

Het magazine voor professionals die werken aan welzijn en een gezonde leefstijl

EDITIE 5 - 2023 - JAARGANG 13

Therapeut, Coach & Counselor

**Jaqueline
Vogelaar**

EETSTOORNISSEN IN DE
THERAPEUTISCHE PRAKTIJK

DE ENERGETICA VAN

Voice Dialogue

DE VIJF ELEMENTEN VAN

bewuste relaties

Vergroot kosteloos je kennis, marges en bereik.



NIEUW

Ontdek de Academy

Blijf leren met onze gratis trainingen in de Academy. Zo verhoog je bovendien je ranking als verkooppunt.



Voordelig direct inkopen

Krijg toegang tot exclusieve kortingen voor jou als professional en verkoop je Vitakruid supplementen met maximale marges.



Toegang tot 1 miljoen cliënten

Een gratis vermelding als verkooppunt op vitakruid.nl: toegang tot 1 miljoen adviesbehoevende consumenten per maand.

Word Vitakruid Professional.



Maak een professional account aan en profiteer direct van de voordelen. Ga nu naar:

> zakelijk.vitakruid.nl



Eetstoornissen in de therapeutische praktijk

INTERVIEW MET
JAQUELINE VOGELAAR

6



Dossier

L-GLUTAMINE

22



Plastic dop

De wereld draait door. Dat blijkt uit alles om ons heen. Ik zie de herfstkleuren verschijnen en het is ineens weer een stuk donkerder in de ochtend wanneer de wekker gaat.

Ook de gebeurtenissen in de wereld volgen elkaar rap op. Als ik het nieuws aanzet, zijn het vooral verdrietige nieuwsberichten, waar voorlopig geen einde aan lijkt te komen. En dat stemt me triest.

Zelf ben ik altijd van mening geweest dat 'waar je aandacht aan geeft, groeit'. Dat is een belangrijke beweegreden van mij in mijn persoonlijke leven en werk. Voor mezelf, maar ook naar mijn kinderen toe. Zo ontvingen wij een jaar of 4 geleden voor het eerste *The Happy Newspaper* thuis. Een krant met blij nieuws. Natuurlijk is het belangrijk te weten wat er allemaal in de wereld gebeurt, maar dat mag ook wel eens blij nieuws zijn.

Zo kun je bijvoorbeeld lezen dat een man in Japan heremietkreeften een nieuw huis geeft, nadat hij ontdekte dat veel heremietkreeften plastic doppen gebruiken om in te wonen. Heremietkreeften hebben de gewoonte een slakkenhuisje te bewonen als bescherming voor hun kwetsbare achterlijf. Wanneer ze een groter slakkenhuis tegenkomen (of een grotere plastic dop), verhuizen ze en ontstaat er een soort rij van soortgenoten die op volgorde van grootte doorverhuizen naar de achtergelaten woning.

Van dat soort nieuws word ik dus blij. En hoe meer we dit soort nieuws met elkaar delen, hoe duidelijker het wordt dat we zelf ook invloed kunnen hebben op hoe de wereld eruitziet. Alleen al deze wetenschap stemt me positiever.

Sacha Joseph van den Ende
Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor
Magazine is een initiatief van:



Geboren worden met een onmogelijke opdracht

36

Waarom we beter denken dan denken

52



THERAPIE MET paarden

58

VITAMINE B12 MET EEN OPTIMALE BIOLOGISCHE BESCHIKBAARHEID



Grote variatie

Proviform heeft een brede reeks vitamine B12 producten, uiteenlopend van 1000 mcg tot 10.000 mcg met folaat, in tabletvorm. Deze kleine ronde tabletjes hebben een natuurlijke en prettige kersensmaak. Ze kunnen als smelttabletje onder de tong gelegd worden of als zuigtabletje opgezogen worden, waardoor een optimale opname via het mondslijmvlies ontstaat.

Ingrediënten

Proviform vitamine B12 producten bevatten de biologisch actieve ingrediënten methylcobalamine en adenosylcobalamine. Tevens wordt gebruik gemaakt van foliumzuur in de biologisch actieve vorm 5-MTHF. Deze natuurlijke vormen hoeven niet meer door het lichaam te worden geactiveerd en zijn daardoor beter opneembaar.

Proviform vitamine B12 producten zijn geschikt voor veganisten, GMO vrij en 100% glutenvrij. De donkere glazen Proviform verpakking biedt optimale bescherming tegen oxidatie.

Vitamine B12 - 1000 mcg methylcobalamine - 90 tabletten	€ 15,50
Vitamine B12 - 1000 mcg methylcobalamine - 20 ML spray	€ 18,50
Vitamine B12 - 1500 mcg Combi Actief Folaat - 60/120 tabletten	Vanaf € 15,95
Vitamine B12 - 2500 mcg Combi Actief - 60/120 tabletten	Vanaf € 17,50
Vitamine B12 - 5.000 mcg Energy - 60/120 tabletten	Vanaf € 26,50
Vitamine B12 - 10.000 mcg Combi Actief Folaat - 60/120 tabletten	Vanaf € 38,50

Consumentenprijs incl. BTW



GLUTENVRIJ



GMO VRIJ



LACTOSEVRIJ



VEGAN



Inhoud

3	VOORWOORD	39	KUNST VOOR VERBINDING EN ZELFINZICHT
5	INHOUDSOPGAVE	41	THERAPIE IS: ONZICHTBAAR GROEIEN ROSEGARDEN
6	INTERVIEW MET JACQUELINE VOGELAAR	42	IN DE BOEKENKAST
12	EETBUIEN IN DE SPOTLIGHT CHARLIE PALUDANUS	44	HUMAN DESIGN KRIJG INZICHT IN JE PERSOONLIJKE BLAUWDRIJK
15	NIEUWS	47	UIT DE PRAKTIJK
17	UIT DE PRAKTIJK	49	ADVERTORIAL
18	NIEUWS	50	DE VIJF ELEMENTEN VAN BEWUSTE RELATIES SAMSARA
21	ADVERTORIAL	52	WAAROM WE BETER DENKEN DAN WE DENKEN MAARTEN VAN DOORN
22	DOSSIER: L-GLUTAMINE	55	LEESVOER
29	UIT DE PRAKTIJK	57	UIT DE PRAKTIJK
30	DE ENERGETICA VAN VOICE DIALOGUE	58	THERAPIE MET PAARDEN IRIS ZWITSER
35	UIT DE PRAKTIJK	61	RECEPT
36	GEBOREN WORDEN MET EEN ONMOGELIJKE OPDRACHT? ARD NIEUWENBROEK EN JUDITH KIMENAI	62	COLOFON

Eetstoornissen in de therapeutische praktijk

Interview Jaqueline Vogelaar

Bijna elke therapeut krijgt ermee te maken, vooral als je (ook) voedings- en leefstijlgerelateerde adviezen geeft: cliënten die graag een aantal kilo's kwijt willen. Uiteraard kunnen er net zo goed mensen bij je aankloppen met een tegenovergestelde wens, maar doorgaans zijn dat er veel minder. De hulpvraag lijkt helder, maar pas op. Er kan problematiek onder liggen die niets met het gewicht te maken heeft en die is uitgemond in eetstoornissen. Het is zaak om als therapeut hierop alert te zijn. Psychosociaal therapeut Jacqueline Vogelaar legt uit waarom dit zo belangrijk is.

Het is een onderwerp dat een van haar drie specialisaties is: voeding, gewicht en kanker. Haar praktijk, genaamd Psyche & Gewicht, is gevestigd in Noord-Brabant. Pakweg twintig jaar geleden begon haar interesse voor eetgedrag en eetstoornissen. Als voedingsdeskundige wilde ze graag iets betekenen voor mensen die tobden met overgewicht. 'Want,' zo zegt ze, 'er is nogal wat dieetleed.' Echter, bij een deel van haar cliënten bleef een goed resultaat uit. Ze kwam erachter dat dat kwam omdat de oorzaak van het overgewicht niet in de voeding, maar in de psyche lag. Dat was de reden dat ze besloot een opleiding tot psychotherapeut te gaan volgen.

Direct nadat ze die had afgerond, bleek ze hormoongerelateerde borstkanker te hebben. Door de chemo en anti-hormonale therapie kwam ze met 49 jaar meteen in de overgang. Artsen voorspelden: 'U wordt dik!' Niet handig voor een therapeut die begeleiding geeft bij gewichtsproblematiek. Om die reden specialiseerde ze zich in hormoongerelateerde kanker en wat behandelingen en medicatie doen met lichaam en geest. Want ondertussen was de belangrijke rol die hormonen spelen in het lichaam haar ook gaan intrigeren. 'Vanuit die interesse belandde ik bij de opleiding tot Trainer Hormoonfactor van Ralph Moorman, specialist op het gebied van voeding en hormonen', vertelt ze. 'Inmiddels ben ik docent in het team van Ralph bij diezelfde opleiding. Ook geef ik les bij Sonneveld Opleidingen, de Academie voor Psychodynamica en de Educatieve Academie in België over eetgedrag, leefstijl & voeding en eetstoornissen. Korte tijd heb ik psychologische screenings uitgevoerd bij het Bariatrisch Centrum in Bergen op Zoom, een kliniek waar maagverkleiningen worden uitgevoerd. De combinatie van mijn specialisaties is dus als het ware organisch gegroeid en de samenhang is mijn niche geworden.'

“De oorzaak van het overgewicht ligt niet in de voeding, maar in de psyche.”

Psychopathologieën

Afgelopen september gaf ze een presentatie tijdens het VitOrtho-congres 'OVER GEWICHT' over de rol van het brein bij het thema gewicht. Net als in dit interview benadrukte ze daar het belang om eetstoornissen in de therapeutische praktijk te herkennen. 'Ze zijn in principe een no-go omdat ze behoren tot de psychopathologieën', vertelt ze. 'Het is ernstige problematiek waarvoor je als therapeut moet doorverwijzen naar de GGZ of de huisarts. Bij een moeilijke relatie met eten waarbij er geen sprake is van een eetstoornis, is therapeutische interventie wel goed mogelijk.'

Copingstrategie

Of het om een eetstoornis gaat, is echter niet direct duidelijk als iemand zich met een gewichtsisue bij een therapeutische praktijk meldt. Jacqueline: 'Juist

‘In principe een no-go’

bij overgewicht is het lastig te bepalen wat de oorzaak is omdat het onderliggende probleem bijvoorbeeld boulimia kan zijn. Cliënten zijn zich daar zelf misschien niet van bewust óf ze verbergen het. Daarom moet je als therapeut de kenmerken herkennen. Bovendien, hoe langer een eetstoornis duurt, hoe lastiger die vaak te doorbreken is. Bedenk dat een eetstoornis meestal niet over eten gaat. Wat eronder ligt, gaat over iets heel anders. Dat kan zijn seksueel misbruik, maar ook ander trauma, slecht zelfbeeld, oude overtuigingen, oude pijn. Eten of niet-eten is de copingstrategie, de uitlaatklep, dus hoe een cliënt daarmee omgaat. Die coping is ooit keihard nodig geweest, het was ooit dé manier om te overleven. We gaan dan met de onderliggende pijn aan de slag.’

Cravings

‘Als mensen bij me komen met de wens iets aan hun overgewicht te doen, willen ze eigenlijk een symptoom behandelen. Ik zet dan een aantal methoden in om het onderliggende probleem aan te pakken.’ Als voorbeeld noemt ze omgaan met cravings, een sterke innerlijke drang om te eten terwijl er geen fysieke honger is. ‘Hierdoor kunnen eetbuien ontstaan waarbij in korte tijd extreem veel gegeten wordt. Dit symptoom kan optreden bij een milde, verstoorde relatie met eten, maar ook bij eetstoornissen zoals boulimia of de eetbuistoornis. De laatste onderscheidt zich van boulimia omdat er geen compensatie volgt zoals opzettelijk braken of gebruik van laxeremiddelen. Op termijn ontstaat bij deze eetstoornis overgewicht terwijl dit bij boulimia niet het geval hoeft te zijn. Ik bespreek in welke situaties cravings zich voordoen en ga daar gedeeltelijk gedragscognitief op in om de oorzaak inzichtelijk te maken. Deels werk ik daarbij op het limbische systeem want veel van ons gedrag is onbewust gestuurd, zeker ons eetgedrag. Ik pas daarbij EMDR en Brainspotting toe. Met EMDR neutraliseer je via oogposities de lading van een specifieke gebeurtenis. Brainspotting is vergelijkbaar, maar je gebruikt een aanwijsstok en je richt je op de lading van oude, negatief uitwerkende overtuigingen. De triggers voor het verstoorde eetgedrag hebben meestal te maken met het gezin van herkomst, gepest zijn op school, gevoelens als ‘ik mag er niet zijn’ of ‘ik ben niet goed genoeg’. We noemen dat advanced childhood experience, afgekort ACE. Om de uitgelokte emoties niet te voelen, is de copingstrategie, te veel eten, ontstaan. Een gedrag dat blijft doorgaan in het latere leven. Overmatig eten kan dienen als een vorm van verdoving.’

Kluis

Naast EMDR en Brainspotting maakt Jacqueline gebruik van onder andere cognitieve gedragstherapie (CGT), contextuele therapie, ACT en

“De triggers voor het verstoorde eetgedrag hebben meestal te maken met het gezin van herkomst, gepest zijn op school of gevoelens als ‘ik mag er niet zijn’.”

EEN AANTAL MINDER BEKENDE EETSTOORNISSEN:

- **Binge eating disorder (eetbuistoornissen)** periodiek extreem veel eten in korte tijd
- **ARFID (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder)** angst voor sommige soorten voedsel
- **Orthorexia nervosa** dwangmatige behoefte om gezond te eten, daarin ziekelijk doorslaan
- **Anorexia athletica** obsessief veel sporten
- **Spierdysmorphie** bang te weinig aan spierontwikkeling te doen
- **NAO (niet nader omschreven)** kenmerken van verschillende eetstoornissen vanuit angst om dik te worden

familie-opstellingen. ‘Bij CGT gaat het met name over het denken en het doen. Minder om het gevoel en het onbewuste. Uitsluitend op die manier werken, voldoet naar mijn idee niet omdat een groot deel van het probleem in het limbische systeem zetelt. Het gaat erom emoties te doorvoelen, zowel in de geest als in het lichaam.’ Ze legt uit: ‘Copingmechanismen worden onbewust geactiveerd. Verslavingen, redenen waarom we gaan eten, beloningen, ze bevinden zich veelal in het limbische deel van onze hersenen. Onze cortex heeft een functie om die ‘kluis’ te openen. Maar helpt ons ook het proces te begrijpen. Dat kan met gedragscognitief leren, wat inhoudt dat we kunnen ingrijpen op het moment dat ons onbewuste ons op die manier wil aansturen. Het gaat om het moment dat je die koektrommel tevoorschijn haalt en dan denkt: oh, dat moet ik niet doen. Ik spoor de triggers op die uit een ver verleden komen. Denk bijvoorbeeld aan mensen die tegendraads worden als ze alsmaar ‘moeten’ of ervaren dat ze geen respect krijgen. De respons is te doorbreken wanneer iemand, zodra die met de koektrommel in handen staat, zich afvraagt wat zijn of haar werkelijke behoefte is. Als die een reactie is op het gevoel genegeerd te zijn, is de werkelijke behoefte gezien te worden. Ze komen erachter dat invullen met koekjes niet klopt omdat het niet overeenstemt met die behoefte.’

Hormonen

Omdat ze overgewicht ziet als een hormonaal probleem, ongeacht of deze wordt veroorzaakt door een eetstoornis, werkt Jacqueline ook met de



richtlijnen van de Hormoonfactor. Want een verkeerd voedingspatroon met bewerkte voedingsmiddelen en chemische toevoegingen kunnen hormonen net zo goed in de war sturen. ‘In principe draaien gewichtsproblemen altijd om hormonen. Het grootste en belangrijkste hormoon dat in al onze lichaamscellen een rol speelt is insuline. Dat bepaalt onder andere waar vet wordt opgeslagen.’

Honger

‘Soms is het verzadigingsgevoel verstoord door leptinedeficiëntie, wat weer het gevolg is van leptineresistentie. Als je jezelf voortdurend blijft overeten, geeft leptine het brein voortdurend signalen dat de maag vol is. Negeer je dat stelselmatig, dan zal de leptineproductie stagneren en komt een ander hormoon in actie, ghreline. Dat koppelt dan ten onrechte naar de maag terug dat er honger is. Bij anorexia werkt het anders. Daarbij is de volledige hormoonhuishouding verstoord, ook de afgifte van oestrogeen en testosteron. Daardoor kan bijvoorbeeld hongergevoel verdwijnen, menstruatie stoppen, op sommige huidplekken dons ontstaan, brainfog optreden. Soms, maar niet altijd, zijn die hormoonbalansen te herstellen.’

Buikspieroefeningen

Als therapeut moet je je cliënt dus goed bevragen. Jacqueline: ‘Vraag hoe vaak er sprake is van een eetbui en wat je cliënt daaronder verstaat. Stel dat iemand zegt dat hij de avond ervoor een paar koeken heeft gegeten, daarna een zak chips en nog wat overgebleven paaseitjes. Dan is dat medisch gezien geen

eetbui hoewel de meeste mensen die dan wel zo noemen. Bij een echte eetbui gaat het om veel en veel meer. Dan eet iemand bijvoorbeeld een halve kilo kaas, daarna een bak ijs en gaan er nog een leverworst en koeken achteraan. Dus zodanig, dat je je afvraagt of die persoon daar niet ziek van wordt. Je vraagt: ‘Hoe vaak doe je dit? Koop je er speciaal voor in?’ Wanneer je een eetstoornis vermoedt, adviseer ik om de cliënt goed te observeren. Als die gewend is de eetbuien te compenseren met overgeven, zie je vaak wondjes aan de bovenkant van de vingers op de plek waar de tanden die hebben geraakt als ze hun vinger in de keel steken. Als het langdurig is, worden de tanden vaak slecht van het overgeven. Je ziet bij vergevorderde anorexia wat dons op de armen. Boulimia is vaak lastiger te ontdekken omdat dat beter te verbloemen is. Kijk goed en vraag door. Ook als je hoort dat iemand een eetbui compenseert met sporten, daarbovenop nog wat extra sportlessen meepakt en tot slot een aantal buikspieroefeningen doet.’

Kracht

Ze vervolgt: ‘Boulimia is ernstig, maar minder dan

Met HAIR & NAILS ga je voor mooie haren en nagels!

Een mooie uitstraling en een gevoel van zelfvertrouwen hebben veel met elkaar te maken. Op het moment dat je jezelf mooi voelt, is het makkelijker een gevoel van zelfvertrouwen te ervaren en dit uit te stralen. Er gezond uitzien aan de buitenkant, betekent dat het van binnen goed zit.

Volgens de ayurveda hangen gezondheid en welzijn af van een delicaat evenwicht tussen lichaam en geest. Een drukke leefstijl, stressvolle situaties, emoties en onvolwaardige voeding trekken een wissel op de conditie van je huid, haar en nagels.

Omdat we niet altijd invloed hebben op onze leefomstandigheden, kan het fijn zijn dit evenwicht te ondersteunen.

"Because true beauty begins with healthy cells"



Krachtige ayurvedische formule met 10 kruiden die gezond uitziende haren & nagels ondersteunt.

Liposomale silica ter ondersteuning van de conditie van haar & nagels.*

**20%
korting**

Benieuwd naar deze supplementen?

Wil je onze supplementen proberen en/of Beauty by CellCare in jouw praktijk voeren? Kijk dan beautybycellcare.com en registreer je als professional. Je krijgt nu 20% extra korting bovenop de gebruikelijke korting voor professionals. De kortingscode is geldig om het gehele assortiment.

Gebruik bij het bestellen de code**:
TCCbeauty20

* Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning.
**Geldig t/m 31-10-2023

Zoals je van ons gewend bent, zijn al onze supplementen vanuit de wetenschap ontwikkeld. Hiermee ondersteunen wij jouw natuurlijke schoonheid met kwalitatief hoogwaardige nutriënten.



“Wat psychologisch is, is ook biologisch, want lichaam en geest zijn één.”

anorexia omdat de patiënt wel eet en doorgaans een gezond gewicht heeft. Anorexia is een psychiatrische aandoening die van alle psychopathologieën het hoogste sterftecijfer heeft, vijftien procent van de anorexiapatiënten overlijdt. Dan heb je het over zeer zware problematiek. Beoordeel bij extreme situaties of die horen bij ‘pluis of niet-pluis’. Bepaal tot waar je expertise reikt en tot waar het veilig is om zelf te behandelen. Het is zinvol om je grenzen te erkennen en goed door te verwijzen. Dat is een kracht. En geen zwakte, want je kunt niet iedereen helpen of alles voor een ander oplossen.’ Kracht is ook een kwalificatie die volgens Jacqueline geldt voor een holistische blik. Zo adviseert ze voedingsgerichte therapeuten oog te hebben voor de psyche en psychosociaal therapeuten om het voedingspatroon erbij te betrekken. ‘Er is een relatie tussen wat je eet en hoe je brein functioneert. Wat psychologisch is, is ook biologisch, want lichaam en geest zijn één. Zo maak je ook andere hormonen aan als je naar een spannende thriller kijkt dan wanneer je kijkt naar een gezellige romcom.’

Neurotisch

Tot slot van het interview wil Jacqueline nog iets kwijt over de samenleving: ‘Als iemand te zwaar is, plakt de maatschappij daar vaak een oordeel op, zoals: geen wilskracht, dom of lui. Dat is triest, want zwaarlijvigheid gaat meestal om een symptoom van een copingmechanisme dat iemand ooit hard nodig had. Daarentegen zie je niets aan iemand die als copingstrategie twee pakjes sigaretten rookt of elke dag anderhalve fles wijn wegdrinkt. Er zijn zoveel jongeren die hun kamer niet uit komen omdat ze de hele dag gamen. Daaruit kan je

concluderen dat bij overgewicht het symptoom wordt veroordeeld. Met een maagverkleining kan je wat aan dat symptoom doen, maar dan heb je nog niet geleerd om met je emoties om te gaan of een trauma te verwerken. Laten we ons afvragen waarom onze maatschappij zo neurotisch is geworden dat veel mensen, en vooral ook jongeren, een copingstrategie nodig hebben.’

www.psychegewicht.nl

De Hormoonfactor is erop gericht het hormoonstelsel weer in balans te brengen. Veel klachten zijn gerelateerd aan hormonen en op te lossen door de leefstijl aan te passen en wel op de aspecten voeding, training en stressmanagement. Denk aan het buikje, energiedips, een slechte huid en menstruatieklachten. (Bron: www.dehormoonfactor.nl)

Eetbuien in de spotlight

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

Waarom is er zoveel schaamte rondom eetbuien? Waarom vinden we dik wanstaltig en dun bewonderenswaardig? Waarom worden mensen met eetbuien niet (h)erkend door hun omgeving en huisarts? En waarom zoeken we niet massaal hulp? Zo'n half miljoen Nederlanders kampt met eetbuien, toch is het leven met eetbuien eenzaam. Ik schrijf dit blog in de hoop dat, als je zelf eetbuien hebt, je je gezien en minder alleen zult voelen én dat er meer begrip en hulp komt voor iedereen die hiermee worstelt. Tijd om eetbuien in de spotlight te zetten.

We lijden massaal aan eetbuien

Meer dan een half miljoen Nederlanders heeft last van eetbuien, waarvan 180.000 mensen met binge eating disorder (eetbuiestoornis) en 22.000 mensen met boulimia. Ook 30% van de mensen met obesitas heeft last van eetbuien. Dat zijn maar liefst 540.000 mensen. Zelfs mensen met anorexia (5.500) hebben soms eetbuien, net als normale mensen die tot hun grote schaamte regelmatig meer snaaien dan ze lief is. Kortom, je staat niet alleen.

Ook de NOS besteedde aandacht aan het feit dat de meest voorkomende eetstoornis tegelijkertijd de onbekendste is. In de video, die je op mijn website kun kijken, legt NOS op 3 uit wat binge eating disorder precies is en vertelt Kim (23) het verhaal over haar eetbuiestoornis.

Waarom eetbuien wanstaltig zijn en anorexia bewonderenswaardig

"Ik walg zo van mezelf, had ik maar anorexia", verzuchten mensen die ik begeleid regelmatig. Niets zo groot als de schaamte en het minderwaardigheidsgevoel die gepaard gaan met eetbuien.

Eetbuien hebben, voelt als totaal de controle kwijt zijn, doordat je niet kunt stoppen met stiekem eten. Door het continue en ziekelijke smachten en jachten naar eten in supers, op stations, in keukenkastjes, vriezers of via thuisbezorgd.nl. Maar ook door het misselijke, opgeblazen gevoel na eetbuien.

Niet raar dat je je dan walgelijk en ellendig voelt. Waarna de volgende eetbui op de loer ligt om dat nare gevoel te verdringen. "Het is nu toch al verpest." Zo raak je verstrikt in een vicieuze cirkel. Totdat je niet meer gelooft in jezelf en dat je hier ooit nog af komt.

Logisch dat op zo'n moment anorexia als een walhalla voelt. Mensen met anorexia lijken precies te hebben wat jij wilt: controle over jezelf en eten. Schone schijn natuurlijk. Mensen met anorexia lijken wél controle te hebben, maar reken er maar op dat hongeren allang geen vrije keus meer is. Het is dwangmatig en het moet! Met eetbuien is het exact zo. Eetbuien voelen niet meer als een optie, het moet!

“Eetbuien hebben voelt als totaal de controle kwijt zijn, doordat je niet kunt stoppen met stiekem eten.”

Waarom ontstaan eetbuien?

Eetbuien zitten echt niet alleen tussen de oren. Ik onderscheid drie oorzaken: eetbuien als emotieregulatie, fysieke eetbuien en gewoonte-eetbuien.

1. Eetbuien om emoties of onrust te reguleren

Van jongs af aan zijn we bekend met emotie-eten. Als baby werd je al getroost met voeding. Later volgde het snoepje voor de schrik, pijn en troost en leerden we eten en drinken gebruiken als beloning of als verzachting of verdoving na iets naars. Mijn moeder zei vroeger al: "Even mijn ongenoegen weg eten." als ze bonbons bleef eten.



Het wordt ernstiger als eten geen vrije keus meer lijkt. Als je de controle kwijt bent en niet meer kunt stoppen met eten (zelfs niet als je overvol of misselijk bent). Als je eten gebruikt om het nare, lege gevoel te voorkomen, weg te drukken of jezelf te verdoven. Als je sociale situaties uit de weg gaat om stiekem te eten. Als je eet om niet te hoeven voelen of piekeren over wat er gaande is in je leven. Even alleen, in je cocon, alleen met eten.

Als je eet zijn vervelende gevoelens tijdelijk weg. Dat is je beloning. Helaas komen daarna spijt en schaamte. Een cliënte van mij zei laatst: "10 minutes of fame, one week of shame".

2. Fysieke eetbuien

Eetbuien kunnen ook een fysieke oorzaak hebben doordat je te weinig of te laat eet of niet de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Als je lichaam te grote tekorten signaleert, schakelt het over op de automatische piloot. Je onbewuste overlevingssysteem neemt het over en veroorzaakt enorme eetdrang en eetbuien.

Een schommelende bloedsuikerspiegel (door suikers of snelle koolhydraten) kan ook eetbuien veroorzaken. Een lage bloedsuikerspiegel geeft jou de impuls om meer te eten. Dat is puur fysiek, niets psychisch aan.

3. Eetbuien als gewoonte

Gewoonte is de derde aanleiding. Stel dat je regelmatig uit onvrede chocola eet als je thuiskomt. Dan koppelt je lichaam op een gegeven moment thuiskomen aan chocola eten. Of het eten van één stukje chocola draait altijd uit op een eetbui. Of als je ergens ongelukkig over bent, denk je altijd aan chocola. Zo

kunnen gewoontepatronen ontstaan: popcorn moeten eten tijdens Netflix, snoep moeten kopen bij het tanken, eten moeten snaaien zodra de kinderen in bed liggen, etc.

Hoe kan het dat eetbuien dwangmatig worden?

Een interessante vraag. Daar zijn twee redenen voor. Allereerst doordat je in de vicieuze cirkel terecht komt. Je hebt een eetbui, vervolgens voel je schuld en schaamte. Dit wil je compenseren door streng te zijn over wat je niet mag eten. Natuurlijk is dat niet vol te houden. Als je dan toch iets eet, baal je zo, dat dit weer uitmondt in een eetbui. Iedere keer dat het misgaat, versterk je de overtuiging dat het toch nooit gaat lukken. Hierdoor blijf je eindeloos in deze cirkel hangen.

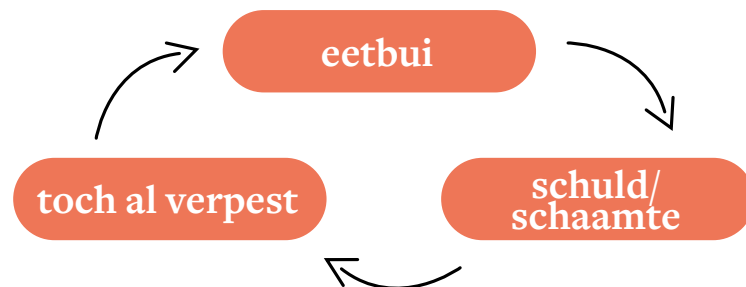
De tweede dwangmatige reden zit in het verslavende karakter. Eetbuien zijn sterk belonend: eten is lekker, het stimuleert de aanmaak van het gelukshormoon dopamine én brengt tijdelijk rust. Zonder eetbuien word je gek van de mag-niet-mag-wel-gedachtes en de onrust, stress en drang die je in je lijf voelt. Niet aan eetbuien toegeven is dus heel vervelend, een eetbui is dan gemakkelijker.

Het grote geheim van eetbuien

Er rust een groot taboe op eetbuien. Slechts 6% van de mensen met eetbuien wordt behandeld. Dat betekent dat 94% alleen aanmoddert. Ik hield mijn boulimia destijds zeven jaar verborgen, maar begeleid ook mensen die het 25 jaar hebben zonder dat hun partner het weet. De belangrijkste redenen voor geheimhouding: schaamte, angst voor oordelen, het zelf willen oplossen en niet tot last willen zijn.

Huisartsen zijn daarnaast niet altijd doortastend in het (h)erkennen van eetstoornissen. Zolang je geen ondergewicht hebt, bagatelliseren ze al gauw het probleem. Of verwijzen je alleen door naar een diëtist omdat ze het niet zien als eetstoornis. Vanuit schaamte trek je dan al gauw je hulpvraag in en gaat zonder hulp weer naar huis.

Ook vooroordelen verhogen de drempel naar hulp. Slanke mensen vinden we vaak aantrekkelijker en staan symbool voor controle, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen. Dikkere mensen staan lager in aanzien. Zij worden vaak gezien als slap en zonder ruggengraat. Natuurlijk klopt dit vooroordeel niet, maar het maakt wel dat je je alleen voelt en geen hulp durft te vragen.



Zo laten ook media zich, waarschijnlijk onbewust, beïnvloeden door deze vooroordelen wat maakt dat ze liever aandacht besteden aan anorexia dan aan eetbuien, boulimia of de eetbuistoornis. In artikelen van Nederlandse media gaat het een stuk minder over binge eating dan over andere stoornissen. (Bron: NOS).

Tot slot heerst in eetstoornisland helaas een soort rangorde met anorexia bovenaan en eetbuistoornis onderaan. Hierdoor voelen binge eaters zich vaak de underdog en voelen mensen met anorexia zich soms superieur.

Eetbuien gaan net als anorexia over controle

Alle eetstoornissen gaan eigenlijk over controle: over jezelf, je gewicht, lichaam, leven, gevoelens, prestaties en het liefst over alles wat er gebeurt. Natuurlijk lukt dat niet. Je hebt niet alles in de hand.

Charlie Paludanus is eetstoornistherapeut, blogger, oprichter van Vrij van Eetstoornis en auteur van het boek *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia*. Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed.

Een eetstoornis ontwikkel je, onbewust, als overlevingsmechanisme om met jezelf en de wereld om te kunnen gaan. In feite gaat een eetstoornis niet om eten, maar om iets dat daaronder schuilgaat, wat je niet durft te voelen of waar je misschien niet bij durft of kunt komen. De focus op (niet) eten, gewicht, je lichaam, sporten en compenseren biedt controle of veiligheid om het leven aan te kunnen.

- Afvallen (zelfs bij ondergewicht) levert een gevoel van controle: jouw wilskracht is sterker dan je lijf, jij bepaalt wat je eet, dit is iets waarin jij kunt excelleren en grip op hebt.
- Eetbuien brengen controle door de roes die ze meebrengen. De rest van de wereld is ver weg: geen gedachtes of gevoelens, even rust.
- Ook hongeren heeft dit effect. Bovendien voelt de pijn van de honger vaak fijner dan de pijn van negatieve gedachtes en gevoelens.
- Compenseren door braken, sporten of minder eten geeft ook een gevoel van controle en het vermindert de angst om aan te komen.

Als alle eetstoornissen eigenlijk gaan over controle, is het schrijnend dat je zo de controle kwijt bent. Eetbuien, hongeren en compenseren zijn namelijk geen vrije keus meer. Ze zijn dwangmatig geworden en verre van gezond. Toch kun je er niet meer mee stoppen.



Steeds meer beginnende mentale klachten onder jongeren door werkstress

Jongeren ervaren steeds meer beginnende mentale klachten door werkstress. Zo blijkt uit nieuw onderzoek waarin TNO^[1] op verzoek van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) trends rondom burn-outklachten van jongeren onderzocht. De 'Hey, het is oké'-campagne helpt jongeren op weg om werkstress bespreekbaar te maken. Want veel jongeren doen dit nog niet, terwijl het wel oplucht en de kans verkleint dat mentale klachten erger worden.

De grootste stressbronnen onder jonge werkenden zijn: prestatiedruk, sociale druk en onzekerheden in het leven. Jongeren willen voldoen aan de verwachtingen van anderen, vinden het bijvoorbeeld lastig om nee te zeggen of hebben het idee dat ze altijd bereikbaar moeten zijn. Ze maken zich zorgen om hun carrièreperspectief of voelen druk doordat ze denken dat anderen het beter doen. Uit het onderzoek blijkt dat het aantal werkgerelateerde burn-outklachten het meest toeneemt onder jonge vrouwen en hoogopgeleiden.

Goede en slechte vormen van stress

Psycholoog Thijs Launspach: "Gelukkig kun je best wat stress aan, ook op je werk. Je lichaam en hoofd zijn bestand tegen af en toe flink in de stress-stand staan. Je hebt soms zelfs wat stress nodig om prestaties te leveren - dat is gezonde spanning. Maar het gaat mis wanneer je veel te veel en veel te lang onder druk staat en daar tussendoor niet goed van kunt herstellen. Dan wordt stress schadelijk en is het ongezond. Praten met mensen die dichtbij je staan en die je vertrouwt, helpt. Zo geef je woorden aan je ervaring, krijg je steun en kun je beter verwerken waar je mee zit."

Nutan (23) weet hoe erg het kan opluchten om over werkstress te praten. Ze werkt als recruiter en heeft altijd targets die ze moet halen. "Ik ben van nature iemand die alles goed wil doen en het nét zo goed wil doen als mijn collega's. Door die prestatiedruk bouw ik veel onderliggende stress op. Ik slaap dan slecht, omdat ik al bezig ben met alles wat ik de volgende dag moet doen. Het helpt mij om over mijn werkstress te praten met een vriendin. Na een gesprek met haar, weet ik weer: het is maar werk."

Hey, het is oké: een aantal tips om met werkstress om te gaan

- De belangrijkste tip is: praat erover. Dat kan zowel met iemand op je werk als in je privéleven.
- Herken de signalen van werkstress. Deze zijn voor iedereen anders en kunnen op verschillende manieren voorkomen, zowel lichamelijk als mentaal. Zodra je weet wat je stresssignalen zijn, kun je daarop reageren en ernaar handelen.
- Praat je erover op je werk? Probeer dan zo duidelijk en eerlijk mogelijk te zijn over hoe je je voelt. Geef voorbeelden van wanneer jij veel stress hebt. Dan hoeft je leidinggevende geen aannames te doen en kunnen jullie samen vervolgstappen zetten.
- Neem voldoende rust en zet jezelf soms even 'uit'. Bijvoorbeeld door een rondje te wandelen of een boek te lezen.
- Doe een braindump. Zet alle dingen die je nog moet doen op papier. Dat geeft overzicht en meer ruimte in je hoofd.
- Stel haalbare doelen. Als je doelen stelt die je toch niet gaat halen, geeft dat stress. Verdeel je doel daarom in kleine stapjes. Als je een taak hebt afgerond geeft dat een goed gevoel.

Kijk voor meer tips en de verhalen van andere jonge werkenden op de Instagrampagina van @heyhetisoke of de website:

heyhetisoke.nl

[1] TNO, september 2023. Burn-outklachten onder jonge werknemers: een groeiend probleem? Zie voor nieuwsbericht en rapport: www.tno.nl/nl/newsroom/2023/09/burn-outklachten-jongeren-onderzoek-2022

De VOEDINGS WAARDE wijzer

Een overzichtelijke gids met gedetailleerde weergave van de voedingswaarden van meer dan 800 voedingsmiddelen

Weet
wat je
eet!



Dit boek geeft inzicht in

- ✓ samenstelling van voedsel
- ✓ voedingswaarde per portie
- ✓ percentage ADH per portie
- ✓ functies van de nutriënten
- ✓ richtlijnen per bevolkingsgroep
- ✓ handige toplijsten per voedingsstof



Bestel hem hier

of op bol.com of ahealthylife.nl

Één

Stel, we zouden er allemaal hetzelfde uitzien. Iedere dag in dezelfde kleren rondlopen, met ons haar in dezelfde kleur en haarstijl. Stel dat ook onze auto's, huizen en inrichtingen identiek zouden zijn en dat zelfs onze gevoelens en blik op de wereld hetzelfde zouden zijn. Met andere woorden, stel je eens voor dat er geen enkel verschil meer zou zijn. Zou je dan nog het idee hebben dat we allemaal van elkaar gescheiden zijn?

We zien onszelf als individuen, alleenstaand. Los van alle anderen. Behalve dan van diegene met wie we een verbinding (proberen te) hebben, op wat voor manier dan ook. Dat kan een liefdesverbinding zijn, maar ook iemand met wie strijd gevoerd wordt. Het verschil zit er waarschijnlijk in dat degene met wie we ons positief verbonden voelen, een link heeft met ons. Een link waarin we elkaar vinden. Waarin we één zijn. Zoals bijvoorbeeld dezelfde voorliefde voor F1 of een muziekstijl. We ervaren geen verschil op dat punt. Iets wat bewust of onbewust door beiden (h)erkend, gevoeld en gedeeld wordt. Het delen met elkaar wat verbindt, draagt ons (beiden). We staan niet alleen.

Het tegenovergestelde is dan uiteraard dat, als iemand geen link met ons heeft, er geen gedeelde interesse is. Dan voelen we dat ook en wordt diegene ervaren als niet passend. Er is geen verbinding, er zijn geen haakjes waaraan aangehaakt kan worden waardoor de ander ook als eigen zou kunnen aanvoelen. De ander wordt gezien als niet je type. Soms gaat dat zover dat er strijd gevoerd wordt om het verschil dat er is in overtuigingen. In de hoop dat er toch weer iets van eigen kan ontstaan als de ander het ook gaat zien zoals jij of andersom. De scheidingslijn opgeheven wordt.

Allemaal in de hoop om toch weer iets van verbinding te ervaren, zodat je niet meer het gevoel hebt dat je er alleen in staat. Dat gevoel is wat we proberen te voorkomen. Alleen redden we het niet. Tenminste dat is onze (onbewuste) overtuiging. Aansluiting met anderen geeft ons een veilig en vertrouwd gevoel.

Diversiteit en individualiteit lijken echter door de jaren heen steeds groter te worden. Diversiteit maakt aan de ene kant dat we meer ruimte ervaren om te bewegen. Er is meer mogelijk. Maar maakt het aan de andere kant moeilijker om in de diversiteit toch ook weer een soort van verbinding met elkaar te ervaren. De één in elkaar te vinden, de gemeenschappelijke deler. Met als gevolg dat eenzaamheid op de loer ligt. Onbewust zijn we allemaal op zoek naar dát wat ons één maakt, waar we ons in verbonden voelen. Dat wat we delen. Terwijl we daarnaast ook onze eigen identiteit willen behouden. Dubbel als dat is.

Wat als dat één (waar we in de ander naar op zoek zijn), dát is wat we in wezen allemaal zijn. In de kern, één. Met allemaal verschillende uitingsvormen, ondertussen in elkaar op zoek naar diezelfde kern.

Het één in elkaar eren zou het leven onderling een stuk makkelijker maken.



Peggy van Stralen is trainer, coach/counselor, energetisch & psychosociaal therapeut. Ze heeft haar praktijk in zowel Huizen (NH) als Nuenen (NB). Haar begeleiding is complementair en holistisch, persoonlijk afgestemd op ieders hulpvraag. Vaak bestaat een sessie uit gesprek en helende energie. Een krachtige combinatie.

www.vanstralen.nu

Bij helft van alle ziekenhuispatiënten gaan lichamelijke en mentale stoornissen hand in hand



Onze levensverwachting is de afgelopen anderhalve eeuw met maar liefst 35 jaar toegenomen. Door deze extra jaren krijgen we ook te maken met meer lichamelijke en psychische ziektes. Psychiater Birit Broekman wil de complexe relatie tussen lichamelijke en mentale gezondheid beter begrijpen en aanpakken. “We worden ouder maar krijgen zo ook met meer jaren van ziekzijn te maken. Lichamelijke en mentale aandoeningen gaan hierbij vaak hand in hand. Maar liefst de helft van alle ziekenhuispatiënten kampt met zowel lichamelijke als mentale stoornissen. Vaak worden de mentale stoornissen onvoldoende (h)erkend of behandeld.”

Het verband tussen lichamelijke en mentale stoornissen is complex. Diverse systemen in ons lichaam, zoals het stresssysteem en geslachtshormonen, hebben gelijktijdig invloed op zowel fysieke als mentale processen. Broekman doet onderzoek naar de invloed van geslachtshormonen op slaap en stemming. “We zien indicaties voor de invloed van geslachtshormonen op ons slaap-waakritme en de kwaliteit van slaap. Dat is interessant, aangezien slaapproblemen, zoals slapeloosheid, een bekende risicofactor is voor depressie maar ook voor lichamelijke klachten.”

WWW.AMSTERDAMUMC.ORG

Uit onderzoek blijkt dat 36 procent van de volwassenen graag gezonder zou willen eten. En circa 1 op de 6 volwassenen zegt te weinig geld te hebben om gezonde producten te kunnen kopen. Dat meldt het CBS in de publicatie “Nederland in cijfers”, op basis van het onderzoek Belevingen.

Mensen die gezonder willen eten, vinden het vooral moeilijk om ‘nee’ te zeggen tegen ongezond eten als zij met anderen zijn die ongezonde dingen eten. Ongezond eten laten staan bij stress vindt 46 procent van de ondervraagden moeilijk en 43 procent vindt het lastig ongezond eten te weerstaan als dit in huis is. Een andere reden om te kiezen ongezond te eten is haast hebben of alleen thuis zijn.

Meer dan de helft van de mensen die graag gezonder wil eten, wil daarmee de kans op gezondheidsproblemen of ziekten verkleinen. Andere redenen om gezonder te gaan eten zijn: je lichamelijk fitter voelen (28 procent), streven naar gewichtsafname, een mooier uiterlijk, of niet zwaarder willen worden (10 procent).

WWW.NIEUWSVOORDIETISTEN.NL

36 procent volwassenen wil gezonder eten



Nieuwe cijfers zijn alarmerend: bijna net zoveel jongeren vpen als roken. 21,7 procent van de Nederlandse jongeren en jongvolwassenen (12 tot en met 25 jaar) heeft in het afgelopen jaar een e-sigaret gebruikt. Bijna een derde (27,4 procent) heeft sigaretten gerookt. En 69,1% van de jongeren die maandelijks een e-sigaret gebruiken, roken óók maandelijks sigaretten. Dat komt uit de nieuwe Jongerenmonitor tabaks- en nicotineproducten van het Trimbos-instituut.

Op de langere termijn is nicotine ook schadelijk voor jongeren. Het verstoort de aanleg van verbindingen in de hersenen. Als die verbindingen niet worden aangelegd, komt dat later ook niet meer goed. Zij hebben op latere leeftijd bijvoorbeeld meer kans op concentratieproblemen of het ontwikkelen van een depressie. Een collectief van artsen maakt zich zorgen over de nicotineverslaving bij jongeren. Daarom roepen zij op: laat vpen niet onbesproken. Zij hebben een video gemaakt samen met bezorgde ouders. Het advies van de artsen aan ouders: kijk samen met je kind de video, ga het gesprek aan en check www.artsenslaanalarm.nl voor meer informatie.

WWW.TRIMBOS.NL

Vapen en roken, jongeren doen het allebei



Het aantal kinderen met een ouder met psychische problemen of een verslaving is gestegen



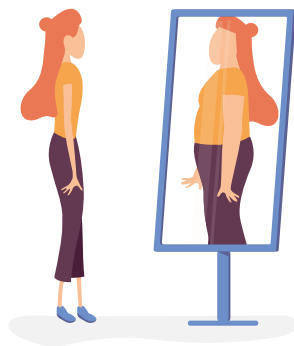
Veel kinderen groeien op in een gezin met één of twee ouders die een psychische aandoening of een alcohol- of drugsstoornis hebben. Deze kinderen, afgekort ook wel KOPP/KOV genoemd, lopen een verhoogd risico om op latere leeftijd zelf ook psychische problemen te ontwikkelen. Op basis van nieuwe berekeningen schat het Trimbos-instituut dat inmiddels meer dan een kwart van de kinderen in Nederland bij een ouder woont die het afgelopen jaar een psychische aandoening en/of een alcohol- of drugsprobleem had.

Vorig jaar bleek dat 3.3 miljoen volwassen Nederlanders het afgelopen jaar een psychische aandoening had. Nu is geschat dat er in het afgelopen jaar in Nederland 671.000 ouders met een psychische aandoening en/of drugs- of alcoholstoornis jaar zijn. Zij hebben ongeveer 900.000 kinderen onder de 18. Dat betekent dat ruim een kwart (27,9%) van alle thuiswonende kinderen in Nederland een ouder heeft met psychische problemen of een verslaving (KOPP/KOV).

WWW.TRIMBOS.NL

Behaal in no time jouw studiepunten voor 2023

Volg videocolleges van de beste psychologen, psychiaters en andere gedragsexperts



Eetstoornissen

Anorexia, boulimia, BED. Wat kenmerkt deze eetstoornissen? Krijg inzicht in de risicofactoren bij het ontstaan van een eetstoornis en ontdek hoe je als omgeving kunt bijdragen aan een beter verloop van de behandeling.

€ 59

- 10 videolessen
- Erkend certificaat
- 8 NFG-punten

hupper
hupper.nl

Wat is Gebufferde Vitamine C®?

Onze weerstandsfavoriet vitamine C kennen we in verschillende vormen en maten. Van de reguliere zure vorm tot een ontzuurde variant. Wanneer deze immuunsysteemoptimist zijn zure vorm kwijt is, noemen we dit gebufferd. We vertellen je wat Gebufferde Vitamine C® is en wanneer je voor deze vorm kiest.

Het belang van vitamine C

Wat meer sinaasappels, een schijfje citroen in je waterfles of net zo makkelijk een vitamine C-capsule nemen. In tijden dat onze immuniteit ondersteuning kan gebruiken, kiezen we voor voeding of suppletie om het belang van vitamine C niet aan ons voorbij te laten gaan.¹ Het nutriënt ondersteunt namelijk de afweer van het lichaam.

Wat is Gebufferde Vitamine C®?

De bekendste vorm van vitamine C is ascorbinezuur. Het is dan ook verreweg de meest gebruikte vorm in supplementen. In hogere doseringen kent ascorbinezuur echter een nadeel. De zuurgraad kan je maag- en darmwand irriteren waardoor je buikongemakken kunt ervaren.²

Om de zuurgraad van vitamine C af te zwakken is het gebruikelijk om het te koppelen aan mineraal. Dit noemen we ook wel 'bufferen', vandaar de naam Gebufferde Vitamine C®.² Deze vorm zien we vooral terug in hogere doseringen die in principe iedereen kan nemen. Wanneer je te veel vitamine C binnenkrijgt, zorgt het wateroplosbare karakter ervoor dat je een overschot uitplast.

Gebufferde vitamine C® is uiterst geschikt wanneer:

- Je niveaus ontoereikend zijn,
- Je gevoelig bent voor maag- en darmongemakken,
- Je moeite hebt met elke dag voldoende groenten en fruit eten,
- Jouw behoefte om andere reden verhoogd is.

Gebufferde Vitamine C®: een complete immuniteitsformule

Van een complete immuniteitsformule verwacht je een optimale samenstelling ter ondersteuning van je natuurlijke immuniteit. Dit kan met ingrediënten die de formule nog effectiever maken. Daarom beschouwen we Gebufferde Vitamine C® van Vitakruid als een complete immuniteitsformule. Wil je weten waarom? In de alinea's hieronder leggen we het uit.

Met krachtige antioxidanten

Aan de formule is quercetine en L-glutathion toegevoegd (zie figuur 1). De plantenstof quercetine zien we in de natuur veel terug samen met vitamine C en kent een synergetische werking.³ We spreken van synergie wanneer een duo effectiever is dan de twee apart van elkaar.

Samenstelling per dosering (1 vega capsule):		RI*
Vitamine C (calcium / magnesiumascorbaat)	711 mg	899%
Koper (gluconaat)	0,7 mg	70%
Mangaan (citraat)	1,5 mg	75%
Zink (citraat)	7 mg	70%
L-Glutathion (gereduceerd)	7 mg	**
OPC (druivenpitextract 95%)	40 mg	**
Quercetine	10 mg	**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Figuur 1: de samenstellingstabel van Gebufferde Vitamine C® van Vitakruid.

Met mineralen voor de weerstand

Sporenelement én antioxidant zink levert in veel lichaamsprocessen een belangrijke bijdrage, zoals voor de weerstand. Vandaar dat zink dus niet mag ontbreken in een weerstandsformule.

Zink heeft daarnaast een uniek samenwerkingsband met het mineraal koper, namelijk een zowel stimulerende als remmende werking. Wanneer je een hoge zinkinname hebt, kunnen je koperniveaus dalen.⁴ Het is daarom belangrijk de twee in balans te hebben.

Vrije radicalenvanger mangaan

Als antioxidant is mangaan een echte, vrijeradicalenvanger. Daarmee levert het in Gebufferde Vitamine C® een bijdrage aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade. Door vrije radicalen ontstaat er oxidatie in de mitochondria, het energiecentrum van onze cellen. Samen met zink en koper vangt mangaan deze vrije radicalen weg.⁵ Mangaan staat dan ook bekend als een energiestofwisseling-bevorderend nutriënt.

Tot slot: een ontzuurde formule voor hoge doseringen

Gebufferde Vitamine C® is bij uitstek geschikt voor iedereen die zoekt naar een hogere dosering van dit nutriënt. Door de ontzuring van ascorbinezuur en de koppeling aan een mineraal ontstaat een formule die bovendien uiterst vriendelijk is voor maag en darmen.



Referenties 1,2,3,4,5 zijn op te vragen bij Vitakruid

L-glutamine

Glutamine is het meest voorkomende aminozuur in ons lichaam en vormt een bouwsteen voor tal van andere aminozuren en eiwitten. De meeste weefsels zijn in staat om zelf glutamine aan te maken. De belangrijkste glutamineproductanten zijn skeletspieren, longen, hersenen en het vetweefsel. Glutamine komt ook voor in onze voeding, vooral in eiwitrijke voedingsmiddelen. Glutamine is een voorloperstof voor een groot aantal andere stoffen waaronder glucose, purines, pyrimidines, glutathion en neurotransmitters, waaronder glutamaat.

Glutamine is, naast glucose, een belangrijke brandstof voor het lichaam om energie uit te maken. Op deze manier kan het lichaam voorzien in energie voor onder andere de darmen en het immuunsysteem. Glutamine speelt onder meer een belangrijke rol bij het behoud van een goede darmpermeabiliteit, de glucosehuishouding, de neurotransmittersynthese en het zuur-base-evenwicht.

Werkingsmechanisme

Glutamine als bouwstof voor andere stoffen

Het menselijk lichaam maakt gebruik van ongeveer 20 aminozuren voor het bouwen van eiwitten. Aminozuren in hun linkshandige (L)-vorm zijn voor de mens het meest relevant. Het aminozuur glutamine (ook wel L-glutamine) is daar één van. Glutamine vertegenwoordigt ongeveer 5 procent van de gebonden aminozuren in het menselijk lichaam. Daarnaast is glutamine het meest voorkomende aminozuur in het bloed en in de vrije aminozuurpool, die zich in het bloed en in de weefsels bevindt. Glutamine bevat bovendien twee aminogroepen, terwijl de meeste er maar één hebben. Om die reden neemt glutamine een centrale plaats in bij de stofwisseling van aminozuren. Via glutamine kunnen (middels transaminering) alle andere aminozuren worden gesynthetiseerd.

Glutamine is daarnaast ook een voorloperstof voor de productie van glucose, purines, pyrimidines, glutathion, glutamaat, hormonen en neurotransmitters.

Energievoorziening in het lichaam

Glutamine is, naast glucose, een belangrijke bron waaruit het lichaam energie kan maken. Glutamine wordt daartoe omgezet in glutamaat, dat in de citroenzuurcyclus wordt omgezet in energie. Zo kan op celniveau in de energiebehoefte worden voorzien. Zoals hierna zal blijken, is glutamine onder andere een belangrijke energiebron voor het immuunsysteem en de darmen.

Energie voor een goede functie van het immuunsysteem

Glutamine blijkt een belangrijke energiebron te zijn voor onder andere (intestinale) lymfocyten, macrofagen en fibroblasten. Immuuncellen kunnen glutamine zelfs veel sneller gebruiken in aanvulling op glucose, waardoor glutamine essentieel lijkt voor de immunreactie.

Lymfocyten hebben, zo blijkt uit onderzoek bij ratten, een grote expressie van het enzym glutaminase en kunnen daardoor goed glutamine omzetten in energie. Als glucose ook aanwezig is,

stimuleert glutamine bovendien de glycolyse. Ook zo komt er meer energie beschikbaar. In tijden waarin het immuunsysteem onvoldoende voeding krijgt of bij activatie van de lymfocyten, neemt zowel het gebruik van glutamine als de activiteit van de glycolyse-enzymen toen. Het immuunsysteem lijkt daarmee de glutaminevoorraad te gebruiken om in haar energiebehoefte te kunnen voorzien.

Glutamine lijkt ook het functioneren van het immuunsysteem op humoraal niveau te beïnvloeden. Uit met name in-vitro- en dierenonderzoek, maar ook uit (beperkt) humaan onderzoek blijkt dat het dan met name gaat om de proliferatie van lymfocyten, de productie van cytokines, het doden van bacteriën door neutrofielen en de fagocytose door macrofagen. Ook de differentiatie van B-cellen tot plasmacellen vraagt, zo blijkt uit in-vitro-onderzoek, om glutamine. Op deze manier kan glutamine de werking van actieve immuuncellen positief beïnvloeden.

“Glutamine is, naast glucose, een belangrijke brandstof voor het lichaam om energie uit te maken.”

Of glutamine ook zorgt voor een verbeterde werking van het immuunsysteem op cellulair niveau is echter nog niet te zeggen. De onderzoeken die hiernaar zijn gedaan, zijn niet eenduidig in hun conclusies. Wel is duidelijk dat glutamine als voorloperstof voor de aanmaak van putrescine en de polyamines spermidine en spermine een rol kan spelen bij het onder controle houden van een normale immunreactie.

Glutamine is belangrijk voor een goede darmwerking

Zowel de dikke als de dunne darm kan grote hoeveelheden glutamine afkomstig uit de voeding en uit de bloedbaan metaboliseren. Glutamine is zelfs kwantitatief meer relevant als energiebron voor de darmen dan glucose. Bovendien wordt ongeveer 75% van de in de darm beschikbare hoeveelheid glutamine voor de energieproductie gebruikt.

Naast energiebron is glutamine ook belangrijk voor een goede barrièrefunctie. Glutamine helpt om deze functie te reguleren, met name als er sprake is van schade aan de darmwand, bij infecties, in tijden van stress en in katabole situaties. Deze regulatie vindt plaats door beïnvloeding van de homeostase tussen opbouw en afbraak van intestinale epitheelcellen. Dit zorgt ervoor dat de darmwand steeds wordt vernieuwd. Zo kan een goede werking van de darmwand behouden blijven. Glutamine lijkt hierbij de signaalstoffen te reguleren, die het lichaam gebruikt om de balans tussen proliferatie en apoptose te regelen. Een verstoring van

deze balans leidt tot een disfunctioneren van de darmbarrière en is een risicofactor voor ziekte en/of een ontstekingsreactie.

Onderzoek bij pasgeborenen laat in aanvulling hierop zien, dat glutamine de groei van enterocyten stimuleert via activatie van de mammalian target of rapamycin pathway (mTOR). De mTOR-pathway speelt een centrale rol bij het controleren van de balans tussen celgroei en celafbraak. Daarnaast suggereren verschillende onderzoeken, dat glutamine helpt bij het behouden van een goede darmpermeabiliteit door bescherming van de tight junctions. Tight junctions zijn verbindingseiwitten die een belangrijke rol spelen bij het openen en sluiten van de darmbarrière.

Aanmaak en bronnen

Het lichaam is in staat om zelf glutamine te maken. Toch blijkt uit onderzoek, dat bij grote operaties, traumatische ongelukken of ernstige brandwonden, glutamine essentieel is voor het behoud van de intestinale functie, voor een goede respons van het immuunsysteem en voor de aminozuurbalans, dat glutamine een semi-essentieel aminozuur is. De endogene aanmaak is onder die omstandigheden dus mogelijk onvoldoende.

Glutamine wordt in het cytoplasma gemaakt uit (met name) de vertakte aminozuren (oftewel ‘branched chain amino acids’, BCAA’s), glutamaat of glucose. Deze bouwstoffen komen binnen via de voeding. Ook komen ze beschikbaar in het lichaam door de afbraak van endogene eiwitten. De meeste weefsels zijn in staat om zelf glutamine aan te maken. Alleen de skeletspieren, longen, hersenen en het vetweefsel kunnen een grotere hoeveelheid glutamine aanmaken die vervolgens aan het bloed kan worden afgegeven, waarbij de productie in de skeletspieren afhankelijk is van spieractiviteit. De endogene productie van glutamine wordt geschat op 40-80 gram per dag. Skeletspieren nemen vanwege hun grote massa verreweg het grootste deel van de glutaminevoorziening voor hun rekening.

Glutamine komt het meest voor in eiwitrijk voedsel, zoals vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, maïs en ook (rauwe) groene bladgroenten zoals spinazie en koolsoorten, spruiten, peterselie en rode bieten. Vanuit onze visie adviseren we echter geen peulvruchten te eten, omdat ze antinutriënten bevatten die de darmfunctie kunnen verstoren.

Behoefte

De inname van glutamine via de voeding bedraagt ongeveer 5-10 gram per dag. Voor gezonde mensen is denkbaar dat dit, in aanvulling op de endogene productie van glutamine, voldoende is om in de dagelijkse behoefte te voorzien. Voorwaarde is wel dat het voedingspatroon bestaat uit voldoende glutaminerijke (dus eiwitrijke) producten.

Toch blijkt in veel situaties de behoefte aan glutamine hoger te zijn dan endogeen aangemaakt kan worden, wat glutamine



Vergroot je kennis bij Natura Foundation

Natura Foundation is hét kennisplatform voor de natuurlijke behandeling van gezondheidsklachten. Bij ons vind je doorlopend cursussen, opleidingen, webinars, masterclasses en e-learnings die je leren gezondheidsklachten oorzaakgericht op te lossen.

Online cursus

De basics voor een gezond darmmicrobioom

Welke praktische interventies kun je inzetten om de darmbarrière en het microbioom van je cliënten weer te optimaliseren.

7 december 2023

online

Cursus

Praktijkdag Integrale Orthomoleculaire Therapie

Als praktijkhouder kom je allerlei hobbels tegen. Aan de slag dus! Op de Praktijkdag maken we van jouw praktijk een succes.

11 december 2023

Numansdorp

Cursus

Bonusan Kennis & Productdag

Je leert over de inzet en effecten van stoffen op diverse toepassingsgebieden. Een dag om kennis te updaten en op te frissen.

12 december 2023

Numansdorp

E-learning

Van stress tot burn-out

Wat zijn de fysiologische mechanismen achter een burn-out en welke interventies kun je toepassen op de huishouding van het stresshormoon.

online leeromgeving

E-learning

Vitamine B12-tekort: oorzaken, symptomen en oplossingen

Welke functies heeft vitamine B12, hoe kun je een tekort bepalen en waarom is preventie van tekorten belangrijk.

online leeromgeving

E-learning

De multi-inzetbaarheid van lactoferrine

We bespreken de ijzerhuishouding, de rol van ijzer in de immuunreactie en hoe lactoferrine goed in staat is een ijzertekort te herstellen.

online leeromgeving



Kijk voor actuele cursussen, workshops, webinars en e-learnings op naturafoundation.nl/agenda of scan de QR-code en bekijk de agenda direct. We zien je graag in onze lessen!

dan een essentieel nutriënt maakt. Te denken valt aan situaties waarin er sprake is van een katabole, stressvolle toestand van het lichaam, zoals bij infecties, na grote operaties, traumatische ongelukken of ernstige ziekte. De endogene productie is in die situaties onvoldoende om aan de behoefte van het lichaam te voldoen. Uit onderzoek onder dit soort patiënten volgt namelijk dat zij soms wel 20 tot 40 gram glutamine per dag nodig hebben om de glutaminebalans te behouden. Dit heeft mogelijk te maken met het feit, dat onder bepaalde condities de spieren een verminderde productie van glutamine hebben.

Aangezien de hoeveelheid glutamine in vlees veel groter is dan die in plantaardige voeding, is denkbaar dat aanvulling van glutamine nodig is bij mensen met een vegetarisch voedingspatroon.

Suppletie

Als de endogene productie van glutamine tekortschiet, kan suppletie (tijdelijk) uitkomst bieden. Belangrijk daarbij is te kiezen voor een zuiver product, zonder onnodige hulpstoffen, met name omdat glutamine vaak in hogere doseringen therapeutisch wordt ingezet. Een product in poedervorm biedt daarbij dan ook voordelen boven een product in tablet- of capsulevorm omdat het poeder kan worden opgelost in water en daardoor nog beter over de dag verdeeld kan worden gedoseerd.

Indicaties

Darmpermeabiliteit (hyperpermeabiliteitssyndroom, leaky gut)
Glutamine is een belangrijke energiebron voor de sneldelende epitheelcellen van de darm. Een glutaminetekort verhoogt de darmpermeabiliteit en kan aanleiding geven tot de intrede van toxinen en pathogenen in de bloedbaan. Mensen met een toegenomen darmpermeabiliteit bleken in dat geval ook positieve effecten te ondervinden na glutaminesuppletie.

In een kleinschalig gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek (10 deelnemers) is gekeken of orale toediening van glutamine de darmpermeabiliteit van sporters kon verbeteren. Dit leek volgens de onderzoekers inderdaad het geval te zijn, zelfs al bij een lage dosering van 0,25 gram per kilo vetvrije massa lichaamsgewicht.

Een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek onder 60 patiënten met ernstige hepatitis B laat eveneens zien dat het oraal toedienen van glutamine (driemaal daags 10 gram) de schade die bij mensen met deze ziekte bestaat, aan de intestinale mucosa kan verminderen.

Beïnvloeding microbioom

Uit dieronderzoek onder konijnen blijkt dat glutamine in staat is het microbioom te beïnvloeden. De toevoeging van glutamine aan het dieet van de konijnen zorgde voor een daling van *Clostridium* spp. en *Helicobacter* spp..

Ook humaan onderzoek laat zien dat glutaminesuppletie de samenstelling van het microbioom positief kan beïnvloeden.

Dat blijkt uit een gerandomiseerde klinische studie waaraan 33 volwassenen (in de leeftijd van 23 tot 59 jaar) met obesitas deelnamen. Bij degenen die gedurende 14 dagen 30 gram L-glutamine oraal innamen bleek een statistisch significante daling te zijn opgetreden in de verhouding Firmicuten/Bacteroidetes. Een hoge verhouding tussen de bacteriegroepen - dus meer Firmicuten dan Bacteroidetes - is een sterke marker voor obesitas.

Post-infectieus prikkelbaredarmsyndroom en diarree

Mensen die na een darminfectie een prikkelbare darm met diarree overhouden, kunnen baat hebben bij het gebruik van glutamine. Dat blijkt uit een gerandomiseerd, dubbelblind, placebo-gecontroleerd onderzoek onder 106 deelnemers. De deelnemers uit de interventiegroep kregen gedurende 8 weken oraal glutamine toegediend (3 maal daags 5 gram). Bij 79,6% van de deelnemers uit deze interventiegroep trad een hele forse verbetering van hun klachten op. De ontlastingsfrequentie, vorm van de ontlasting en de intestinale permeabiliteit normaliseerden volledig.

“Glutamine helpt om de barrièrefunctie te reguleren, met name als er sprake is van schade aan de darmwand, bij infecties, in tijden van stress en in katabole situaties.”

Acute diarree

Acute diarree kan mogelijk geremd worden door toediening van glutamine. In een placebo-gecontroleerd, dubbelblind, gerandomiseerd onderzoek onder 128 jonge kinderen (6 – 24 maanden oud) met acute diarree bleek dat toediening van 0,3 gram glutamine per kilo lichaamsgewicht per dag gedurende 7 dagen zorgde voor een significant kortere duur van de diarree dan bij de controlegroep. Echter werd er geen effect gezien in een ander gerandomiseerd onderzoek naar het effect van glutamine bij acute diarree. Meer onderzoek naar de mogelijke effecten van glutamine bij de behandeling van acute diarree zijn nodig alvorens te kunnen vaststellen of glutamine bij deze aandoening helpend is.

De ziekte van Crohn

De ziekte van Crohn is een inflammatoire darmziekte waarbij, zo blijkt uit dieronderzoek, het glutaminemetabolisme verstoord is. Zowel systemisch als in de darmen is de concentratie van glutamine verlaagd bij dit ziektebeeld. Ook de glutaminase-activiteit in het ileum is verminderd. Een verhoogde darmpermeabiliteit is mogelijk een risicofactor bij de ziekte van Crohn.



Uit verschillende dierstudies naar inflammatoire darmziekten blijkt dat glutaminesuppletie in staat is om de darmmucosa te beschermen en de inflammatie in de darm te remmen. De uitkomsten van humaan onderzoek zijn echter nog niet eenduidig. Dit hangt mede samen met de opzet van de diverse studies. Meer onderzoek is nodig om deze duidelijkheid wel te verschaffen.

Brandwonden, trauma, postoperatieve wondheling

Patiënten met zware verwondingen (zoals brandwonden of herstel na operaties) hebben een sterk verhoogde behoefte aan glutamine, omdat bij wondheling ook een verhoogde celdeling, DNA- en eiwitsynthese plaatsvindt.

Metabole effecten van glutamine

Onderzoek laat zien dat glutaminesuppletie (30 gram per dag gedurende 14 dagen) bij mensen met overgewicht zorgt voor een afname van de middelomtrek. Het lichaamsgewicht en de body mass index (BMI) bleven in deze studie onveranderd. Een parallelonderzoek bij ratten naar het werkingsmechanisme hierachter liet zien, dat glutamine zorgde voor een verbeterde opname van glucose door spierweefsel, een daling van de glucoseopname door het vetweefsel (via een toename van insulineresistentie van de vetcellen) en een afname van de gluconeogenese door de lever. Of dit bij mensen ook precies zo werkt, moet nog onderzocht worden. Vooral ook omdat insulineresistentie op het vetweefsel mogelijk nadelige effecten heeft.

Een ander gerandomiseerd, gecontroleerd, cross-over onderzoek (met 6 deelnemers) liet wel een afname van het gewicht zien bij het gebruik van glutamine door mensen met obesitas. Toediening van 0,5 gram glutamine per kilo

lichaamsgewicht per dag gedurende 4 weken zorgde voor een significante daling van de middelomtrek en het lichaamsgewicht. Ook de HOMA-IR waarde daalde, hoewel niet significant.

Sportbeoefening

Sporters die een zwaar trainingsschema volgen, blijken vatbaarder voor infectieziekten omdat zware sportbeoefening een immuunonderdrukkend effect kan hebben. In een gerandomiseerd onderzoek met 24 atleten werd daarom onderzocht of glutamine deze infectiegevoeligheid kon verminderen. De sporters volgden gedurende 6 weken een zwaar trainingsschema. De ene helft kreeg eenmaal daags 10 gram glutamine oraal toegediend en de andere groep een placebo. De onderzoekers stelden vast dat de toediening van glutamine een significant en positief effect had op de immuunfunctie van de sporters.

Pasgeborenen en jonge kinderen hebben glutamine nodig

Glutamine speelt een essentiële rol bij de groei en ontwikkeling van het spijsverteringskanaal en de darmen van (prematuur geboren) pasgeborenen. Er zijn echter weinig onderzoeken gedaan met orale toediening van glutamine bij deze doelgroep, mogelijk omdat een substantieel aantal van deze zeer jonge en kwetsbare kinderen orale voeding niet goed verdraagt.

Een gerandomiseerde klinische studie waaraan 101 prematuur geboren baby's deelnamen, liet echter zien dat orale toediening van glutamine (0,3 gram per kilo lichaamsgewicht per dag) gedurende de 3e tot en met de 30e dag na de geboorte een afname van de darmpermeabiliteit liet zien.

Een onderzoek onder 107 kinderen in de leeftijd van 8 maanden tot bijna 7 jaar oud die ondergewicht hadden en/of te klein waren laat zien, dat glutamine ook daar positieve effecten kan hebben. Gedurende 10 dagen kregen de kinderen ofwel 24 gram glutamine per dag toegediend of een placebo. De darmpermeabiliteit van de kinderen in de interventiegroep verbeterde significant ten opzichte van de controlegroep. Ook het gewicht van deze kinderen nam gedurende de 3 maanden daarna significant toe.

Gezond ouder worden (healthy ageing)

Niet alleen jonge kinderen hebben glutamine nodig. Ook oudere mensen kunnen baat hebben bij

glutamine, zo blijkt uit een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek onder 83 ouderen (gemiddelde leeftijd 72,4 jaar). Het gebruik van glutamine (0,3 gram per kilo lichaamsgewicht per dag gedurende 30 dagen) in combinatie met de actieve leefstijl van deze mensen (3x per week een uur matig intensief bewegen) zorgde voor een verminderde mate van inflammatie en een betere redoxbalans (en daarmee antioxidatieve werking op celniveau). Inflammatie en antioxidantwerking zijn parameters voor gezond oud worden.

Uit een ander gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek onder 44 oudere vrouwen (leeftijd tussen de 60 en 80 jaar) bleek, dat glutamine (10 gram per dag gedurende 30 dagen) in combinatie met matig actief bewegen (3 keer per week 60-75 minuten aerobe en krachttraining) zorgde voor een verbeterde spierkracht, een betere bloedsuikerregulatie en een stijging van de antioxidantcapaciteit in het bloed.

Contra-indicaties

Leverziekten/hepatische encefalopatie

Er is nog onvoldoende wetenschappelijke onderzoek gedaan naar alle effecten van glutamine op de leverfunctie.

Bipolaire stoornis

In theorie kan toediening van glutamine leiden tot zowel een manie als een depressie bij mensen met bipolaire stoornis.

Overgevoeligheid voor monosodiumglutamaat (MSG)

Aangezien glutamine in het lichaam wordt afgebroken tot glutamaat is het in theorie mogelijk dat mensen die gevoelig zijn voor monosodiumglutamaat (MSG), ook overgevoelig zijn voor glutamine.

Epileptische stoornissen

Op basis van de beschikbare wetenschap is het denkbaar dat glutamine (en haar afbraakproduct glutamaat) de drempelwaarde voor het opwekken van een epileptische aanval kan overschrijden en een dergelijke aanval kan uitlokken.

Dosering

In de wetenschappelijke literatuur komt men uiteenlopende doseringen van glutamine tegen. Veelvoorkomende doseringen liggen binnen de bandbreedte van 0,25 tot 0,7 gram per kilo lichaamsgewicht of bedraagt 30 gram per dag. Ook de duur van toediening wisselt enorm. Het is aan de therapeut om de juiste dosering te bepalen rekening houdend met de specifieke cliënt voor wie toediening van glutamine wordt voorgeschreven.

Bij kinderen wordt over het algemeen een dosering van maximaal 0,3 gram per kilo lichaamsgewicht aangehouden.

Veiligheid

In wetenschappelijke onderzoeken zijn bij volwassenen doseringen van 40 gram per dag of zelfs 1 gram per kilo lichaamsgewicht per dag veilig bevonden. Voor kinderen geldt dit bij een dosering van maximaal 0,7 gram per kilo lichaamsgewicht per dag. Zelfs kortdurende doseringen tot 60 gram per dag zijn bij volwassenen zonder negatieve effecten gebleken. Er is geen onderzoek gedaan naar de veiligheid van glutamine tijdens zwangerschap of lactatie. Het advies is om glutamine in die situaties niet te gebruiken.

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat laat zien dat suppletie met glutamine de endogene productie onderdrukt of permanent remt. Wel is er meer onderzoek nodig naar de veiligheid van langdurig gebruik van glutamine, bijvoorbeeld naar het effect hiervan op het immuunsysteem en de mogelijke ontwikkeling van diabetes type 2 en hart- en vaatziekten, zeker als gebruik wordt gemaakt van hogere doseringen glutamine gedurende een langere periode.

Bij volwassenen vanaf middelbare leeftijd moet men daarnaast bedenken, dat deze mensen mogelijk een verminderde werking van de nieren kunnen hebben. In dat geval wordt geadviseerd bij glutaminesuppletie de nierfunctie te controleren.

Bijwerkingen

Over het algemeen wordt glutamine, ook in hogere doseringen, goed verdragen. Mogelijke bijwerkingen kunnen zijn: oprispingen, een opgeblazen gevoel, obstipatie, hoest, diarree, flatulentie, buikpijn, hoofdpijn, spierpijn, misselijkheid en braken. Deze bijwerkingen worden door volwassenen, ook bij hoge doseringen van glutamine, over het algemeen als mild omschreven.

Interacties

Het is in theorie denkbaar dat glutamine een antagonistisch effect heeft op medicijnen gericht op het voorkomen van convulsies (stuipen) zoals anti-epileptica. Dit omdat glutamine omgezet wordt in de stimulerende neurotransmitter glutamaat. Er is nog geen humaan onderzoek dat deze interactie ook daadwerkelijk bevestigt, toch is voorzichtigheid geboden bij het gebruik van dit soort medicatie.

Er zijn geen interacties met voedingssupplementen bekend.

Het volledige artikel, inclusief bronnen, is op te vragen bij de redactie.

Dit artikel is mogelijk gemaakt door Natura Foundation, www.naturafoundation.nl



EEN GEZONDER LEVEN VOOR IEDEREEN, DAT IS AL 120 JAAR ONS DOEL

Bij Bonusan produceren we in onze eigen fabriek
supplementen van topkwaliteit



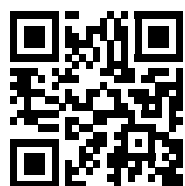
Goed opneembaar



Vrij van onnodige hulpstoffen, toevoegingen en allergenen



Wetenschappelijk onderbouwd



Scan de QR-code
voor een overzicht van onze producten

Stepped care en Positieve gezondheid

In de TCC nr. 4 2023 stond een zeer relevant verhaal van collega Debby Versteegte getiteld *Een onaf proces*, (ten onrechte met mijn naam eronder). Dat ging onder andere over samenwerken met anderen, in haar geval de huisarts en de GGZ. Samenwerken in de psychosociale zorg is een hot item op dit moment. Het RBCZ organiseert er een webinar over; er wordt over nagedacht en cliënten vertellen dat ze lang moeten wachten op de juiste hulp. Dit ondanks het feit dat er goed opgeleide mensen beschikbaar zijn om die hulp wel te kunnen bieden.

In dat kader wil ik graag twee zienswijzen onder de aandacht brengen die een goed aanknopingspunt kunnen zijn voor betere samenwerking. Stepped care en Positieve gezondheid. In mijn optiek is het idee van de stepped care (passende zorg – niet te veel, niet te weinig en afgestemd op de behoefte van de cliënt) een heel mooi uitgangspunt voor samenwerking. Het model richt de zorg in aan de hand van de benodigde zorgzwaarte, tragsgewijs. Beginnend bij (stap 0) zelfzorg en eindigend bij de laatste stap (stap 5) die een combinatie is van medicatie en intensieve therapie.

Zoals in het model duidelijk gemaakt wordt, kunnen therapeuten, counselors en coaches goede ondersteuning bieden bij stap 1 t/m 3. Daarvoor moeten hulpverleners wel te vinden zijn. Niet alleen door de hulpvragers zelf, maar juist ook door de verwijzers (huisartsen, arbodiensten, GGZ).

Omdat niemand een verwijzing nodig heeft, komen de meeste cliënten na zelf googelen bij ons (de TCC'ers) terecht en meestal niet na een verwijzing. Dat is een gemiste kans. Mensen die hulp zoeken willen niet een paar maanden moeten wachten en dat is ook niet nodig. De hulpvraag kan worden ingevuld door andere hulverleners, soms ook -of juist- als overbrugging naar meer gespecialiseerde zorg.

Samenwerking is cruciaal: als stap binnen de stepped care.

De wensen van de cliënt horen centraal te staan in het aanbieden van zorg. Dat stelt ook huisarts Machteld Huber. Zij heeft het begrip positieve gezondheid geïntroduceerd waarbij de centrale gedachte is dat mensen zoveel mogelijk hun eigen regie moeten kunnen voeren over hoe zij om kunnen gaan met de uitdagingen in het leven op ieder vlak: fysiek, emotioneel en sociaal. Waarbij dan altijd de vraag is: wat heb ik nodig op dit moment in mijn leven. Samengevat: samenwerken met andere hulpverleners is mogelijk en nodig om de wachtlijsten terug te dringen en de (door de hulpvrager) gewenste hulp te kunnen bieden.

Mijn eigen ervaringen met verwijzingen zijn divers: van heel terughoudend tot mooi overleg over het overnemen van cliënten (beide kanten op: van GGZ naar mij en andersom) en zo zullen veel ervaringen zijn. Het verhaal van Debby is daar een mooi voorbeeld van. Mijn wens is dan ook dat onze plaats in de stepped care duidelijk beschreven en gebruikt gaat worden.

Laten we uitgaan van de behoefte van de cliënt en van daaruit de hulp aanbieden die gewenst, nodig en gepast is.



Henny Festen heeft samen met Debby Versteegte een praktijk voor psychosociale therapie in Schagen. Henny begeleidt stellen met relatieproblemen. Daarnaast ziet ze mensen met chronische pijn, angst en stressgerelateerde klachten.

www.movearis.nl

De energetica van Voice Dialogue

Dit artikel is een hoofdstuk uit het boek De energetica van Voice Dialogue.

ENERGETICA IN VOICE DIALOGUE GEÏNTEGREERD

Energie volgt gedachte

In dit hoofdstuk gaan we die inzichten in energetica integreren in Voice Dialogue. Het blijkt immers waardevol om de verschillende energieën te gebruiken bij het stem geven aan je subpersoonlijkheden. Dat begint al met het besef dat we een lichaam hebben en dat we niet alleen het denken zijn, zoals we in het Westen geneigd zijn te geloven. Het is dus belangrijk om je lichaam te kennen. En wie met het lichaam werkt, werkt met energie. Energie is niet zwevend, maar heel fysiek. Dat kun je heel eenvoudig ervaren door je aandacht naar je lichaam te brengen. Een alomvattend principe hierbij is dat je je aandacht kunt richten. Dat richten gebeurt vanuit gedachte of intentie. En daarmee is ‘energie volgt gedachte’ een belangrijk inzicht uit tai chi chuan.



Het belang van adem

Hierbij is de adem belangrijk. Het belang van goed ademen is langzamerhand algemeen bekend geworden. Mensen die niet goed in contact zijn met hun lichaam, ademen oppervlakkig, niet diep. Het belangrijke van de adem is dat als je goed doorademt, daarmee je energie al stroomt.

Balans en het yin-yangprincipe

Het doel van Voice Dialogue is dat je je volle potentieel aan energieën realiseert en in balans komt. Belangrijk in dit verband is het yin-yangprincipe. Dit houdt in dat elke energie op een gegeven moment ombuigt naar haar natuurlijke tegenpool. Als je dit gewaarwordt, kun je het leven gemakkelijker aan. Als je moe bent, ga je uitrusten. Als je uitgerust bent, ga je vanzelf weer iets doen. Als je iets gedaan hebt, word je vanzelf moe en ga je uitrusten.

Het yin-yangprincipe zie je ook terug bij je subpersoonlijkheden, als een natuurlijke beweging tussen de subpersoonlijkheden, van de ene sub naar de andere. Het is een soort dans tussen de delen. Net als ons zonnestelsel, waarvan de delen ook voortdurend in natuurlijke beweging zijn. Als je meer op de natuurlijke beweging kunt letten, leer je heel bewust om de lemniscaten te gebruiken om het leven ten volle te laten stromen tussen de polariteiten.

Energieblokkades: subpersoonlijkheden die niet vrij zijn

De natuurlijke beweging wordt soms beperkt en geblokkeerd (bijvoorbeeld omdat je haar ergens in je jeugd afgeleerd of onderdrukt hebt), waardoor je een beperkt repertoire hebt. Die blokkades willen we wegnemen zodat het leven weer vrijelijk kan stromen. Door bewustwording hierop kun je een veel groter bereik hebben, met veel meer energie. Daardoor ontdek je als vanzelf de relatie tussen je

subpersoonlijkheden en je lichaam. Als je diep doorademt, kun je goed in contact komen met de subpersoonlijkheden. Als je goed in je lichaam zit, is bewegen ook gemakkelijker. Beweging is goed voor de bloedcirculatie en dat is goed voor de energie.

TECHNIEKEN EN VAARDIGHEDEN IN VOICE DIALOGUE

Het oefenen van energetisch Gewaarzijn

Het is allereerst belangrijk om juist die subpersoonlijkheden te onderscheiden die niet zo vrij zijn in hun energie, die het lichaam controleren of die op een bepaalde plaats vastzitten. Als daar ruimte in komt, wordt andere energie ervaren, waardoor er meer balans is. Tegelijkertijd is dit proces een goede preventie voor bijvoorbeeld moeheid, stress of burn-out.

Het lichaam kan ook een eigen stem hebben. Het lichaam heeft eigen wijsheid en kennis. Wanneer je de energie doorhebt, zie je dat alle subpersoonlijkheden eigen energie hebben. In het lichaam, maar ook in de eigen manier van bewegen, praten en eigen aanwezigheid in de ruimte (uitstraling). Een charismatisch iemand heeft te maken met energie. Dat is iemand die veel verschillende energieën inzet. Bijvoorbeeld Barack Obama, bij wie iedereen denkt dat hij speciaal jou aanspreekt.

Door je bewust te zijn van de energie, merk je dat je in staat bent om te ‘zijn’, zonder iets te moeten. Als je in deze toestand bent, kun je kijken of er iets naar boven komt. Een gedachte of een beeld. Vanuit die gedachte voel je weer wat er in je lichaam gebeurt. Hiervoor sta je stil, ervaar je de energie in je lichaam. In die stilte zie je weer wat er opborrelt.

Focussen

Hier komen we op een expliciete techniek die je in kunt zetten in een Voice Dialogue-sessie. Er is immers een relatie tussen wat je lichaam ervaart enerzijds, en woorden en beelden die daarmee in harmonie zijn anderzijds. Dit verschijnsel kun je ten voordele van jezelf leren inzetten. Dan heet het focussen. Je kunt op twee manieren starten met focussen: vanuit een ervaring of vanuit een gedachte, beeld of woord. Bijvoorbeeld: je kunt voor een boom gaan zitten.

Wat voel ik in mijn lichaam? Je begint met een beeld van iets. Je opent je en je voelt wat er gebeurt. Er komt een reactie op je lichaam.

Je voelt je bijvoorbeeld rustiger, frisser of je ervaart een ander gevoel. Van daaruit komt een gedachte op, bijvoorbeeld: ik wil buiten wonen. Er zit relatie tussen alle beelden. Of je kunt starten met een schilderij (en wat doet dat met jou) of met een muziekstuk.

De muziek heeft een effect op je (inductie) en je resoneert met de muziek.

Als je deze principes begrijpt, kun je die bewust inzetten om vanuit resonantie te kijken welke subpersoonlijkheden er opkomen. Als die specifieke subpersoonlijkheid er is, sta je stil bij de vraag hoe je die lichamelijk ervaart. Focussen helpt je zo om het samenspel tussen (energetische) ervaringen en gedachten vorm te geven en kennis te maken met de

bijbehorende delen. Wie meer wil weten over de techniek van focussen, verwijs ik naar het werk van Eugene Gendlin.

Mapping en de stoelentechniek

Het in kaart brengen van primaire subpersoonlijkheden, tegenpolen en de kwetsbaarheid noemen we mapping. De delen van iemand kunnen immers zowel los van elkaar als in onderlinge samenhang gezien worden. Hiertoe is het waardevol om mapping te combineren met de stoelentechniek. Voor het gebruik van de stoelentechniek is het nodig om een ruimte te creëren waarin de cliënt – naast zijn eigen normale zitplaats – nog in drie stoelen kan plaatsnemen.

“Het belangrijke van de adem is dat als je goed doorademt, daarmee je energie al stroomt.”

Twee stoelen staan daarbij voor de twee tegenpolen en één stoel in het midden reserveer je voor het Bewuste Ego (zie hierna). Nadat de delen in kaart gebracht worden, probeert de begeleider een gesprek aan te gaan met een subpersoonlijkheid van zijn cliënt. Dat gebeurt nog op zijn gewone zitplaats. Als er een eerste contact met een subpersoonlijkheid is, vraagt de begeleider de cliënt om in een van de uiterste stoelen te gaan zitten. ‘Deze reserveren we,’ zo kan de bijbehorende uitleg luiden, ‘geheel en al voor de subpersoonlijkheid met wie we nu aan het spreken zijn.’ Door in een stoel aan de buitenkant te gaan zitten, kan de cliënt de subpersoonlijkheid losmaken van de totale persoon. Dit stimuleert de cliënt om volledig in de ervaring van dit deel te duiken. Voor de beleving spreekt degene op de nieuwe stoel (de stoel van de subpersoonlijkheid) daarom in eerste persoonsvorm (‘ik’) en praat over de cliënt in de derde persoonsvorm (‘zij/hij’). Ook al lijkt het gaan verzitten of verplaatsen naar een andere plek iets oppervlakkigs, toch is het voor de cliënt gemakkelijker om in een ander energetisch deel van hem of haarzelf te stappen. Achtereenvolgens komen er verschillende subpersoonlijkheden aan het woord, op verschillende plekken. Ook voor het Bewuste Ego is er een plek, in het midden. Vanuit deze middenpositie kan deze stoel contact maken met de twee buitenste stoelen. Vanuit dit Bewuste Ego ontstaat direct meer mentale en emotionele manoeuvreerruimte. Dit is de grote winst van mapping en de stoelentechniek.

Stretching

Een andere centrale energetische Voice Dialogue-vaardigheid die ik in de loop der jaren ontwikkeld heb, ben ik stretching gaan noemen. De kern hiervan is dat je een cliënt met een sterke



primaire subpersoonlijkheid die deze andere delen onderdrukt, blijft stimuleren naar de kant die deze subpersoonlijkheid al kenmerkt. Dus een subpersoonlijkheid die zichzelf geweldig vindt, stimuleer je door zichzelf nog verder op te hemelen. Of een subpersoonlijkheid die zwaarmoedig is, geef je mee dat het ook inderdaad allemaal maar moeilijk is. Wanneer je deze eenzijdige interactie met het primaire deel tot in het extreme doorzet, komt er een moment van vermoeidheid en verzadiging, waarop deze energie gewoonweg verdwijnt en de tegenpool zich gaat manifesteren. Dat is het begin van het afstand nemen van de deelpersoonlijkheid die tot dan toe als primair deel heeft gefunctioneerd.

Vanaf het moment dat deze tegenpool zich op zeer natuurlijke wijze gaat manifesteren, ontspant het overlevingspatroon zich. Dit is het moment dat de cliënt toegang krijgt tot de onderliggende kwetsbaarheid. Het is tevens de ‘geboorte’ van een Bewust Ego ten aanzien van deze delen. Deze overgang naar de tegenovergestelde deelpersoonlijkheid neemt op zichzelf maar een paar seconden in beslag. Via stretching versterk je de innerlijke dynamiek van het primaire deel op een liefdevol provocatieve wijze, waarna zich een take-offmoment voordoet, dat het ongeziene zelf aan het licht brengt.

Holding space

Tijdens het begeleidingsproces is het van belang om de cliënt te ondersteunen in zijn of haar energie te blijven om zo transformatie mogelijk te maken. Dit noemen we ook wel holding space. Hierbij gaat het om het creëren van een ruimte waarin iemand zichzelf veilig kan ontwikkelen. Je stelt je daartoe oordeelloos op naar je cliënt. Ook is het van belang te weten en eventueel te delen dat er niets hoeft te worden opgelost; er is en blijft ruimte voor niet-weten.

Op energetisch niveau betekent holding space dat de begeleider een aantal van de eerdergenoemde principes zelf ook blijft toepassen.

Denk aan: je bewust zijn van lichaam en energievelden, alerte ontspanning, bewust ademen, centreren, verbinding voelen met hemel en aarde. Daarnaast is de begeleider zich bewust van de energie van de cliënt, de fysieke afstand tussen beiden en de energie in de ruimte waarin gewerkt wordt.

De aandacht en focus van de begeleider voor het proces van de cliënt is hierbij voortdurend

aanwezig. Dit betekent ook dat er sprake is van holding space tijdens de sessie, terwijl de begeleider verschillende stappen aan het doornemen is. Ook loopt holding space door tijdens het gebruik van verschillende (energetische) technieken door de begeleider. De energetische principes van holding space gelden ook voor het werken met groepen.

Gewaarzijnsoefening

Aan het einde van de sessie nodigt de begeleider de cliënt doorgaans uit om een Gewaazijnsoefening te doen. De cliënt komt dan naast de begeleider te zitten of te staan. Vanuit deze beschouwende positie geeft de begeleider een samenvatting van de sessie. Zo kan de cliënt zijn eigen proces nog eens doorlopen en reflecteren op de delen die nu meer bewust en beschikbaar zijn geworden. Dit werkt verhelderend en er gaat een bekrachtigende werking van uit.

Ingebouwde bescherming

Als laatste punt wil ik hier graag nog de ingebouwde bescherming noemen. Dat is niet per se een techniek of vaardigheid dan wel een houding van de begeleider. De ingebouwde bescherming van het werk blijkt uit het feit dat de primaire delen volledig worden erkend en gerespecteerd. Er wordt niet geprobeerd mensen te dwingen om – bijvoorbeeld achter de rug van een primaire subpersoonlijkheid om – nieuwe en andere dingen te ondergaan. Alleen al de naam ‘primaire subpersoonlijkheid’ doet eer aan de beschermende functie van deze energie en klinkt heel wat positiever dan wat zo vaak ‘weerstand’ wordt genoemd.

Voice Dialogue-werk is met name veilig omdat aan de beschermende taak van de primaire delen volledig recht wordt gedaan. Hun functie was van oudsher het beschermen van onze kwetsbaarheid en dat moet zo blijven. Zij zorgen ervoor dat we ons niet te snel op nieuwe psychologische wegen begeven. Pas als zij toestemming geven om ‘nieuwe’ energiepatronen te verkennen, zijn de veranderingen die optreden in ons energiesysteem, doorgaans blijvend en worden ze niet doorkruist door het binnenstappen van bijvoorbeeld een boze Controleur, die door de begeleider even ‘ondergeschoffeld’ was... Het effect van deze ingebouwde bescherming leidt tot een harmonische en evenwichtige ontplooiing van onze verschillende delen. Zodra de primaire delen vertrouwen krijgen in het werk en het transformatieproces, kunnen veilig expedities naar nieuwe gebieden worden ondernomen. Hoewel het zich ontwikkelende Bewuste Ego zich nu niet langer identificeert met de primaire delen, blijft hun beschermende functie van waarde en zal het Bewuste Ego prijs stellen op hun mening met betrekking tot de keuzes waar we voor blijven staan in ons leven.

De energetica van Voice Dialogue
Robert Stamboliev
Uitgeverij AnkhHermes





神州中医药大学

Shenzhen Open University
of Traditional Chinese Medicine

Beroepsopleidingen

Acupunctuur

De meest bekende en wereldwijd erkende vorm van Traditionele Chinese Geneeskunde.

Chinese Kruidengeneeskunde

Leer de recepturen van Chinese kruiden om deze op een veilige manier in te zetten in je praktijk.

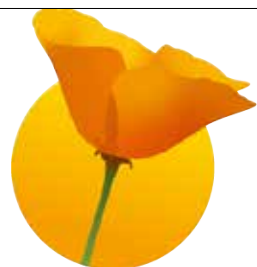
Tuina massagetherapie

Als alternatief voor acupunctuur, of een waardevolle aanvulling op andere complementaire geneeswijzen.

- ✓ 3 tot 4-jarige deeltijdopleidingen
- ✓ HBO-conform geaccrediteerd
- ✓ Ervaren, internationaal docententeam
- ✓ Stage in eigen kliniek

Meer informatie vindt u op:
shenzhen-university.com

Geldersekade 67 1011 EK Amsterdam ☎ 020 - 620 33 71



**Bloesem Remedies
Nederland**

Distributeur van:

Ziels DNA

Levenselixer voor de verbinding met je primaire levenskwaliteiten en de bron.



farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

Bio AromaCare:
lichaam, natuur &
geest in harmonie



www.bloesemremedies.com

Bloesem Remedies Nederland | Postbus 6139 | 5960 AC Horst
Tel. 077-2300011 | info@bloesemremedies.com
www.bloesemremedies.com | www.farfalla.nl

UIT DE PRAKTIJK



De kracht van zelfvertrouwen

In de wereld van vandaag, waarin het streven naar perfectie soms de boventoon voert, is het niet verwonderlijk dat onzekerheid een stille, maar krachtige tegenstander kan zijn, zelfs voor de jongsten onder ons. Zo ook voor Emma, een 9-jarig meisje dat worstelde met haar zelfvertrouwen.

Emma verlangde naar vriendschap en de warmte van een hechte vriendengroep. Maar haar onzekerheid weerhield haar ervan om deze connecties te maken. Ze werd snel boos, haar verdedigingsmechanisme tegen de wereld die haar overweldigde. Dit maakte het moeilijk voor haar om vriendschappen te sluiten en haar ware ik te laten zien. Bovendien was Emma het doelwit van pesterijen, een situatie die haar zelfvertrouwen alleen maar verder aantastte. Gelukkig vond Emma steun en begeleiding in de vorm van oefeningen die haar hielpen om te leren omgaan met haar onzekerheid. Het begon met het erkennen van haar gevoelens en het begrijpen dat iedereen, zelfs de meest zelfverzekerde mensen, soms onzeker zijn. Dit was een belangrijke eerste stap, want het hielp Emma om te beseffen dat ze niet alleen stond in haar strijd.

Een van de belangrijkste oefeningen was het ontwikkelen van zelfliefde (Wie ben ik? Waar ben ik goed in? En hoe is mijn houding?). Emma leerde om positief over zichzelf te denken en haar sterke punten te erkennen. Ze ontdekte dat haar onzekerheid niet haar ware identiteit was. Langzaam begon ze te geloven in haar eigen kunnen en kwamen haar verborgen talenten naar voren.

Daarnaast werd Emma aangemoedigd om te communiceren over haar gevoelens. Ze leerde dat het oké was om zich kwetsbaar op te stellen en haar angsten te delen met anderen. Dit opende de deur naar diepgaande connecties met haar klasgenoten, die nu beter begrepen wat Emma doormaakte.

Een andere belangrijke stap was het aanleren van emotieregulatie. Emma ontdekte technieken om haar boosheid om te zetten in positieve reacties (nieuwe vaardigheden).

Dit gaf haar een gevoel van controle over haar emoties en versterkte haar zelfvertrouwen in sociale situaties.

Met de tijd begon Emma langzaam maar zeker haar plaats te vinden in haar klas. Haar groeiende zelfvertrouwen straalde van haar af en trok anderen naar haar toe. Ze werd niet langer gepest, maar vond steun en vriendschap bij haar klasgenoten.

Na de zomervakantie stapte Emma af op twee klasgenoten en vroeg: "Heb je een leuke vakantie gehad?" En een vriendschap was geboren.

Het verhaal van Emma is een inspiratie voor ons allemaal. Het herinnert ons eraan dat zelfs in tijden van onzekerheid, met de juiste begeleiding en oefeningen, we in staat zijn om onze innerlijke kracht te ontdekken en te laten stralen. Emma's reis leert ons dat het nooit te vroeg is (of te laat) om te leren omgaan met onze eigen onzekerheden en dat ware vriendschap begint bij het vinden van de moed om onszelf te zijn.

Laten we allemaal een beetje meer als Emma zijn en leren om te stralen, ongeacht de donkere wolken van twijfel die soms boven ons hoofd hangen.



Astrid Waernes is psychosociaal therapeut en runt al 15 jaar 'WAERNES'. Ze heeft zich jarenlang verdiept in het gedrag van kinderen en volwassenen en begrijpt steeds meer hoe belangrijk de taal is die we tegen elkaar spreken. Onlangs verscheen haar tweede boek.

www.waernes.nl

Geboren worden met een onmogelijke opdracht.

DOOR: ARD NIEUWENBROEK EN JUDITH KIMENAI

Op 30 november verschijnt ons nieuwe boek *Elviskinderen begeleiden*. In dit boek belichten we een onderwerp dat vaak onbewust, onbesproken en onbespreekbaar blijft: het verlies van een kind binnen het gezin en de diepgaande impact die deze gebeurtenis heeft op het familiesysteem. Of het nu gaat om een miskraam, stilgeboorte of het vroegtijdige overlijden van een (tweeling)broer of -zus, de effecten van dit verlies zijn vaak ingrijpend en langdurig. Een kind dat na deze heftige familiegebeurtenis geboren wordt, draagt vanaf zijn geboorte vaak al een onmogelijke opdracht met zich mee.

Elviskinderen

De term Elviskind is gekozen vanwege de bepalende levensgeschiedenis van Elvis Presley, wiens oudere tweelingbroer overleed tijdens de geboorte. Elvis heeft altijd het gevoel gehad te moeten leven voor twee. Dat noodlot heeft hem, als ‘vervangend kind’, zijn leven lang op dramatische wijze achtervolgd.

Wat het betekent om Elviskind te zijn, is natuurlijk voor iedereen verschillend. In die verschillen valt het wél op dat veel Elviskinderen psychisch lijden. Op jonge of volwassen leeftijd. Sommige Elviskinderen krijgen te maken met depressie, andere met eenzaamheid. Weer anderen worstelen met een levensgroot schuldgevoel of hebben moeite een relatie aan te gaan.

Leven voor twee

Elviskinderen dragen hun leven lang een last mee die ze ongevraagd en onbedoeld mee hebben gekregen van hun ouders: ze moeten niet alleen hun eigen leven leven, maar ook dat van hun overleden broer of zus. Daarmee moeten ze, vaak onbewust, iets goedmaken wat niet goed te maken valt.

Binnen de contextuele benadering wordt zo’n belemmerende opdracht een delegaat genoemd. Een delegaat wordt door ouders meegegeven vanuit de beste bedoelingen. De intentie is dat de opdracht hun kind helpt in diens verdere leven. Een ouder kan een kind bijvoorbeeld, met of zonder woorden, vragen een perfect kind te zijn. Helaas is het resultaat vaak het tegenovergestelde. Dat komt omdat een delegaat onbewust nooit in het belang van het kind is meegegeven, maar in het belang van de ouders zelf. Geheel onbedoeld geven ouders hun kind een opdracht mee die meer bedoeld is om hun eigen leed te verzachten, om te helen wat niet te helen valt.

Loyaliteit

Delegaten leiden heel vaak tot een verstoring van het levensgeluk. Ondanks dat de slagingskans nul is, wil ieder kind wél deze opgelegde opdracht succesvol ten uitvoer brengen. Tegelijkertijd wil een kind, bewust of onbewust, maar

één ding: dat zijn ouders gelukkig zijn. Dat ze zich geen zorgen hoeven te maken over hen. Dat ze het onmenselijke verdriet van een stilgeboren of gestorven kind kwijtraken. Dit diepgewortelde verlangen heeft alles te maken met de loyaliteit die een kind richting zijn ouders voelt.

Een kind kan niet kiezen of hij wel of niet loyaal is aan zijn ouders. De loyaliteit van het kind naar zijn ouders is altijd aanwezig, aan de oppervlakte of eronder.

Het loyaliteitsgevoel tussen ouders en kind botst enorm met het delegaat dat een kind van zijn ouders meekrijgt. Vanuit loyaliteitsredenen wil het niets liever dan voldoen aan de opgedragen opdracht, maar tegelijkertijd is dat een onmogelijke opgave. Met alle destructieve gevolgen van dien.

Elviskinderen begeleiden

In *Elviskinderen begeleiden* bespreken we hoe je als therapeut deze groep mensen constructief kunt bijstaan. We zeggen daarover o.a. het volgende:

“Wanneer iemand je praktijk binnenkomt met klachten als somberheid of eenzaamheid, is de verleiding groot de behandeling op de symptomen te richten. Dat is niet per se verkeerd of verboden. Sterker nog, in sommige gevallen kan het tijdelijk heel helpend zijn. Toch dweilt een begeleider met de kraan open als hij niet tegelijkertijd op zoek gaat naar de bebronning van het leed. Een bebronningsprobleem is een verstoring op relationeel-ethisch niveau. Het is zaak te onderzoeken wat, naast erfelijke factoren, de bron is van de onbalans in het leven van de hulpvrager.”

Subject-subject

Volgens ons bestaat er geen vast protocol voor de begeleiding van Elviskinderen. We vinden dat de begeleiding gebaseerd moet zijn op een subject-subjectrelatie. “Een protocol maakt van iemand juist een object. Met het **subject** wordt de



diepste ‘ik’ bedoeld. In een ontmoeting sta je open voor de diepste ‘ik’ van de ander. Daarnaast wil je je eigen innerlijke ‘zijn’ als subject juist wel delen met de ander.”

Werken vanuit een subject-subjectrelatie vraagt veel van de begeleider. Hij zal zich, ook als subject, volledig open moeten stellen voor de ontmoeting met de ander. En daarmee ook voor de ontmoeting met zichzelf.

Een Elviskind kan op verschillende manieren helen als er sprake is van een begeleidingstraject met een subject-subjectkarakter.

- Allereerst vindt er heling plaats door de ontmoeting van het Elviskind met zichzelf.
- Ook in een (virtuele) ontmoeting met het overleden broertje of zusje krijgt het Elviskind de kans te helen.
- Heling door ontmoeting vindt ook plaats door de ontmoeting van het Elviskind met zijn ouders. Die ontmoeting vindt pas plaats als de ouders daarvoor voldoende ontwikkeling hebben doorgemaakt in hun eigen rouwproces.

Winactie!

Wil je het boek *Elviskinderen begeleiden* winnen? Ga dan naar deze link en lees hoe je kans maakt: www.accoutgeverij.nl/winactie/Elviskinderenbegeleiden

Relationeel-ethische verbeelding

Voor al deze ontmoetingen gebruikt de begeleider zijn relationeel-ethische verbeeldingskracht. Vanuit de relationeel-ethische verbeelding creëert hij situaties waarin de ontmoeting plaats kan vinden. Hiervoor kan de begeleider verschillende werkvormen gebruiken. In het boek werken we een aantal van die krachtige interventies verder uit. Daarnaast geven we begeleiders inspiratie om binnen de bebronning tot een ander, constructiever evenwicht te komen. Begeleiding vanuit de contextuele benadering leidt tot herkenning. Vanuit die herkenning komt de hulpvrager tot inzicht. Hij leert wat er binnen hem beweegt. Het onzegbare wordt zegbaar gemaakt. Bovendien krijgt de hulpvrager tot op het diepste niveau erkenning voor het onrecht dat hem is overkomen met de vroege dood van zijn oudere broer of zus.

INTERNATIONAAL MIDDAGSYMPOSIUM

Wil je graag meer weten over Elviskinderen? Schrijf je dan in voor het internationale middagsymposium ‘Elviskinderen begeleiden’ op 23 november 2023 via: <https://inschrijven.orthohulp.nl/elviskinderen/>.

Tijdens deze bijzondere middag spreken o.a. dr. Bram Bakker, M.A./ Dipl. Psy. Kristina Schellinski en drs. Ard Nieuwenbroek over dit intrigerende onderwerp. Uiteraard zal ook een (volwassen) Elviskind haar verhaal doen.

Op het symposium wordt bovendien het eerste exemplaar van *Elviskinderen begeleiden* feestelijk uitgereikt. Het boek is bij Acco uitgeverij nu al beschikbaar als pre-order.



Visolie + vitamine D3 en E van de hoogste kwaliteit en zuiverheid



Inhoud: 60 capsules
Adviesprijs: € 32,30

Visolie in zijn natuurlijke matrix van vetzuren: hoog gedoseerd aan onverzadigde omega 3-vetzuren.

- ✓ **Hoogwaardige visolie** van de allerhoogste kwaliteit en zuiverheid, met een extra toevoeging van vitamine D3.
- ✓ Bij inname van minstens 250 mg per dag draagt DHA bij tot de instandhouding van de **normale hersenfunctie en gezichtsvermogen**.
- ✓ Vitamine E-complex toegevoegd om de olie optimaal te beschermen tegen oxidatie en zijn uitstekende eigenschappen te behouden.
- ✓ Bij inname van minstens 250 mg per dag dragen DHA en EPA bij tot de **normale werking van het hart**.



ENERGY IN MOTION (2019) | MYRTLE VREEDENBURGH
OLIEVERF OP DOEK, 50X60CM

Dit intuïtieve schilderij gaat over stromen. Emoties zijn energie in beweging. Energie wil kunnen bewegen en stromen, daarin komt het tot expressie, vrijheid en groei. Dit schilderij is daar een persoonlijke momentopname van.

www.kleurenpad.nl | www.myrtlevreedenburg.com

Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

Kom alles te weten over de meest gebruikte nutriënten in de orthomoleculaire praktijk!

Het doel van stichting Orthokennis is het verzamelen, documenteren, samenstellen en verspreiden van informatie over nutriënten ter bevordering van gezondheid en welzijn.

Clinics en cursussen

Stichting Orthokennis organiseert speciale clinics en cursussen over variërende onderwerpen, altijd geaccrediteerd bij verschillende beroepsverenigingen als nascholing.

Webinars en webtalks

Naast clinics en cursussen organiseert Orthokennis webinars en webtalks. Met korte webtalks en informatieve webinars bent u snel op de hoogte. Meld u aan voor de Orthokennis nieuwsbrief en blijf op de hoogte van onze webinars en webtalks! Ga hiervoor naar www.orthokennis.nl of scan de QR-code.

Wetenschappelijke artikelen

Via wetenschappelijke artikelen wordt inzicht gegeven in de laatste stand van zaken met betrekking tot nutriënten die veel gebruikt worden in de praktijk, evenals monografieën met specialistische en

technische informatie die onontbeerlijk is voor elke therapeut of arts. De artikelen zijn met de grootst mogelijke zorg samengesteld en gaan altijd gepaard met referenties.

Informatieve website

Op www.orthokennis.nl vindt u onze wetenschappelijke overzichtsartikelen, monografieën, behandelprotocollen, nieuws en een indicatie-index. Hier kunt u zich ook aanmelden voor de aankomende clinics en voor de maandelijkse nieuwsbrief.

Mocht u vragen hebben over onze diensten, dan kunt u contact met ons opnemen.

Telefoon +31 (0)75 640 81 80
E-mail info@orthokennis.nl
Website www.orthokennis.nl



Therapie is: onzichtbaar groeien

Als je bezig bent met innerlijk groeiwerk, zoals in therapie, heb je soms het gevoel dat het allemaal niet opschiet. De eerste stappen brengen vaak snel verschil, maar op een bepaald moment lijkt de voortgang te stagneren. Toch gebeurt er juist dan heel veel, alleen de resultaten zijn nog niet zichtbaar.

De vioolplant in mijn praktijk vind ik daar een fantastisch voorbeeld van. Ken je die plant? Ik heb het nu een paar keer mogen aanschouwen en het is een klein wonder: eerst lijkt de plant tot stilstand te zijn gekomen. Maar dan ook echt hè. Maanden gebeurt er niks. Bovenaan de stam zie je enkel een verdord blaadje. Gezien mijn historie met het onderhouden van planten, en eigenlijk een fervent Ikea-plastic-plantjes aanhanger, raak ik vertwijfeld of ook deze plant misschien door mij om zeep is geholpen (terwijl ik hem toch trouw had gevoed). En dan ineens... ontrolt zich in een dag of twee een prachtig, glanzend ENORM blad!

Zo is het ook vaak met de groei in onze psychologische helingsprocessen: lange tijd werken we eraan, maar lijkt het geen centimeter verschil op te leveren. En dan ineens... ontdek je dat je al een tijd geen last meer hebt gehad van je issue! Het speelt

niet meer zo op, je hebt er gaandeweg mee om leren gaan, je hebt er rust in gekregen. Al de moeite die je erin hebt gestopt, heeft iets ontkiemd. Datgene wat diep van binnen aandacht nodig had, is genoeg aan de orde gekomen en ongemerkt stukje bij beetje verwerkt.

Tegenwoordig als ik bovenaan naar de stam van mijn vioolplant kijk en daar een verdord blaadje zie, weet ik: daar is een prachtig nieuw blad in de maak!

Die mogelijkheid van groei zit ook in ons: als we aandacht aan ons innerlijke leven besteden, het voeden, trouw zijn aan het werk dat ervoor nodig is, er zelfs voor door onze onplezierige gevoelens heen werken, én geduld hebben, dan is er iets prachtigs in de maak. En op een dag ontrolt het zich. Wonderbaarlijk!

Nelleke Petit heeft sinds 2018 een praktijk in psychosociale therapie en heeft haar opleiding gedaan bij De Roos Opleidingen. Ze is lid van Stichting Rosegarden.

In haar twintiger jaren heeft ze zelf lang op de stoel van de cliënt gezeten. Zo kent ze de praktijkkamer vanuit verschillende perspectieven.



Rosegarden is een Stichting van Christen Psychosociaal Therapeuten. De psychosociale (kinder)therapeuten die zijn aangesloten bij Stichting Rosegarden, werken vanuit een christelijke identiteit. www.stichting-rosegarden.nl

BOEKRECENSIE

In iedere editie bespreken we vakgerelateerde boeken; van net uitgekomen boeken tot klassiekers die in iedere boekenkast horen te staan.

De hart/hoofd connectie

Hoe een leven in balans voor een gezonder hart zorgt

Het is indrukwekkend hoe cardioloog Janneke Wittekoek zich ervoor inzet om vrouwen bewust te maken van vermijdbare risico's op hartklachten. Haar acties zijn overigens geen overbodige luxe. Want de blinde vlek die de medische wereld heeft wat het vrouwenlichaam betreft, is nog lang niet helemaal verdwenen, ook al rammelt Wittekoek flink aan alle medische deuren om die vlek voor eens en altijd weg te werken. Het is superslim van haar om zich ook rechtstreeks tot vrouwen te richten. Niet alleen zodat die goed geïnformeerd zelf hun hartgezondheid in de gaten kunnen houden, maar ook mondig kunnen zijn mochten zij onverhoopt toch in de spreekkamer terechtkomen met vage klachten. 'Vage' dan wel tussen aanhalingstekens omdat die klachten wel eens niet zo schimmig kunnen zijn als (te) snel wordt aangenomen, maar mogelijk duiden op een aandoening die zich simpelweg bij mannen anders voordoet. En dat niet alleen. Het is veelzeggend én schokkend dat vrouwen die op de eerste hulp bij een mannelijke arts terechtkomen, grotere kans hebben om aan een hartklacht te overlijden dan wanneer ze door een vrouwelijke arts worden geholpen.

Inmiddels is dit boek het vierde dat Wittekoek over het hart heeft geschreven. Deze keer legt ze, gezien de titel, het accent op de verbinding tussen het hart en het hoofd. Maar de ondertitel dekt de lading veel meer, want aandacht voor een gezonde leefstijl is de eigenlijke rode draad van het verhaal. Daarnaast voorziet ze de lezer van een stevige basis om te begrijpen hoe het hart in elkaar zit, hoe het functioneert en wat er allemaal mee mis kan gaan. Vervolgens schakelt ze door naar de connectie die het hart heeft met het brein. Ze benadrukt dat het daarbij gaat om een dynamisch en continu proces waarbij je kan stellen dat beide organen voortdurend met elkaar in dialoog zijn. Ze communiceren op verschillende manieren met elkaar. Via elektrische impulsen, maar ook door middel van hormonen en neurotransmitters. Ook de sympathische en parasympathische zenuwvezels hebben hun eigen taak in dit proces. De sympathische worden ook wel hartzenuwen genoemd omdat ze verantwoordelijk zijn voor het versnellen van je hartfrequentie. Een heel hoofdstuk wijdt ze aan de rol van stress en emotie, waarbij ze stelt dat het hart onze emoties beter weerspiegelt dan ons brein: 'Als je zenuwachtig, teleurgesteld of boos bent, wordt je hartritme instabiel. Ben je blij of verliefd, dan laat je hartritme andere patronen zien. Het patroon van je hartritme noemen we je 'hartcoherentie', hoe coherenter je hartritme, des te meer je in balans bent.'

Het doet goed om te lezen dat ze als regulier arts ook waarde toekent aan de symboliek van het hart. Zo raadt ze aan je hart te volgen. Want hoe verder je ervan vervreemdt, hoe slechter je in je vel gaat zitten, wat zich vertaalt in gezondheids- en hartklachten. Stress ontstaat als je hart nee zegt en je mond ja. Nog een ijzersterk advies uit haar boek: 'Volg je hart want dat klopt'.



DE HART/HOOFD
CONNECTIE

dr. Janneke Wittekoek

Uitgeverij Lucht
ISBN 9789493272408

Recensie door: Ria Teeuw



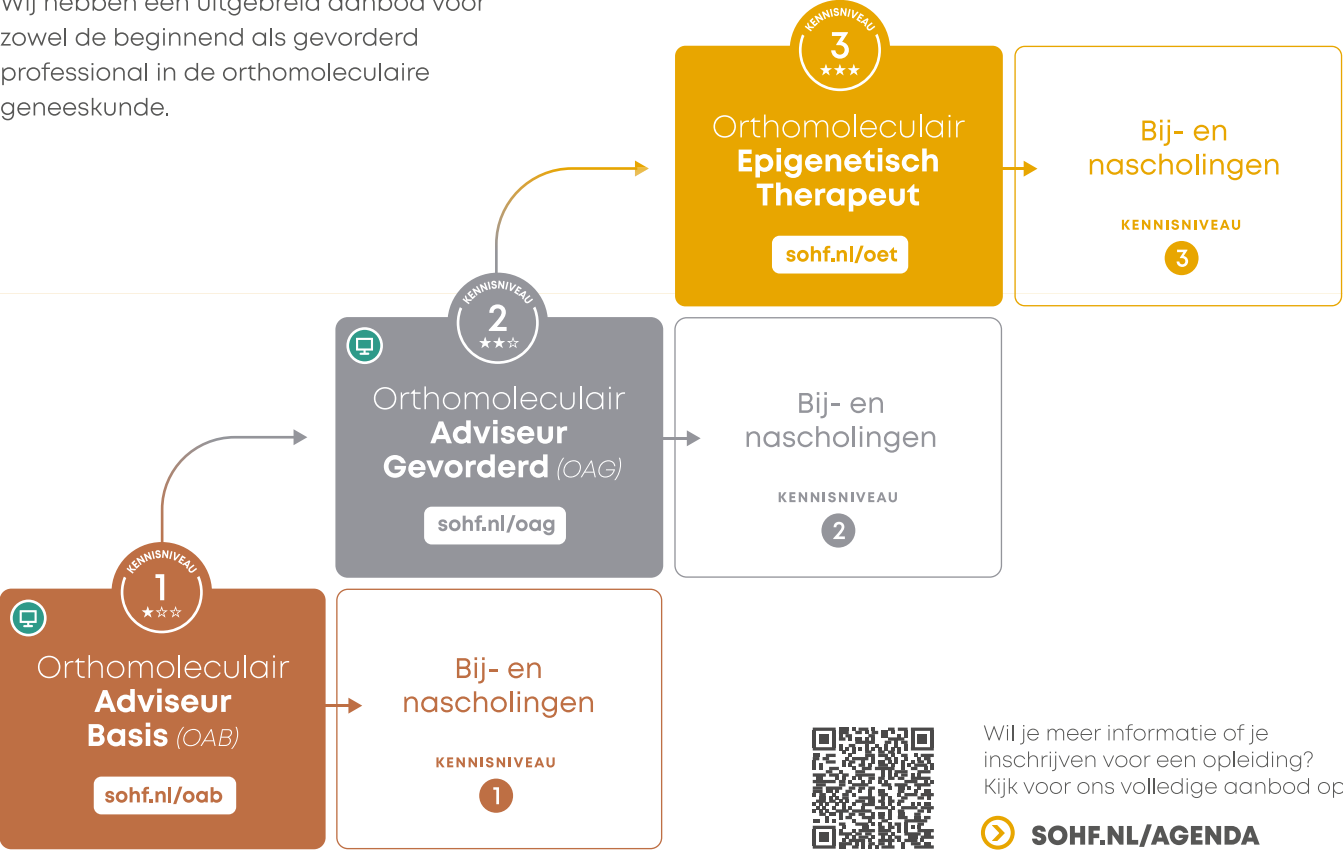
Ortho Health Foundation
ORTHOMOLECULAIR KENNISINSTITUUT

Welk
orthomoleculair
kennisniveau
streef jij na?



E-LEARNING
Naast OAB is nu
ook OAG te
volgen als
e-learning.

De Ortho Health Foundation biedt diverse orthomoleculaire opleidingen en bij- en nascholingen voor de zorgprofessional. Wij hebben een uitgebreid aanbod voor zowel de beginnend als gevorderd professional in de orthomoleculaire geneeskunde.



Wil je meer informatie of je inschrijven voor een opleiding? Kijk voor ons volledige aanbod op:

SOHF.NL/AGENDA



Human Design

Krijg inzicht in je persoonlijke blauwdruk

Je human-designchart

Als je deze wereld betreedt, zit je vol met de energie die op dat moment in het universum hangt. En als we die energie konden meten, zou het precies de energie zijn die jouw ziel wilde belichamen.

In 1987 ontwierp een man, Ra Uru Hu, daar een systeem voor. Hij combineerde aspecten uit de astrologie, de I Tjing, het chakrasysteem en de kabbalistische levensboom en creëerde een manier om precies te meten wie je bent: human design. En elke human-designreis begint met je human-designchart.

Je chart berekenen

Je kunt je chart berekenen op myhumandesign.com. Er zijn ook Nederlandstalige websites over human design waar je dit kunt doen. Voer daar je geboortedag, -jaar, -plaats en -tijd nodig.

Het is belangrijk dat je de precieze geboortetijd gebruikt, want vijf minuten eerder of later kunnen al een verschil maken – soms groot, soms klein.

Mocht je je precieze geboortetijd niet weten:

- Grote kans dat je geboortetijd op je geboortekaartje staat.
- Je kunt je geboorteaakte opvragen bij de gemeente waar je geboren bent.
- Als je in het ziekenhuis geboren bent, is daar misschien nog een dossier van.
- Als je denkt dat je ergens tussen bijvoorbeeld acht en negen uur 's ochtends bent geboren, kun je verschillende tijden binnen dat uur invoeren en kijken wat er verandert in je chart. De dingen die níét veranderen, zijn je uitgangspunt. Soms verandert er bijna niets; soms verandert zelfs je energietype.
- Als je echt vastzit, kun je ook kiezen voor iets wat astrologische rectificatie heet. Alleen heel ervaren astrologen kunnen je daarmee helpen: ze rekenen terug vanuit je huidige levenservaring en pinpointen vandaaruit je precieze geboortetijd. Bizar, maar fantastisch!

Er is ook een Engelstalige app: My Human Design. Je kunt in deze app oneindig veel charts maken. Elke chart is voorzien van een uitgebreide beschrijving, zowel in tekst als in audio, en je kunt in de app ook contact maken met andere

mensen die in deze wetenschap aan het duiken zijn.

Je energiekaart lezen

Je chart is simpelweg een kaart van je energie. Je hebt namelijk niet alleen een fysiek lichaam, maar ook een energetisch lichaam. Zie het als een energetisch uithangbord dat jou aan alles en iedereen voorstelt. De kaart bevat alle informatie over jouw essentie en waar je goed in bent en mensen voelen dat bewust of onbewust als ze in je buurt zijn. Als je een kamer binnenloopt en hetzelfde uitstraalt als je energie, kom je op andere mensen sterk en aantrekkelijk over. Je ziel en je buitenkant zitten dan op dezelfde golflengte.

Leven volgens je design

Als je leeft volgens je design, betekent dat dat je aligned bent – dat je keuzes maakt die passen bij hoe je systeem ontworpen is. Daarbij komen een aantal lagen aan bod die ik in dit boek zal behandelen:

- je energietype: hoe je energie stroomt;
- je strategie: hoe je dingen soepel en moeiteloos voor elkaar krijgt;
- je signature en je not-self: de manieren waarop het universum jou laat zien of je wel of niet aligned bent – dus of je op het juiste pad zit;
- je autoriteit: hoe je weet welke keuze voor jou de juiste is;
- je profiel: je persona/persoonlijkheid;
- je talenten: de dingen waar je van nature goed in bent.

Als je al deze dingen samenvoegt, krijg je een beeld van hoe je kunt leven als je ware zelf en niet langer als je geconstrueerde zelf – de versie van jezelf die bestaat uit verwachtingen van buitenaf.

Het ethos van human design

Stel dat jouw ziel op aarde is om mensen bij elkaar te brengen. Dan geldt dat hoe meer je je daarvan bewust bent, het opeist en ernaar leeft, hoe makkelijker het zal worden om succesvol te zijn. Je laat de wereld namelijk precies weten wat je bent, vaak zelfs zonder het uit te spreken en daardoor weten mensen waarvoor ze bij jou kunnen aankloppen. Alles wat het universum jouw kant op stuurt, is dan in lijn met wie je bent. Als je verder niets zou doen, je alleen maar zou richten op het volgen van je strategie en autoriteit, zou je onvermijdelijk ook gaan leven volgens de andere delen van je human design. Zelfs als je die delen nog niet kent, want je stuurt jezelf op elke kruising de juiste kant op. Je pad ontvouwt zich dan zoals het bedoeld is – en daarmee valt alles binnen in jou ook op zijn plek.

De mening van je hoofd negeren

Wie je ook bent, je hoofd is hier om inzichten, wijsheid en expertise op te doen en die te delen met de rest van de wereld. Dat is de unieke bijdrage die alleen jouw essentie kan produceren. In

human design is je hoofd bestemd voor de buitenwereld, maar in de praktijk lukt dat vaak niet, omdat we het te veel voor ons privéleven gebruiken.

We hebben geleerd om via ons hoofd naar binnen te keren en dat is de bron van een groot deel van ons lijden. Als je je hoofd op jezelf richt, produceer je namelijk een overschot aan zorgen en angst – maar richt je het naar buiten, dan gebeuren er prachtige dingen. Kijk maar eens hoeveel scherper en slimmer je perceptie van het leven wordt.

“Als je leeft volgens je design, betekent dat dat je aligned bent – dat je keuzes maakt die passen bij hoe je systeem ontworpen is.”

Omdat je hoofd vervuild is geraakt met ideeën over wat je bent, wat goed voor je is en wat wel en niet voor je werkt, kun je er niet op vertrouwen dat je hoofd je richting je beste, meest krachtige zelf gaat leiden. Daar is het ook nooit voor bedoeld. Het is beter om je levenspad over te dragen aan iets anders: je strategie en je autoriteit. Zij kunnen je veel beter besturen dan je hoofd, want dat is waar ze voor gemaakt zijn. Voor alles wat je zo meteen gaat lezen geldt: pas het toe in je leven. Vraag niet aan je hoofd of het waar is of niet, maar probeer het uit en kijk wat er gebeurt. Alle menselijke karaktereigenschappen zijn neutraal van aard; allemaal hebben ze een positieve en een negatieve kant. Het is ons bewustzijn dat bepaalt welke van die twee kanten de boventoon voert. Probeer de eigenschappen die aan bod komen dus niet te categoriseren als ‘goed’ of ‘slecht’, want daarmee hou je jezelf gevangen in wie je denkt dat je moet zijn. En dan kun je nooit de sprong maken naar wie je kúnt zijn.

Dit artikel is een fragment uit:

Human design
Krijg inzicht in je
persoonlijke blauwdruk
 Jenna Zoë
 Uitgeverij Altamira



DOOR WEER EN WIND

VitOrtho helpt!



VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning (Andrographis)

EDUCATIEPLANNER

Een greep uit ons aanbod

ONLINE/LOCATIE	DATUM	TIJD	PRIJS excl. BTW
Studiemiddag Tinnitus Monique van Poorten			
Online	do 23-11-2023	13.30-16.30 uur	€ 29,50
Praktijktraining Endotoxemie – Het effectief uitschakelen van ongewenste indringers Jeroen de Haas en Eveline van der Wel			
Eindhoven	vr 08-12-2023	9.30-16.30 uur	€ 65,00 incl. lunch
Studiemiddag Intermittent Fasting – 5 verschillende manieren en hun toepassing Evert Berkelaar			
Online	wo 13-12-2023	13.30-17.00 uur	€ 29,50
Tweedaagse 'intensive' Vergroot het succes van je praktijk Ria Teeuw en Yvonne Schreurs			
Amersfoort (dag 1)	za 13-01-2024	9.30-16.30 uur	} € 195,- incl. lunch
Amersfoort (dag 2)	za 03-02-2024	9.30-16.30 uur	

Onze bijscholingen zijn geaccrediteerd bij MBOG, NWP, KTNO, VVET, NVVM en VBAG.



Meer informatie, actueel aanbod en aanmelden
www.viteducatief.nl | 070-3010671 | info@viteducatief.nl



VitEducatief

Kennis is belangrijk, zeker voor u als gezondheidsspecialist

VitEducatief biedt het hele jaar door een gevarieerd (natuurgeneeskundig) educatieprogramma op diverse locaties in het land en/of online. We zorgen altijd voor een grote verscheidenheid aan onderwerpen in ons scholingsaanbod. De praktijktrainingen, seminars en verdiepingsdagen worden verzorgd door een team van enthousiaste en deskundige docenten.



Annemarie Vaarkamp (44) werkt als psycholoog in haar praktijk De Binnenkamer, onder de rook van Eindhoven. Ze is getrouwd en heeft twee kinderen. Naast psycholoog is ze trouwambtenaar voor twee gemeentes in Noord-Brabant.

www.de-binnenkamer.nl

UIT DE PRAKTIJK

Dinsdagen

Ergens op Instagram las ik de vraag: welk boek heeft invloed op je leven gehad? Ik scrolde door de reacties en zag opvallend vaak de titel *Tuesdays with Morrie* langs-komen. Daar had ik nog nooit van gehoord. Ik las het tijdens een weekendje weg en begrijp waarom het zo vaak genoemd werd als antwoord op die vraag.

De kunst van het genieten

Later kwam ik erachter dat het boek in vele talen verkrijgbaar is (*Mijn dinsdagen met Morrie*) en dat het verfilmd is. Het gaat over een oude professor (Morrie) die lijdt aan de ziekte ALS en stervende is. Een journalist (schrijver Mitch Albom) heeft in zijn jongere jaren les van hem gehad en zoekt hem wekelijks op dinsdag op. Het is een bijzondere vriendschap en er worden gesprekken gevoerd over het leven: wat is nou eigenlijk belang-rijk, wat is zinvol, wat maakt gelukkig? Want als er één ding opvalt, is het wel dat Morrie ondanks zijn fysieke ellende de kunst van het genieten van alles wat er nog wél is, zeer goed verstaat.

Een zinvol bestaan

Morrie constateert dat de vele mensen die hem bezoeken, vaak ongelukkig zijn, of een ongelukkig leven leiden. ‘Zoveel mensen lopen rond met een zinloos leven. Ze lijken half te slapen, zelfs als ze bezig zijn met de dingen die ze belangrijk vinden. Dit komt doordat ze de verkeerde dingen najagen.’ Morrie geeft niks om dure auto’s of de nieuwste gadgets, dat is al snel duidelijk. Hij neemt het de mensen niet kwalijk dat ze zich richten op mate-riële zaken of status. Dat zit in onze cultuur, zegt hij. Maar je kunt je daarvan losmaken. Volgens de professor gaat het in het leven om ‘het liefhebben van anderen, jezelf wijden aan de gemeenschap die je omringt en jezelf wijden aan het scheppen van iets dat een doel en zin aan je bestaan geeft.’

Leren sterven is leren leven

Ik vond het ondanks dit zware thema een heel fijn boek. Op een bepaalde manier zelfs luchtig. Het maakt dat ik me weer eens heel goed realiseer wat ik in mijn leven belangrijk wil maken en wat niet. Of zoals Morrie het zegt: ‘Weten dat je doodgaat en er op ieder ogenblik op voorbereid zijn. Op die manier kun je tijdens je leven eigenlijk méér bij je leven betrokken zijn. [...] Als je eenmaal leert te sterven, leer je te leven.’ Hoe mooi is het als je dat ook in goede gezondheid kunt doen.

Nieuw van Elvitum:

MAGNESIUM TAURINE COMPLEX

Bevat per tablet:		R.I.
Magnesium (als Bisglycinaat)	100 mg	27%
Taurine	150 mg	
Vitamine B6 (Pyridoxaal-5-fosfaat)	1 mg	71%
Foliumzuur (5-MTHF Quatrefolic)	100 mcg	50%
Vitamine B12 (Methylcobalamine)	25 mcg	1000%
Vitamine B12 (Adenosylcobalamine)	25 mcg	1000%
Vitamine D3 (500 i.e.)	12,5 mcg	250%
Silicium (uit bamboe)	6 mg	



Ook verkrijgbaar als private label product,
vraag ons naar de mogelijkheden!

Kijk voor meer informatie op:

www.naturalgoods.nl

of stuur een e-mail naar:

info@naturalgoods.nl



Kan een seleentekort het risico op hartfalen verhogen?

Zweedse wetenschappers hebben vastgesteld dat hartfalen substantieel vaker voorkomt bij mensen met te weinig van de essentiële micronutriënt seleen in hun bloed.

Nu is er nog een reden om ervoor te zorgen dat we voldoende seleen binnenkrijgen. Wetenschappers van de universiteit van Lund in Zweden hebben ontdekt dat mensen met een tekort aan deze voedingsstof een verhoogd risico op hartfalen lopen – ook al hebben ze geen geschiedenis van hartproblemen.

De nieuwe studie, gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Free Radical Biology and Medicine* werd uitgevoerd onder 4803 mannen en vrouwen die allemaal deelnamen aan het grote Zweedse volksonderzoek Malmö Förebyggande Medicin. De onderzoekers bepaalden het seleengehalte in het bloed en zetten de waarden af tegen het optreden van hartfalen.

Dubbel risico

‘Onze studie laat zien dat er een verband bestaat tussen een laag seleenniveau en een verhoogd risico op hartfalen in een follow-up periode van vijftien jaar. Bij de 20 procent deelnemers met het laagste seleenniveau was het risico tweemaal zo hoog als bij degenen met het hoogste seleengehalte in het bloed,’ zegt postdoc dr. Amra Jujic, die de studie leidde.

Het Zweedse team van wetenschappers was uit eerder onderzoek al bekend met de rol van seleen voor de gezondheid van het hart.

‘In 2019 toonde ons onderzoeksteam een verband aan tussen een seleentekort en een slechtere prognose bij patiënten die de diagnose hartfalen al hadden gekregen,’ zegt hofdarts, cardioloog en medeauteur van de nieuwe studie

Martin Magnusson van het Universiteitsziekenhuis van Skåne.

Bevestigt eerdere bevindingen

De studie bevestigt eerder onderzoek dat verricht werd door professor Urban Alehagen, een Zweedse cardioloog. In samenwerking met een groep collega-onderzoekers toonde Alehagen aan dat gezonde oudere mannen en vrouwen die vijf jaar lang dagelijks een supplement met seleen kregen, 54 procent minder risico hadden om te sterven aan cardiovasculaire aandoeningen dan degenen die een placebo kregen. Behalve seleentabletten (SelenoPrecise) kregen de deelnemers in de actieve groep capsules met de vitamineachtige stof co-enzym Q10.

De studie die in 2013 in het *International Journal of Cardiology* werd gepubliceerd, liet ook zien dat de prestatie van de hartspeer bij de deelnemers die seleen en co-enzym Q10 kregen substantieel was verbeterd. Dit werd onder andere met ultrasone metingen (echocardiografie) aangetoond.

Deskundigen raden een hogere seleenconsumptie aan

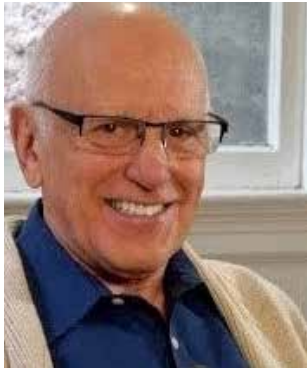
Recent werden in Scandinavië de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsstoffen (Nordic Nutrient Recommendations) bijgesteld. De aanbevolen hoeveelheid voor seleen werd met 50 procent verhoogd. Volgens de nieuwe richtlijnen hebben mannen dagelijks 90 microgram seleen nodig en vrouwen 70 microgram. Het is over het algemeen moeilijk voor Europeanen om dit niveau van consumptie te halen omdat de landbouwgrond in grote delen van Europa relatief weinig seleen bevat.

Bron:

Free Radical Biology and Medicine, vol. 207, oktober 2023, blz. 11-16



De vijf elementen van bewuste relaties



Dit boek geeft de mystieke dimensie handen en voeten en verbindt die met de wereld van relaties, waarin wij vanaf onze geboorte onze weg moeten vinden. In *Liefhebben met aandacht* geeft David Richo ons een praktische leidraad om onze relaties goed te laten werken. Hij doet dat op dezelfde vriendelijke, zachtmoedige en tegelijk nauwkeurige manier als waarop hij omgaat met zijn leerlingen en zijn vrienden.

Aan de hand van betrouwbare oefeningen in mindfulness en liefdevolle vriendelijkheid gaat de lezer van zijn boek op weg naar bewustzijn, levensvreugde en verdieping van relaties. Mindfulness is een oeroude meditatievorm waarin wij onze angsten, gehechtheid, verwachtingen, aanspraken en oordelen loslaten. In plaats van mee te gaan in deze gewoontegetrouwe benaderingen van het leven, leren we om eenvoudig op een open manier in het moment aanwezig te zijn. Als niets ons in de weg staat, kunnen we het leven ervaren zoals het is. Wanneer we onze relaties met bewuste aandacht benaderen, kunnen we onszelf en de ander gaan zien zoals we zijn, in al onze ontroerende kwetsbaarheid en in ons rijke vermogen tot liefhebben.

Onvoorwaardelijk aanwezig zijn tegenover de vijf mindsets van het ego

De vijf A's zijn de vijf elementen van onvoorwaardelijke aanwezigheid. Er zijn daarnaast vijf belangrijke mentale gewoontes die het onmogelijk maken om op een authentieke manier onvoorwaardelijk aanwezig te zijn en anderen het gevoel te kunnen geven dat er niet van hen gehouden wordt.

Het gaat hier om vijf bijna volledig onwillekeurige mentale reacties die we overal ter wereld bij mensen aantreffen. Deze mindsets zijn een soort treiteraars die ongevraagd binnendringen in onze zuivere ervaring van het heden en van de personen die we daarin ontmoeten. De spirituele beoefening van mindfulness kan ons redden van deze lastige indringers. Hier zijn deze vijf basale mindsets die het ons onmogelijk maken om met onze aandacht in het hier-en-nu te zijn en die onze waarneming van de

werkelijkheid vervormen:

- *Angst* voor of bezorgdheid om een situatie of persoon: 'Ik voel een dreiging van jou uitgaan of ik ben bang dat je me niet mag, daarom stel ik me defensief op.'
- *Verlangen* dat dit moment of deze persoon voldoet aan onze eisen of verwachtingen, dat het emotioneel bevredigend is of dat onze wensen worden vervuld: 'Ik probeer om iets uit deze situatie te halen of van jou te krijgen.'
- *Oordelen* kunnen de vorm aannemen van bewondering, kritiek, humor, moralisme, positieve of negatieve vooringenomenheid, censuur, etikettering, lof of beschuldiging. 'Ik word in beslag genomen door mijn eigen opvatting hiervan of door mijn opvattingen over jou.'
- *Controle* uit zich door onze visie of plannen aan iemand op te dringen: 'Ik ben gehecht aan een bepaalde uitkomst en ik zit vast in de behoefte om jou te verbeteren, ergens toe over te halen, te adviseren of te veranderen.'
- *Illusie* doet de werkelijkheid teniet en kan zich uiten in ontkenning, projectie, fantasie, hoop, idealisering, minachting of wensen: 'Ik heb een mentaal beeld van of een overtuiging over iets of over jou en dat beeld verhindert dat ik zie hoe jij werkelijk bent.' (De belangrijkste illusie in het leven is die van een afzonderlijk bestaan.)

Elk van deze vijf interpretaties door het redactionele team van het ego kan juist zijn, maar allemaal verhinderen ze dat wij een zuivere ervaring hebben van het huidige moment. Het zijn mentale vernauwingen die onze persoonlijke drama's opdringen aan de werkelijkheid en die eerlijk waarnemen onmogelijk maken. In deze zin zijn het oorzaken van karma.

De poort naar verlichting opent zich als mindfulness een eind maakt aan deze show, al is het maar voor een enkel moment. De poort naar empathie en de poort naar compassie openen zich als we de menselijke ervaring zien zonder de mindset van oordelen of angst, hoe onsmakelijk of vervormd die ervaring ook is. Aan beide poorten spreken we het magische 'Sesam open ui!' uit en zeggen we onvoorwaardelijk 'ja' tegen de werkelijkheid.

De vijf mindsets mogen niet beschouwd worden als slecht. Deze piraten zitten vol energie en daar kunnen we juist goed gebruik van maken. Vandaar dat we ze laten aanmonsteren op onze onzinkbare tweemaster genaamd *Bewuste Liefde*. Het is niet onze opdracht om ons van deze mindsets te ontdoen, maar om de

energie ervan een nieuwe richting te geven, zodat die aan anderen en onszelf ten goede komt. Angst kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor verstandige oplettendheid, verlangen maakt het voor ons mogelijk om contact met anderen te maken, ergens over oordelen wil ook zeggen een intelligente inschatting kunnen maken, controle is noodzakelijk voor de meeste van onze dagelijkse bezigheden en fantasie is de springplank naar verbeelding en creativiteit.

Als we de nuttige kern van deze mindsets vinden, kunnen deze indringers onze boezemvrienden worden.

Wij kunnen de vijf A's niet geven, zolang we ons met deze vijf mindsets bezighouden, want ze trekken ons weg van authentiek contact en zorgen voor uitstel of onbereikbaarheid van een rechtstreekse waarneming van de werkelijkheid. (In dit boek worden deze vijf mentale afweermechanismen aangeduid als de lagen of afdekklagen van het ego.)

Mindsets zijn vernauwingen, want iedere werkelijkheid en iedere persoon is in feite een oneindig veld van mogelijkheden, een uitgestrekte open ruimte zonder begrenzing. Zonder door het denken voortgebrachte begrenzingen is alles volmaakt zoals het is, en uiterst uitdagend. Vreugde is de energie die ontstaat in de vrijheid van onze mindsets. We voelen ons niet meer verplicht om erachter te



Boekfragment uit

Liefhebben met aandacht

De vijf elementen van bewuste relaties

David Richo

www.samsarabooks.com

www.davericho.com

Foto: Kim Coenen, www.happykim.nl



komen wat mensen van plan zijn. Eindelijk zijn we vrij om volledig bewust en aanwezig te zijn, zonder de noodzaak om iets op te lossen, ergens een oordeel over te hebben of dingen onder controle te houden.

Dit boek laat ons zien hoe de zich verspreidende golfjes van liefde vrijer in en tussen ons kunnen stromen. David Richo toont hoe je van persoonlijke liefde naar universele liefde komt. De spirituele oefeningen in *Liefhebben met aandacht* zijn geen bijkomstigheid van onze psychologische opdracht, maar de vervulling ervan.

David Richo biedt iedereen die zichzelf wil helpen een belangrijke nieuwe synthese: praktische spiritualiteit gebaseerd op wat de dichter Ted Loder noemt 'schatten van vreugde, van vrede, verborgen in de sfeer van het dagelijks leven'. De voorbeelden die David geeft, en vooral de vele mogelijkheden die hij ons aanreikt om te oefenen met deze verandering van perspectief, ondersteunen de groei van de lezer op een diepe manier.

We ontdekken nieuwe manieren om elkaar als gelijkwaardige mensen te ontmoeten. Zijn duidelijke aanwijzingen wijzen ons de weg naar een leven vol compassie waarin mensen eindelijk zo volwassen kunnen worden, dat ze werkelijke zorg krijgen voor elkaar en voor hun aardse thuis. Onze relaties kunnen niet alleen onze groei, maar ook de evolutie van de wereld bevorderen. Ik nodig je uit om je door deze golven van mogelijkheden in beweging te laten brengen.

Waarom we beter denken dan we denken

‘Van alle vermogens van de menselijke geest zal, neem ik aan, worden toegegeven dat de rede aan de top staat.’

– CHARLES DARWIN, *THE DESCENT OF MAN* (1875)

DOOR: MARTEN VAN DOORN

Wij zijn homo sapiens. Dat betekent ‘wijze mens-achtige’. We zijn niet, zoals onze voorouders homo erectus, vernoemd naar ons vermogen om rechtop te lopen. Dat we kunnen liefhebben, lachen en bizar goede artiesten voortbrengen als de Gebroeders Ko die zingen over de toeter op hun waterscooter – ook dat zie je niet terug in onze familienaam.

Nee, die verwijst naar onze wijsheid en rationaliteit. Hebben we dat verdiend? De meeste denkers in onze geschiedenis zouden zeggen van wel. Lange tijd heeft de mens een helder antwoord gehad op de vraag wat hem onderscheidde van andere dieren: de rede.

Aristoteles noemde de mens al ‘het rationele dier’. Dat mensen trots mogen zijn op hun rationele vermogens, loopt daarna als een rode draad door de geschiedenis van de filosofie – van de Romeinse stoïcijnen, zoals Marcus Aurelius en Seneca, tot de Europese verlichtingsfilosofen, zoals Immanuel Kant, René Descartes en Benedictus Spinoza. Die laatste omschreef de mens, twee millennia na Aristoteles, nog steeds als ‘het redelijke dier’. Er was in de zeventiende eeuw – de tijd van Spinoza – al een zekere gretigheid rond tegenovergestelde, pessimistische visies op ons denken. In de *Ethica*, het meesterwerk van Spinoza dat in 1678 postuum verscheen, noteerde hij: ‘Wie de machteloosheid van de menselijke geest met de beste woorden en de scherpste argumenten weet te hekelen, wordt welhaast voor een godheid gehouden.’ Spoelen we nog eens vijfhonderd jaar door, naar de tijd van nu, dan is duidelijk dat de zwartkijkers inmiddels de overhand hebben. Harvard-psycholoog Steven Pinker observeert in zijn nieuwe boek *Rationaliteit*

bijvoorbeeld dat talloze commentatoren [tegenwoordig] wijzen op het tekortschieten van de rede. Het is een gemeenplaats geworden om te zeggen dat we gewoon irrationele wezens zijn. In de sociale wetenschappen en de media wordt de moderne mens neergezet als een holbewoner uit de oertijd die nog steeds geneigd is op elke leeuw in het gras te reageren met een hele reeks vooroordelen, blinde vlekken, waanideeën en denkfouten.

De waarheid zou onder druk staan in dit *post-truth*-tijdperk. Mensen zouden cognitief hopeloos inadequaar zijn en de feiten nog harder willen negeren dan het gekrijs van een baby in een overvolle treincoupé. Ze zouden in domme dingen geloven en weinig kaas hebben gegeten van logica en argumenteren. Hun emoties zouden eenvoudig te bespelen zijn en dus kwetsbaar voor online-manipulatie en nepnieuws.

Dat, zo zal ik in dit boek betogen, is niet hoe het zit. De media bombarderen ons met verslagen van mensen die hun standpunt lijken te baseren op alles wat

“Discussie, argumenten, feiten, bewijs en informatie hebben zin. Mensen nemen dat soort dingen over het algemeen serieus.”

los en vast zit behalve op betrouwbare bronnen. Maar veel wetenschappers schetsen een heel ander beeld van hoe mensen met informatie omgaan en hun mening vormen. Een complexer beeld. Een positiever beeld. En vooral ook: een hoopvoller beeld. Dat verhaal vertel ik in mijn nieuwste boek *Waarom we beter denken dan we denken*.

De stelling dat mensen irrationeel zijn, betekent zo bezien dat mensen over het algemeen niet zouden denken op manieren die leiden tot een accuraat wereldbeeld. Bijvoorbeeld omdat onze bovenkamer vaak gekaapt wordt door polariserend wij/zij-denken, onstuimige emoties, nepnieuws of denkfouten. En mijn bewering dat mensen wel degelijk rationeel zijn, betekent dat zij vaak

juist wél denken op manieren die leiden tot een accuraat wereldbeeld. Bijvoorbeeld omdat ze feiten serieus nemen, goede van zwakke argumenten onderscheiden, nauwelijks in nepnieuws trappen, hun emoties of identiteit zelden hun redelijkheid laten blokkeren en van mening veranderen als ze betrouwbare correcties van onware uitspraken voorgeschoteld krijgen.

Waarom het uitmaakt dat we beter denken dan we denken

De centrale stelling van dit boek – dat mensen rationeler zijn dan vaak wordt aangenomen – heeft belangrijke implicaties. De voornaamste: discussie, argumenten, feiten, bewijs en informatie hebben zin. Mensen nemen dat soort dingen over het algemeen serieus, ze zullen hun best doen om daar rationeel mee om te gaan en dat zal ze vaak lukken. Het is de moeite waard om het gesprek aan te gaan, want mensen zijn cognitief capabel genoeg om wat je zegt op waarde te schatten, en er is een reële kans dat ze erdoor van gedachten veranderen. Het huidige cynisme daarover is onterecht.

Er zijn meer gevolgen. Als we ervan uitgaan dat (andersdenkende) mensen irrationeel zijn, gooien we de deur dicht voor de gedachte dat zij wellicht goede argumenten hebben voor hun ideeën. Daarmee maken we het bij voorbaat zinloos om ons tot de ander te wenden met inhoudelijke argumenten of te luisteren naar wat hij te zeggen heeft (we weten toch al dat het nutteloos zal zijn). Het is dus niet gek om te vermoeden dat het geloofsartikel van de irrationele mens, bijdraagt aan de verdeeldheid die zovelen van ons vandaag de dag ervaren.

In een wereld waarin mensen beschouwd worden als belabberde denkers, ontstaat er ook een soort persoon die zich gedraagt als een irrationele ziel. Zo’n persoon interesseert zich niet voor de feiten, want feiten zijn passé. Zo’n persoon doet niet aan dialoog, want mensen geloven toch wel wat ze willen geloven. Zo’n persoon wantrouwt zijn gezonde verstand. Zo’n persoon gedraagt zich als een ongeïnteresseerde kiezer die zichzelf te dom acht om een zinvolle bijdrage te leveren aan onze democratie of het ongepast vindt zich te mengen in het maatschappelijke debat zonder professorstitel. Zo’n persoon ziet zijn digitale zelf als speelbal van big tech, nepnieuws en microtargeting. ‘Door mensen te behandelen als zwakke, kwetsbare individuen die niet tegen de eerste de beste intellectuele uitdaging opgewassen zijn, schept men op grond van een dergelijke culturele houding een klimaat van geringe verwachtingen. Geringe verwachtingen geven blijk van minachting voor de gewone mensen die de doelgroep van culturele instituties en onderwijsinstellingen vormen,’ aldus de Hongaarse socioloog Frank Furedi over de weerslag van zo’n mentaliteit.

‘Een cultuur die als waarheid aanneemt dat haar burgers geen bekwame denkers zijn, zal,’ zo observeert de Britse schrijver Steven Poole, ‘die burgers anders behandelen dan een cultuur die hun reflectieve autonomie respecteert. Wat voor samenleving willen we zijn?’

Eentje waarin, zo stel ik voor, we elkaars denken serieus nemen. Als rationele wezens verdienen we dat.

*Dit artikel is een fragment uit het boek *Waarom we beter denken dan we denken* van Maarten van Doorn. Uitgeverij Noordboek*



Aromedica® Magnesium Badkristallen van farmaceutische kwaliteit worden gewonnen uit de Zechstein zeebodem en hebben het keurmerk "Zechstein Inside".

Aromedica® Magnesiumolie is de hoog geconcentreerde vloeibare vorm van magnesiumchloride, opgelost in water. Zeer geschikt om snel en effectief magnesium via de huid op te nemen.

Aromedica® Magnesiumgel met een concentratie van 30% magnesiumchloride zuivert, hydrateert en bevordert het herstel van de huid.



Ontdek ook alle Aromedica® zouten op www.novaro-pharma.nl

NOVARO
PHARMA

WWW.OPFG.NL



Bij het OPFG verzorgen we kortere cursussen en meerjarige opleidingen voor professionals die zich willen scholen in de preventieve geneeskunde.

Ben jij geïnteresseerd in de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van leefstijlgeneeskunde? Of wil jij weten waar de biochemie van de cliënt vastloopt?

Bekijk dan onze opleidingen, losse lesdagen en masterclasses op www.opfg.nl



Leesvoer

Over eten, diëten, het brein en meer



DE HORMOONFACTOR

Hormonen spelen een grote rol in gezondheid en gewicht. Begrip over wat er allemaal mis kan gaan met onze hormonen is daarom belangrijk. In dit helder geschreven en prachtig vormgegeven boek legt ir. Ralph Moorman uit hoe je hormonen in balans kunt krijgen en houden. Met uitgebalanceerde hormonen heb je meer energie, een stralende huid en bereik je gemakkelijker een ideaal gewicht. Daar is geen hongerdieet voor nodig, je hoeft er geen gezonde maar vieze producten voor te eten of fanatiek voor te sporten. De leefstijladviezen van Moorman zijn eenvoudig te volgen en gemakkelijk vol te houden. Bovendien zijn ze wetenschappelijk onderbouwd. Aan deze nieuwe uitgave is een complete sectie toegevoegd met recepten voor heerlijke hormoonbalansmaaltijden. Duizenden mensen hebben inmiddels succes geboekt met *De hormoonfactor*!

De hormoonfactor | Afvallen zonder honger? Breng je hormonen in balans | Ralph Moorman



HET GEWICHT TUSSEN JE OREN

Meer dan vijftig procent van de Nederlanders en Vlamingen heeft last van overgewicht en wil graag afvallen, maar struikelt over één van de vele verleidingen om zich heen. Waarom is gewicht verliezen zo moeilijk? En waarom lukt het bij een select groepje mensen

wel? Wat kunnen we van hen leren? In *Het gewicht tussen je oren* laat psycholoog en ervaringsdeskundige Wouter Cornet zien hoe je met je brein het succes van je dieet bepaalt. Hij geeft antwoord op alle vragen over succesvol gewichtsverlies. Hoe creëer je bijvoorbeeld voor jezelf het meest effectieve dieet? Moet je per se sporten om af te kunnen vallen? En hoe ga je om met een eetverslaving? Om de antwoorden op die vragen te vinden, neemt Cornet als onderzoeker een kijkje in de breinen van honderd succesvolle diëters.

Het gewicht tussen je oren | Hoe je met je brein het succes van je dieet bepaalt | Wouter Cornet



WAAROM EET JE TE VEEL?

In *Waarom eet je te veel* geeft Deepak Chopra zijn langverwachte antwoord op een groeiend probleem: emotie-eten.

Waarom eet je eigenlijk zo veel? Wil je voedsel? Of liefde? Eigenwaarde? Of rust? Deepak Chopra combineert zijn kennis

als arts met jarenlange ervaring als spiritueel leider om gewichtsproblemen aan te pakken. Het belangrijkste is om in te zien dat je alleen controle over je gewicht krijgt als je voldoening hebt op alle levensgebieden.

Voedsel voor de ziel bevat ook ayurvedische recepten uit het Chopra Center.

Waarom eet je te veel? | De Chopra-oplossing voor gewichtsverlies en een lichter leven | Deepak Chopra



OMARM JE LIJF

Een ontwapenend boek over de moeizame relatie die veel mensen hebben met eten en gewicht. Afvallen is dan vaak het heilige doel, met als resultaat een jojo-effect zonder dat het gevecht zelf verdwijnt. *Omarm je lijf* pakt die voortdurende strijd aan en werkt van binnenuit. Het leert je met

meer compassie naar jezelf te kijken, waardoor je het gevecht met jezelf kunt staken. Auteur Liselotte Delwel nodigt je uit om wél heel concrete doelen te stellen, maar ingegeven vanuit je hart, waardoor je beter voor jezelf gaat zorgen, in plaats van dat je strenge hoofd bepaalt wat je wel en niet mag eten. Het streven naar een bepaald getal op de weegschaal maakt door dit boek plaats voor eigenliefde, zelfvertrouwen en een diep besef van wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.

Omarm je lijf | Op weg naar een zachtere relatie met jezelf en je gewicht | Liselotte Delwel

5 KENMERKEN

van een effectief Q10-preparaat

Wetenschappelijk gedocumenteerd effect

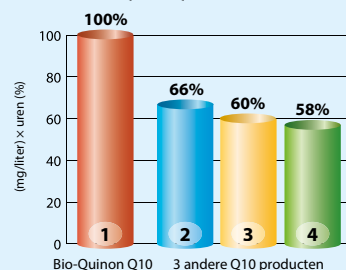


Een goedkoop Q10-preparaat kan toch duur blijken te zijn als het geen effect heeft. Dan hebt u uw geld verspild. Als de effectiviteit ervan echter gedocumenteerd is met onderzoek dat in een gerenommeerd wetenschappelijk tijdschrift werd gepubliceerd, dan weet u zeker dat u een veilig en effectief product hebt.

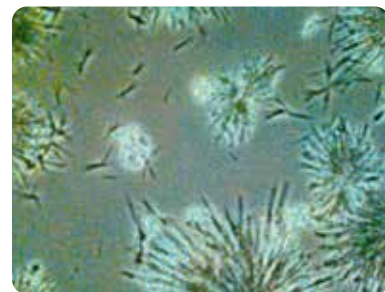
Metingen van de opname na innemen van het product

De actieve stof van een Q10-product moet na inname door het lichaam worden opgenomen om werkzaam te zijn. Er moet daarom documentatie aanwezig zijn die de concentratie Q10 in het bloed voor en na inname van het product laat zien.

Opneembaarheid (%) vergeleken met die van Bio-Quinon Q10



Q10 is een natuurlijke energiebron die door iedereen kan worden gebruikt. Studies laten echter zien dat ouderen, intensieve sporters en hartpatiënten baat kunnen hebben bij een hogere dosis van de voedingsstof dan gemiddeld.



Vrij van onwerkzame Q10-kristallen

Veel Q10-preparaten bevatten onoplosbare en niet opneembare Q10-kristallen in olie. Zulke kristallen kunnen alleen oplossen wanneer ze blootgesteld worden aan temperaturen ver boven onze lichaamstemperatuur. Pharma Nord heeft een patent op een methode die de kristallen in "sneeuwvlokken" verandert die snel bij lichaamstemperatuur in de maag oplossen. Dat garandeert een effectieve opname in het lichaam.

Bio-Quinon Q10 Gold van Pharma Nord is een verantwoorde keuze. Het preparaat is in meer dan 100 wetenschappelijke studies gebruikt, waarvan 25 dubbelblind en placebo-gecontroleerd werden uitgevoerd.

Het bevat gepatenteerde Q10 "sneeuwvlokken", die het lichaam snel opneemt. De hele productie vindt plaats in Pharma Nord's farmaceutische fabriek en wordt gecontroleerd door de Deense voedsel- en geneesmiddel-autoriteiten.

Dezelfde kwaliteit als medicijnen

Voedingssupplementen worden gefabriceerd volgens de richtlijnen voor voedsel. Anders dan medicijnen, hoeven supplementen hun effectiviteit niet aan te tonen. Maar als een Q10-preparaat wordt vervaardigd naar farmaceutische maatstaven, dan worden de grondstoffen en het productieproces streng gecontroleerd. Alles moet gedocumenteerd worden, net als bij medicijnen.

Q10 grondstof van medische kwaliteit

Om Q10-preparaten naar de eisen van medicijnproductie te kunnen maken, is een Q10-grondstof van medische kwaliteit vereist. Dat garandeert dat de verwerkte stof van hoge en gelijkblijvende kwaliteit is en geen onzuiverheden bevat.



Abonneer u op onze nieuwsbrief en bekijk al onze producten op www.pharmanord.nl. Meer weten? Bel ons op 035-5430991 of email naar info@pharmanord.nl

 **Pharma Nord**
www.pharmanord.nl

NL_Q10_Ad_TCC_2006280_1220

UIT DE PRAKTIJK

Menselijkheid

"Wat vind ik het fijn dat je zo open bent over jezelf!" zegt ze na een sessie.

Zelf is ze ook therapeut. Zij heeft, net als vele collega's, geleerd om zo min mogelijk over zichzelf te vertellen tegen cliënten want het gaat tijdens een therapiesessie om de cliënt, niet om jou. Dat ik het wel doe, ervaart ze juist als helpend.

Die les 'niets van jezelf delen' werd mij tijdens mijn eerste opleidingen ook meegegeven. De docenten pasten dat zelf meteen toe tijdens de lessen.

Nu kan ik hun goede bedoelingen erachter zien, maar destijds heb ik het als belemmerend ervaren. Zij, halfgoden die geen enkele worsteling in hun leven kenden, noch gekend hadden. Ik onveilig gehecht, onzeker en overtuigd dat ik een zwak persoon was. In hun buurt voelde ik mezelf nog kleiner en onzekerder worden.

Ik was trouwens niet de enige op wie het dat effect had. De meeste medestudenten hadden emotionele blutsen en builen opgelopen. Juist dat was de reden waarom we kozen voor het vak van counselor of therapeut. Als we anderen vanuit onze eigen ervaring en kennis konden helpen, was onze kwetsuur niet voor niks geweest.

Toen ik later bij een ander opleidingsinstituut terechtkwam, ging er een wereld voor me open. Daar ontmoette ik opleiders die zich van hun menselijke kant lieten zien en openlijk spraken over hun eigen worstelingen en tekortkomingen. Ik voelde me bij hen meteen op mijn gemak. Ze behandelden ons als gelijken, mensen die levenslang lerende zijn. We kunnen al veel én er valt nog veel te leren én dat is oké.

Het effect daarvan is zo constructief, het creëert zoveel mogelijkheden om in alle vertrouwen te ontdekken en leren.

Dat is precies de reden waarom ik regelmatig iets over mezelf deel met m'n cliënten. Geen verhalen over hoe goed ik ben, integendeel. Het zijn vooral voorbeelden van mijn eigen strijd in het heden of verleden.

Daarmee haal ik mezelf van een voetstuk.

Om te laten zien dat we allemaal weleens knokken. Dat iedereen maar mens is, ook (relatie) therapeuten. Net zoals een oogarts een bril nodig kan hebben en een dokter ziek kan worden.

Dat dit geen teken van zwakte is maar van menselijkheid.

Om te tonen dat het feit dat je ergens tegenaan loopt, niet betekent dat je relatie of je leven een mislukking hoeft te zijn.

Dat mijn cliënten moedige strijders zijn die niet weglopen van een probleem, maar het aanpakken.

Dat we groeien en ontwikkelen door onze uitdagingen aan te gaan.

En dat we daardoor een beter leven kunnen hebben en tevreden zijn met wie we zijn.

Die openheid over mezelf lijkt prima te werken:

"Dus ik ben normaal!"

"Dan ben ik dus niet de sukkel die ik altijd dacht te zijn."

"Er is dus nog hoop dat het goedkomt."

"Wij zijn dus niet het enige stel dat hier tegenaan loopt."

Meestal gevolgd door een opluchtende zucht en nieuwe moed.

Dus ja, ik vertel tijdens sessies wel iets over mezelf, juist in het belang van mijn cliënten.



Conny Hagen is psychomotorisch kindertherapeut en werkt in haar eigen praktijk. Zij geeft therapie aan kinderen met gedrags- en/of ontwikkelingsproblematieken, en aan kinderen die last hebben van bepaalde gebeurtenissen. Haar motto is: 'Kinderen in hun kracht zetten'.

www.connyhagen.nl

Therapie met

paarden

DOOR: IRIS ZWITSER

Daar stond ze, heel stoer. Met Llances het paard, naast zich. Ze hield het touw losjes in haar handen, ze leek niet bang. Wat had ze veel meegemaakt de afgelopen periode. Dingen die haar overkwamen, terwijl ze eigenlijk bezig was de pijn van vroeger te doorleven. Bij elke stap voorwaarts overviel het leven haar met nieuwe onverwachte gebeurtenissen die pijn deden. Om overeind te blijven ‘moest’ ze wel stoer zijn. Haar hulpvraag voor dit moment was gericht op het zichzelf zekerder voelen in de communicatie met anderen. Terwijl het paard bij haar bleef staan en ogenschijnlijk niet veel deed, vertelde ze dat ze voor anderen gedachten in ging vullen. Nog steeds ongeroerd en aangemoedigd door de vragen die ik stelde, vertelde ze hoe ze zichzelf vaak blokkades opwerpt. Toen stapte Llances naar voren, ging voor mijn cliënt staan en boog haar hoofd naar haar toe. Er was stilte. Daarna kwamen de tranen. Hierop vroeg ik: “Wat bescherm jij van jezelf?”

Soms kun je als therapeut in een sessie hooguit aanvoelen en vermoeden dat er meer speelt bij je cliënt dan wat er wordt gezegd. Niet op elk moment kun je dit duiden of hiernaar vragen. Vragen als, klopt mijn bevinding wel, of wat is het moment om door te vragen, spelen dan bij jezelf op met als gevolg dat je valt in de bekende therapeutische valkuil van het te hard aan het werk zijn bij de cliënt in plaats van rustig achterover te leunen en te zien wat er gebeurt. Dat is juist wat er bij therapie met paarden zo mooi is. Een paard reageert altijd in het hier en nu en zal niet schromen te reageren op wat er op dat moment gebeurt bij iemand. Het helpt mij als therapeut om spreekwoordelijk gezien, achterover te gaan leunen. Ik deel de therapie, het paard helpt mij.

“Een paard reageert altijd in het hier en nu en zal niet schromen te reageren op wat er op dat moment gebeurt bij iemand.”

De meerwaarde van het inzetten van paarden tijdens therapie is dat ze in feite een hulpinstrument zijn (of hulpdier). Een paard draagt alleen al door zijn voorkomen iets groots uit waarvoor men meestal wel gezag heeft. En ja, ook als het een klein paard betreft. De kleinere formaten worden sneller ingezet bij kinderen. Het paard roept allereerst nieuwsgierigheid op: wat gaat er gebeuren en wat doet dat met mij? Het paard kun je zien als een soort metafoor waarbij het de cliënt, of het gedrag van de cliënt spiegelt. Hier heeft de therapeut geen invloed op behalve dat hij de cliënt in het proces begeleidt en door middel van het stellen van open vragen, reflectief luisteren, bevestigen en samenvatten, komt tot de innerlijke wens en drijfveer van de cliënt.

Er wordt ook een beroep gedaan op non-verbale houding. Als Equithérapeut gebruik ik zagezegd de lichaamstaal van zowel het paard als van de cliënt door de cliënt een spiegel voor te houden en de cliënt te stimuleren tot het vinden van antwoorden die hij of zij doorgaans in potentie al bezit. Het paard fungeert hierbij als de spiegel omdat het non-verbaal communiceert en reageert op alle voorkomende omstandigheden. Zo werkt het in de kudde en op het moment van therapie of coaching bestaat de kudde uit de cliënt en het paard. Ik werk hierbij vanuit een accepterende rol (alles is oké), een ontlokkende rol



“De kracht van het spiegelen door paarden zit in het durven doorvoelen van wat er is; vertellen zonder woorden...”

(het uitdagen van het in gang durven zetten van veranderingsprocessen), samenwerking (de cliënt wordt als autonoom gezien en de therapeut stelt zich neutraal op) en ik werk vanuit compassie en authenticiteit. Allemaal aspecten die elke therapeut zou moeten hanteren, maar die wezenlijk van belang zijn bij het inzetten van therapie met paarden. Zou je hier niet extra op letten, dan zet je het paard buitenspel.

Het paard wordt ook wel reactief genoemd. Paarden voelen helder en lichaamsbewust en kunnen daarom aan jou en mij laten zien wat er in ons menselijk onderbewustzijn omgaat. Door het inzetten van een paard tijdens een sessie komt de cliënt terecht in het ‘nu’ waardoor iemand in staat zal zijn om hoofd en hart te verbinden. We noemen het paard tevens een muzisch-agogisch instrument. De muzisch-agogische methodiek staat voor het inzetten van ‘kunstzinnige activiteiten’ (muze verwijst naar kunst en agogisch naar de mogelijkheden). Zo zie en ervaar ik de inzet van het paard ook echt, de sessie krijgt een uniek karakter om hulpvraag en doelstelling van cliënten te verhelderen. Ik beschouw het daarom ook als een vorm van vaktherapie.

Er is een vrij dunne scheidslijn tussen coaching en therapie met paarden. Coaching met paarden is een groeiende markt. Het is van belang goed te kijken naar de kwalificaties, kennis en kunde die iemand heeft om te kunnen spreken van een goede paardencoach. En als coach is het weer van belang om te weten wanneer je bij stagnatie in een coachingsessie op het gebied van therapie komt. Bij Equithérapie wordt al snel verwezen naar therapie óp het paard. Hiervoor is een instructeursdiploma nodig. Ik werk daarom alleen náást het paard. Dit

heeft als voordeel dat het paard weg kan lopen uit de situatie als hij of zij dit wil en het geeft op deze manier ook weer signalen aan de cliënt. Zoals bijvoorbeeld: wat zie je gebeuren, wat maakt nou dat het paard wegloopt, waar wil jij naartoe en hoe pak je dit aan? Een cliënt kan het ene zeggen en het andere denken. Incongruentie noemen we dat. Daar prikt het paard doorheen; het is heel zuiver.

Zowel bij coaching als bij therapie met paarden is de methodiek ervaringsgericht. Bij therapie komt er een stukje heling aan bod. In het eerste voorbeeld dat ik schetste, vroeg ik aan de cliënt om contact te maken met het paard, letterlijk door de handen op de rug van het paard te leggen. De warmte van het paard, de bezinning van het moment, zo dichtbij het dier, de rust en de eerlijkheid geven vaak direct al inzicht in hoe iemand zich op dat moment voelt. Ook treedt er dan een stuk heling in werking: wat kapot is mag weer geheeld worden, het letterlijk ervaren van het fysiek in contact staan met de ander (het paard) kan opnieuw vertrouwen geven. De cliënt ervaart iets en reageert automatisch. Dit is nodig om een probleem te herkennen en in het juiste perspectief te plaatsen. Dit voelen kan ook eng zijn en daar waar ik als therapeut niet altijd merk of iemand congruent is in wat hij zegt of laat zien, spiegelt het paard dit. Het is van essentieel belang dat de therapeut niet gaat confronteren of invullen, maar de ander zonder oordeel begeleidt in het proces dat zich ter plekke voordoet. Dat doet het paard feitelijk van nature; zonder oordeel, in het hier en nu laat het jou zien wat er in jou leeft, ook als je het niet vertelt.

Veiligheid is belangrijk. Van de cliënt, van jezelf en van het paard. Ik werk met paarden die op een mooie locatie in Elspeet staan. Hier staan ze dag en nacht in een kudde en kunnen zo ten volste hun natuurlijke gedrag vertonen. Ze zijn authentiek; ik voel me vrij bij de paarden en hoop dat er nog veel mensen de waarde van therapie met paarden mogen ervaren. En het paard zelf? Daartegen zeggen wij, therapeut en cliënt, aan het einde van een sessie altijd: “Dankjewel voor je grote hulp!”

Iris Zwitser is psychosociaal integratief therapeut en Equithérapeut.



Ontdek de smaak van Matcha

Matcha is een fijn gemalen groenetheepoeder dat zijn oorsprong vindt in de Japanse cultuur. Het wordt gemaakt van de jongste en meest delicate blaadjes van de Camelia sinensis-plant. Traditioneel wordt Matcha gebruikt in de Japanse theeceremonie, waarbij het poeder met een bamboezeefje in een kom wordt gegoten en met een bamboeklopper (chasen) wordt opgeklopt met heet water. Dit resulteert in een schuimige en smaakvolle drank. Met Matcha kan je behalve thee veel lekkere gerechten en tussendoortjes maken.

Matchalatte

Ingrediënten:

- 2 tl matchapoeder
- 250 ml kokosmelk
- 250 ml water
- Snufje zeezout
- Een snufje vanillepoeder
- 1 el honing

Bereiding

- Kook het water en laat het afkoelen tot 70 graden. Verwarm de kokosmelk.
- Meng het matchapoeder met het afgekoelde water en klop het even goed op. Niet langer dan 30 seconden.
- Klop de kokosmelk goed op, zodat het een soort schuim wordt.
- Vul 2 bekertjes voor 2/3 met kokosmelk
- Doe vervolgens het matchamengsel en de honing erbij.
- Vul de bekertjes met de rest van het melkschuim.

Matchakoekjes

Ingrediënten:

- 200 g bloem
- 3 tl matchapoeder
- Kokosolie of ghee
- 100 g kristalsuiker
- 100 g basterdsuiker
- 1 ei
- ½ tl-vanille-extract
- ½ tl baking soda
- ¼ tl zout
- Witte chocolade

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180° en bedek een ovenplaat met bakpapier.
- Mix de kokosolie met de kristalsuiker en de lichtbruine basterdsuiker goed door elkaar.
- Voeg het ei en vanille-extract toe en mix dit goed door het mengsel heen.
- Neem een andere kom en meng bloem, matchapoeder, baking soda en zout door elkaar.
- Doe de droge ingrediënten bij het kokodloiemengsel en mix alles goed door elkaar.
- Roer 100 gram stukjes chocolade met een spatel door het beslag.
- Maak 12 balletjes van het deeg, leg ze op het bakpapier en druk er wat van de overgebleven chocolade op.
- Bak de koekjes 10-12 minuten in de oven tot de randen een beetje bruin verkleuren.
- Laat ze 5 minuten op de plaat nagaren en leg ze dan pas op een rek om verder af te koelen.

Ga voor meer recepten naar: www.mattisson.nl

Colofon

Hoofredactie
Sacha van den Ende
E-mail: sacha@inspiredcommunications.nl

Bladmanagement en redactionele bewerking
Maartje Albert
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie
Marianne Smits en Charlotte Simons

Redactieadres
Zutphensestraatweg 49
6955 AE Ellecom
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: redactie@inspiredcommunications.nl

Uitgever
Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Zutphensestraatweg 49
6955 AE Ellecom
Telefoon: 06 23 63 38 65
E-mail: info@inspiredcommunications.nl

Vormgeving
Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp | www.eefjekleijweg.nl

Druk
Damen Drukkers

Lezersservice
TCC Magazine verschijnt vijf keer per jaar. Het wordt toegezonden aan alle register- en aspirantleden van de beroepsorganisatie NFG, ALIP, de leden van TPnet, NKS en Rosegarden en aan studenten van diverse toonaangevende opleiders.

Abonnementen
Jaarabonnementen per vijf nummers: € 43,60.
De abonnementsprijs dient bij vooruitbetaling te worden voldaan. U ontvangt hiervoor een factuur. Nieuwe abonnementen kunnen op elk moment van het jaar ingaan.
Opzegging dient schriftelijk, ten minste 2 maanden voor afloop van de abonnementsperiode te worden ingediend bij de uitgever.

Adreswijzigingen
Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk schriftelijk indienen bij de uitgever per post of per e-mail: abonnement@inspiredcommunications.nl

Disclaimer
De informatie in dit blad is uitermate zorgvuldig opgesteld en gecontroleerd. De uitgever is evenwel niet aansprakelijk voor de inhoud van ingestuurde c.q. aangeboden artikelen, product-informatie en voor eventuele schade als gevolg van vermeende (medische) adviezen, onverhoopte onjuistheden en/of onvolledigheden. De uitgever draagt geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van advertenties. Informatie over gebruikte bronnen kan opgevraagd worden bij de redactie.

©Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Inspired Publishing.
Alle rechten voorbehouden.

Ontvang jij het blad
Nutriënt & Supplement
nog niet bij je thuis?



Stuur een mail met je gegevens naar redactie@inspiredcommunications.nl en krijg het magazine kosteloos toegestuurd.

Nutriënt & Supplement is een magazine voor zorgprofessionals met affiniteit voor gezonde voeding en voedingssupplementen ter bevordering van het welzijn van de cliënt.

Zekerheid in je advies bij chronische vermoeidheid



Bekijk educatievideo
energie & vermoeidheid



Creatine Monohydraat

Ondersteunt spieropbouw en spierkracht bij explosieve krachtsinspanningen.

Wat is Creatine?

Creatine is een eiwit dat door de lever wordt gevormd uit de aminozuren arginine, methionine en glycine. Creatine ondersteunt spieropbouw en spierkracht bij explosieve krachtsinspanningen. Daarnaast kan dagelijks gebruik het effect van training voor spierkracht versterken bij mensen boven 55 jaar.

Creatine slaat zich voornamelijk op in de spieren en is bij intensieve training snel beschikbaar voor de energie-aanmaak. Creatine kan prestatieverhogend werken, afhankelijk van de hoeveelheid creatine die in de spieren beschikbaar is. Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 3 g creatine. Creatine is een co-factor in de aanmaak van ATP. ATP is een energiemolecuul wat gemaakt wordt in de mitochondriën.

Creatine Monohydraat

Mattisson Creatine poeder en capsules bestaan uit 100% puur en zuiver creatine monohydraat uit Duitsland. Een creatine monohydraat is een creatinemolecuul gebonden aan een watermolecuul. Het is de vorm van creatine die het beste onderzocht is en bekend staat als het creatine supplement waar de meeste resultaten mee geboekt worden bij sporters.

Creapure®

De zuiverheid van Creatine heeft een grote impact op de effectiviteit van het supplement. Creapure® is de zuiverste vorm van creatine monohydraat die op de markt verkrijgbaar is. Deze vorm is uitgebreid getest om ervoor te zorgen dat de kwaliteit behouden blijft en zo min mogelijk onzuiverheden oplevert.

100%
Puur & Zuiver

Meer
informatie



MATTISSON.NL