

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

EDITIE 6 - 2022 - JAARGANG 12

Therapeut, Coach & Counselor

**HYPER
PRAGMATISME
IN DE WESTERSE CULTUUR**

Marian Mudder over

**BEWUSTZIJNS-
ONTWIKKELING**

**DE PMA-
VRAAG
METHODIEK**



Neuro-Logical (PEA)

PEA met Vitamines B1, B6 en B12

Lamberts Neuro-Logical gebruikt palmitoylethanolamide van de hoogste kwaliteit, ook wel bekend als PEA (OptiPEA®).

Verrijkt met vitamine B12:

- welke bijdraagt tot normale neurologische en psychologische functies en

Vitamine B1 en B6:

- voor het normaal functioneren van het zenuwstelsel en de psychologische functies.

✓ **Geschikt voor veganisten en vegetariërs**

Imuno-Strength 200ml

Ter ondersteuning van het immuunsysteem door Vitamine C en Zink.

Een smakelijke mix van vlierbessen- en rozenbottelconcentraten, natuurlijk gezoet met rode druivensap en appelsap. Vlierbessen en rozenbottels bevatten van nature voorkomende verbindingen uit de polyfenolfamilie. Deze formule is zorgvuldig geproduceerd om ervoor te zorgen dat de natuurlijke heilzame verbindingen behouden blijven. Deze combinatie kan het hele jaar door worden ingenomen, maar vooral tijdens de wintermaanden ter ondersteuning van het immuunsysteem*.

*door Vitamine C en Zink

✓ **Geschikt voor veganisten en vegetariërs**



INTERVIEW MET MARIAN MUDDER

Een van de grootste problemen is dat wij in onze samenleving niet leren hoe we stress moeten ontladen.

Pagina 6

Verhalen

Mijn kinderen zijn dol op verhalen. En ik ben dol op verhalen vertellen. Het leukst vinden ze spannende verhalen met monsters, slechteriken en spookachtige verschijnselen. Uiteraard wel met een goede afloop. Tijdens het vertellen van mijn ter plekke verzonden verhalen vraag ik me soms af of het verhaal niet te eng is. Dan kijk ik naar de gezichtjes van mijn kinderen. Over het algemeen zie ik dan alleen maar 4 ogen die vol verwachting naar me kijken en gretig vragen ze me verder te vertellen.

Laatst las ik in een boek een uitspraak van keltoloog-onderzoeker P. MacLeod: 'Kinderen vinden het geweldig om bang te zijn.' Dat zie ik zeker terug bij mijn eigen kinderen. Verderop in datzelfde boek las ik een uitspraak van psycholoog Deena Weisberg. Zij zegt dat dreumesen nog niet het verschil zien tussen fictie en non-fictie. Deze vaardigheid leren ze pas halverwege de peutertijd. Een exacte leeftijd geeft ze niet, omdat kinderen zo verschillend zijn. Maar rond de drie of vier jaar gelooft een kind een verhaal niet meer volledig. Toch vinden kinderen van die leeftijd verhalen wel interessant, spannend en intrigerend. Op zevenjarige leeftijd weten in wezen alle kinderen het verschil tussen fictie en non-fictie. Maar ze gaan dan nog steeds vaak mee in het verhaal omdat ze het leuk vinden.

Dit gelezen te hebben, kan ik dus doorgaan met mijn verhalen. Ik geef mijn kinderen geen angsten mee door mijn verhalen, want ze zijn allebei van een leeftijd dat ze weten wat echt is en wat ik uit mijn grote duim zuig. Uiteraard blijven het verhalen op maat.

Over angst spraken we met Marian Mudder. Zij schreef het boek *Wat ik eerder had willen weten*. Dit boek gaat over angst en hoe ervan af te komen. Het boek gaat over (weer) in contact komen met wie je werkelijk bent.

Zelf heeft ze een jarenlange tocht achter de rug langs verschillende therapeuten, workshops en zelfhulpboeken om van haar milde depressie en angsten af te komen. Echt verlost hiervan werd ze na een diepe depressie, toen ze echt naar haar gevoel durfde te gaan met behulp van EFT.

Marian pleit voor het vak emotionele voorlichting op school. 'Wat we onze kinderen kunnen leren is hoe je omgaat met negatieve emoties. Kinderen zijn nog zo eigen en er valt zo ontzettend veel te halen als je kinderen leert met stress en negatieve emoties om te gaan. Dan krijg je heel andere mensen. Je geeft kinderen een veel betere start om het leven aan te kunnen gaan. Het worden sterkere mensen, die veel meer kunnen zijn voor zichzelf en de ander. Zij hebben meer oog voor het grotere geheel.'

Naast het interview met Marian zijn er in deze laatste editie van dit jaar weer verschillende interessante artikelen te lezen. Natuurlijk onze vaste rubrieken en deze keer een uitgebreid dossier over Valeriana Officinalis, een artikel over PMA, hoogbegaafdheid en een inkijsje bij (online)opleider Psychodidact.

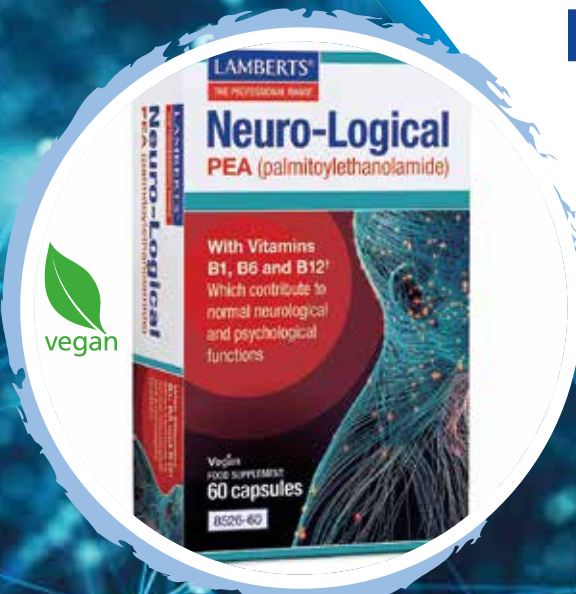
We wensen je weer veel leesplezier!

P.S. Ben je benieuwd naar welk boek ik onlangs las? *Jagen, verzamelen en opvoeden* van Michaeleen Doucleff. Een absolute aanrader!

Sacha van den Ende

Hoofdredacteur

Therapeut, Coach en Counselor
Magazine is een initiatief van:



RUST EN ONTSPANNING



consumentenprijs:
€ 28,95



consumentenprijs:
30 vegicaps **€ 22,50**
90 vegicaps **€ 61,50**



consumentenprijs:
€ 31,50

Saffraan 30 mg Active extract

- ✓ 100% echte saffraan
- ✓ Extracten uit het meest actieve deel van saffraanstampels
- ✓ Gecertificeerde Sargol kwaliteit
- ✓ Crocinegehalte 4.2% en minimaal 2% safranel
- ✓ Originele Safr'Inside™ extracten
- ✓ Safr'Inside® is finalist Nutra ingredients 2021
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Halal-Kosher
- ✓ Extra beschermende, natuurlijke pullulan capsule

• Artikelnummer: P790 - 60 vegicaps

Saffraan & L-Theanine extract

- ✓ 100% echte saffraan
- ✓ Krachtige combinatie met theanine en magnesium
- ✓ Hoge biologische beschikbaarheid magnesium bisglycinaat
- ✓ Extracten uit het meest actieve deel van saffraanstampels
- ✓ Gecertificeerde Sargol kwaliteit
- ✓ Crocinegehalte 4.20% en minimaal 2% safranel
- ✓ Originele Safr'Inside® extracten
- ✓ Safr'Inside® is finalist Nutra ingredients 2021

- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Extra beschermende, natuurlijke pullulan capsule

• Artikelnummer: P288 - 30 vegicaps
• Artikelnummer: P289 - 90 vegicaps

L-Theanine Forte 200 mg

- ✓ Krachtig theanine extract
- ✓ Natuurlijke L-vorm
- ✓ 200 mg extract uit 500 mg theanine per capsule
- ✓ Theanine uit 100% groene thee bladeren
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Extra beschermende, natuurlijke pullulan capsule

• Artikelnummer: P862 - 60 vegicaps



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op www.proviform.nl



Inhoud

6 INTERVIEW MET MARIAN MUDDER

- 3 VOORWOORD
- 5 INHOUDSOPGAVE
- 6 INTERVIEW MET MARIAN MUDDER
- 14 BINNENKIJKEN BIJ PSYCHODIDACT
- 17 UIT DE PRAKTIJK
- 18 NIEUWS
- 21 DE KERNCONCEPTEN VAN IEMT
- 23 WAAROM HET ZO MOEILIJK IS OM HET RESULTAAT TE BEREIKEN WAAR JE CLIËNT NAAR VERLANGT INGE HUMMEL
- 27 EFT
- 28 UIT DE PRAKTIJK
- 30 ADVERTORIAL
- 33 CIJFERS DEPRESSIE EN ANGST
- 36 GEEN ENKELE REDEN VOOR
- 40 DOSSIER: VALERIANA OFFICINALIS



14

- 49 UIT DE PRAKTIJK
- 50 GROEI STIMULEREN BIJ (HOOG) BEGAAFDE KINDEREN CHANTAL BERENS
- 53 ADVERTORIAL
- 55 UIT DE PRAKTIJK
- 57 LEESVOER
- 58 DE HELENDE KRACHT VAN DE NATUUR SAMSARA
- 61 UIT DE PRAKTIJK
- 63 OVER BLINDE VLEKKEN: AANSCHOUW JOUW GROOTSHEID! RAGMA SIJSTERMANS
- 64 EEN LAATSTE AFSPRAAK TPNET
- 67 NATUURLIJKE BACHBLOESEMLEER VAN TOEN ALS BASIS VOOR INNOVATIEVE PRODUCTEN VAN NU
- 69 IN DE BOEKENKAST
- 70 COLOFON



40



Interview met Marian Mudder

De meesten van ons kennen Marian Mudder van televisie en theater. Naast haar acteerwerk is ze ook auteur van een aantal romans. Wat maar weinig mensen weten is dat Marian coach is, mindfulness-trainer en EFT-behandelaar. In 2017 verscheen haar eerste autobiografische boek *Sofasessies, hoe therapie mij niet heeft geholpen en vooral waarom niet*. In dit boek neemt ze de lezer mee op haar jarenlange tocht langs verschillende therapeuten, workshops en zelfhulpboeken. Begin dit jaar verscheen het boek *Wat ik eerder had willen weten*. Dit boek gaat over angst en hoe ervan af te komen. Het boek gaat over (weer) in contact komen met wie je werkelijk bent.

Omscholing

‘Meer dan 10 jaar geleden heb ik me laten omscholen tot coach. Ik voelde me niet meer zo happy in mijn carrière als actrice en ging naar een coach. Door de gesprekken die ik had, ontstond het idee me om te scholen. Ik heb verschillende opleidingen gedaan, maar kwam er daarna al vrij snel achter dat ik met mijn cliënten tegen dezelfde dingen aanliep als waar ik zelf tegen aan was gelopen, namelijk dat ik ze niet écht kon helpen. Dat vond ik zelf in ieder geval. Met alleen praten los je heel veel dingen niet op. Toen kwam ik in aanraking met EFT (Emotional Freedom Techniques). Ik deed een aantal sessies en dat werkte ontzettend goed bij mij, ik merkte zo snel verandering op. Dingen waar ik al heel mijn volwassen leven mee worstelde, waren weg. Toen ben ik zelf de EFT-opleiding gaan doen met de gedachte dat ik hiermee iets in handen zou hebben waarmee ik mensen echt kan helpen.’

Busje

‘Tijdens de EFT-opleiding deed ik ook een toneelvoorstelling. Tijdens een tournee zit je heel veel in een busje je helemaal te pletter te vervelen (ze lacht uitbundig). En omdat er

zoveel veranderd was in een heel korte tijd, ging ik in mijn gedachten na wat ik allemaal gedaan had aan therapie, workshops en God-mag-weten-wat-nog-meer. Wat betekende dat eigenlijk allemaal voor me? Een half jaar heb ik hierover na zitten denken in dat busje. Ik vroeg mijn medespelers of ze mijn verhaal zouden willen lezen en dat wilden ze wel. Dat was het laatste zetje dat ik nodig had en ik besloot een boek te gaan schrijven en er ook meteen een voorstelling van te maken. Zo is *Sofasessies* ontstaan. In een busje op tournee. Het boek en de voorstelling *Sofasessies* hebben enorm veel reacties opgeleverd. Mensen vroegen: ‘Het gaat zo goed met je nu en je hebt nergens meer last van, maar hoe dan?’ Dat kon ik natuurlijk niet zomaar in 5 minuten uitleggen. Ik kon wel zeggen: je moet EFT gaan doen, maar het gaat ook om bewustzijnsontwikkeling. En zo ontstond al snel de gedachte: hier moet ik ook een boek over schrijven.

Het schrijven van dit boek duurde aanzienlijk langer dan het schrijven van *Sofasessies*. Ik had het materiaal vrij snel bij elkaar en ik wist precies wat ik wilde vertellen, maar het was een enorme zoektocht om het zo te schrijven dat het ook binnen zou komen bij de lezer. Uiteindelijk is dit het boek *Wat ik eerder had willen weten. Over angst, zelfliefde en acceptatie* geworden.’

Rem

‘Ik ben er pas heel laat achter gekomen, dat ik een gegeneraliseerde angststoornis had. Dat betekent dat ik altijd overal een beetje bang voor was. Ik deed uiteindelijk wel veel, maar ik had voortdurend mijn voet op de rem, bij alles wat ik deed. Ik had 1 voet op het gaspedaal en de andere voet op het rempedaal. Daar was ik me heel erg van bewust. Ik wist dat dit zo niet hoefde, al op jonge leeftijd. Dat uitte zich in enorme onzekerheid. Heel veel mensen ervaren onzekerheid als vanzelfsprekend. Maar dat is helemaal niet nodig. Dat vond ik heel interessant om uit te leggen in mijn boek. We worden door onze opvoeding en door de samenleving waarin we leven, geconditioneerd om op een bepaalde manier over onszelf te denken. Die manier is niet altijd goed voor ons.’

Nee

‘Tijdens onze opvoeding krijgen we te maken met heel veel ‘pas op’, ‘kijk uit’, ‘nee dat mag niet’. Dat wordt met alle liefde gezegd, maar het heeft wel negatieve invloed. Een klein kind maakt geen onderscheid tussen zichzelf en zijn omgeving en betreft alles op zichzelf. Ik heb wel eens gehoord dat kinderen op hun zeventiende al wel 17 miljoen keer ‘nee’ hebben gehoord. Door deze

*Routeplanner
voor het pad van
bewustzijns-
ontwikkeling*

FOTOGRAFIE: HAROLD PERREIRA

Wat is EFT?

EFT, Emotional Freedom Techniques of Tapping, heeft als doel het ontladen van een negatieve emotie of heftige situatie door middel van het drukken of ‘tappen’ op specifieke meridiaanpunten (energiebanen). Door dit te combineren met het uitspreken van een affirmatie, lukt het om de negatieve emotie te desensibiliseren en te neutraliseren.

negatieve aandacht kunnen kinderen gaan denken dat ze een probleem zijn. Ze gaan denken dat ze een 'nee' zijn. Dit gebeurt zelfs bij een redelijk normale opvoeding. Ik laat mishandeling en dergelijke nu even buiten beschouwing.

Op school hebben we vaak met hetzelfde mechanisme te maken. Daar word je ook voortdurend gewezen op dat wat je fout doet. Je wordt gecorrigeerd. Voortdurend word je gemodelleerd.'

"Ik had eerder willen leren hoe je op een gezonde en voedende manier met jezelf om moet gaan."

Routeplanner

'Naast onze opvoeding staat dat we van nature bij de groep willen horen. Dat is iets dat uit de oertijd stamt. Wanneer je eigenheid niet wordt gewaardeerd en er veel druk ligt op dat je zo moet zijn als de anderen, ga je naar anderen kijken voor waardering. Dat worden conditioneringen. Dan leer je je te gedragen. Heel vaak is dat niet wat bij je past. Je eigenheid kan daardoor heel erg in de knel komen en daar kunnen problemen uit voortkomen. Daar kunnen mensen heel ongelukkig van worden. Het heeft gevolgen voor je partnerkeuze, het werk dat je doet. Zijn de keuzes die je maakt echt mijn keuzes of zijn het keuzes die bijvoorbeeld mijn ouders blij maken? Dat zijn belangrijke dingen om je af te vragen en dat wordt ons niet geleerd. Dat is iets waar je naar op zoek moet, wanneer je je niet lekker voelt.

Ik heb dus eigenlijk een boek willen schrijven, dat ik letterlijk eerder had willen lezen. Ik had dit op school willen leren. Ik had eerder willen leren hoe je op een gezonde en voedende manier met jezelf om moet gaan. En hoe belangrijk het is om jezelf te vinden, om je eigen stem te vinden en naar welke stem je moet luisteren. Het is een boek dat heel veel dingen aanstipt. Je zou over ieder hoofdstuk een heel boek kunnen schrijven. Ik heb een soort routeplanner willen maken voor wat er ongeveer gebeurt, wanneer je het pad van bewustzijnsontwikkeling opgaat.'

Bewustzijnsontwikkeling

'Wanneer je eenmaal begint aan bewustzijnsontwikkeling, ben je nooit klaar. Misschien kan het zijn dat sommige mensen op een gegeven moment verlicht zijn, maar zelf ben ik nog niet zover. Ik heb geen last meer van mijn angststoornis en ik heb geen last meer van mijn milde depressie. Ik kan nu de dingen doen zonder dat ik mezelf onder druk moet zetten of alles onder hoogspanning moet doen. Ik kan nu ontspannen leven en de dingen doen die ik graag wil doen. En daar ook plezier aan beleven. Dat is een enorm verschil. Ik heb natuurlijk nog wel last van mijn ego (ze lacht weer uitbundig).

Als voorbeeld mijn acteercarrière. Daar heb ik, als ik heel eerlijk ben, heel weinig plezier aan beleefd, omdat ik altijd chronisch gestrest was. Wanneer je constant gestrest bent, is het leven gewoon niet zo leuk.'

Voelen

'Ik ben 1 keer echt zwaar depressief geweest. Ik had toen al heel veel therapieën, workshops en cursussen gedaan, maar was niet verlost van mijn milde depressie; gelukkig had ik er natuurlijk wel wat van opgestoken: ik was tot inzichten gekomen en begreep processen. De start van de zware depressie was een heftige gebeurtenis. Het ging op dat moment over mijn liefdesleven dat zich kenmerkte door drama en liefdesverdriet en ik dacht: dit moet stoppen en het stopt alleen maar als ik erin duik, als ik dit uitziekt. Ik was er heel goed in om mijn verdriet toe te dekken met weer een nieuwe liefde of met heel leuk werk. Ik was eigenlijk heel goed in een heel leuk leven bouwen voor mezelf om zo minder last te hebben van mijn eenzaamheid en verdriet.

Maar op dat moment dacht ik: nu moet ik het konijnenhol in. Ik heb me er toen letterlijk aan overgegeven, aan het verdriet. Dat was de eerste keer in mijn leven, denk ik, dat ik echt ben gaan voelen en niet in de reactie ben gegaan. Ik ben niet boos geworden en niet in de slachtofferrol gestapt, maar gewoon gaan voelen. Die depressieve periode heeft best lang geduurd, zo'n 2 jaar.'

Stem

'Gedurende die 2 jaar zat ik op een gegeven moment in een hotelkamer in Wenen, een soort troostripje. Het regende heel hard, dus ik was op de kamer gebleven en ik hoorde mijn hoofd spreken. Alles lag in puin: mijn grote liefde had ik vaarwel gezegd en ik had geen werk. Het leven dat ik kende, was weg. Mijn hoofd ging maar tekeer: het is je eigen schuld. Als je dit of dat had gedaan, was het niet gebeurd. Je hebt alles verkeerd gedaan.

Ik zat op bed, keek naar buiten en ik hoorde die stem en ik dacht: ik word helemaal gék van die stem. Waarom moet ik eigenlijk doen wat die stem zegt? Ik ga gewoon eens een paar dagen niet doen wat die stem zegt. Ik dacht dat



“Om van pijn af te komen moet je naar de pijn toe. Het is onderdeel van het bewustzijnsproces om dit te weten.”

het een enorme puinhoop zou worden als ik niet naar die stem zou luisteren. Maar dat was helemaal niet zo. Dat is een heel belangrijk inzicht geweest. Opeens kwam het inzicht, dat dat hoofd van mij een tiran was, een totalitair systeem waar ik al die jaren onder geleefd had en altijd maar proberend om die stem tevreden te stellen. Die stem is niet tevreden te stellen, want die stem is gebouwd om kritisch te zijn of zoets. Ik moest heel veel van die stem en toen begon ik me af te vragen: wat mag ik van mezelf? Ik kwam er geleidelijk aan achter, dat ik heel erg goed was in het ontkennen van mijn behoefte, wat ook een overlevingsmechanisme is. Jezelf niet geven wat je nodig hebt en alleen maar bezig zijn met wat je denkt dat je moet om anderen tevreden te stellen. Toen is mijn leven een andere koers gaan varen. Ik begon voor het eerst echt naar mijn eigen stem te luisteren. Wat wil ik? Het betekent niet dat ik sindsdien nooit meer in die stem verdoemd ben, dat is niet zo, want het ego is heftig. Maar in de loop der jaren ben ik er steeds beter in geworden dat stemmetje te observeren en te weten: o kijk daar is het weer, en te weten dat niet alles waar is wat dat stemmetje zegt.

Pijn en lijden

‘Ons systeem is van nature pijn vermijdend en dat kan ervoor zorgen dat we lijden. Om van pijn af te komen moet je naar de pijn toe. Het is onderdeel van dat bewustzijnsproces om dit te weten. Je kunt alleen bewust naar de pijn toe, wanneer je een bepaald bewustzijn hebt over de pijn die je hebt. Heel veel mensen hebben pijn zonder dat ze er zich van bewust zijn. Dus bewustzijnsontwikkeling is heel belangrijk bij heling.

Lijden doe je door te blijven denken aan wat je is overkomen, lijden ontstaat als je de pijn wegduwt, terwijl, als je de pijn van de afwijzing voelt en daar heel dichtbij bent met je bewustzijn, de pijn juist veel sneller weggaat.

Lijden zit hem ook in een ander de schuld geven. Dan hoef je het zelf niet op te lossen en leg je het probleem bij een



ander. Dan stel je de ander verantwoordelijk voor jouw gevoel en jouw pijn. Bewustzijnsontwikkeling gaat erover dat je kijkt naar je eigen pijn en daar zelf verantwoordelijkheid voor neemt, en er dus ook zelf iets aan doet.

Heel vaak doet de ander jou geen pijn, maar raakt hij alleen pijn aan die er al is. En dat gaat over trauma. Bij trauma denken we heel vaak aan heel grote gebeurtenissen. Maar een trauma kan ook ontstaan, wanneer je je niet gezien of gehoord voelde door je ouders in je jeugd, of wanneer je niet hebt gekregen wat je nodig had. En wanneer je dan later iemand tegenkomt die hetzelfde gedrag vertoont, kun je daar enorm in getriggerd worden. Dan geef je die ander de schuld. Maar het is pijn die in jou zit, waar je zelf naar moet kijken en waarmee je zelf moet dealen.’

Praten en denken

‘Mijn ervaring en overtuiging is dat praten als therapie niet altijd helpt. Als het echt gaat over structurele problemen, gaat het altijd over trauma. Kleine of grote trauma's. Heel kleine dingen in je leven kunnen voor grote problemen zorgen later in je leven.

Veel mensen die bij mij terechtkomen, hebben heel lang praattherapie gevolgd. Die mensen zijn zo gewend om te

Vitakruid al in het schap?



Vitakruid TV campagne

Vitakruid commercials zijn te zien op landelijke televisie.



Populairste merk volgens Google

Vitakruid is het meest gezochte supplementenmerk volgens Google Trends.



Uitgekiend schappenplan

Schappenplan voor elk formaat shop beschikbaar.

- 1 Vraag een account aan op zakelijk.vitakruid.nl
- 2 Meld u aan als verkooppunt
- 3 Bestel uw schappenplan

> zakelijk.vitakruid.nl

Liever geen voorraad of verkooppunt? Bekijk dan het commissiesysteem op zakelijk.vitakruid.nl



VITAKRUID
DRIVEN BY HEALTH

ZORG GOED VOOR JE STOFWISSELING

Bijvoorbeeld met Ortho Spijsverteringsenzymen
en Ortho Lever Complex

Een uitgebalanceerde formule met choline,
Mariadistel, NAC, zink, selenium en inositol.

- Choline en Mariadistel* ondersteunen de reinigende werking door de lever.
- Inositol heeft de eigenschap vetten en cholesterol af te breken.
- Met de anti-oxidanten selenium en zink ter bescherming van gezonde cellen en weefsels.

*Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.



Beide producten zijn:



Vegan

Over OrthoVitaal

- ✓ 150+ onderscheidende therapeutische producten
- ✓ Beste prijs-kwaliteit verhouding door eigen productie
- ✓ Orthomoleculaire doseringen
- ✓ Zo min mogelijk hulp- en vulstoffen

www.OrthoVitaal.nl



Met toegevoegde vitamine C, dit helpt energie vrij te maken uit vet, koolhydraten en eiwitten

denken over hun denken, en denken dat ze daar de oplossing vinden. Dat is voor mij natuurlijk heel herkenbaar. Maar daar vind je de oplossing niet. De oplossing zit hem in het bewust worden, bewust zijn en in voelen, naar je lijf gaan.

"Er valt zo ontzettend veel te halen als je kinderen leert met stress en negatieve emoties om te gaan."

In mijn boek schrijf ik, dat denken de meest geaccepteerde verslaving is in deze samenleving. Dat zou meer aandacht moeten krijgen. Ik denk namelijk dat veel therapeuten ook verslaafd zijn aan denken. Ik ben van mening dat je als therapeut heel actief bezig moet zijn met je eigen bewustzijnsontwikkeling. Je kunt een ander uiteindelijk niet verder helpen, dan dat je zelf gekomen bent. Eenvoudigweg omdat je dan het bewustzijn mist om te snappen wat er nog meer te halen valt. Wat er nog meer op te lossen is.

We leven in een buitengewoon door angst gedreven maatschappij wat zeer traumatiserend is. Er is ontzettend veel winst te behalen door mensen zich daarvan bewust te maken, door mensen onafhankelijk te maken en in contact te laten komen met hun eigen kracht door mensen in contact te brengen met hun hart en met zichzelf om vandaaruit te beslissen wat goed is voor henzelf en voor de ander.

Mensen vergeten zichzelf vaak. Dat wordt ook enorm aangemoedigd in onze samenleving. 'Ze zet zich altijd in voor anderen.' Ja, dat is prachtig, maar dat kan alleen maar wanneer je jezelf niet vergeet. Anders put het je uit en ben je bezig iets goed te doen voor de ander omdat je jezelf eigenlijk niet goed genoeg vindt. Dat is geen fijn leven. Het is fantastisch je voor anderen in te zetten, maar je moet er ook voor jezelf kunnen zijn en dat geldt ook voor therapeuten.'

Emotionele voorlichting

'Ik pleit voor het vak emotionele voorlichting op school. Wat we onze kinderen kunnen leren is hoe je omgaat met negatieve emoties. Het gaat om het principe van het overlevingsmechanisme dat ons doet vechten, vluchten of bevriezen. In onze samenleving bevriezen we vaak, verstarren we. Dan gaan we ons proberen aan te passen

aan de ander. Dat principe kun je kinderen leren. Dan gaan ze dit herkennen in zichzelf en bij anderen. En zo kunnen ze leren compassie te hebben. Compassie voor zichzelf en mild te zijn voor de ander.

En je kunt kinderen ook EFT leren, omdat het iets is dat ze bij zichzelf kunnen doen. Met EFT hebben kinderen een tool in handen om zichzelf te reguleren.

Een van de grootste problemen is dat wij in onze samenleving niet leren hoe we stress moeten ontladen. Wanneer een kind iets naars meemaakt, gaat het over 'schouders eronder', 'niet zeuren maar kleuren'. Hoe sneller we verder gaan na een moeilijke gebeurtenis, des te meer waardering we krijgen. Dat is de wereld op zijn kop. Wanneer je iets heftigs meemaakt, moet je dat kunnen ontladen. Dieren doen dat ook. Als die worden aangevallen door een dier en het overleven, staan ze daarna heel hard te trillen. Daarna lopen ze door alsof er niets gebeurd is. Dat kunnen wij ook doen, maar wij weten helemaal niet dat dat kan, want het is ons afgeleerd. Ons natuurlijke systeem is door onze cultuur verstoord.

Kinderen zijn nog zo eigen en er valt zo ontzettend veel te halen als je kinderen leert met stress en negatieve emoties om te gaan. Dan krijg je heel andere mensen. Je geeft kinderen een veel betere start om het leven aan te kunnen gaan. Het worden sterkere mensen, die veel meer kunnen zijn voor zichzelf en de ander. Zij hebben meer oog voor het grotere geheel.'

Verhaal

'Voor mij komt alles nu een beetje bij elkaar. Alles wat ik al kon, voor de camera staan, voor een publiek staan, komt samen met dit wat ik graag wil vertellen. Daar word ik erg gelukkig van. Alles uit mijn verleden en alles wat ik gedaan heb, vallen nu samen.

Op een bepaalde manier ben ik iets heel anders gaan doen, maar op een bepaalde manier ook doe ik hetzelfde: als acteur vertel je ook verhalen. Alleen is mijn verhaal nu veranderd.'



Binnenkijken bij Psychodidact

**Twee generaties,
samen aan het roer van
opleidingsinstituut
Psychodidact en
onlineplatform Hupper,
Irene Slaats en Rut de
Ruijter, moeder en zoon.**



De start van Psychodidact ligt in 1994. 'Uit de overlevering heb ik vernomen dat het ooit begon met 10 studenten in de achtertuin', lacht psychosociaal therapeut Irene. Zij sloot aan in 2002. Die achtertuin is door de jaren heen uitgroeid tot een dorp studenten en docenten. Psychodidact verzorgt volwasseneducatie in het psychosociale domein, van Europees erkende hbo-opleidingen tot meerdaagse trainingen en thuisstudies. 'NFG-leden kunnen bij ons terecht voor professionele na- en bijscholing die onder andere voldoet aan de PLATO-nascholingsseisen voor PsBK.'

Kamer van Koophandel

Het opleidingsinstituut huist sinds 2012 in het voormalig Kamer van Koophandel-gebouw van Waalwijk. Irene: 'Met een eigen parkeerplaats, verschillende lokalen, volop ruimte om te oefenen en een gezellige centrale plek om samen te komen en te lunchen, leent het pand zich goed voor volwasseneducatie. Om de KvK te eren noemen wij de lokalen allemaal 'kamers', aangevuld met de naam van een grootheid binnen ons vakgebied. Zo is er bijvoorbeeld een Rogers Kamer, een Egan Kamer en een Ellis Kamer. Als je zo'n kamer betreedt, zie je ook een levensgrote foto van die persoon hangen.'

Hybrideonderwijs

Voordat Rut bij Psychodidact aansloot, studeerde hij sociologie en sociale psychologie. Sinds 2015 is hij mede-eigenaar. Rut: 'In het jaar daarvoor stortte ik me volledig op het opzetten van zusterorganisatie Hupper: een onlineplatform waarop experts binnen de psychologie videocolleges geven. Ook deze videocolleges worden veel gevolgd als na- en bijscholing en leveren bij veel beroepsorganisaties de jaarlijks gevraagde studiepunten op. Het grote voordeel van Hupper is natuurlijk dat je jezelf kunt bekwamen waar en wanneer je maar wilt.' Rut kwam met zijn inhoudelijke kennis en als product van de digitale generatie op het juiste moment binnen bij Psychodidact. Het was de vooravond van de ontwikkeling van het hybrideonderwijs, dat vanaf dat moment door hem is vormgegeven. Irene: 'Prachtig hoe die ontwikkeling is uitgemond in variatie in vorm van onderwijs. Naast klassikale bijeenkomsten, videocolleges en gestreamde

“Het grote voordeel van Hupper is dat je jezelf kunt bekwamen waar en wanneer je maar wilt.”



lessen wordt een deel van het onderwijs nu ook aangeboden in de combinatie van school- en thuisklassen. Geavanceerde apparatuur zorgt er daarbij voor dat al onze studenten een volwaardige lesbeleving hebben. Het bespaart de thuisklassers flink wat reistijd en dat komt goed uit, want studenten komen uit alle hoeken van Nederland en soms zelfs ver daarbuiten.'

Goed op elkaar ingespeeld

Voor een buitenstaander is de samenwerking tussen moeder en zoon vaak heel bijzonder, voor henzelf is het heel gewoon. Rut: 'De samenwerking verloopt heel natuurlijk. Dat komt misschien wel doordat we beiden streven naar een zo hoog mogelijke kwaliteit, zowel op vorm als op inhoud. We kunnen elkaar dus blindelings zaken toevertrouwen. De ander doet zoals je het zelf zou doen en neemt geen genoegen met minder. Als ik eerlijk ben, zijn we alle twee gewoon ontzettend perfectionistisch', geeft hij lachend toe. 'Daar heeft Rut wel een punt', knipoogt Irene. Ze vervolgt: 'We hebben veel overlap maar we zijn niet op alle vlakken precies hetzelfde; soms vullen we elkaar juist aan. Rut is iets meer introvert en ik ben wat meer extravert. Dat betekent dat Rut vaker achter de schermen werkt. Als ik voor de klas sta, is Rut bijvoorbeeld bezig met de aanvraag van een nieuwe accreditatie of ontwikkelt hij nieuw studiemateriaal.' Rut vult aan: 'Ik zie het iedere keer weer als een superleuke uitdaging om samen met ons team ingewikkelde psychologische fenomenen te vertalen naar goed te behappen studiemateriaal en daaraan een tikkeltje entertainment toe te voegen.'

Beste zorgopleider van Nederland

Die aanpak lijken studenten goed te kunnen waarderen. Dat blijkt wel uit het feit dat Psychodidact viermaal op rij is uitgeroepen tot beste zorgopleider van Nederland. De verkiezing wordt jaarlijks georganiseerd door

opleidingsvergelijker Springest. In verschillende categorieën worden winnaars gekozen op basis van studentenbeoordelingen. 'Zo gaaf dat studenten hun waardering uitspreken en dat het dan ook nog leidt tot een prijs, tja dat is echt heel bijzonder', aldus Rut. Irene: 'Ja echt geweldig. Zo iets geeft een boost voor het hele team.'

Kwaliteit bewaken

Irene: 'De toestroom tot onze meerjarige opleidingen is de afgelopen jaren explosief gegroeid. Misschien heeft het te maken met onze accreditaties, misschien met de award van beste zorgopleider, maar eigenlijk hoop ik dat het te maken heeft met de kwaliteit die we leveren. Om de kwaliteit van de opleidingen die we bieden te bewaken en onze studenten de aandacht en ruimte te bieden die ze verdienen tijdens hun studietraject, hanteren wij op dit moment een studentenstop voor onze meerjarige opleidingen.' Rut: 'Maar speciaal voor professionals in begeleidende beroepen blijven de deuren van ons instituut wagenwijd open voor het volgen van trainingen en thuisstudies, zodat ook zij hun kennis en kunde binnen Psychodidact kunnen verbreden en verdiepen als ze daar behoefte aan hebben.'

“Zo gaaf dat studenten hun waardering uitspreken en dat het dan ook nog leidt tot een prijs.”

TCC en NFG

Rut: 'We vinden het bijzonder leuk om Psychodidact te mogen tonen aan de lezers van TCC. Het blad vindt ook binnen ons instituut gretig aftrek en niet alleen door professionals uit de complementaire zorg; ook reguliere hulpverleners die trainingen bij ons volgen, zijn onder de indruk als ze door het magazine bladeren.' Irene: 'TCC vind ik nou een van de vele voorbeelden waardoor NFG zich onderscheidt van verschillende andere beroepsorganisaties. Ze durven zaken aan te pakken, breken een lans, lopen vaak voor in informatievoorziening naar de aangesloten leden en dragen er in hoge mate aan bij om het veld zuiver te houden. Wij weten zeker dat onze afgestudeerden verzekerd zijn van een kwalitatief hoogwaardige beroepsorganisatie waarbij ze kunnen aansluiten. Een geruststellende gedachte.'

Psychodidact

Wilhelminastraat 79

5141 HJ Waalwijk

T 0416 34 32 06

info@psychodidact.nl | www.psychodidact.nl

AOV pure supplementen

AOV heeft ruim 150 voedingssupplementen, 80% daarvan heeft een plantaardige capsule. Voor het maken van onze plantaardige capsules gebruiken wij zo min mogelijk hulpstoffen. De hulpstoffen die wij kiezen zijn van plantaardige oorsprong, namelijk: rijstmeel, een bron van proteïnen en vezels of microkristallijne cellulose, een polysacharide die voorkomt in bomen en planten. **Echte pure supplementen!**



Wist je dat AOV een duurzamere verpakking heeft?

Je vindt onze supplementen in een duurzamere groene verpakking van 100% gerecycled plastic, ofwel rPET. Door te kiezen voor rPET dragen we bij aan een meer circulaire economie. Hierdoor hoeft er geen nieuw plastic geproduceerd te worden.

Meer weten over AOV, scan dan de QR code of ga naar www.aov.nl/over-aov



Zoon in de rouw

Mijn vader moet naar de gevangenis! Daar zit hij dan, een jongen van 13 jaar recht voor zich uit starend. Zijn vader op wie hij gek is, die altijd met hem mee naar voetbal ging, zijn grootste fan was, moet een aantal jaren zitten door een stomme stap die hij heeft gemaakt.

Dit is toch niet wat wij als therapeut elke dag meemaken. Maar zijn moeder heeft gevraagd of hij zijn emoties met mij mag bespreken. Uiteraard!

Al vanaf het begin heeft hij zichzelf geankerd met: "Ik ga aan papa laten zien dat ik het heel erg goed doe, ik zal hem niet teleurstellen."

Oei! Voel je hem al? Dat is best een grote rol die hij op zich neemt.

Ik vraag hem hoe hij zijn papa dan zou kunnen teleurstellen? Want hé, en dat heb ik natuurlijk niet gezegd, maar volgens mij moet het andersom zijn: vader heeft door een verkeerde stap zijn zoon teleurgesteld waardoor zoon zijn vader 8 jaar niet kan zien.

Er is één jaar voorbij en nu gaat hij wat voelen. Nu pas gaat hij een gemis voelen en er komen nog 7 jaren aan. Het is als een rouwverwerking. Hij weet dat zijn vader nog leeft en toch is hij er niet. Op alle mooie momenten kan zijn vader er niet bij zijn en dat gaat hij nu beseffen.

Hoe sterk hij in het begin stond "ik doe dat wel eventjes", ontstaat er nu langzamerhand een innerlijke boosheid bij hem.

Het proces van rouw begint eerst met ongeloof. Dat was dan ook zijn eerste reactie, hij kon het niet geloven. Zijn vader??

De volgende fase van rouw wordt gevolgd door ontkenning: het is niet waar! Maar hij weet nu dat het wel echt waar is waardoor hij nu in de fase komt van boosheid.

De volgende fases kunnen bestaan uit het gevecht aangaan/onderhandelen, schuldgevoel, depressie en uiteindelijk acceptatie.

Rouwen is hard werken, vooral wanneer bij zijn rouwen, zijn vader nog in leven is.

Hij moet extra zijn best doen om zijn vader niet teleur te stellen, want dat heeft hij beloofd. En al dat extra heeft hij helemaal niet nodig en dat leg ik hem uit. Ik leg hem uit dat hij zijn vader niet kan teleurstellen, hij kan zijn vader alleen maar trots maken. Zijn vader mocht ook fouten maken op school vroeger, snapte ook niet gelijk alles.

Dus, zeg ik, laten we het vandaag eens hebben over welke fouten jij allemaal mag maken. Hij kijkt mij aan en begint te lachen: "Haha, zo had ik het nog niet bekeken", zegt hij! "In ieder geval zou ik niet dezelfde stomme fout maken die mijn vader heeft gemaakt." We bespreken wat simpele dingen waarin hij fouten mag maken en ik zie dan een grote opluchting bij hem, alsof er even een zware last van hem afvalt. Bij het weggaan zegt hij: "Ik verheug mij al op de volgende keer". Ik geef een grote glimlach terug en zeg: "Ik ben trots op jou!"



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

Onlinepestgedrag: *bijna niemand grijpt in*



70 procent van de Nederlanders tussen 16 en 18 jaar vindt dat er iets gedaan moet worden aan kwetsend onlinegedrag. Toch komen ze vaak niet voor elkaar op als iemand online wordt gepest. Dat blijkt uit onderzoek dat is gepubliceerd bij de start van de Week van de Mediawijsheid 2022.

Nederlanders tussen 16 en 80 jaar komen op sociale media niet voor elkaar op als ze zien dat iemand publiekelijk wordt vernederd, buitengesloten of genegeerd. Veel mensen zeggen dat ze niet over de juiste vaardigheden beschikken om in te grijpen. De onderzoekers pleiten voor meer 'opstanders', mensen die opkomen voor anderen om kwetsend onlinegedrag tegen te gaan. Daarvoor is het belangrijk dat iedereen voldoende kennis heeft van onlineshaming en -canceling, stellen de onderzoekers.

[HTTPS://WWW.NJI.NL/NIEUWS/
ONLINE-PESTGEDRAG-BIJNA-NIEMAND-GRIJPT-IN](https://www.nji.nl/nieuws/online-pestgedrag-bijna-niemand-grijpt-in)

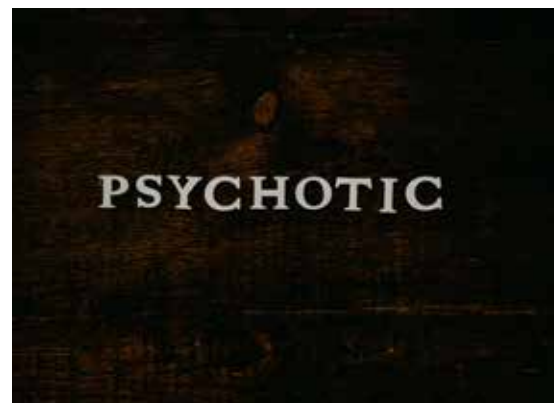
Psychotische ervaringen gaan vaak samen met *andere psychische aandoeningen*

Psychotische ervaringen komen veel voor. We spreken van psychotische ervaringen als iemand bijvoorbeeld het gevoel heeft bespioneerd te worden door andere mensen, of dat er via radio of tv speciale, persoonlijke boodschappen worden gestuurd. Zo'n 16,5% van de volwassen Nederlanders heeft ooit in het leven een psychotische ervaring gehad. Psychotische ervaringen gaan vaak samen met andere psychische aandoeningen zoals depressie, angst en verslaving. Dat blijkt uit nieuw onderzoek.

Onderzoek van het Trimbos-instituut, de Universiteit van Maastricht en de Open Universiteit legde de focus op psychotische ervaringen onder Nederlanders. Het blijft vaak niet bij één psychotische ervaring: van deze groep rapporteerde bijna één op de drie (30,1%) drie jaar later opnieuw tenminste één psychotische ervaring. Ongeveer één op de twintig Nederlanders (4,8%) rapporteerde in de drie jaar tussen de eerste en de vervolgmeting van dit onderzoek voor het eerst een psychotische ervaring.

Volwassenen met een psychotische ervaring hebben vaak ook andere gezondheidsproblemen. Zo hebben zij bijna vier keer zoveel kans op een depressieve stoornis, angststoornis of alcoholverslaving. Daarnaast hebben ze ruim zeven keer vaker een cannabisverslaving of suïcidale gedachten.

[WWW.TRIMBOS.NL/ACTUEEL/NIEUWS/](http://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/)



Meer aandacht voor trauma bij seksuele minderheden kan psychische aandoeningen op latere leeftijd voorkomen

Lesbische, homoseksuele en biseksuele mensen hebben vaker een traumatische ervaring in hun kindertijd dan heteroseksuele mensen. Dit verklaart deels waarom seksuele minderheden een 2 tot 3 keer groter risico lopen om een psychische aandoening te ontwikkelen. Dat lesbische, homoseksuele en biseksuele volwassenen vaker last hebben van psychische aandoeningen was al eerder bekend. Dat mensen die tot een seksuele minderheid behoren, vaker traumatische ervaringen hebben in hun kindertijd (vóór hun 16e) dan heteroseksuele mensen, is een nieuw inzicht.

Seksuele minderheden hebben meer te maken met emotionele verwaarlozing, psychische en fysieke mishandeling en seksueel misbruik. Bovendien worden deze groepen in de kindertijd 2,5 keer zo vaak gepest.

Het is voor zowel lesbische, homoseksuele en biseksuele adolescenten als volwassenen belangrijk dat gezondheidsprofessionals alert zijn op ervaringen met mishandeling, pesten en verwaarlozing, zodat beter herkend wordt wanneer zij traumatische ervaringen hebben gehad en ernstige psychische problemen voorkomen kunnen worden.

[WWW.TRIMBOS.NL/ACTUEEL/NIEUWS/](http://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/)



Verbindingen veel belangrijker dan hersengebieden

Het zijn niet de individuele hersengebieden, maar de verbindingen ertussen die ertoe doen; neurowetenschappers zijn met een nieuw model gekomen dat beschrijft hoe ons brein werkt. Aan de hand van dit nieuwe model kunnen we beter begrijpen waarom en hoe onze hersenen van mens tot mens verschillen. De onderzoekers publiceren erover in een speciale editie van Science.

Onze rechterhersen helft is voor creativiteit, in de linkerhelft zit onze ratio. Deze mythe komt voort uit de klassieke kijk op hoe ons brein werkt. Volgens die kijk bestaat ons

brein uit verschillende gebieden met allemaal een specifieke functie. Ondanks dat deze 'modulaire' kijk inmiddels al is achterhaald, is deze nog steeds in veel leerboeken terug te vinden.

We moeten op een andere manier naar het brein kijken, zeggen neurowetenschappers Stephanie Forkel van de Radboud Universiteit en Michel Thiebaut de Schotten van de Universiteit van Bordeaux. Hersenfuncties zitten niet in individuele hersengebieden maar komen eerder voort uit de uitwisseling tussen de gebieden.

[HTTPS://WWW.GGZNIEUWS.NL/NIEUWE-KIJK-OP-HET-BREIN-VERBINDINGEN-VEEL-BELANGRIJKER-DAN-HERSENGEBIEDEN/](https://www.ggznieuws.nl/nieuwe-kijk-op-het-brein-verbindingen-veel-belangrijker-dan-hersengebieden/)

Transformeer
met IEMT!

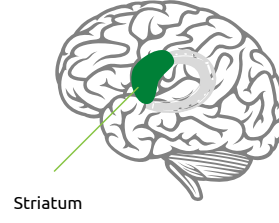
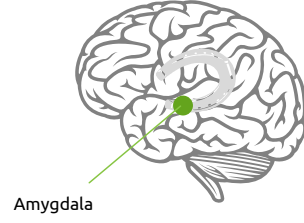
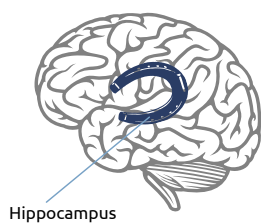
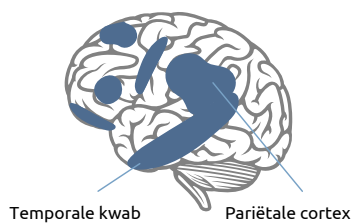


Welzijn
Stressreductie
Preventie burn-out
Traumabehandeling
Persoonlijke groei

www.iemt-training.nl

WERKEN MET HERINNERINGEN

Bewust geheugen		Onbewust geheugen	
Kennis geheugen	Verhalend geheugen	Emotioneel geheugen	Bewegingsgeheugen
<p>Wat is het? Het geheugen van algemene kennis en feiten, overzichtelijk en geordend.</p> <p>Hoe leer je? Leren en onthouden door bewuste aandacht en herhaling.</p> <p>Betrokken hersengebied(en) De temporale kwab en achterste pariëtale cortex halen informatie op uit andere gebieden om een feitelijke herinnering te maken.</p>	<p>Wat is het? De volgorde van een gebeurtenis of ervaring. Inclusief wie, wat waar en hoe.</p> <p>Hoe leer je? Onthouden door bewuste aandacht en herhaling.</p> <p>Betrokken hersengebied(en) De hippocampus zorgt voor het maken en ophalen van deze herinneringen. Het zorgt voor gevoel van chronologie en grenzen tussen heden&verleden</p>	<p>Wat is het? Het geheugen van emoties die je voelde tijdens een gebeurtenis.</p> <p>Hoe leer je? Zelflerend systeem, leren door koppeling trigger aan respons. Emotionele & identiteitsimprint.</p> <p>Betrokken hersengebied(en) De amygdala zorgt voor een emotionele waardering, hoe belangrijk een herinnering is: wat te vermijden/bereiken.</p>	<p>Wat is het? Het geheugen van hoe je een bepaalde taak kunt uitvoeren, zonder actief over na te denken.</p> <p>Hoe leer je? Zelflerend systeem, leren door koppeling houding aan respons. Lichamelijke imprint.</p> <p>Betrokken hersengebied(en) Het striatum gaat over beweging en motoriek en zorgt voor nieuwe gewoonten.</p>



Werken met IEMT

<p>IEMT Techniek Niet van toepassing. Een herinnering is pas een probleem als het om een onprettige emotie, gevoel of staat van zijn gaat en dit herhaaldelijk voorkomt.</p>	<p>IEMT Techniek Werken op 1 herinnering: de kennismakingsoefening van IEMT.</p> <p>Effect: De herinnering krijgt een andere plek, gevoel wordt geneutraliseerd, de herinnering wordt anders opgeslagen in het brein.</p>	<p>IEMT Techniek IEMT voor Emoties en IEMT voor identiteit. Werken met de Imprint. PTSS LinkPin.</p> <p>Effect Neutralisatie van negatieve steeds terugkerende emoties en identiteitsbelevingen. Ontkoppeling van trigger/ respons. Herbeoordeling van de herinnering.</p>	<p>IEMT Techniek IEMT voor lichaamsgevoelens, werken met de fysiologie.</p> <p>Effect Herbeoordeling van de herinnering. En de houding roept niet langer een negatief effect op, maar zet een positieve beleving in gang.</p>
---	---	--	---



Illustratiecredits en dank aan het trauma research werk van NICAMB. Bekijk hun programma's op nicamb.com

De kernconcepten van IEMT

Integral Eye Movement Therapy (IEMT) is een methodiek die verlichting brengt bij emotionele en stress gerelateerde problematieken. IEMT wordt ingezet om het verleden te helen en steeds terugkerende emoties en identiteitsbelevingen te neutraliseren. Maar ook voor identiteitsontwikkeling en persoonlijke groei.

Inmiddels is door verschillende wetenschappelijke onderzoeken aangetoond dat oogbewegingen effectief zijn voor:

- Het ontleren van automatische trigger- respons reacties (dr. Linda de Voogd)
- Het verwerken van traumatische herinneringen (prof. dr. Bessel van der Kolk).

Daarnaast werkt IEMT rechtstreeks met het onbewuste emotionele geheugen en gebruiken we de fysiologie om gewenste veranderingen verder te integreren. De combinatie van invalshoeken en werkwijzen laat zien waarom IEMT net anders werkt dan andere therapieën die gebruik maken van oogbewegingen. IEMT is ontwikkeld rondom de volgende kernconcepten:

5 Patronen van chroniciteit: gedragpatronen tijdens de therapie en/of in het dagelijks leven van de cliënt, die maken dat de problematiek in stand blijft. Denk hierbij aan: voortdurende twijfel, angst voor 'wat als' of een heel sterke focus op het probleem, of de schuld buiten zichzelf leggen of de omgeving met emoties naar de hand zetten. Bij IEMT werken we intensief aan bewustzijn op deze gedragingen zodat we ermee kunnen werken tijdens de sessies.

Negatieve emotionele imprints: terugkerende emoties en gevoelens in het heden worden ervaren omdat iets wat we zien, horen, voelen, ruiken, proeven of denken, *onbewust* een oude herinnering met bijbehorende respons activeert (triggert). Bij IEMT gaan we terug naar de eerste beleving met dit gevoel, de imprint. We laten de cliënt oogbewegingen doen bij de herinnering en volgen daarna de eraan verbonden geheugensporen, totdat het gevoel niet langer getriggerd wordt. Het heden is dan verrassend onbelast.

Negatieve identiteitsimprints: ontstaan als bepaalde identiteitsdelen zich nog in een oude ervaring bevinden en niet zijn meegegroeid met de rest van onze ontwikkeling. Tijdens een IEMT-sessie zorgen we voor een update van deze delen, zodat deze weer geïntegreerd kunnen worden in het totale Zijn van de cliënt. Dit heeft een empowerment effect: de cliënt voelt zich meer compleet in het hier en nu en staat meer in zijn of haar kracht.



De link-pin bij PTSS: trauma leidt tot PTSS als er een beleving is over de eigen rol die gepaard gaat met gevoelens van schaamte, schuld, spijt of wroeging. Omdat dit lastige emoties zijn om te delen en de cliënt ook vaak niet uit zijn woorden kan komen, behandelen we PTSS met een speciaal protocol waarbij de cliënt niets over zijn traumatische ervaring hoeft te delen.

Fysiologische toegangssignalen: lichaamshouding en -signalen zijn gekoppeld aan automatische gevoelsreacties. Bij IEMT ontwikkelen we bewustzijn op het effect van houding op gevoel en gedrag. En we zorgen ervoor dat de houding gekoppeld wordt aan een beter gevoel, zodat de automatische lichaamsreactie niet opnieuw wordt opgeroepen.

Wil je IEMT ervaren?

Je vindt de actuele data voor onze Kennismakingsworkshops en de Practitioner Training op www.iemt-training.nl.

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



Waarom het zo moeilijk is om het resultaat te bereiken waar je cliënt naar verlangt

Stoorzenders in het brein van je cliënt saboteren de persoonlijke ontwikkeling. Je maakt ze onschadelijk met de vraagmethodiek **Progressive Mental Alignment®**.

DOOR: INGE HUMMEL

Hoe kan het toch?

Technisch gezien is er niks mis met jouw methodiek en je werkwijze. En zowel jij als je cliënt staan honderd procent achter de behandeling. Toch komen cliënten vaak bij je terug met dezelfde problemen. Hoe kan dat toch? Waarom heeft jouw behandeling maar tijdelijk effect? Waarom kun je je vinger niet op het probleem leggen? Waarom lukt het de cliënt niet om te veranderen? Het antwoord: je cliënt heeft last van bad clusters, sabotageprogramma's in het onderbewuste brein. In dit artikel lees je over deze hardnekkige stoorzenders en over de enige techniek om ze op te sporen en voorgoed op te lossen: Progressive Mental Alignment.



Dr. Inge Hummel | PMA Institute

Inge Hummel is opgeleid als orthopedagoog en heeft al 30 jaar ervaring als trainer, coach

en begeleider van veranderingsprocessen in organisaties. Haar grootste drive: mensen helpen in hun professionalisering. Inge is PMA-trainer en PMA-seniorcoach.

www.pmainstitute.nl
support@pmainstitute.nl
085 - 2460222

Je cliënten hebben jou nodig

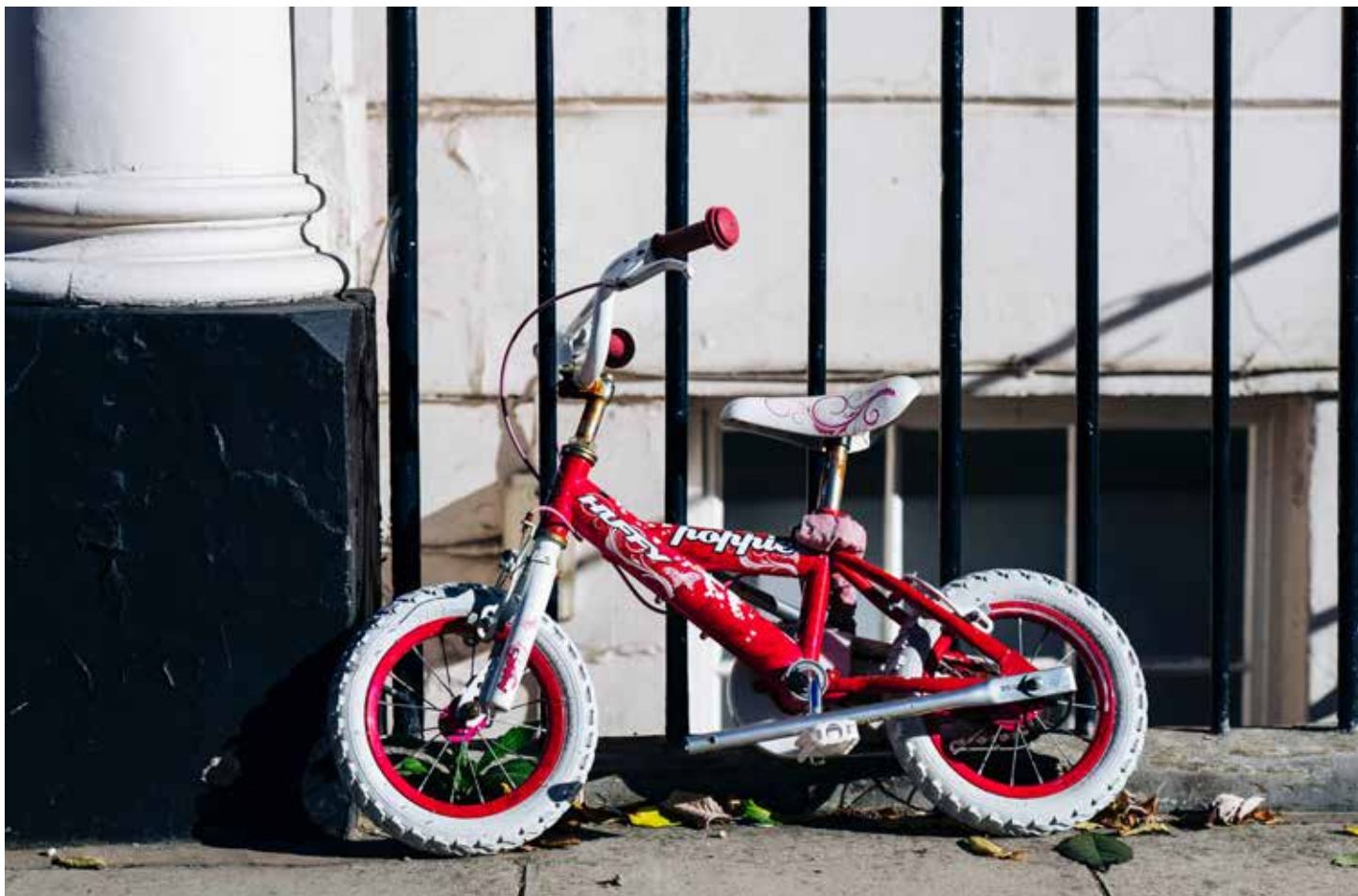
Ze worstelen met gewoontes, gedrag of emoties die het leven onnodig ingewikkeld maken. Daarom kloppen ze bij jou aan. Ze willen j'ouw hulp. Maar helaas: ze passen de aangereikte tips en tools niet toe en ze vervallen weer in oude patronen. Best raar. Want je cliënten kiezen jouw aanpak, ze willen erg graag aan hun probleem werken en jullie zien allebei kansen voor verandering.

Ja, rationeel gezien staan alle seinen op groen

Maar jullie vechten tegen een verborgen tegenstander. Veel cliënten hebben een irrationele, diep verstopte en onbekende weerstand tegen verandering en verbetering. Gelukkig is inmiddels duidelijk wat de oorzaak van deze weerstand is. Want dankzij een vergelijkende studie van neurowetenschappen, fysiologie, biologie, psychologie en kwantumfysica' zijn sabotageprogramma's in het brein ontdekt: *bad clusters*. Ze liggen diep in het onderbewuste verborgen en hebben een zeer negatieve invloed op denkprocessen, overtuigingen, beslissingen, acties, gedrag en gezondheid. Bad clusters zijn dé oorzaak van alle onlogische weerstand tegen verandering, verbetering en resultaat. Ze sluipen op een onjuiste manier het onderbewustzijn binnen, ze horen daar niet, ze hebben geen nut, ze vreten energie en ze blokkeren het welzijn.

Laten we eens kijken hoe bad clusters ontstaan

Het brein vergelijkt alle binnenkomende, zintuiglijke prikkels met eerdere, opgeslagen ervaringen. Op basis van die ervaringen worden de nieuwe details gecodeerd met een **absolute waarde-code** en een **gevoelswaarde-code**. Bijvoorbeeld: *dit is een appeltaart* (absolute waarde), *ik vind dat lekker* (gevoelswaarde), *vroeger bakte oma ook zulke appeltaarten* (vergelijkingsmateriaal). Het brein maakt er een geheel van met de **cohesie-code** en slaat de nieuwe ervaring op in de zenuwcellen. De opgeslagen gegevens worden geordend in clusters: geuren bij geuren, kleuren bij kleuren, vormen bij vormen, et cetera. Zo'n cluster wordt actief bij een trigger: nieuwe zintuiglijke input, zoals geuren, kleuren, vormen, enzovoorts. Miljoenen stukjes vergelijkingsmateriaal, van de babytijd tot en met vandaag worden elke nanoseconde vergeleken met de binnenkomende prikkels. Vervolgens bepaalt een onderbewust selectieproces welk opgeslagen materiaal relevant genoeg is om door te sturen aan het bewustzijn en het fysiologisch systeem.



Bad cluster: kortsluiting in de gegevensverwerking

Bad clusters ontstaan op traumatische momenten. Onder de druk van de stressvolle gebeurtenis schakelt de gegevensverwerking naar de 'beschermingsmodus'. De bewuste waarneming blokkeert. Binnenkomende prikkels worden gecodeerd met de paniekerige gevoelswaarde van dat moment: code rood. Elk zintuiglijk detail krijgt die intensiteit, rode code. De gegevens worden opgeslagen in dezelfde zenuwcellen als die van de gewone clusters.

En dat is vragen om problemen

Want bad clusters vormen óók je vergelijkingsmateriaal. Ze worden op dezelfde manier actief als gewone clusters, namelijk door een trigger. Met dit verschil: je brein kan een code rood niet negeren. De knalrode gevoelswaarde wordt geactiveerd, inclusief de bijbehorende fysiologie, zoals bijvoorbeeld angst, pijn, verdriet, irritatie, afkeer, onrust. Zo geven bad clusters een overdreven sterke en misplaatste waarschuwing tegen welke verandering dan ook. En dat is precies de barrière waar jij en je cliënt tegenaan lopen.

Zelfs de beste coaches en therapeuten leggen het af tegen de kracht van bad clusters

Gelukkig kun je bad clusters opsporen en transformeren tot gezonde energie, met Progressive Mental Alignment. Dat is een geheel nieuwe vraagmethodiek die de kracht en de werking van het onderbewuste brein fundamenteel

anders benadert dan welke methode ook. Door de juiste vragen te stellen achterhaal je oorzaak van onverklaarbare klachten en gedragingen en pak je het probleem meteen bij de wortel aan.

Wat maakt PMA zo anders?

PMA is gebaseerd op de basisregels van het onderbewustzijn. De techniek richt zich niet op symptomen en symptoombestrijding, maar haalt de oorzaak weg.

De meeste andere technieken focussen op de normale clusters: de gebeurtenissen die je je nog herinnert. Of de onderdrukte herinneringen. Maar die methodes bereiken niet het diepste probleem. Gedragstherapie leert je om te gaan met negatieve gedachten en gevoelens, maar gaat voorbij aan de oorzaak ervan. Yoga, mindfulness en ontspanningstherapie hebben tijdelijk effect, als een glanzende laag verf op vermolmd hout.

“PMA is gebaseerd op de basisregels van het onderbewustzijn. De techniek richt zich niet op symptomen en symptoombestrijding, maar haalt de oorzaak weg.”

De Progressive Mental Alignment-vraagmethode detecteert en ontmantelt de saboterende programma's in het onderbewustzijn. Het is een tool waarmee je mensen écht verder helpt. Zonder terugval.

Een voorbeeld uit mijn eigen praktijk:

Eline (29 jaar)

Eline was een bevoegde docente in het onderwijs. Ze werkte fulltime. Op 26-jarige leeftijd raakte ze betrokken bij een auto-ongeluk, en dat veranderde haar hele leven.

“Het lukt me niet om volledig te herstellen”, zegt ze in onze eerste afspraak. “Drie dagen werken in de week is de absolute max. Ik heb EMDR gedaan, en dat heeft deels geholpen. Maar nog steeds durf ik niet te rijden in de stad, ik worstel met bepaalde klassen, ik ga extreem vroeg naar bed omdat ik doodop ben en ik heb moeite met alleen thuis zijn.” Eline is benieuwd wat PMA haar kan brengen.

Via de PMA-vraagmethodiek komen we uit bij een situatie waarin Eline 3,5 jaar is: ze staat met haar fietsje in een doodlopende straat. Een grote vrachtauto komt langzaam achteruitrijdend haar kant op. Het lukt Eline niet om haar fietsje op de stoep te tillen. En ze is veel te klein om te weten dat ze zichzelf in veiligheid kan brengen door het fietsje los te laten. Ze verstijft van angst en ziet die monsterlijke vrachtwagen steeds dichterbij komen.

Het bijna-ongeluk is goed afgelopen, maar de angst en de paniek zijn als een *bad cluster* opgeslagen. Nooit eerder heeft Eline daar last gehad. Tot haar auto-ongeluk. Die triggerde het angstige moment uit haar peultertijd.

Eline was verrast door het bovenkomen van deze situatie. “Ik herinner me dat niet eens bewust.” Enkele weken na onze laatste sessie ontmoet ik haar weer. Ze is met de auto gekomen en dwars door de stad gereden. Zonder angst. Voor het eerst had haar vriend op een avond gevraagd: “Zullen we gaan slapen?” En dat terwijl Eline altijd om half negen al naar boven ging. Ze vertelt me ook dat ze niet meer bang is om in de avond alleen thuis te zijn. “Het is een mega verandering”, zegt ze opgelucht.

En wat moet je cliënt na een sessie doen? Helemaal niets

Dat is het mooie: je cliënt is klaar zodra ze zich bewust is geworden van de bad clusters. De inhoud is voorgoed opgeruimd, het bad cluster is correct gecodeerd en getransformeerd tot een normaal cluster. Zonder saboterende gevoelens of codes rood. En het effect voelt je cliënt direct in het lichaam. Innerlijke vrede, meer energie, betere beslissingen, ontspannen relaties, succesvol gedrag. Geleidelijk ontvouwt zich het ware potentieel van je cliënt, omdat daar eindelijk ruimte voor is.

Samengevat

- Goede coaching, counseling of therapie leidt niet automatisch tot goede resultaten.
- Bad clusters hebben een sterk remmend effect op alles wat de cliënt denkt, onderzoekt, besluit en doet.
- Progressive Mental Alignment spoort bad clusters op en maakt ze onschadelijk. Het is de *missing link* tussen jouw behandeling en een positief resultaat.
- PMA verandert of vervangt bestaande technieken niet: het is een extra tool.
- Progressive Mental Alignment zorgt voor betere en duurzame resultaten in coaching, counseling, therapie en training.

“Je cliënt is klaar zodra ze zich bewust is geworden van de bad clusters. De inhoud is voorgoed opgeruimd, het bad cluster is correct gecodeerd en getransformeerd tot een normaal cluster.”

Wil je de PMA-techniek toevoegen aan je persoonlijke gereedschapskist?

Dit zijn de mogelijkheden:

- **Impacttraining (online)**

Ontdek de basisbeginselen van PMA. Je past de geleerde technieken direct toe in je praktijk.

- **Gesprekstraining**

De praktische verdieping op de Instaptraining. Uitgebreid oefenen met de vraagtechniek, met begeleiding van een ervaren PMA-coach.

- **Beroepsopleiding PMA-Practitioner**

De officiële PMA-beroepsopleiding voor professionals.

Voor meer informatie kijk je op www.pmainstitute.nl. Of mail naar support@pmainstitute.nl. Bellen mag ook: 085-2460222.

¹ Bron: Korthuis, J. (2017) The Unified Brain Model. Uitgever: BCE Institute Inc.

meer
 ♥ **veerkracht**
 meer
 ♥ **geluk**
 meer
 ♥ **gezondheid**

De HeartMath methode

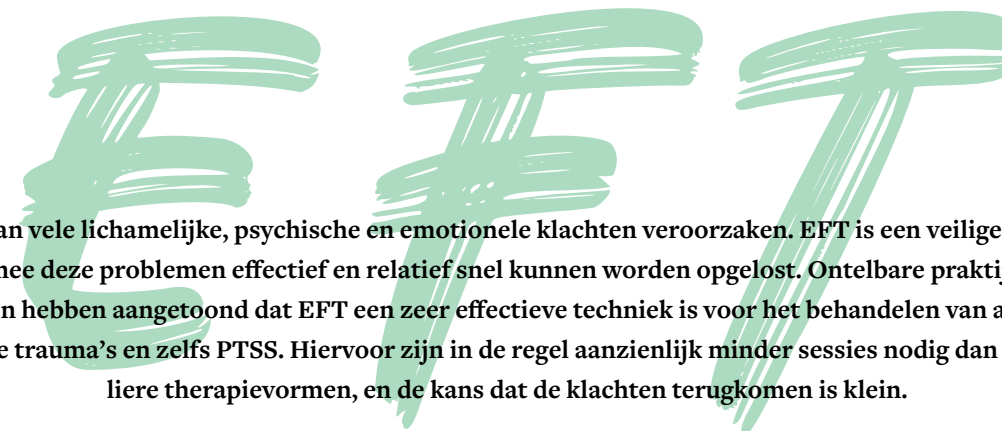
In de evidence-based HeartMath-methode staan de thema's **lichaamsbewustzijn** en **emotieregulatie** centraal.

Door biofeedback op het hartritme leert u uw cliënten om te gaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen.

Uw cliënten krijgen zo meer grip op stress en angst. Uit vele studies blijkt dat dit tot toegenomen veerkracht, geluk en gezondheid leidt!

HeartMath biedt verschillende **professionele opleidingen** aan.

Zo komt u in aanraking met diverse interventie-technieken die u zelf kan oefenen en toepassen in uw professionele praktijk.



Stress kan vele lichamelijke, psychische en emotionele klachten veroorzaken. EFT is een veilige methode waarmee deze problemen effectief en relatief snel kunnen worden opgelost. Ontelbare praktijkvoorbeelden hebben aangetoond dat EFT een zeer effectieve techniek is voor het behandelen van angsten, ernstige trauma's en zelfs PTSS. Hiervoor zijn in de regel aanzienlijk minder sessies nodig dan bij reguliere therapievormen, en de kans dat de klachten terugkomen is klein.

RESULTAAT EN BRUIKBAARHEID

EFT is toe te passen bij emotionele of psychologische problemen, zoals angst en fobieën, somberheid en depressie, psychosomatische klachten/lichamelijke klachten, persoonlijke ontwikkeling, belemmerende overtuigingen, leerproblemen en het verbeteren van sportprestaties. Gary Craig, grondlegger van EFT, zegt: "Try it on everything!" EFT heeft bij het overgrote deel van de mensen effect. Het effect is afhankelijk van verschillende factoren, waaronder de soort klachten en de complexiteit ervan.

GESCHIEDENIS VAN EFT

EFT is ontwikkeld door de Amerikaan Gary Craig in 1993 op basis van Thought Field Therapy van Roger Callahan. Inmiddels wordt EFT over de hele wereld toegepast. Gary Craig vond dat de resultaten die te behalen vielen met EFT, voor iedereen beschikbaar moesten zijn en stelde zijn handleiding gratis beschikbaar. In 1995 ontstond de eerste videocursus. Ook was iedereen vrij om creatief om te gaan met het recept van EFT om zo verbeteringen aan te brengen.

Omdat het iedereen vrij stond een cursus EFT te geven en eigen varianten te ontwikkelen, ontstond er onduidelijkheid over wat EFT nu was. Om duidelijkheid te verschaffen en zijn eigen methode af te bakenen ontwikkelde Craig 'Gold Standard EFT'. Hiervan biedt hij nog steeds een gratis handleiding aan. Deze is te downloaden op www.emofree.com.

THEORIE EN WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Er zijn verschillende verklaringen voor de werkzaamheid van EFT. De theorie van de grondlegger, Gary Craig, is gebaseerd op de klassieke Oosterse geneeskunde. Hierbij wordt ervan uitgegaan dat ziekte en emotionele klachten een verstoring in het energiesysteem zijn. Door het kloppen op de acupunctuurpunten wordt het energiesysteem in balans gebracht en verdwijnen de klachten. Inmiddels weten we dat het kloppen een kalmerend effect heeft op ons zenuwstelsel. Onderzoek laat zien dat tijdens en na EFT er aantoonbare, fysiologische veranderingen plaatsvinden. Stresshormonen worden positief beïnvloed, verbindingen in het brein veranderen, de werking van je immuunsysteem wordt verbeterd.

WERKWIJZE

EFT bestaat uit het kloppen op een aantal punten op het gezicht en romp. Het wordt ook wel emotionele acupunctuur genoemd.

Een behandelaar of iemand zelf klopt zachtjes op de eindpunten van meridianen, terwijl de focus ligt op de te behandelen klacht. Meridianen zijn energiebanen zoals deze benoemd worden in de Oosterse geneeskunst. Het is hierbij niet nodig om een nare herinnering met dezelfde intensiteit te herbelevén. Tijdens het kloppen focus je op de klacht door het verwoorden van het gevoel.

Bij dagelijkse stress of voor een eenvoudige klacht is EFT goed te gebruiken als zelfhulpmethode.

Bron: stichting-efl.nl





Voorkomen is niet altijd beter dan genezen

Nu mijn dochter dit schooljaar gestart is in de brugklas, met allerlei uitdagende situaties tot gevolg, gebeurde het weer eens: ik probeerde haar te behoeden voor stress, onzekerheid en ander onheil. En het lukte voor geen meter. Sterker nog: voor de herfstvakantie leek het erop dat ik – met mijn beschermingsdrift – dat onheil juist in de hand werkte. ‘Mama, denk jij soms dat ik het niet kán, of zo?’ Oei, rinkelende alarmbellen. Ik ben in een valkuil gestapt. Willen voorkomen dat mijn kinderen te maken krijgen met onzekerheden en worstelingen waar ik zelf ooit (en soms nog steeds wel) last van had.

Veel ouders zullen dit herkennen, ik hoor het vaak in mijn praktijk. En dan leg ik uit (want als het over een ander gaat, weet ik het natuurlijk wel) dat het op zich een heel mooi uitgangspunt is. Je beschermt je kind waar je kan. En tegelijk is het een onmogelijk haalbaar doel! Je kind zal dingen gaan meemaken die moeilijk zijn en zal later vast worstelen met zaken uit zijn of haar jeugd. En dat móet eigenlijk ook (let wel: ik heb het hier over dagelijkse tegenslagen, geen grote trauma’s).

Want stel dat het mogelijk was om ‘onbeschadigd’ op te groeien. Zonder moeilijkheden, zonder krassen op je ziel. En dan ga je op een dag, laten we zeggen als je tussen de 18 en 22 jaar bent, op jezelf wonen. Hoe ga je dan om met de onvermijdelijke uitdagingen die je als volwassene op je pad krijgt? Uit onderzoek blijkt dat mensen die heel beschermd zijn opgevoed daar later juist last van kunnen hebben. Hoe te dealen met onbegrip, tegenslag of negativiteit als je daar nooit echt mee te maken had? Moeilijkheden zijn onlosmakelijk verbonden met het leven, daar kunnen we maar beter mee leren omgaan.

Als ik terugdenk aan dingen die mij als kind geraakt hebben, zijn het vaak kleine, onvoorspelbare situaties die grote impact hadden. Een klasgenoot die zei dat ik een rare jurk aan had. Een grote jongen die de weg in de schoolgang versperde. Een leraar die impliceerde dat ik niet mijn best gedaan had terwijl dat wel zo was. Allemaal situaties die door mijn vader of moeder niet te voorzien waren. Het verschil maak je niet door te voorkomen, dat levert vooral stress op! Het verschil maak je door de manier waarop je als ouder reageert, als er toch iets pijnlijks aan de hand is.

De opmerking van mijn dochter maakte mij weer bewust: mijn kind is niet ik. Ze heeft haar eigen karakter, haar eigen beleving en eigen omgeving. Gelukkig maar! Kinderen mogen zelf de weg proberen te vinden en als het nodig is, ben je als ouder het vangnet. En ondertussen kunnen ouders leren omgaan met hun eigen oude pijn, onzekerheden of wat voor erfenis uit hun jeugd dan ook. Daar zijn zoveel verschillende mogelijkheden voor. Als je dat zelf als volwassene doet, geef je niet alleen een fantastisch voorbeeld aan je kind. Je weet daardoor ook dat jouw kind dat later net zo kan doen, als zich onverhoopt geworstel voordoet.



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

Vitakruid innoveert

Ontdek onze nieuwste supplementen.

Visolie 1200 TG Vloeibaar
610 mg EPA en 407 mg DHA met A, D en E.



NIEUW

- 125 ML
- Zachte, natuurlijke citroensmaak
- Maar liefst 1.200 mg(!) omega 3-visolie per dosering
- Natuurlijke en beste opneembare triglyceride-vorm

Lactoferrine 150 mg
Minimaal 95% puur uit koude extractie.



NIEUW

- 60 VEGA CAPSULES
- Ondersteunt het immuunsysteem*
- Hoogste kwaliteit door koude extractie
- Volledig vrij van LPS



* Op basis van de goedgekeurde gezondheidsclaims voor vitamine C.

Vitamine A 4000 IE Vegan
Goed voor het gezichtsvermogen.



NIEUW

- 100 VEGAN CAPSULES
- Goed voor de slijmvliezen
- Retinol acetaat de best opneembare vorm
- 100% vegan



CBD Olie 10% Full spectrum*
MCT als drager.



NIEUW

- 10 ML
- MCT olie verbetert opname CBD
- Ontwikkeld in Nederland
- * Ook verkrijgbaar als CBD Olie 5% Full spectrum



Meer weten over onze nieuwe supplementen? Ga naar: zakelijk.vitakruid.nl

BINNENKORT VERWACHT

- Multi Basis poeder
- Hyaluronzuur 150
- Viscollageen
- Homme
- Symflora Junior
- Symflora Start



Omega 3-capsules of omega 3 in vloeibare vorm: welke kies je?

Is het een kwestie van voorkeur of bestaan er nog andere verschillen tussen omega 3-capsules en omega 3 in vloeibare vorm? We lichten zowel de overeenkomsten als de verschillen voor je toe en sluiten af met een handige checklist waarmee de juiste keuze zo is gemaakt!

OMEGA 3 OF VISOLIE?

Omega 3 omvat een drietal onverzadigde, essentiële vetzuren waarvan we voldoende moeten eten omdat ze een belangrijke bijdrage leveren aan onze gezondheid. Ze bestaan uit alfalino-leenzuur (ALA), docosahexaenzuur (DHA) en eicosapenta-eenzuur (EPA). Het zijn overigens alleen DHA en EPA die we in dierlijke bronnen terugvinden. ALA is de plantaardige variant die we onder andere aantreffen in noten, zaden en zeewier. Hoewel omega 3 ook wel visolie wordt genoemd, klopt dat niet altijd. Visolie bevat inderdaad omega 3-vetzuren, maar niet alle omega 3-vetzuren komen uit vis. Deze vetzuren vinden we bijvoorbeeld ook terug in grasgevoerd rundvlees. Vissen zijn voornamelijk rijk aan omega 3 door de algen die zij eten. Algenolie is dan ook een goed plantaardig alternatief voor visoliecapsules.

WANNEER EN WAAROM NEEM JE OMEGA 3?

Omega 3-vetzuren vallen in de categorie van essentiële voedingsstoffen. Dit betekent dat het lichaam ze niet zelf aanmaakt, maar dat ze wel belangrijk zijn voor onze gezondheid. Zo is ALA van belang voor een gezond cholesterol, is DHA een belangrijke bouwsteen voor de hersenen en is het goed voor het gezichtsvermogen.* Samen zijn DHA en EPA gunstig voor de bloeddruk en de werking van het hart.*

Hoewel het lichaam uit ALA wel DHA en EPA kan aanmaken, verloopt dit omzettingsproces bij mensen niet erg efficiënt.¹ Je zult dus ook moeten zorgen voor voldoende DHA en EPA. Maar wat als je te weinig of geen vis eet? In dat geval biedt suppletie uitkomst; die kan bestaan uit omega 3-capsules of een vloeibaar (visolie) supplement.

OVEREENKOMSTEN OMEGA 3-CAPSULES EN OMEGA 3 IN VLOEIBARE VORM

Voor deze vergelijking nemen we Vitakruid's Visolie 1400 TG capsules en Visolie 1200 TG Vloeibaar als voorbeeld.

Visolie 1400 TG capsules bevat een hoge dosering van 560 mg EPA en 420 mg DHA uit 1120 mg omega 3 afkomstig uit de niet-bedreigde vissoort ansjovis. Deze dosering komt neer op een zeer hoge concentratie van meer dan 80 procent, en dat is

niet altijd vanzelfsprekend.

Sommige eigenschappen van nutriënten ondersteunen of versterken elkaar, wat we ook wel synergie noemen. Daarom heeft Vitakruid vitamine D en E aan de omega 3-capsules toegevoegd, omdat deze de oxidatie van de visolie tegengaan.* Hierdoor garanderen we een hoge kwaliteit visolie.

Visolie 1200 TG Vloeibaar bevat EPA en DHA uit dezelfde bron als de capsules. De dosering is echter net iets anders, namelijk 610 mg EPA en 407 mg DHA uit 1200 mg omega 3-vetzuren. Dit komt neer op een – voor een vloeibaar visoliesupplement – uniek hoge concentratie omega 3-vetzuren van ruim 70 procent. Ook bevat deze vloeibare omega 3-formule de vetoplosbare vitamines A, D en E. Deze nutriënten werken samen de oxidatie van de visolie tegen.*

VERSCHILLEN OMEGA 3-CAPSULES EN OMEGA 3 IN VLOEIBARE VORM

Behalve het voor de hand liggende verschil tussen omega 3-vloeibaar en capsules en de hierboven genoemde verschillen in dosering en concentratie, zijn er nog een paar die we graag toelichten.

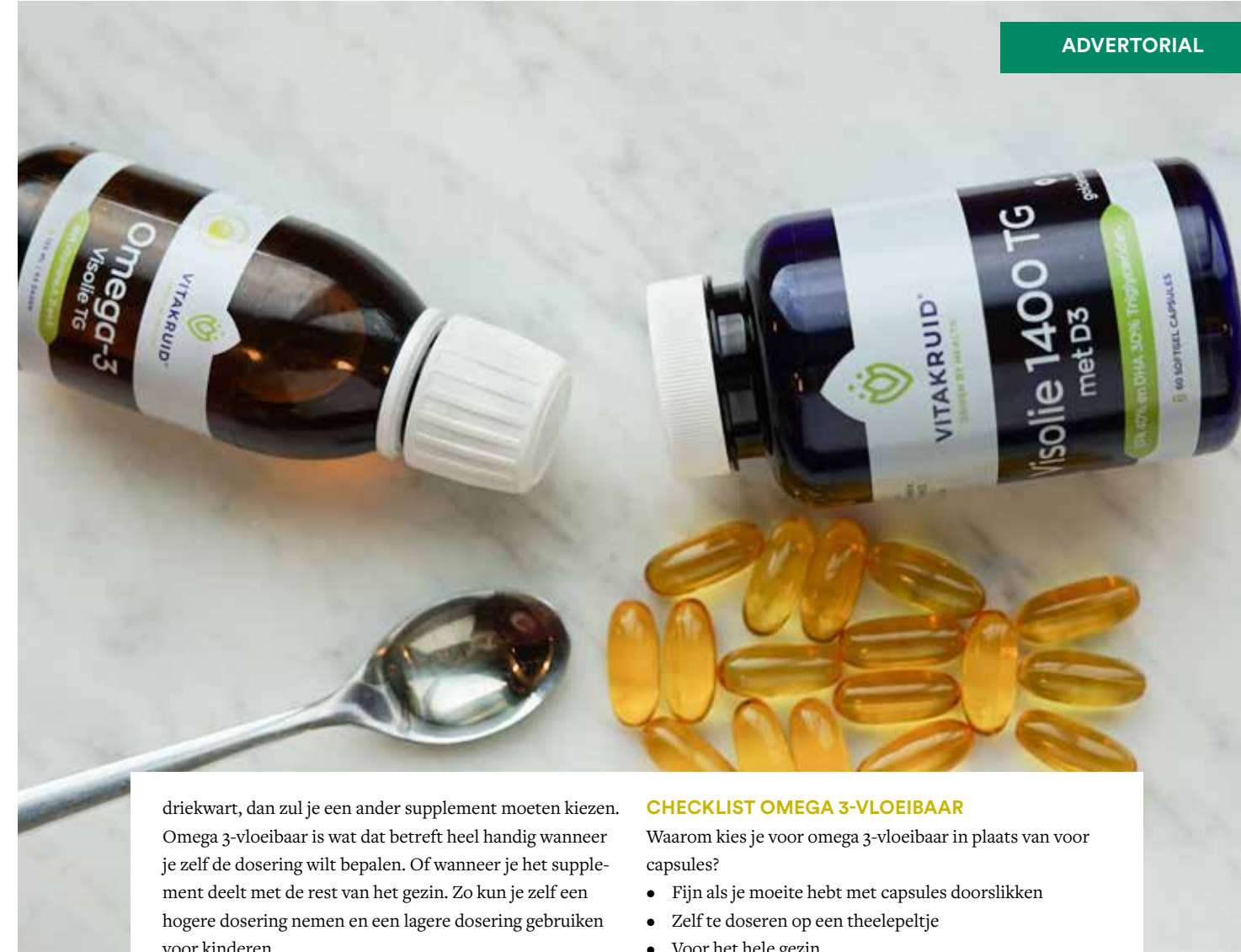
INNAME

Omega 3-softgel capsules neem je in met water en dien je in één keer door te slikken. Veel mensen vinden dat fijn, het is makkelijk en snel! Helaas vinden sommigen het slikken van een capsule of tablet best wel een opgave. Omega 3-vloeibaar neem je eenvoudig in door een beetje op een theelepeltje te doen, wat bovendien voor zelfs de jongste gebruikers (vanaf 6 maanden oud) enorm vriendelijk is.

Maak je geen zorgen om een penetrante smaak of geur die vloeibare visolie of levertraan vaak heeft. Vitakruid heeft een zachte, natuurlijke citroensmaak weten te ontwikkelen waar zelfs de kinderen in het testpanel enthousiast over waren.

DOSEERBAARHEID

Omega 3-capsules hebben een vaste dosering, geen geknoei dus met afmeten en theelepeltjes. Maar wil je een halve dosering of



driekwart, dan zul je een ander supplement moeten kiezen. Omega 3-vloeibaar is wat dat betreft heel handig wanneer je zelf de dosering wilt bepalen. Of wanneer je het supplement deelt met de rest van het gezin. Zo kun je zelf een hogere dosering nemen en een lagere dosering gebruiken voor kinderen.

KOSTEN

Het omhullen van omega 3 in capsules zorgt voor een uitgebreider productieproces. Dit resulteert ook in een hogere prijs ten opzichte van omega 3-vloeibaar, die we alleen maar in een glazen flesje hoeven te doen. Wanneer je de aanbevolen dosering omrekent naar kosten op dagelijkse basis, kosten de omega 3-capsules € 0,66 per dag. Daarentegen komt de visolie in vloeibare vorm omgerekend uit op € 0,39 per dag.

CHECKLIST OMEGA 3-CAPSULES

Waarom kies je voor omega 3-capsules in plaats van voor een vloeibaar alternatief?

- Hoge concentratie omega 3 van boven de 80%
- Smaak is geen euvel, de softgel is smaakloos
- Je hoeft niet zelf te doseren, perfect dus als je weinig tijd hebt
- Geen gedoe met lepeltes

CHECKLIST OMEGA 3-VLOEIBAAR

Waarom kies je voor omega 3-vloeibaar in plaats van voor capsules?

- Fijn als je moeite hebt met capsules doorslikken
- Zelf te doseren op een theelepeltje
- Voor het hele gezin
- Een zachte, natuurlijke citroensmaak
- Voordeliger ten opzichte van capsules
- Al geschikt voor de allerjongsten (vanaf 6 maanden)

TOT SLOT: WAT IS DE BESTE KEUZE VOOR JOU?

Zowel Vitakruid's omega 3-capsules als de omega 3-vloeibaar bevatten een zeer hoge dosering en concentratie van een uiterst hoge kwaliteit visolie. De softgel capsules zijn eenvoudig en snel in te nemen, één per dag is voldoende en je hoeft niet zelf je dosering af te meten.

Wil je liever wel de dosering kunnen aanpassen, of het supplement delen met de rest van het gezin? De dosering van vloeibare visolie kun je wat dat betreft helemaal zelf bepalen. Bovendien is de inname van omega 3-vloeibaar extra kindvriendelijk dankzij de zachte citroensmaak en de fijne inname met een theelepeltje.

Meer over Vitakruid's Omega-3:



Referentie¹ is op te vragen bij Vitakruid

*Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims voor ALA, vitamine A, D & E

*Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims voor EPA en DHA bij een dagelijkse inname van 250 mg



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.

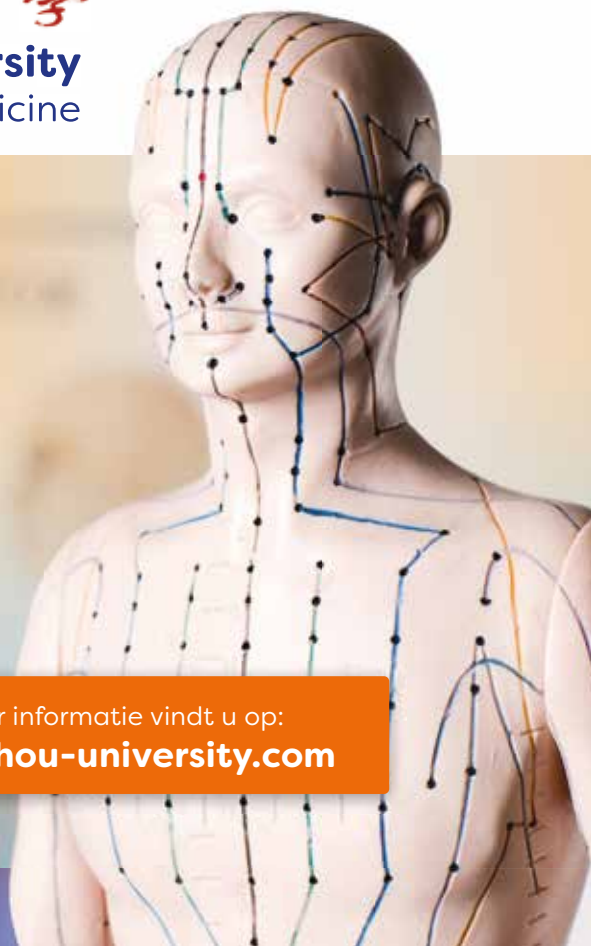
Tuina massagetherapie

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:
shenzhou-university.com

Geldersekade 67 1011 EK Amsterdam ☎ 020 - 620 33 71



Cijfers depressie en angst

1 op de 11 (9 procent) jongvolwassenen (18 tot en met 34 jaar) in Nederland heeft een hoog risico op een angststoornis of een depressie (onderzoek 2020). Dit is een toename ten opzichte van 2016; toen had 7 procent een hoog risico, in 2012 was het 6 procent. Wat het effect van de coronacrisis is op de uitkomsten, wordt geanalyseerd.



DEPRESSIE BIJ VOLWASSENEN

Bijna één op de vijf (18,7%) volwassenen in de leeftijd van 18-64 jaar krijgt ooit in zijn of haar leven te maken met een depressie. Jaarlijks krijgen ruim een half miljoen volwassenen in de leeftijd van 18-64 jaar in Nederland een depressie. Dat is één op de twintig (5,2%) volwassenen. Per jaar krijgt 1,6% van de volwassenen die niet eerder een depressieve stoornis had, te maken met een depressie. Het gaat dan om 135.600 mensen per jaar. Een depressieve stoornis komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen (jaarprevalentie: 6,3% versus 4,1%). Vrouwen in de leeftijdscategorie 25-34 jaar hebben de grootste kans op een depressie.

DEPRESSIE

Bij een depressieve stoornis is minimaal een van de twee kernsymptomen gedurende minstens twee weken aanwezig:

1. een neerslachtige stemming gedurende het grootste deel van de dag of bijna elke dag;
2. een duidelijk verlies aan interesse in alle of bijna alle activiteiten gedurende het grootste deel van de dag of bijna elke dag.

Daarnaast dienen tegelijkertijd minimaal vijf van onderstaande symptomen bijna dagelijks aanwezig te zijn:

- eetproblemen (heel weinig of heel veel eten) of verandering in het gewicht;
- slaapgebrek of te veel slapen;
- geremd of geagiteerd en rusteloos zijn;
- vermoeidheid of verlies aan energie;
- gevoelens van waardeloosheid of overmatige schuldgevoelens;
- concentratieproblemen, vertraagd denken of besluiteloosheid;
- terugkerende gedachten aan de dood of aan zelfdoding.

Ook moeten de symptomen in significante mate lijden of beperkingen veroorzaken in het sociaal of beroepsmatig functioneren of in het functioneren op andere belangrijke terreinen.

Tabel 1. Prevalentie van een depressieve stoornis ooit in het leven, naar geslacht en leeftijd.

	Mannen	Vrouwen	Totaal
Totaal	13,1%	24,3%	18,7%
Leeftijd			
18-24	7,1%	18,9%	13,0%
25-34	12,1%	22,0%	17,1%
35-44	11,8%	26,0%	18,8%
45-54	18,7%	27,6%	23,1%
55-64	13,2%	23,7%	18,4%

Tabel 2. Jaarprevalentie van een depressieve stoornis, naar geslacht en leeftijd.

	Mannen	Vrouwen	Totaal
Totaal	4,1%	6,3%	5,2%
Leeftijd			
18-24	5,9%	7,6%	6,7%
25-34	3,0%	7,8%	5,4%
35-44	4,0%	5,5%	4,7%
45-54	4,5%	6,8%	5,7%
55-64	4,0%	4,2%	4,1%



Bloesem Remedies Nederland

Ook voor biologische en natuurzuivere gezichts- en lichaamsverzorging.

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982

BIO BEAUTYCARE:
REGENERERENDE
WERKING



BOTANICALS
ELEMENTS FROM EARTH

NATUURLIJK EN
BIOLOGISCH, MET
DE HAND GEMENGD
IN HET HART VAN
ENGELAND.



www.bloesemremedies.com

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

4

Diepere
oorzaak

SLAAP¹ RUST² COMPLEX Voor ontspanning en slaap

Een unieke samenstelling met ruim 10 ingrediënten, waaronder ¹valeriaan om de nachtrust te ondersteunen*. Dankzij ²Ashwagandha biedt het Slaap Rust Complex ook weerstand tegen stress*.

- ✓ 200 mg slaapmutsjeskruid *Griffonia simplicifolia*
- ✓ 100 mg GABA en 0,29 mg melatonine
- ✓ Magnesium, B3, B6, B12 en valeriaan zijn gunstig voor een goede geestelijke balans



BONUSAN

www.bonusan.com

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toelating.



DUUR VAN EEN DEPRESSIE BIJ VOLWASSENEN

De duur van een depressieve stoornis kan sterk verschillen per persoon. Van de volwassenen in de leeftijd van 18-64 jaar die een depressieve stoornis ontwikkelen, knapt ongeveer de helft binnen zes maanden op. 16% is binnen twee jaar nog niet hersteld en 12% is na 36 maanden nog niet hersteld. Bij hen is sprake van een chronische depressieve stoornis. Naarmate iemands lichamelijk en psychisch functioneren voorafgaand aan een depressieve stoornis beter is, duurt een depressieve periode korter.

DEPRESSIE BIJ OUDEREN

Onder ouderen in Nederland lijdt 2 tot 3% aan een ernstige depressie. Een veel groter aantal, 15 tot 20%, heeft een lichte vorm. Bij een landelijke gezondheidsenquête van het Centraal Bureau voor de Statistiek in 2018 gaf 6,3% van de ouderen aan een depressie te hebben gehad in de laatste twaalf maanden.

ZWANGERSCHAP EN DEPRESSIE

Op basis van het aantal geboorten in Nederland en de prevalentie van postpartum depressie is de inschatting dat in Nederland jaarlijks 23.000 vrouwen die zwanger zijn en/of bevallen zijn een postpartum depressie krijgen. Een postpartum depressie is daarmee de meest voorkomende aandoening bij nieuwe moeders.

ANGST

Angst is een beklemmende, onaangename emotionele toestand die veroorzaakt wordt door dreiging of gevaar. Angst wordt problematisch wanneer er een overmatige uiting is van normale angsten, zodanig dat deze het normaal dagelijks functioneren negatief beïnvloedt.

BIJNA 1,1 MILJOEN PERSONEN MET ANGSTSTOORNISSEN

In 2011 hadden naar schatting 1.068.700 personen van 18 tot 65 jaar een angststoornis, van wie 413.600 mannen en 655.100 vrouwen. Dit komt overeen met 78 per 1.000 mannen en 125 per 1.000 vrouwen. Deze schattingen zijn gebaseerd op een epidemiologisch bevolkingsonderzoek uitgevoerd van 2007 tot 2012 (NEMESIS-2).

Vrijwel alle angststoornissen komen meer voor onder vrouwen dan onder mannen. Dit is onafhankelijk van de leeftijd.



<https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/depressie/>

<https://www.zorgvoorbeter.nl/depressie/cijfers-ouderen>

<https://www.rivm.nl/nieuws/hog-risico-angst-depressie-jongeren>

<https://www.vzinfo.nl/angststoornissen/leeftijd-en-geslacht>

Geen enkele redenen voor



Onze cultuur leert ons dat we voor alles een reden moeten hebben. We lezen om onszelf te ontwikkelen. We hebben hobby's om onszelf te verrijken. En wist je dat nog niet? De voetbaltrainingen van je kind dragen op de langere termijn bij aan betere kansen om een universitaire studie af te ronden. Jouw matige aquarel moet op zijn minst een plekje in de woonkamer krijgen, anders heb je die hele middag voor niets je kwast in dat glas zitten dopen. En had ik al gezegd dat het wel de bedoeling is dat je steeds een beetje beter wordt? In alles?

“Er is één ding dat ik van mijn vrienden heb geleerd: het kan heerlijk zijn om af en toe gewoon iets mafs te doen. Als de uitkomst niet uitmaakt, hoef je je ook geen zorgen te maken over je reputatie.”

Deze obsessie met nuttigheid wordt ook wel ‘hyperpragmatisme’ genoemd. Dit nuttigheidsdenken heeft zich een weg gebaad door heel de westerse cultuur. Hoe nuttig was jouw dag?

Wanneer het leven ons soms te veel wordt, kan het verleidelijk zijn om deze logica als een wapen tegen onszelf te gaan gebruiken. Kijk mij nou! Ik bak ook echt niks van dat multitasken! Waarom slaag ik er toch niet in om al mijn goede eigenschappen om te zetten in bruikbare ideeën, daden en momenten?

Het voelt misschien een beetje tegenstrijdig dat ik er, wanneer het leven gewoon heel erg tegenvalt, juist voor kies om even helemaal niets te doen. Middagdutjes en televisiekijken en lekker in mijn luie stoel zitten, heerlijk vind ik dat. Maar heel eerlijk? Wanneer mijn week gevuld is met supersaai afspraken, of wanneer ik maar niet van die angstgedachten verlost raak, voel ook ik toch steeds het verlangen om iets te doen.

Ik herinner me nog heel levendig die ene afschuwelijke week waarin ik vanuit het medische hellschap door moest naar een zakenreis. Ik krijg nog kippenvel als ik eraan terugdenk. Maar ik koos voor een aanpak die mij een heel belangrijke les leerde. Ik zal je vertellen welke.

Je kunt ongelooflijk veel vrede en vreugde vinden als je ontdekt dat je bepaalde dingen ook zonder reden kunt doen. Heb ik echt geholpen met het villen van een eland bij een les Inheemse Studies? Jazeker! Ik heb een eland gevild! (Krijg je heel sterke schouders van, overigens.)

Heb ik echt 's werelds grootste kovbasa (Oekraïense worst) gezien? Absoluut!

Ik heb geleerd hoe je Spritzgebäck, of zoiets, moet maken, omdat mijn Duitse huisgenootje geobsedeerd was door Duitse koekjes. En ik zag in het park een soliste op haar gitaar rammen alsof het haar helemaal niets kon schelen dat ze nooit veel volgers op Twitter zou hebben.

Ik heb altijd gezegd dat ik geen hobby's heb, maar vrienden. En misschien heb ik ook gewoon niet zoveel met vogelspotten. Maar er is één ding dat ik van mijn vrienden heb geleerd: het kan heerlijk zijn om af en toe gewoon iets mafs te doen.



Als de uitkomst niet uitmaakt, hoef je je ook geen zorgen te maken over je reputatie.

Mijn man is verdediger in een ijshockeyteam, omdat hij, toen hij gewoon een keer voor de lol meedeed, een van de weinige mensen bleek die achteruit kan schaatsen. (Ik zou zo graag aan niet-Canadezen willen uitleggen hoe grappig dat is.) Maar hij hockeyt vooral omdat hij het zo leuk vindt (om strafminuten te verzamelen).

Mijn vriend Will werd laatst in zijn garage betrapt op het zagen van een houten slang. Hij vond namelijk dat er nog iets miste in huis: houten slangen.

Dus misschien kan jij vandaag ook wel iets doen zonder er een goede reden voor te hebben.

Bak de koekjes die je oudtante altijd maakte... zelfs al komen ze verbrand uit de oven. Lees hardop een gedicht voor met een soort-van-Zweeds accent. Ga in het gras liggen om dierenvormen in de wolken te zoeken of nieuwe sterrenbeelden te bedenken. Pak de auto naar de dichtstbijzijnde toeristische attractie (en laat me weten hoe het was). Fluit al je favoriete liedjes of borduur een ongepaste tekst op een kussen.

En onthoud: het hoeft niet perfect te zijn. De bedoeling is vooral dat je jezelf afvraagt: hoe voelt het eigenlijk om gewoon eens iets nieuws te proberen?

Een zegenwens voor wie vreugde zoekt op een moeilijke dag

Gezegend ben jij, wanneer jouw leven wederom één grote puinhoop is. In plaats van je direct zorgen te maken, of de

wanhoop, angst en vrees te omarmen, leg je het even naast je neer en zegt: ‘Daar kom ik later op terug. Ik moet eerst even iets lachwekkends doen. En dat heeft nu echt voorrang.’ Gezegend ben jij, die iets probeert wat je nog nooit hebt gedaan, maar wat nu wel moet gebeuren, omdat het niet uitmaakt dat je eventueel zult falen. Je weet dat het goed voelt om gewoon eens iets mafs te doen.

Gezegend zijn wij, de verantwoordelijken, die ervoor kiezen om eens van het rechte pad af te wijken. Wij die, zoals de dichter Wendell Berry zegt, ‘elke dag iets doen wat niet te berekenen is’. Wij die ons, juist wanneer we weten dat het leven zwaar of ingewikkeld of te veel wordt, een weg naar de vreugde banen. Wij die de dingen niet met een bepaalde reden doen, maar gewoon voor de lol.

Gezegend ben jij, die absurditeit als een kunstvorm ziet. Omdat, nu je er zo over nadenkt, het leven inderdaad onverwachts en afschuwelijk en geweldig absurd is. Dus waarom zouden we dat niet omarmen?

Dus, gezegend ben jij, wanneer jouw moestuin vol met verschillende soorten tomatenplanten staat. Of wanneer je een mysterie oplost terwijl je een potje glow-in-the-dark-midgetgolf speelt. Of wanneer je een nieuw dansje leert, of een band samenstelt met instrumenten die bestaan uit louter keukengerei. Of wanneer je een cake bakt die op de toren van Pisa lijkt (die titel geef je hem natuurlijk pas achteraf). Dit is nog maar het begin.



De uitwerking van een supplement wordt bepaald door de ingrediënten die je erin stopt.

Alle voedingssupplementen beloven gezondheidsvoordelen. Maar hoe weet je of een supplement die claim ook kan waarmaken? Hoe kun je zeker zijn van alle voordelen, als je niets weet over de bron en de integriteit van het actieve ingrediënt? Studies tonen keer op keer aan dat de specifieke OPCs-samenstelling van Anthogenol® een bijzondere uitwerking op het microvasculaire stelsel heeft. De onderzoeksuitkomsten zijn constant omdat de kwaliteit van MASQUELIER'S® Original OPCs dat ook is. Om het unieke extract van Professor Jack Masquelier exact te reproduceren, hebben al onze ingrediënten de strengste CPA*-testen en -analyses doorstaan. In samenwerking met geaccrediteerde laboratoria gebruiken we onder meer Nuclear Magnetic Resonance Spectroscopy (NMR) om de bijzondere eigenschappen en kwaliteiten van onze ingrediënten te garanderen.

* Meer informatie over CPA vind je op www.masqueliers.com/nl/nl/waamerk.



Voor meer informatie, wetenschappelijke publicaties en GRATIS testbuisjes, neem contact op met T.S. Health Products via info@tshealthproducts.nl, of bel ons op **0341 46 21 21**.



“Verzin iets, wat dan ook, wat als pure tijdverspilling voelt, maar wat alleen al enorm betekenisvol is omdat het je aan het lachen maakt.”

Een helemaal prima poging

Je wist al dat dit eraan zat te komen. Nu is het jouw beurt om zonder specifieke reden iets gek te doen. Zoals bijvoorbeeld een nieuwe taal leren om woorden te ontdekken die in het Nederlands niet bestaan. Ik bedoel, waarom kent het Duits een woord dat zo iets betekent als ‘een gezicht dat vraagt om een vuist’? Of het Braziliaans-Portugees een piepklein woordje waarmee ‘liefdevol je hand door het haar van je geliefde halen’ wordt bedoeld? Ik heb geen idee, maar hoe leuk is het om dat te weten? Vingerverf eens met water op de stoep. Leer het alfabet achterstevoren. Verzin nieuwe namen voor alle planten die je tegenkomt (paardenbloemen kennen we natuurlijk allemaal als pluizenblazers). Verzin iets, wat dan ook, wat als pure tijdverspilling voelt, maar wat alleen al enorm betekenisvol is omdat het je aan het lachen maakt.

‘Kijk naar de raven: ze zaaien niet en oogsten niet, ze hebben geen voorraadkamer en geen schuur, het is God die ze voedt. Hoeveel meer zijn jullie niet waard dan de vogels! Wie van jullie kan door zich zorgen te maken één el aan zijn levensduur toevoegen? Als jullie dus zelfs het geringste al niet kunnen, waarom maken jullie je dan zorgen over de rest? Kijk naar de lelies, kijk hoe ze groeien. Ze werken niet en weven niet. Ik zeg jullie: zelfs Salomo ging in al zijn luister niet gekleed als een van hen. Als God het groen dat vandaag nog op het veld staat en morgen in de oven gegooid wordt, al met zoveel zorg kleedt, met hoeveel meer zorg zal Hij jullie dan niet kleden, kleingelovigen?’ (Lucas 12 vers 24-28)

Jezus legt uit dat zelfs de lelies en het gras op het veld gekleed zijn en dat er voor de vogels in de lucht wordt gezorgd, dus hoeveel meer zou God dan wel niet voor jou zorgen? Dat lijkt vanuit menselijk perspectief een mooie gedachte, maar we weten allemaal dat er ook weleens vogels uit de lucht vallen of tegen een raam vliegen. Lelies verwelken. Gras verdort en gaat dood. Welke zekerheid biedt Jezus ons hier dan? Jezus doet hier geen beloften over onze oneindigheid, maar over Gods aandachtigheid. Wat het ook is dat je 's nachts wakker houdt of je ten einde raad maakt, God wijkt niet van jouw zijde. God ziet jou. Hij is je niet vergeten. God is 24/7 wakker.



Dit artikel is een fragment uit het boek *Helemaal prima*

Helemaal prima

Ontdek de zegen van goed genoeg
Kate Bowler en Jessica Richie
Uitgeverij KokBoekencentrum
Non-Fictie
ISBN 9789029733298



NIEUW!
Liposomale producten
in poedervorm

- Hoge biologische beschikbaarheid
- Natuurlijke productiemethode
- Neutrale smaak
- Lang houdbaar
- Hoeft niet gekoeld bewaard



NIEUW: Liposomale Curcumine, Glutathion en Magnesium

Naast de Liposomale Vitamine C en de Liposomale Multi, voegt Epigenar nu drie nieuwe liposomale producten aan het assortiment toe: Curcumine, Glutathion en Magnesium. De liposomale producten van Epigenar zijn met LipoCellTech™ geproduceerd. De methode die hierbij gebruikt wordt boost de natuur na. Liposomale supplementen worden tot 20x beter opgenomen dan reguliere supplementen. Epigenar maakt daarbij uitsluitend gebruik van een speciale droge vorm, die belangrijke voordelen biedt boven de gangbare vloeibare liposomale producten. Het gepatenteerde natuurlijk productieproces vindt plaats zonder toepassing van chemicaliën, hoge druk of hitte. Dit resulteert in een puur liposomaal poeder.



Neem voor een gratis testbuisje, productinformatie en wetenschappelijke informatie contact met ons op.



deltastar



Tri-Butyrin Supreme™ 300 mg Boterzuur

- Boterzuur in zwarte komijnzaadolie
- Draagt bij aan de elektrolytenbalans
- Ondersteunt de bifidobacteriën in de dikke darm
- Levert energie aan het dikke darmepitheel

Deltastar Nutrients importeert sinds 1994 een groot assortiment aan hoogwaardige, natuurlijke voedings-supplementen uit de VS van de gerenommeerde merken Allergy Research Group, Designs for Health en Natures Plus. Daarnaast voeren we het merk Vitaplex met specialistische producten, waaronder FibreControl (acaciavezel). Ook deze voldoen allen aan de hoogste kwaliteitseisen.

Met een assortiment van ruim 900 producten trachten wij aan vrijwel elke wens te voldoen. Elke bestelling leveren we zonder verzendkosten aan u of uw patiënt.

Valeriana officinalis

Valeriana officinalis (echte valeriaan) komt van nature in Europa voor. Minstens 200 valeriaansoorten zijn inmiddels bekend; de belangrijkste zijn Valeriana officinalis (Europa), Valeriana edulis (Mexico) en Valeriana wallichii (India). Valeriana officinalis, oftewel echte valeriaan (hieronder naar gerefereerd als valeriaan) behoort tot de bekendste en meest toegepaste geneeskrachtige planten. Enkele belangrijke werkzame bestanddelen van Valeriana officinalis zijn niet-vluchtige sesquiterpenen, etherische oliën, valepotriaten, alkaloiden, gamma-aminoboterzuur (GABA) en een grote, diverse restgroep. De verschillende bestanddelen van valeriaan hebben voornamelijk een werking op het GABA-erge systeem. Valeriaan staat vooral bekend om zijn gunstige invloed op de slaapfunctie en zijn bijdrage aan een normale weerstand tegen stress. Kort samengevat zijn de farmacologische eigenschappen te omschrijven als kalmerend, slaapbevorderend, angstremmend en krampwerend. Valeriaan wordt voornamelijk ingezet bij slaapstoornissen met gespannenheid, rusteloosheid, opwinding of angst, bij nervositeit, spanning, angst of stress, bij menstruatiepijn, overgangsklachten en spanningshoofdpijn.

WERKINGSMECHANISME

De farmacologische eigenschappen en het werkingsmechanisme van valeriaan zijn niet toe te schrijven aan de activiteit van één bestanddeel. Valeriaan bevat etherische olie (0,2-2,8%) met monoterpenen (onder andere borneol, bornyl acetaat) en sesquiterpenen waarvan valereenzuur (0,2-0,9%) en derivaten als isovalereenzuur, acetoxyvalereenzuur, valeranon en valeranal het belangrijkste voor de werking zijn. Andere actieve bestanddelen zijn valepotriaten (0,05-0,67%), zoals isovaltraat, alkaloiden (0,1%), waaronder valerianine, valerine, chatidine en actinidine, en de aminozuren GABA, glutamine en arginine. Tot de grote groep overige bestanddelen behoren onder andere koffiezuur, chlorogeenzuur, choline, tanninen, flavonoïden, fytoosterolen en lignanen (hydroxypinoresinol). Valeriaan werkt sedatief (kalmerend), angstreducerend, slaapbevorderend en spasmolytisch (krampwerend). Deze eigenschappen zijn vooral het gevolg van de invloed die valeriaan heeft op GABA_A-, adenosine A₁- en serotonine (5-HT_{5a})-receptoren.

GABA-erge systeem

GABA is een neurotransmitter met een remmend of rustgevend effect in de hersenen. De regulatie en remming van hersenactiviteit vinden plaats als GABA in het centraal zenuwstelsel bindt op één van zijn receptoren. Binding op de GABA_A-receptor zorgt voor een balans tussen activiteit en rust in de hersenen terwijl binding op de GABA_B-receptor een overactiviteit van de hersenen actief beëindigt. Door te binden aan bepaalde subunits van de GABA_A-receptor versterkt valereenzuur de werking van de receptor.

Benzodiazepinen (angstmedicatie) werken tevens via binding aan de GABA_A-receptor. Daarnaast zorgen actieve bestanddelen van valeriaan ervoor dat er meer GABA wordt vrijgegeven in de synaptische spleet en dat de heropname in het presynaptisch neuron en de afbraak van GABA in de synaps door het enzym GABA-transaminase worden geremd. Onderzoek bij muizen toonde aan dat de inname van valeriaanextract een verhoogde expressie van de GABA_A-receptor teweeg kan brengen. Ook het aanwezige GABA in valeriaan beïnvloedt het GABA-erge systeem. Onderzoek suggereert dat GABA de bloed-hersenbarrière niet kan passeren. Toch laten verschillende studies positieve effecten zien van de orale inname van GABA op de hersenen. Het mechanisme achter deze bevindingen is tot nu toe nog onduidelijk.

Serotonerge systeem

De monoamine neurotransmitter serotonine is betrokken bij de slaapregulatie, beïnvloedt de gemoedstoestand en moduleert de stressreactie. In vitro onderzoek heeft aangetoond dat valeriaanextract en valereenzuur een specifieke serotoninerceptor, de 5-HT_{5a}-receptor, kunnen activeren. Recent in vitro en in vivo onderzoek suggereert dat de activering van de 5-HT_{5a}-receptor van belang is voor de respons op antidepressiva. Onderzoek bij muizen heeft uitgewezen dat de inname van valeriaanextract (100 mg/


TWEE UNIEKE, ZUIVERE EN UITERST HOOG GECONCENTREERDE OMEGA 3's



UnoCARDIO® 1000 + Vitamine D3

KRACHTIGSTE EN ZUIVERSTE VISOLIE IN TRIGLYCERIDE VORM

DE ONGEZIENE ZUIVERHEID VAN UNOCARDIO WERD VERKREGEN VIA EEN UNIEKE EN ECOLOGISCH VERANTWOORDE KOUDE PRODUCTIEMETHODE. DE UNOCARDIO OMEGA-3'S WORDEN VANWEGE DE TRIGLYCERIDE VORM (TG) VAN DE VETZUREN EPA EN DHA MAXIMAAL DOOR ONS LICHAAM OPGENOMEN.

 EÉN (1) SOFTGEL BEVAT 1200 MG OMEGA 3, INCLUSIEF 675 MG EPA EN 470 MG DHA DIE DE GEZONDE WERKING VAN HART, HERSENEN EN OGEN ONDERSTEUNEN.

 GECERTIFICEERD VOOR DUURZAME VISSERIJ, UITSLUITEND NIET-BEDREIGDE VISSOORTEN



Voor meer informatie over de producten en verkoopmogelijkheden, kijk op www.carebynature.nl of scan de QR code


W H C
VERDEELD DOOR:




UnoCARDIO® VEGAN

UNIEKE EN HOOGST GECONCENTREERDE 80% VEGETARISCHE OMEGA 3

UNOCARDIO VEGAN ALGENOLIE*, MET DE HOOGSTE CONCENTRATIE EPA EN DHA IN TRIGLYCERIDE VORM. EEN PERFECT ALTERNATIEF VOOR WIE NIET VAN VISOLIE HOUDT, OF LIEVER GEEN VIS EET. DE UNOCARDIO VEGAN IS EXTRA GECONCENTREERD NAAR 80% OMEGA-3 VOLGENS EEN UNIEK DRIE-STAPS ZUIVERINGSPROCES.

 EÉN (1) VEGETARISCHE SOFTGEL BEVAT MAAR LIEFST 800 MG OMEGA 3, INCLUSIEF 265 MG EPA EN 465 MG DHA. DUBBEL ZOVEEL ALS DE MEESTE ANDERE ALGENSUPPLEMENTEN.

*DIT PRODUCT IS ENKEL BEDOELD VOOR VOLWASSENEN, MET UITSLUITING VAN ZWANGERE EN LACTERENDE VROUWEN.

kg per dag) gedurende 3 weken de concentraties van het stresshormoon corticosteron na fysieke of psychosociale stress verminderde. Ook de concentratie van metaboliëten van serotonine en noradrenaline in de hippocampus en amygdala nam af bij de muizen die valerianaextract toegediend kregen. Dit betekent dat deze neurotransmitters minder snel in de hersenen worden afgebroken, wat positieve gevolgen kan hebben voor de gemoedstoestand. De inname van 0,5 gram/kg geïsoleerd valereenzuur liet vergelijkbare resultaten zien.

Adenosine A1-receptor

Adenosine is een ribonucleoside (opgebouwd uit adenine en ribose) die overal in het lichaam en in de hersenen voorkomt. Naast dat het een bouwsteen van het energierijke adenosinetrifosfaat (ATP) is, werkt adenosine eveneens als neuromodulator in de hersenen. Het is bekend dat adenosine door te binden aan de A1- en A2-receptoren de dopaminerge, glutamaterge, adrenerge en acetylcholinerge transmissie kan moduleren en zo depressie en angst tegen kan gaan. Ook stimuleert adenosine A1-receptoractivatie de zogenaamde non-REM-slaap of 'slow wave sleep', de slaapfase die belangrijk is voor lichamelijk herstel. Diverse inhoudsstoffen van valeriana, waaronder lignaan, hydroxypinoresinol, valepotriat en isovaltraat activeren de adenosine A1-receptor. Dieronderzoek toonde aan dat valepotriaten symptomen van angst en depressie in muizen verminderde, waarschijnlijk door de dopaminerge en noradrenerge neurotransmissie te beïnvloeden. Valepotriaten zijn chemisch onstabiel, dus afhankelijk van het supplement en de bewaartijd kan het aandeel valepotriaten sterk variëren.

Acetylcholinerge systeem

Valeriana heeft ook een invloed op de werking van acetylcholine, een neurotransmitter die belangrijk is voor de werking van het geheugen en het concentratievermogen. Daarnaast is acetylcholine de primaire neurotransmitter van het parasympatische zenuwstelsel. Naast choline, een belangrijke bouwstof voor acetylcholine, bevat valeriana alkaloiden die de activiteit van het enzym cholinesterase remmen en zo de afbraak van acetylcholine vertragen.

“Verschillende klinische onderzoeken naar de effectiviteit van valeriana op het slaappatroon laten verbeteringen in subjectieve slaapparameters zien.”

Antioxidatieve en anti-inflammatoire werking

Verschillende bestanddelen van valeriana, waaronder flavonoiden, fytosterolen, tanninen, chlorogeenzuur, koffiezuur en lignanen hebben, naast andere positieve effecten, een antioxidatieve werking. In vitro kan valereenzuur de activiteit van NF-κB, een pro-inflammatoire transcriptiefactor, remmen. In een muismodel ging valereenzuur de expressie van verschillende ontstekingsbevorderende cytokines in de hersenen tegen.

Spasmolytische werking

Valepotriaten hebben een spasmolytische (ontspannende) werking op de darm, maar ook op andere weefsels zoals de uterus. In vitro onderzoek toonde aan dat vooral de ethanolextracten (en niet zozeer de waterextracten) van valeriana de spontane samentrekkingen van uterusweefsel verminderden.

AANMAAK EN BRONNEN

De plant valeriana is wijdverspreid in Europa. Voor het maken van thee, poeders, extracten en tincturen wordt de wortel (radix) gebruikt.

STOFWISSELING

Absorptie

Een orale dosis van 600 mg valerianaextract resulteerde in een maximale serum valereenzuurconcentratie van 0,9 - 2,3 ng/ml binnen 1-2 uur bij gezonde volwassenen.

Eliminatie

De halfwaardetijd van valereenzuur na een orale dosis van 600 mg valerianaextract was ongeveer 1,1 uur bij gezonde volwassenen.



Behaal in no time jouw studiepunten voor 2022

Volg videocolleges van de beste psychologen, psychiaters en andere gedragsexperts



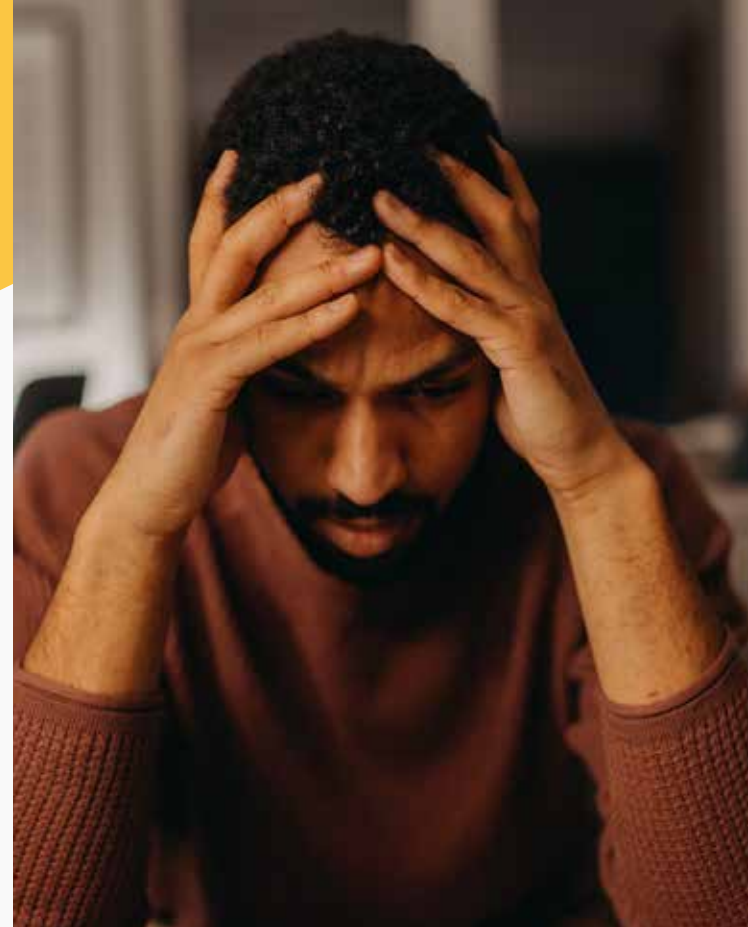
hupper
hupper.nl



**NIEUWE KANS OP
STAP-BUDGET
02 JANUARI 2023**

Volg gratis een van onze trainingen
**Oplossingsgericht werken | Hechting
ACT | Relatietherapie | Verlies en rouw**

PSYCHODIDACT
WWW.PSYCHODIDACT.NL



SUPPLETIE

Valeriaan kan worden ingenomen als thee, poeder, of in de vorm van een tinctuur of een droog extract dat is verwerkt tot een tablet of een capsule. Tincturen, ook wel hydroalcoholische extracten genoemd, hebben een alcoholpercentage dat kan variëren van 25 tot 90%, waarbij 70% de meest gebruikte vorm is. Zowel thee, poeders, tincturen als droge extracten worden gemaakt uit de wortels (radix) van de plant. Supplementen met valeriaan kunnen worden gestandaardiseerd op actieve bestanddelen. Een veelvoorkomende standaardisatie is op basis van de hoeveelheid valereenzuur (0,25-1%). De meeste gestandaardiseerde supplementen bevatten 0,8% valereenzuur.

INDICATIES

Insomnia- slaapproblemen

Versillende klinische onderzoeken naar de effectiviteit van valeriaan op het slaappatroon laten verbeteringen in subjectieve slaapparameters zien zoals de frequentie van het wakker worden, de inslaaptijd, effectieve slaaptijd en slaapkwaliteit. Onderzoek heeft ook aangetoond dat valeriaan effect heeft op objectieve slaapparameters, zoals de duur van de non-REM-slaap of slow wave sleep, gemeten aan de hand van polysomnografie. De inname van 600 mg valeriaanextract 1 uur voor het slapengaan gedurende 2 weken verhoogde het aandeel slow wave sleep bij patiënten met insomnia. Dit effect was niet zichtbaar na een eenmalige dosis.

Een recente systematische review en meta-analyse bestudeerden de effectiviteit van valeriaan bij slaapproblemen. Van de 23 onderzoeken lieten 13 studies een positief effect van de

inname van valeriaan op de slaap zien. Onderzoekers constateerden een slaapbevorderende werking van valeriaan bij zowel 'normale' slapers als bij patiënten met slaapproblemen of andere medische aandoeningen.

Versillende metingen, waaronder gevalideerde vragenlijsten en polysomnografie werden gebruikt om de kwaliteit van de slaap te bepalen. Zes studies testten het effect van een enkele dosis valeriaan op de slaap, terwijl de andere studies het langdurig gebruik van valeriaan bestudeerden (5 dagen tot 8 weken).

Ook werden er verschillende preparaten van valeriaan gebruikt, zoals tincturen, droge extracten en de gemalen wortel. De onderzoekers kwamen tot de conclusie dat valeriaan het meest effectief is als het voor een langere periode gebruikt wordt. Het langdurig gebruik (4-8 weken) van 450-1410 mg per dag van de gemalen wortel leek het grootste positieve effect op de slaapkwaliteit te hebben.

Nervositeit, angst en stress

Valeriaan wordt traditioneel onder andere gebruikt om zijn angstremmende eigenschappen.

Valepotriaten blijken hier een rol in te spelen. In een gecontroleerde pilotstudie met 36 patiënten met een angststoornis waren angstsymptomen significant verminderd in de groepen die dagelijks gedurende

4 weken valepotriaten (81,3 mg) of diazepam (6,5 mg) toegediend kregen. Dit effect was niet zichtbaar in de placebogroep. De inname van 530 mg valeriaanwortel gedurende 4 weken verminderde angstsymptomen bij HIV-patiënten die medicatie gebruikten met nadelige neuropsychiatrische bijwerkingen. Deze vermindering ging gepaard met een verbetering van de slaapkwaliteit.

Depressie en angststoornissen komen vaak samen voor. Twee derde van de depressieve patiënten lijdt ook aan een angststoornis, en andersom, lijden mensen met een angststoornis vaak aan depressie.

Het gebruik van valeriaan kan dus nuttig zijn bij depressie met angstgevoelens. Het gebruik van een combinatieproduct met extracten van Valeriana officinalis (28 mg), Hypericum perforatum (60 mg) en

Passiflora incarnata (32 mg) gedurende 4 weken verminderde psychiatrische symptomen, waaronder symptomen van angst en depressie, bij kinderen van 6-12 jaar met een affectieve stoornis (nerveuze depressie).

Valeriaan staat bekend om zijn rustgevende werking. Het gebruik van een gestandaardiseerd valeriaanextract (600 mg) gedurende 1 week verminderde de psychologische en fysiologische stressreactiviteit bij gezonde volwassenen tijdens een gecontroleerde stresssituatie.

Overgangsklachten

Het gebruik van valeriaanwortel 2x daags 530 mg gedurende 4 weken verbeterde de slaapkwaliteit van vrouwen met menopauze-gerelateerde slaapproblemen. De inname van



2x daags 530 mg valerianawortel gedurende 2 maanden verminderde het aantal opvliegers en de hevigheid van de opvliegers in vergelijking met de placebogroep. In vergelijking met de placebogroep verminderde, in een ander onderzoek, de hevigheid van opvliegers aanzienlijk in de groep vrouwen die 3x daags 225 mg valerianawortel gedurende 2 maanden gebruikten.

Menstruatieklachten

Uit een studie met 100 studenten kwam naar voren dat vrouwen die gemalen valerianawortel gebruikten, minder pijnklachten hadden dan de placebogroep. Het supplement met valerianawortel werd 3 x daags (250 mg) gedurende 3 dagen aan het begin van de menstruatie en gedurende 2 opeenvolgende menstruatiecycli ingenomen. Zowel emotionele als fysieke symptomen van het premenstrueel syndroom (PMS) verminderden aanzienlijk na de inname van 2x daags 530 mg valerianawortel tijdens de laatste 7 dagen van de menstruatiecyclus gedurende 3 maanden. Dit effect werd niet waargenomen in de placebogroep.

Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn staat bekend als de meest voorkomende vorm van hoofdpijn. Bevindingen uit een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebogecontroleerde studie met 88 deelnemers lieten zien dat de dagelijkse inname van 2 x 530 mg valerianawortel na de avondmaaltijd gedurende 4 weken een significant effect had op de impact, ernst en invaliditeit van spanningshoofdpijn in vergelijking met placebo.

Cognitie

De inname van 530 mg valerianawortel (1 uur voor het slapen gaan)

gedurende 1 maand verbeterde de cognitieve functie van dialysepatiënten. Het is in deze studie niet onderzocht of de positieve effecten van valerianawortel op de cognitie werden veroorzaakt door een verbeterde slaapfunctie.

CONTRA-INDICATIES

Er is onvoldoende humaan onderzoek gedaan naar het gebruik van valerianawortel tijdens de zwangerschap en lactatie. Niet gebruiken tijdens ernstige (pathologische) leverstoornissen en overgevoeligheid voor Valeriana officinalis. Bij kinderen jonger dan 12 jaar niet gebruiken zonder medisch toezicht.

DOSERING

Onderstaande doseringen zijn doseringen gebruikt in klinische studies bij mensen. Afhankelijk van de indicatie kan de dosis variëren.

Volwassenen

Klinische studies bij volwassenen hanteren doorgaans een dosis tussen de 300 en 600 mg valerianawortel of valerianawortel per dag gedurende maximaal 6 weken.

Kinderen

Bij kinderen onder de 12 jaar zijn dosissen variërend van 160-320 mg valerianawortel veilig gebruikt voor een periode van 4-8 weken.

VEILIGHEID

Valerianawortel is veilig in gebruik bij de aanbevolen doseringen en gedurende de aanbevolen tijd. Er is weinig bekend over toxiciteit

van valerianawortel bij mensen. Er zijn weinig studies gedaan naar de effecten van langdurig gebruik van valerianawortel (meer dan 6 weken).

BIJWERKINGEN

Oraal wordt valerianawortel meestal goed verdragen. Lichte bijwerkingen die in klinische onderzoeken werden gemeld, zijn onder meer duizeligheid, slaperigheid, traagheid en mentale afstomping. Af en toe kan valerianawortel ook hoofdpijn, gastro-intestinale klachten, een droge mond, prikkelbaarheid en levendigheid veroorzaken. Bij langdurig gebruik zijn benzodiazepine-achtige ontwenningssymptomen gemeld na stopzetting van de behandeling (zoals angst, onbehagen, hartritme stoornissen en slapeloosheid). Daarom dienen patiënten de dosis langzaam af te bouwen na langdurig gebruik.

“Valerianawortel en Griffonia simplicifolia kunnen samen worden ingezet ter behandeling van slaapproblemen of slaapproblemen.”

INTERACTIES

Vermijd gelijktijdig gebruik met alcohol, disulfiram, antidepressiva en reguliere sedativa zoals benzodiazepines, pentobarbital (Nembutal), phenobarbital (Luminal), secobarbital (Seconal), thiopental (Pentothal), fentanyl (Duragesic, Sublimaze), morphine, propofol (Diprivan). Ook moet voorzichtigheid worden geboden met medicamenten die worden gemetaboliseerd door het cytochrome P450 2D6 en P450 3A4 enzym. Valerianawortel kan ook het metabolisme remmen van medicamenten die geglycuronideerd (UGT1A1 or UGT2B7 substraten) worden zoals, acetaminophen (Tylenol), oestrogenen (Estrace, Premarin), anticonceptiepillen, entacapone (Comtan), irinotecan (Camptosar).

SYNERGISME

Griffonia simplicifolia (slaapmutsjeskruid)

Griffonia simplicifolia verbetert de slaap via modulatie van de serotoninesignalering. Onderzoek heeft uitgewezen dat het simultaan beïnvloeden van deze serotoninesignalering en de GABA-signalering zorgt voor een sterkere verbetering in slaapkwaliteit en slaapduur. Valerianawortel en Griffonia simplicifolia kunnen dus samen worden ingezet ter behandeling van slaapproblemen of slaapproblemen.

Withania somnifera (Ashwaganda)

Zowel valerianawortel als Ashwaganda hebben een angstremmend en slaapbevorderend effect door het binden op de GABA-receptor. Beide planten samen kunnen worden ingezet ter behandeling van angst(stoornissen) en slaapproblemen.

Melissa officinalis (citroenmelisse)

Melissa officinalis, oftewel citroenmelisse, heeft net als valerianawortel een angstremmende en rustgevendende werking. Traditioneel wordt de combinatie van citroenmelisse en valerianawortel gebruikt als sedativum en bij angststoornissen. De angstremmende effecten van deze combinatie zijn aangetoond bij gezonde volwassenen tijdens een gecontroleerde stresssituatie.

Humulus lupulus (hop)

Humulus lupulus heeft net als valerianawortel een rustgevendende en slaapbevorderende werking. Van oudsher worden deze twee planten vaak in combinatie gebruikt bij de behandeling van stressgerelateerde problemen en slaapproblemen. Een combinatie van extracten van hop en valerianawortel bleek effectiever om de inslaaptijd te verkorten dan enkel een valerianawortel extract.

Passiflora incarnata (wilde passiebloem)

Het binden aan de GABA-receptor en bijhorend angstremmend en slaapbevorderend effect is een gedeeld werkingsmechanisme van Passiflora incarnata en Valeriana officinalis waardoor deze twee planten samen kunnen worden ingezet ter behandeling van angst(stoornissen) en slaapproblemen.

Piper methysticum (kava kava)

Gezien de gedeelde werkingsmechanismen kunnen kava kava en valerianawortel samen worden ingezet bij angst(stoornissen).

Hypericum perforatum

Omdat angststoornissen vaak gepaard gaan met depressie kan de combinatie van Hypericum perforatum en Valeriana officinalis nuttig zijn bij de behandeling van depressie met angstgevoelens.

GABA

Gezien de gedeelde indicaties en werkingsmechanismen en het feit dat valerianawortel zelf GABA bevat, kunnen valerianawortel en GABA als supplement samen worden ingezet.

Magnesium

Magnesium is een remmer van de NMDA-receptor en een GABA-agonist waardoor supplementatie met magnesium een positieve invloed heeft op de slaap. Beide stoffen kunnen samen worden ingezet ter verbetering van de slaapduur en -kwaliteit.

Dit artikel is mogelijk gemaakt door Natura Foundation. Bronnen kunnen opgevraagd worden bij de redactie.



Verkoopt u al Private Label?!

- Keuze uit ruim 70 producten
- Hoge kwaliteit supplementen met zo min mogelijk hulpstoffen
- Gunstige prijzen
- Gratis ontwerp voor uw label of behoud van uw huidige label

Vraag nu onze prijslijst aan!



Kijk voor meer informatie op:
www.naturalgoods.nl
 of stuur een e-mail naar:
info@naturalgoods.nl



Confronterend

Er komt een nieuwe aanmelding en je maakt een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Vaak is de probleemstelling vaag: ik zit niet lekker in mijn vel. Zo ging dat ook met de volgende cliënt.

Als ze de spreekkamer binnenkomt, zie ik een goed verzorgde, vriendelijke vrouw binnen, iets jonger dan ik. Ze vertelt dat het niet zo goed met haar gaat, dat ze veel heeft meegemaakt en dat ze alles eens op een rijtje wil zetten.

In het volgende gesprek komt er steeds meer los van wat ze heeft meegemaakt en welk effect dat heeft op haar huidige leven. Ik merk dat ik ga twifelen. Dat ik meer in mijn eigen hoofd ga zitten en moeite heb me op de cliënt te blijven focussen. Precies dat wat je niet wilt dat er gebeurt en waar je voor op je hoede moet zijn: de focus verlegt zich van cliënt naar mijzelf.

Ik zat in de overdracht: "het onbewust overbrengen van oude gevoelens, wensen en verwachtingen van een vroegere ervaring op een ander".

Haar verhaal lijkt erg op mijn eigen geschiedenis. Hoe ga ik die twee uit elkaar houden? Dit moet ik misschien niet aangaan. Wat te doen? Ze vertelt vrij en open wat haar is overkomen en wat haar dwars zit. Het rapport met cliënt voelt goed. Aan de andere kant is er mijn twijfel of ik de professionele afstand tot haar emotionele ervaringen kan bewaren.

Op dat moment koos ik ervoor om open kaart te spelen, om te zeggen wat er in me omgaat en mijn twijfels over onze behandelrelatie op tafel te leggen: "Mijn verhaal lijkt op jouw verhaal, maar is niet hetzelfde. Dat maakt mij misschien niet de beste counselor voor jou. Het risico is namelijk dat ik ga invullen wat jij mogelijk denkt en niet meer open naar jouw verhaal kan luisteren."

Ze reageerde met: "Ik wil graag bij jou blijven, ik voel me veilig en gehoord. Hoe zouden we samen wel verder kunnen gaan?"

Zo maakten we de afspraak dat ik -nog meer dan normaal- zou checken of mijn samenvattingen/ analyses wel klopten. En we zijn doorgegaan. Haar hele verhaal kwam op tafel; er bleken toch veel verschillen tussen onze beider verhalen. Dat maakte het ook wel makkelijker voor mij. Doordat ik mijn twijfels op tafel hadden gelegd, kon ik ze loslaten en mijn focus behouden. Eigenlijk was het probleem dat ik voorzag, juist omdat we erover gesproken hadden, verdwenen. Het werd een mooie reis waarbij haar inzichten en ontwikkeling de leidraad werden. Aan het einde van de reis vertelde ze me uitvoerig wat ze allemaal geleerd had en wat daar de consequenties van waren: duidelijkheid naar familieleden vanuit een eigen kracht, een andere baan die ze met veel plezier vervulde en... acceptatie van het verleden.

Inmiddels is het traject afgerond; ik heb er veel van geleerd. Een confronterende gewaarwording met blauwe plekken uit mijn verleden die zich toch af en toe weer melden. En dat, als je je angst en twijfel uitsprekt, dat ruimte geeft.



Henny Festen heeft samen met Debby Versteeg 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

Groei stimuleren bij (hoog)begaafde kinderen

In de zorg aan kinderen en adolescenten is de laatste jaren steeds meer aandacht gekomen voor problematiek die kan ontstaan rondom het (hoog)begaafde individu. Dit komt mede doordat er inmiddels ook meer bekend is over de specifieke kenmerken en behoeften van (hoog)begaafde kinderen en jongeren. Therapeuten en coaches kunnen een sleutelrol spelen door op een passende wijze een gunstige ontwikkeling te bevorderen en groei te stimuleren.

Het onlangs verschenen boek van Veerle Evers en Chantal Berens biedt de professional kennis en inzicht over dit thema én geeft tegelijkertijd ouders en kinderen die hetzelfde meemaken, een gevoel van (h)erkenning en vertrouwen.

Veerle

Een aantal jaar geleden ontmoette ik Veerle (2010). Terwijl er sprake was van cognitieve capaciteiten op een zeer hoog niveau, liet ze dit in de schoolsituatie niet zien. Gaandeweg de jaren was Veerle veranderd van een leergierig en enthousiast meisje, in een passieve, teruggetrokken en stille leerling. Ze was totaal niet gelukkig binnen de schoolcontext en een bore-out loerde om de hoek.

Ervaring Veerle

Ik weet nog vroeger toen ik nog heel jong was. Ik was blij toen ik voor de eerste keer naar school mocht. Ook vond ik het heel erg spannend!

De kleuterbouw vond ik fantastisch. Spelen, spelen, spelen. In de middenbouw vond ik het steeds minder leuk op school. Ik kwam altijd sip thuis.

Naar huis gaan vond ik het leukste van de dag.

Tijdens de uitleg lag ik altijd op tafel of ondersteunde ik mijn hoofd in mijn handen.

Ik verveelde me enorm en had geen zin om te luisteren.

En zo ging het elke dag.

Ik moest meedoen tijdens de instructielessen, terwijl er niets nieuws werd verteld.

De juffen begrepen me niet.

Ik leerde bijna niets en deed ook bijna niets meer.

Mijn weektaak was kort, maar ik had hem toch nooit af.

Zorgtraject

Deze passiviteit was ook voelbaar binnen de praktijkruimte. In de beginfase lukte het Veerle ook nog niet om woorden te geven aan haar ervaringen. Gedurende het traject bleek dat creatieve werkvormen meer passend waren voor Veerle om persoonlijke groei te stimuleren. Zo kon ze zich bijvoorbeeld uiten met behulp van het maken van tekeningen. Het hondje dat ze tekende, genaamd Veerle, werd haar 'woordvoerder'. Elke volgende sessie legde ze een ander stukje van haar verhaal en de bijkomende emoties bloot. Na een tijdje kon ze haar ervaringen in het verleden meer ontrafelen en organiseren door de tekeningen in een voor haar logische volgorde te leggen. Het verhaal in taal en woorden volgde als vanzelf. Eerst op papier, voor Veerle zelf. Later kon ze het ook delen met haar omgeving.

De stapel tekeningen en de teksten over haar ervaringen waren gedurende het traject zo uitgebreid geworden dat het idee ontstond om er een boek van te maken. Een boek over dit thema vanuit het perspectief van het kind zou andere kinderen enorm kunnen helpen, was de gedachte achter dit initiatief.

“Als een cliënt niet intrinsiek en niet extrinsiek gemotiveerd is (amotivatie), kan het een hele klus zijn om persoonlijke groei op gang te brengen.”

Amotivatie kan een uitdaging zijn!

Als een cliënt niet intrinsiek en niet extrinsiek gemotiveerd is (amotivatie), kan het een hele klus zijn om persoonlijke groei op gang te brengen. In het geval van Veerle werden mogelijkheden tot groei gevonden door fundamentele psychologische behoeften te benaderen op een creatieve manier.

Door Veerle uit te nodigen haar verhaal te doen middels tekeningen kon er groei plaatsvinden. Beetje bij beetje, tekening na tekening.

De Zelfdeterminatietheorie

Gaandeweg kwamen we tot de ontdekking dat het verhaal raakvlakken heeft met de Zelfdeterminatietheorie. Deze theorie stelt dat mensen drie basisbehoeften hebben:

1. Behoeftte aan autonomie
2. Behoeftte aan zich competent voelen
3. Behoeftte aan verbondenheid met anderen

De gedachte is dat wanneer er aandacht is voor deze drie basisbehoeften, het met de motivatie (voor school) ook wel goed komt.

De Zelfdeterminatietheorie (ZDT) is een overkoepelende theorie. De elementen zijn universeel en kunnen positief bijdragen aan de leermotivatie. Ongeacht de achtergrond en/of het cognitieve niveau.

In het geval van Veerle waren dit de elementen die enorm hebben bijgedragen aan het weer terugvinden van plezier in leren. Dit bleek een betekenisvol proces in verbondenheid, waarbij het zoeken naar de juiste insteek een 'samen'-zoeken was. Soms de plank mislaan, evalueren en weer verder afstemmen met elkaar, waarbinnen er bovendien ruimte was voor autonome keuzes en jezelf mogen zijn. En waar gevoelens van competentie gaandeweg konden ontstaan.

Vanaf het moment dat de schoolcontext en therapie sessies een omgeving werden die zich focusten op autonomie, competentie en verbondenheid kon Veerle zich meer openen en volgde de intrinsieke en extrinsieke motivatie als vanzelf.

Het boek *Hondje Veerle*

Het eerste deel van het boek bestaat uit vier hoofdstukken. Enerzijds volg je daarin het getekende verhaal van hondje Veerle, anderzijds komt de echte ervaring in woorden aan bod aan het einde van elk hoofdstuk. Het tweede deel van het boek staat bomvol tips voor de leerkracht in het kader van onderwijs aan (hoog)begaafde leerlingen. In de tabellen staat aangegeven wat de leerkracht kan doen om tegemoet te komen aan de (onderwijs)behoefte van de (hoog)begaafde leerling.

Deze tips zijn eveneens toepasbaar voor de zorgverlener om de therapie vorm te geven. Er staat per domein (autonomie, competentie en verbondenheid met anderen) concreet beschreven wat het kind mogelijk nodig heeft en wat de professional kan doen om hieraan tegemoet te komen.

Daarnaast kunnen de tips uit de tabellen ook eenvoudig meegegeven worden aan de ouder(s) van het kind om toe te passen binnen opvoedtaken.



Chantal Berens werkt als orthopedagoog en gedragswetenschapper met hoogbegaafde individuen van alle leeftijden binnen haar eigen praktijk Goochem in Balans in Zevenaar.



Het boek is te bestellen via www.actopia.nl. Alle registerleden van beroepsorganisatie NFG en de leden van Rosegarden en TPnet kunnen het boek t/m 31 december 2022 bestellen met gratis verzending. Vermeld hiervoor op het bestelformulier bij opmerkingen de code TCC2022.



Inhoud: 60 tabletten
Adviesprijs: € 29,70

Zinargin®

Het ultieme zinkpreparaat
Met L-arginine en andere cofactoren

- ✓ Zink en chlorella helpen bij het behoud van de **normale functie van het immuunsysteem**;
- ✓ Daarnaast draagt zink bij tot de bescherming van de cellen **tegen oxidatieve stress en de normale DNA synthese en celdeling**;
- ✓ Tenslotte is zink ook goed voor het **geheugen en de concentratie**;
- ✓ Enige zinkpreparaat dat twee goed opneembare vormen van zink combineert **met L-arginine**.
- ✓ Gegarandeerd **lactosevrij!**



Covid-19 wordt een veel grotere bedreiging bij een tekort aan bepaalde micronutriënten

Zeventig procent van de patiënten die overleden aan Covid-19, bleek volgens een Belgische studie van de Universiteit Gent een ernstig tekort te hebben aan selenium en zink. Studies uit andere landen laten vergelijkbare resultaten zien.

Nieuw Belgisch onderzoek concludeert dat mensen met voldoende selenium en zink in hun bloed een veel grotere kans hebben om te herstellen van een Covid-19-infectie, of slechts milde klachten te ervaren.

De studie, waarbij bloedmonsters werden afgenomen van 138 coronapatiënten die vorig jaar waren opgenomen in de Belgische ziekenhuizen UZ Gent of AZ Jan Palfijn, liet opmerkelijke verschillen zien in micronutriëntenstatus en overlevingskansen.

Lage micronutriëntenstatus verslechtert de uitkomst

Specialist microvoeding professor Gijs Du Laing en zijn collega's wilden weten of de niveaus van micronutriënten in het bloed het verloop en de uitkomst van een coronabesmetting zouden beïnvloeden.

Eerdere studies hadden al aangetoond dat mensen met tekorten ernstiger werden getroffen dan mensen met voldoende hoeveelheden van de verschillende voedingsstoffen in hun bloed, dus besloten de Belgische wetenschappers om zelf een proef te doen om te zien of die een vergelijkbaar resultaat zou opleveren.

Bijna 70% had een tekort

In de Belgische opzet ontdekten Du Laing en zijn collega's dat zeven van de tien patiënten die overleden aan hun infectie, een ernstig tekort hadden aan zowel selenium als zink, twee micronutriënten die een sleutelrol spelen in de immunologische afweer. Andersom overleefden patiënten juist vaker en herstelden ze beter als ze voldoende van deze twee micronutriënten in hun bloed hadden, of een minder uitgesproken tekort.

Een belangrijkere risicofactor dan chronische ziekte

Het verrassende is volgens de onderzoekers dat een lage micronutriëntenstatus een belangrijkere risicofactor bleek te zijn dan diabetes, kanker, obesitas of hart- en vaatziekten, aandoeningen die normaal gesproken worden gekoppeld aan een slechtere uitkomst van Covid-19.

Blijkbaar is de nutriëntenstatus een factor die nader onderzoek verdient. Een eerder gepubliceerde Duitse studie koppelde een lage selenium- en zinkstatus ook al aan een slechter herstel van



Covid-19, en Chinees onderzoek toonde aan dat er aanzienlijk minder Covid-19-gerelateerde sterfgevallen waren in regio's met hogere seleniumgehalten in de bodem.

Suppletie maakt het verschil

Om te zorgen voor voldoende inname van selenium, zink en andere essentiële voedingsstoffen die betrokken zijn bij de aansturing en werking van het immuunsysteem, is het van zeer groot belang om een gezond en evenwichtig voedingspatroon te hebben. Veel mensen hebben er echter moeite mee om voldoende van de verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen uit hun voeding.

Suppletie kan in dat geval een handig hulpmiddel zijn. Studies hebben aangetoond dat suppletie met micronutriënten inderdaad bijdraagt aan een betere gezondheid.

Een goed voorbeeld hiervan is het baanbrekende, dubbelblinde en placebogecontroleerde KiSel-10-onderzoek, waarbij Zweedse ouderen een supplement kregen met seleniumgist van farmaceutische kwaliteit en co-enzym Q10. Bij de deelnemers die het supplement kregen, werd een afname gezien van de cardiovasculaire sterfte met 54% en een significante toename van hun kwaliteit van leven.

Bronnen zijn op te vragen bij de redactie.

LIVE HAPPY.
LIVE HEALTHY.
LIVE NOW.



NIEUW

Unieke samenstelling én toedieningsvorm.
De lichtzoete zuigtabletten smelten in de mond
waardoor de probiotica daar direct actief worden.



Erkend distributeur van
NOW in Nederland

www.vitortho.nl



VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



UIT DE PRAKTIJK

Ontwerpfoutje

‘Weet je dat jouw blouse binnenstebuiten zit?’ zei mijn laatste cliënt van die dag aan het einde van de sessie. Ik keek met haar ogen naar mijn zijden flodderdje en zag zowaar links, ter hoogte van mijn elleboog, een wasetiket vrolijk uitstaan als een vlaggetje. Dertig graden en ‘wash with similar colors’. Oepsie. Of vorige week met een andere cliënt, hij lag al op de behandelbank. Mijn voet drukte op het pedaal om de bank hoger te zetten, maar er gebeurde niets. Geen zoemend geluid, geen beweging. De stekker zat in het stopcontact controleerde ik, maar daarna had ik een los kabeluiteinde in mijn handen. Snel lag ik als een automonteur op mijn rug en wurmde mezelf onder het onderstel. Ik vond de aansluiting niet. De cliënt kwam erbij liggen, mijn wangen warm van mijn klunzigheid.

Heel anders dan de jonge student die voor de tweede maal met een studie was gestopt. Het was jarenlang zijn droom geweest ooit in Delft te studeren aan de Technische Universiteit. Hij zou bij een studentenvereniging gaan, nieuwe vrienden maken en gaan wedstrijdroeien. Zijn moeder voorspelde dat het de tijd van zijn leven zou worden. Maar hij voelde zich ongemakkelijk in het studentenhuis, bij de roeiclub bleek geen plek meer en de studie viel tegen. Hij slikte zijn teleurstellingen in en buffelde door. Hij haalde alle toetsen, maar verpieterde teruggetrokken op zijn kamer. Angsten kregen hem in zijn greep en uiteindelijk legden hyperventilatie-aanvallen hem lam.

Ik zie ze steeds vaker, bloedmooie zelfbewuste jonge mensen met een recht gebit. Die gaan voor cum laude slagen, vertellen ze me, want dat is goed voor hun curriculum. Die risotto alla funghi maken voor twaalf personen. Die zichzelf moeten blijven ontwikkelen om een betere versie van zichzelf te worden. Die alles uit het leven moeten halen. En dat ook moeten verantwoorden op sociale media, voor de ‘likes’ van anderen. Die gefotoshopte beelden delen van hun backpack-avontuur. Die perfectie als nieuwe norm hebben aangenomen.

Binnen de sessies, spreken we over verwachtingen en teleurstellingen, die veelal hand in hand gaan. Over de mens als concept, dat deels mislukt is volgens mij. Zoals het buiten proportie veel nadenken over denken, wat niemand goed doet. Met al het gepieker verliezen we de verbinding met onszelf én met anderen. Dit ontwerpfoutje haalt alle menselijkheid weg, tel daarbij de illusie op van een volledig geslaagd leven: tweeëntwintig jaar en een burn-out. In dat kader omarm ik mijn gekluns en neem ik mijn blozen voor lief. Het zijn ultieme ‘practice-what-you-preach’ momenten binnen een sessie. Werkelijk mens mogen zijn, in al mijn onhandigheid. Samen onderzoeken we hoe de cliënt zélf menselijker mag worden en leert wennen aan het onvertrouwd gevoel van prutsen, klungelen en uitproberen. Om zichzelf meer ruimte te geven. Meer lucht.

Nog één voorbeeld van mijn eigen onhandigheid: over mijn vorige column, mijn zoektocht binnen de WTZA, merkte een collega haarfijn op dat de wet al een half jaar eerder was ingetreden dan dat ik had beschreven. Oepsie... joepie!



Tinka ten Klooster werkt als zelfstandig haptotherapeut en verweeft daar bij voorkeur Acceptance Commitment Therapy (ACT) doorheen. Ze houdt van de bergen, winterzwemmen in open water en schrijven.

www.helderentenklooster.nl

Unieke formule
Magnesium Quatro 900:

- ✓ 3e generatie vetoplosbare magnesiumzouten
- ✓ + vitamine B6 voor optimale prestaties

- ✓ Uitstekende opname door het lichaam
- ✓ Geen ongewenste bijwerkingen op de darmtransit

Magnesium is een essentieel mineraal voor heel veel functies in het lichaam. Ingegenomen via de voeding, is het één van de belangrijkste voedingsstoffen voor de productie van energie in het lichaam. Magnesium is onmisbaar in een zeer groot aantal essentiële enzymatische reacties van het organisme (spier- en zenuwstelsel, botkwaliteit, synthese van proteïnen en van DNA).



Kenmerken van Be-Life voedingssupplementen:

- ✓ Zonder GMO of nanopartikels
- ✓ Geoptimaliseerde transportzouten van fysiologische mineralen en vitaminen
- ✓ Gecontroleerd op zware metalen
- ✓ Vrij van talrijke additieven
- ✓ Gegarandeerd zonder lactose, gluten, zout, gist en zetmeel
- ✓ Voornamelijk natuurlijke of biologische grondstoffen
- ✓ Zeer hoog geconcentreerde planten-extracten zonder chemische toevoegingen

Be-Life
NATURAL PRODUCTS

Gezondheidsprofessional?
Vraag een gratis Be-Life Compendium aan.

Verkrijgbaar bij: **VARUVO**

Distributie Novaro Pharma B.V.
www.novaro-pharma.nl

LEESVOER

EFT



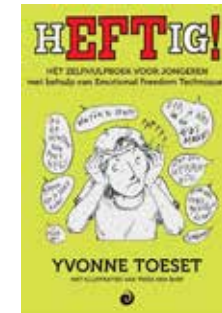
EFT: OFFICIAL EFT VAN A TOT Z. EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Volledig herziene druk van hét standaardwerk over EFT geschreven met Gary Craig. Gary Craig is de ontwikkelaar van EFT en alhoewel er meer dan duizend boeken over EFT te vinden zijn (het merendeel Engelstalig), is dit

het enige boek ter wereld dat in samenwerking met hem is geschreven.

Het boek is voor iedereen die benieuwd is naar het zich eigen maken van een methode die goed als zelf-hulpmiddel ingezet kan worden bij stressgerelateerde klachten.

EFT | Official EFT van A tot Z. Emotional Freedom Techniques | Gabriëlle Rutten en Gary Craig



HEFTIG!

Heftig! is het beste EFT-boek voor jongeren die willen werken aan hun uitdagingen. Geschikt voor ouders en leerkrachten, therapeuten en mediators die pubers zien vastlopen in de veel vragende maatschappij.

Heftig! bevat 23 speciaal gemaakte instructiefilmpjes die met behulp van een QR-code te scannen en te bekijken zijn. Het werkboek om te oefenen kan los besteld worden.

Heftig! | Het zelfhulpboek voor jongeren met behulp van Emotional Freedom Techniques | Yvonne Toeset

EAU DE JINTON
eau de mer

HYGIËNE, BESCHERMING EN MINERALISATIE MET ZUIVER MARINE PLASMA
Koud gemicrofilterd zeewater | Nooit opgewarmd
Specifieke zone van winning (vortex) in de Golf van Gascogne
Zonder conserveer- of vulmiddelen, zonder suikers

Voor informatie en een GRATIS sample Hypertonic of Isotonic 10ml bel 0317 411 626 of mail naar info@novaro-pharma.nl



Verkrijgbaar bij: **VARUVO**

Distributie Novaro Pharma B.V.
www.novaro-pharma.nl



BEVRIJD JEZELF

Vaak staan emotionele blokkades en remmingen ons geluk in de weg. Dit boek helpt je om de negatieve ladingen van emotionele ervaringen, die opgeslagen zitten in ons lichaam, te neutraliseren.

Dit is het eerste, oorspronkelijk Nederlandstalige boek over EFT.

EFT gaat terug op de eeuwenoude Chinese kennis van het meridiaansysteem. De werking van EFT is wetenschappelijk aangetoond.

Bevrijd jezelf | Met EFT naar meer evenwicht in je leven | Koen van Reeth en Veronique Schelfaut



EN TOEN WERD IK MEGA-COOL-BLIJ!

Viviane Koning en Tinne Sterckx zijn EFT-practitioners die dagelijks werken met emotionele stoornissen bij kinderen. In dit, op kindermaat geschreven voor-lees-doe-boek, vertellen zij, aan de hand van herkenbare

verhalen, over dagelijkse probleempjes van dieren in een bos. Een slingeraap met hoogtevrees, een everzwijntje met verlatingsangst, een kikker met watervrees, een eekhoortje met een allergie voor eikeltjes enz. Allemaal emoties waar kinderen ook vaak tegenaan lopen.

En toen werd ik mega-cool-blij! | Handleiding voor ouders en opvoeders om kinderen emotioneel in balans te brengen | Tinne Sterckx en Viviane Koning

DE HELENDE KRACHT VAN DE NATUUR



Eefje Ludwig (1982) is fotograaf, gecertificeerd bosbadgids en oprichter van The Forest Bathing Circle. Met deze praktijk inspireert ze mensen een diepe en betekenisvolle relatie aan te gaan met de natuur en begeleidt ze hen in een reis naar buiten en binnen.

“Het ervaren van de schoonheid van de natuur versterkt positieve emoties van ontzag, verwondering en dankbaarheid.”

Alles in ons lijf is gemaakt en gebouwd om in de natuur te zijn en zich daaraan aan te passen. Het is dan ook geen wonder dat met de natuur zijn en doelbewust de verbinding aangaan je helpt je thuis te voelen in je lichaam, je geest, je gevoel en je omgeving. Inmiddels is met onderzoek onderbouwd wat we instinctief al wisten: dat de natuur een bron is van helende en herstellende krachten, en positieve effecten heeft op ons mentale, emotionele, fysiologische, sociale, spirituele en ecologische welzijn.

Het ervaren van de schoonheid van de natuur versterkt positieve emoties van ontzag, verwondering en dankbaarheid. Dit leidt tot prosociaal gedrag, wat ons sociale welzijn weer ten goede komt. Wanneer we ontzag en verwondering ervaren en ons verbonden voelen met de natuur, worden we herinnerd aan het feit dat we onderdeel zijn van iets wat groter is dan wijzelf. Je doelbewust terugtrekken in de natuur kan dan ook een zeer krachtig transformatieritueel zijn. Wanneer de stemmen in je hoofd verdwijnen en plaatsmaken voor de stilte en vertraging, komt er ruimte voor overgave, dankbaarheid, verbinding en een dialoog met de natuur en de elementen. Dan geeft de levende wereld antwoorden op je vragen, ze toont je je blinde vlekken, daagt je uit, leert je lessen. De natuur is dan een subtiele intelligentie die je spiegelt, je heelt, spreekt. Er wordt ook wel gezegd dat de natuur een positieve invloed kan hebben op je spirituele welzijn. Dit wordt omschreven als tevredenheid over je relatie met een hogere macht en het gevoel van een doel en betekenis in je leven. Emotionele natuurverbondenheid kan er niet alleen voor zorgen dat je sterker prosociaal gedrag vertoont, maar heeft ook invloed op de mate waarin je beschermend en verzorgend gedrag vertoont ten opzichte van de natuur, de meer-dan-menselijke wereld. Natuurverbondenheid en het welzijn van mens en planeet gaan hand in hand. Dat waar je van houdt, zul je immers ook actiever beschermen.



REFLECTIEVRAGEN:

- Welke helende kracht van de natuur ervaar jij momenteel in je leven?
- Welke helende kracht van de natuur zou je sterker of vaker willen ervaren in je leven?

De man en de eik

Op een frisse, heldere winterdag begeleidde ik een man. We waren al ruim twee uur samen met de natuur. Achter ons lagen momenten waarop we met onze rug op de koude aarde hadden gelegen en de takken in de bomen hoog boven ons hadden zien wuiven. We hadden gezeten aan de rand van het stromende water dat de afgebroken takjes liet meedeinen richting het oneindige. Ik zag hoe de man zich gaandeweg steeds meer ontspande en vertraagde.



Bewerkt fragment uit:

Bosbadbox, Beleef de natuur als jouw gids
Eefje Ludwig
www.theforestbathingcircle.com
www.samsarabooks.com/bosbadbox

“Natuurverbondenheid en het welzijn van mens en planeet gaan hand in hand. Dat waar je van houdt, zul je immers ook actiever beschermen.”

Als laatste uitnodiging vroeg ik hem te luisteren naar een boom. Hij dwaalde rond en koos een eik uit om bij te blijven. Nadat ik hem na een tijdje terug had geroepen, gingen we zitten en dronken we thee van dennennaalden. Op mijn uitnodiging om te delen wat hij had ervaren, vertelde hij mij hoe hij de takken van de eik had horen bewegen en kraken in de wind. Hoe dit geluid hem tot rust had gebracht en de ruimte had gegeven om zijn blik van de grond omhoog te laten gaan en te zien hoe ongelooflijk recht en vastberaden deze eik de lucht in was gegroeid.

Zijn blik was blijven hangen bij de top, waar hij zag dat de takken van de eik net niet de takken van zijn soortgenoten raakten. De man vertelde dat dat aanzicht hem ontroerde. Het besef dat deze eik dan weliswaar hier alleen stond, eenzaam en standvastig, maar dat hij ook omringd was met vrienden die hem voelden en steunden. Misschien niet in zijn zichtbare fysieke zijn, maar zeker in zijn wortels onder de grond.

Terwijl de man zijn hand op de stam van de eik had gelegd om het reliëf te voelen, had de boom tegen hem gepraat. Met ongeloof maar met een grote glimlach op zijn gezicht vertelde de man mij dat de eik hem had toegesproken en had gezegd dat hij niet alles alleen hoefde te doen. Dat hij niet altijd sterk hoefde te zijn en enkel om zich heen hoefde te kijken om zich bewust te zijn van de aanwezigheid van geliefden om hem heen. Via zijn zintuigen, in verbinding met de boom, maar ook via zijn verbeelding had de man contact kunnen maken met zijn gevoel en tot inzicht kunnen komen over zijn tekortkomingen.



Subtiel Meesterschap



Subtiel Meesterschap Energetisch Therapeut

6 daagse opleiding - start februari 2023, Breda (NL)
De opleiding is een combinatie van moderne wetenschappelijke inzichten, waarheden uit de oude Wijsheidstradities en een diepgaande bewustzijnsontwikkeling. De technieken zijn relatief eenvoudig en het effect ervan is magisch.

Leer alles over energie en (her)ontdek jouw gaves.

Subtiel Meesterschap Universeel ZIJN (NIEUW!)

losse trainingdagen met grote inzichten, Breda (NL)
17 januari, 14 februari en 22 maart

We nodigen je uit om de sprong te wagen: een diepere verankering van 'ik Ben' en vanuit daar naar 'Universeel ZIJN'.

Een grote verandering van perspectief. Iedereen is welkom.



Nieuwsgierig? Lees meer op www.lighthouse-healing.com en meld je aan.



Vóór de woorden

Dit is de 3e en laatste column die ik mag schrijven voor TCC Magazine dit jaar. Leuk om op deze manier een aantal ijkpunten in het jaar te hebben en het verloop te zien. In de 1e column *Is dat leven* (2e editie) beschrijf ik de vraag: wat is er als het leven alle ruimte krijgt zichzelf te (be)leven? Ondertussen bewust van een persoonlijk ingerichte koker waar we doorheen kijken. Wat mag en wat mag niet? Wat is veilig en wat niet? M.a.w. kijkend door kaders.

Aan het eind van een 4 maanden sabbatical heb ik ontslag genomen bij mijn toenmalige werkgever en ben ik dieper in het onzekere gedoken. Onzeker en daarmee gelijk ook onveilig? Of is dat wat we als onveilig ervaren ook maar een kader waarin we geloven of niet? Gaandeweg mijn onderzoek blijken er steeds minder kaders het predicaat 'waar' te krijgen en verliezen ze daarmee gelijktijdig hun beklemmende, sturende macht. Want wat is uiteindelijk het risico? Mijn 2e column: *Welk risico loop je echt?* (4e editie) sluit ik dan ook af met de vraag: is dan ook niet het allergrootste risico dat we lopen, het niet jezelf kunnen zijn?!

En nu... zoveel maanden later ... wat is er nu?

Met het ontcrachten van kaders krijgen gelijktijdig ook woorden minder invloed. Woorden die al bestonden voordat wij in deze hoedanigheid bestonden. Woorden die precies moeten beschrijven wat wij ervaren. Verdriet, plezier, liefde, eenzaamheid. Beschrijving van een gevoel dat ons compleet in zijn greep kan houden. Gevoel dat ons verlamt of juist vleugels geeft. Gevoel dat we heel graag willen ervaren of juist niet.

Wat is er eigenlijk eerder, de woorden of het gevoel? Ze lijken in ieder geval aan handjeklap te doen. We denken iets negatiefs en hup daar is ook het bijpassende vervelende gevoel. Dat gevoel willen we niet, dus gaan we onszelf met alle macht afleiden of gaan we juist het gevecht ermee aan. In de hoop dat het ophoudt. Alles behalve het ervaren. De kans is groot dat het ook nog eens een nieuwe, negatieve situatie in zijn kielzog meetrekt. Wat gelijk bewijs is voor dát wat we in eerste instantie al dachten. Handig! Een vicieuze cirkel die zichzelf in stand houdt. In ieder geval zolang de schakels in de cirkel als waar en richtinggevend gezien worden.

Maar dit ken je vast ook. Er gebeurt iets totaal onverwachts. Wonderbaarlijk! Het openbaart zich als het ware uit het niets. Zonder dat jij er iets (bewust) voor gedaan hebt. Je hebt het niet bedacht, het is er ineens. En daarbij, het is met geen woorden te beschrijven.

Zou het kunnen dat we op zo'n moment zo aan het (be)leven zijn, we simpelweg de ervaring zijn? Dat de woorden er nog niet zijn om het te kaderen. Het persoonlijk te maken, goed of fout. Dat we op en top het leven zelf zijn, op dat moment. In al zijn facetten, zonder oordeel. Niets meer en niets minder dan dat. Vóór de woorden.



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

5 KENMERKEN

van een effectief Q10-preparaat

Wetenschappelijk gedocumenteerd effect

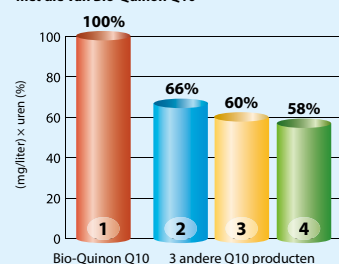


Een goedkoop Q10-preparaat kan toch duur blijken te zijn als het geen effect heeft. Dan hebt u uw geld verspild. Als de effectiviteit ervan echter gedocumenteerd is met onderzoek dat in een gerenommeerd wetenschappelijk tijdschrift werd gepubliceerd, dan weet u zeker dat u een veilig en effectief product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

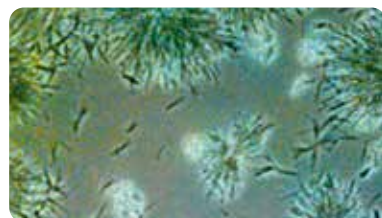
Metingen van de opname na innemen van het product

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.



Over blinde vlekken: Aanschouw jouw grootsheid!

'Wie kent jou eigenlijk het beste?' Dat vraagt mijn man zomaar uit het niets aan de ontbijttafel. Goede vraag, denk ik, en kaats de vraag naar hem terug. Hij zegt beslist: 'Dat ben ik zelf.'

Bij mij gebeurt er iets anders, terwijl zijn vraag nog nagalmt en langzaam maar zeker grond vindt in mijn bewustzijn...

Wie kent mij eigenlijk het best? Ik antwoord: 'Jij kent mij eigenlijk best goed, misschien wel beter dan ikzelf op sommige vlakken.'

Verrast door mijn eigen antwoord ga ik op zoek naar dat onbekende terrein in mezelf, die zogenaamde blinde vlekken, waarvan ik me het bestaan pas sinds zojuist echt realiseer.

Fervent zelf-analyticus als ik ben, begin ik verheugd te puzzelen en dit terrein verder te verkennen.

Ken je dat, wanneer je iemand ontmoet, dat je soms direct op een diepere laag aanvoelt, of zelfs weet, wat deze persoon zo bijzonder maakt? Dat ook hij of zij weer zo'n uniek exemplaar van de mensheid is?

En herken je ook dat, als je om je heen kijkt, er best wel veel mensen zijn die jij graag mag, wiens bijdrage en aanwezigheid je waardeert. Dat je er zelfs blij van wordt? Wat is dat toch? Dat we vaak beter zien hoe bijzonder die ander is dan dat we dat bij onszelf (h)erkennen?

'Doe maar gewoon, dat is al gek genoeg...' borrelt als antwoord in me op. Ja, dat is het! Mandela sloeg de spijker op zijn kop tijdens zijn inauguratie als president van Zuid-Afrika:

'Onze diepste angst is niet dat we klein en ontoereikend zijn. Onze diepste angst is hoe groots en krachtig we zijn.'

Die grootsheid herkennen we als vanzelf, en ook maar al te graag, in de ander. Het is immers fijn om daar de steun, de levenslust, de zelfverzekerdheid of de leiding te vinden...

Nu even een check: is er iemand in jouw omgeving die datzelfde juist bij jou lijkt aan te treffen? Jouw steun, jouw levenslust, jouw zelfverzekerdheid of leiding?

Ja hè? Dat kan ook niet anders, want jij bent dat op jouw unieke wijze ook. We zijn immers allemaal uit hetzelfde hout gesneden. Sinds de kwantumfysica, de epigenetica, de parapsychologie en de inzichten van de oude wijsheidstradities de handen steeds meer in elkaar slaan, wordt duidelijk dat we daadwerkelijk allemaal een richtinggevend onderdeel van de oceaan van het leven zijn. Dat we allemaal in dezelfde eenheid van bewustzijn vertoeven en dat we onlosmakelijk met elkaar en het leven verbonden zijn. Kwantumfysica spreekt van verstrengeling, de Maya's zeiden 'In Lak'ech (Ik ben een andere jij en jij bent een andere ik) en de oude Grieken zeiden al 'gnothi seauton': Ken uzelf!

Aldus klinkt de vraag van mijn man nog even na 'Wie kent jou eigenlijk het beste?' Het zet mij in ieder geval aan om weer een stapje verder te gaan in het verkennen van mijn eigen grootsheid. Namasté; ik groet het grootse in jou! Ragma

Vanuit hun eigen kennis en ervaring ontwikkelden **Ragma Sijstermans** en **Marc Degreef** Subtiele Meesterschap: een krachtige methode waarmee je het subtiele eigen maakt en grote veranderingen teweeg kan brengen in je eigen leven en dat van anderen.

Tijdens de zesdaagse opleiding ontwikkel je je intuïtieve vermogens en leer je effectief werken met energie, intentie en frequenties.

Je bent ook welkom voor losse trainingdagen zoals het Booster Event en Universeel ZIJN. Locatie: Zuiderlicht in Breda.

Meer informatie en aanmelden via www.lighthouse-healing.com

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

Een laatste afspraak

“Kan ik nog een afspraak met je maken?” Ze belde me en vroeg of ik tijd had. Ja, natuurlijk had ik tijd voor haar. Ik ben al een tijdje gepensioneerd, maar luisteren naar een voormalige cliënt doe ik graag.

“Ik wil met je praten over mijn einde”, zei ze. “Ik ben geïnspireerd door de reclame van Sire, de dood, praat erover, niet eroverheen.”

We maakten een afspraak en ze vertelde dat het haar een rustig gevoel zou geven om de dingen van de laatste dagen voor te bereiden. Ze wilde er met mij in vertrouwen over praten, er samen over nadenken. Mogelijk wil ze het ook met haar kinderen bespreken, een goede vriendin,...

Ik zei dat het een onderwerp is met veel kanten. Dat je er niet zomaar mee klaar bent, dat het tijd kost en dat bespiegelingen hier van grote waarde zijn. Dat had ze inmiddels ook al ervaren door alle gedachten en overwegingen die bij haar waren opgekomen.

In de eerste plaats zijn daar je eigen gedachten en overwegingen. Je kan heel goed de laatste dingen, zo benoem ik ze maar, overlaten aan die mensen die je na staan: kinderen of je familie of vrienden. Het is goed mogelijk om een goede vriend of vriendin te vragen om jouw begrafenis of crematie voor jou te regelen. “Maar,” zei mijn cliënt, “dat is niet wat ik bedoel. Ik wil het zelf regelen en ik wil dat mijn uitvaart, zo noem ik het maar, past bij de wijze waarop ik mijn leven heb geleefd.” “Ja,” zei ik, “ik snap wat je wilt zeggen.” “Je weet dat ik een nogal bewogen leven - hoe zou je dat ook kunnen noemen - een afwisselend leven, heb gehad. Ik heb prachtige dingen beleefd en ik heb verdrietige dingen meegemaakt. Dingen waar anderen misschien niets van weten: wat binnen in mij gaande was, wat in mijn ziel zich bewoog. Ik wil een uitvaart waar ik al die dingen wil laten samenkomen in rituelen, teksten en muziek. Waar geen naasten, zoals mijn kinderen, moeten zoeken naar woorden om

mijn leven te vatten, want zo is het niet voor mij. Ik wil herkenbaar en onherkenbaar zijn bij mijn uitvaart, als een mysterie dat is overgegaan naar die andere zijde. Ik zou willen dat de mensen die uitgenodigd worden voor mijn uitvaartdienst, de transparantie ervaren van de muziek en door alles heen kunnen kijken naar het mysterie dat leven is en het mysterie dat ook de dood is. Ik wil het samenvatten in dat laatste afscheid, waar geen andere woorden nodig zijn en waar gezwegen mag worden. Dat zij die samenkomen om mijn leven en sterven te herdenken, er zijn met hun eigen gedachten, eenieder voor zich, en het toch ook samen beleven.”

Ik zei dat ik dacht haar goed te verstaan en te begrijpen en dat ik het een mooie gedachte vond. Ze wilde het gaan uitwerken met veel muziek en een enkel ritueel. Dan zou ze nog een keer langs komen.

Ik vind het mooi als mensen hun afscheid willen voorbereiden. Ik vind het ook zinvol, je geeft de achterblijvers geen vragen en onzekerheden. Daar waar onze samenleving steeds meer individualisme vertoont, gebeurt het misschien ook steeds meer dat een afscheid heel persoonlijk vormgegeven wordt. Een afscheid waarin mensen de kleur van hun leven willen weergeven. Een afscheid, een uitvaartritueel, waarin mensen willen uitdrukken waar ze de zin van hun leven hebben uitgehaald. En dat wil je niet aan anderen overlaten, want daarbij loop je al gauw het risico op verkeerde interpretatie, op een stukje verheerlijking, op oppervlakkigheid.

Zoals ik haar begrijp, wil ze een uitvaart waarin ze op een heel bescheiden wijze de zin van haar leven laat zien. Een beetje zoals de Hongaarse schrijver György Konrád het verwoordde: het antwoord op de vraag naar de zin van het leven beantwoordt ieder met zijn/haar levensloop. Misschien is je uitvaart wel de laatste afspraak met het leven.

Zwevend in de schommel van de huid

Met het geduld van een steen
wacht ik totdat mijn stem
een eigen wiekslag boven
de woorden vindt en op reis gaat
(zoals een wolk en een veer op reis gaan
met het zeilschip van de wind)
volop bevlugeld altijd
op weg naar je toe en steeds
verder bij je vandaan.

Gedicht van Ellen Warmond

TRANSPERSOONLIJK.NET, NETWERK VOOR ZORGPROFESSIONALS

Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de coach, counselor & therapeut
Leden krijgen een webpagina en korting. Zie: <https://transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/>

Vergroot jouw kennis bij Natura Foundation

Los gezondheidsklachten op door de dieperliggende oorzaken aan te pakken met een integrale behandeling inclusief leefstijl, voeding en beweging.

Een greep uit onze educatiekalender:

Start opleiding

Integraal Orthomoleculair Therapeut

Leer te kijken naar de oorzaak in plaats van naar het symptoom

17 januari 2023

Numansdorp & online

Workshop

Coronavirus: preventie en behandeling

Een praktisch behandelplan ter preventie en behandeling bij besmetting

E-learning

Online

Workshop

Long COVID: een effectief behandelplan

Gerichte aanpak bij de preventie en vermindering van restklachten

E-learning

Online

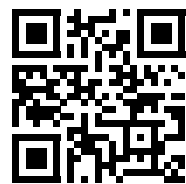
Workshop

3 stappen voor het herstellen van de darmgezondheid

Diagnosticer en behandel planmatig en doelgericht

E-learning

Online



Kijk voor actuele cursussen, workshops en webinars op naturafoundation.nl/agenda of scan de QR-code en bekijk de agenda direct. Graag tot dan!

Natuurlijke Bachbloesemleer van toen als basis voor innovatieve producten van nu

Dr. Edward Bach, de grondlegger van de Bachbloesemleer, was ervan overtuigd dat de oorzaak van een groot aantal ziektes ligt in een verstoord mentaal evenwicht en dat bepaalde planten, bomen en rotswater het vermogen hebben om dit evenwicht positief te beïnvloeden. De bachbloesems ondersteunen ieders eigen potentieel om aan zichzelf te werken. Uit een basis van 37 bloesems van wilde planten, bomen en een rotswater ontwikkelde hij het Bachbloesemstelsel met 38 gemoedskwaliteiten en krachtformules. Voor iedere gemoedstoestand is er een dr. Bach bloesemessentie die harmoniserend werkt en het evenwicht weer herstelt.

Edward Bach maakt onderscheid tussen 7 gevoelsgroepen:

Emotiegroep 1: gevoelens van angst en zorgen

Angst heeft vele facetten en kan zich op verschillende manieren uiten. Vijf bloesems die bij verschillende angsttoestanden zorgen verlichten:

N°2 Aspen, N°6 Cherry Plum, N°20 Mimulus, N°25: Red Chestnut, N°26: Rock Rose

Emotiegroep 2: gevoelens van onzekerheid

Besluiteloosheid, aarzeling en een lage frustratietolerantie zijn o.a. karaktertrekken waarin onzekerheid zich kan uiten. Zes bloesems geven weer moed en zelfvertrouwen:

N°5: Cerato, N°12: Gentian, N°13: Gorse, N°17: Hornbeam, N°28: Scleranthus, N°36: Wild Oat

Emotiegroep 3: gevoelens van desinteresse in het heden

Diverse oorzaken kunnen ertoe leiden dat iemand aan het verleden blijft denken of over de toekomst droomt en het heden daardoor niet bewust beleeft. Zeven bloesems helpen alerter te worden en brengen aandacht voor het hier en nu:

N°7: Chestnut Bud, N°9: Clematis, N°16: Honeysuckle, N°21: Mustard, N°23: Olive, N°35: White Chestnut, N°37: Wild Rose

Emotiegroep 4: gevoelens van eenzaamheid

Gevoelens van eenzaamheid kunnen zich in heel verschillend gedrag reflecteren. Drie bloesems die gevoel van verbondenheid met andere mensen versterken:

N°14: Heather, N°18: Impatiens, N°34: Water Violet

Emotiegroep 5: gevoelens van extreme beïnvloeding

Iemand in deze toestand is uiterst gevoelig voor de gedachten, ideeën en het humeur van anderen. Vier bloesems helpen om zich meer op eigen kracht en behoeften te concentreren:

N°1: Agrimony, N°4: Centaury, N°15: Holly, N°33: Walnut

Emotiegroep 6: gevoelens van moedeloosheid en wanhoop

Moedeloosheid en pijn kwelen in de meest uiteenlopende vormen. Er zijn acht bloesems die mentale pijn kunnen verzachten: N°10: Crab Apple, N°11: Elm, N°19: Larch, N°22: Oak, N°24: Pine, N°29: Star of Bethlehem, N°30: Sweet Chestnut, N°38: Willow

Emotiegroep 7: gevoelens van overmatige zorg om anderen

De stemming van iemand uit deze groep is erg afhankelijk van anderen. Zeven bloesems versterken de waarneming van het eigen welbevinden:

N°3: Beech, N°8: Chicory, N°27: Rock Water, N°31: Vervain, N°32: Vine

N°39 voor de uitdagende momenten in het dagelijks leven

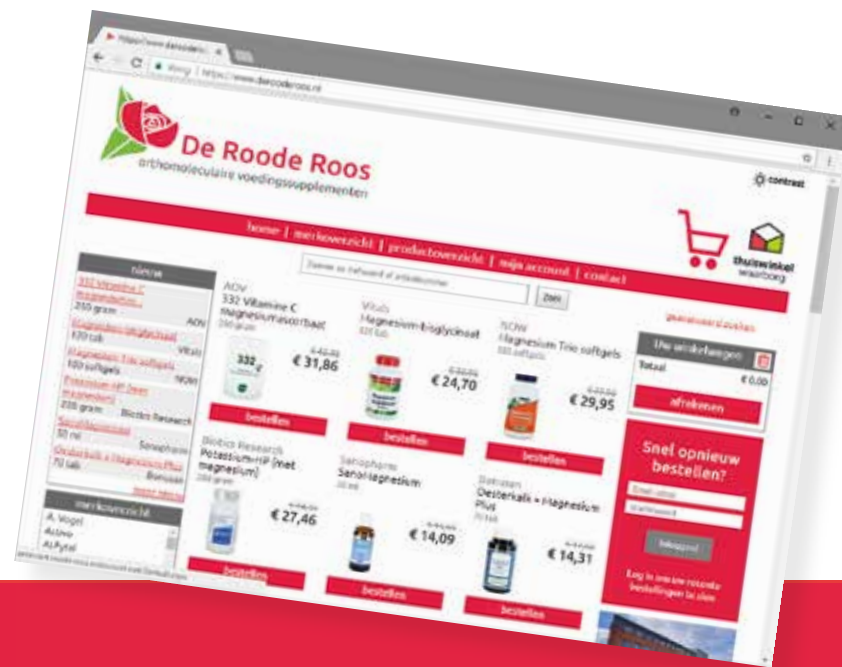
De N°39 MIX van Dr. Bach is de bekendste bachbloesemremedie ter wereld. Het wordt aanbevolen voor situaties die ons energetisch systeem uit balans brengen: veeleisende, uitdagende momenten, onrust of angst.

Lemon Pharma biedt N°39-producten voor de DAG en de NACHT, voor jong en oud, voor mens en dier, in praktische toepassingsvormen: crème, pastilles, dragees, kauwgom, spray, druppels en globules (parels) zonder alcohol.

Alle bachbloesemessences van Lemon Pharma zijn **biologisch** en gebaseerd op de leer van dr. Bach. De essences worden zorgvuldig en duurzaam vervaardigd, in strikte naleving van de methoden die door dr. Bach zijn ontwikkeld.

Ontdek jouw persoonlijke essence of mix met de gratis te downloaden app *bachbloesemzelftest* van Lemon Pharma.

Uw partner voor supplementen met kwaliteit



Wij verwerken al 25 jaar uw voorschrift!

Onze kernbegrippen zijn:

- onafhankelijk
- geen advies
- vraaggestuurd
- korting voor uw cliënten
- kwaliteit
- betrouwbaar
- klantgericht
- conform wetgeving

www.derooderoos.nl | 070-3010701

BOEKRECENSIE

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



Wanneer je lichaam nee zegt

De inspiratiebron om dit boek te schrijven vond de Hongaars-Canadese arts dr. Gabor Maté in het mysterieuze vermogen van de natuur om ons via ziekte lessen te leren. Kennis en wijsheid die we in een betere wereld al als kind zouden hebben opgedaan. Want in die tijd werden we 'geprogrammeerd'. Als voormalig huisarts is Maté gespecialiseerd in de ontwikkeling van trauma's bij kinderen en de mogelijk levenslange gevolgen die deze hebben voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Uit de jeugd komen patronen voort die sterke invloed hebben op ons immuunsysteem. Is dat als gevolg van stress overactief, dan gaat het toxische stoffen produceren die organen en weefsels aantasten. Het lichaam zegt 'nee'.

Als voorbeeld noemt hij Stephen Hawking die leed aan de ziekte ALS. Hij schetst een beeld van het leven van deze wetenschapper en concludeert daaruit: 'Je kan de ziekte toeval noemen, maar je kan die ook zien als de enige manier waarop hij als kind nee kon zeggen tegen de druk die zijn vader op hem legde. Tijdens zijn studie vertoonde hij de klassieke vormen van passieve weerstand, luiheid en alcoholgebruik. Pas na zijn diagnose richtte hij zijn fenomenale intelligentie op zijn werk.'

Opmerkelijk is Maté's stelling dat roken geen longkanker veroorzaakt. Dat het dat wel zou doen, is volgens hem wetenschappelijk gezien onjuist omdat niet iedere roker longkanker ontwikkelt. Wel verhoogt roken het risico aanzienlijk. Maar het gaat altijd om een combinatie van factoren. Zo ziet hij uit verschillende kankeronderzoeken naar voren komen dat de ziekte ook te maken heeft met het onvermogen om emoties te uiten, vooral boosheid. Andere aspecten zijn hopeloosheid en gebrek aan sociale ondersteuning.

Intrigerend vindt hij de uitkomst van een onderzoek naar de oorzaak van reumatoïde artritis. De oploeiende ziektesymptomen dwongen patiënten ertoe om de stressvolle omgang met andere mensen te vermijden, waarna de stress afnam. Volgens Maté een voorbeeld dat het lichaam nee had gezegd. Hij vergelijkt deze emotionele of fysieke zelfregulering met een thermostaat die ervoor zorgt dat de temperatuur in een woning constant blijft, ondanks de verschillende weersomstandigheden buiten de woning. Wanneer de omgeving te koud wordt, wordt het verwarmingssysteem weer ingeschakeld. Als de lucht te warm wordt, gaat de airconditioner aan. Dat werkt tot bepaalde grenzen, want 'we kunnen net zomin een hoog bloedsuikergehalte overleven als een hoog gehalte van de straling ten gevolge van een kernexplosie'. Verder in het boek stelt hij dat het potentieel voor gezondheid in iedereen aanwezig is, maar ook het potentieel voor disharmonie. Ziekte is een uitdrukking van het laatste.

Hoewel dit boek een andere invalshoek heeft en is gebaseerd op de psycho-neuro-immunologie, doet het in de verte ook een beetje denken aan het werk van schrijvers als Louise Hay, Christiane Beerlandt, Rüdiger Dahlke en Thorwald Dethlefsen. Ook zij bespraken aandoeningen in relatie tot wat zich in het hoofd afspeelt. Wellicht hebben zij daarmee het pad voor steviger werk alvast een beetje geëffend.

WANNEER JE LICHAAM NEE ZEGT

Verborgen stress en de gevolgen voor je gezondheid

Gabor Maté

Uitgeverij Ankh Hermes
ISBN 9789020216820

Recensie door: Ria Teeuw

Colofon

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

Bladmanagement en redactionele bewerking
Maartje Albert en Ria Teeuw
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
Drukkerij Damen

Lezersservice
TCC Magazine verschijnt zes 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 zes 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.

KOSTELOOS ABONNEMENT

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

Neerslachtig?

Ontdek Orthiflor Mood met saffraan

NIEUW!



Unieke formule met saffraan. Dit draagt bij aan de gemoedstoestand¹ en zorgt mede voor emotionele ondersteuning en helpt bij momenten van stress¹. Bevat vier verschillende probioticastammen (Cerebiome™). Ook geschikt voor vegetariërs.

Gun jezelf Orthica!



“Ik ben erg blij met Vitals als sponsor. Vitals staat voor hoogwaardige supplementen en we hebben allebei een ambitieuze drive: elke dag beter!”

VITALS IS TROTSE SPONSOR VAN TOPSCHAATSSTER IRENE SCHOUTEN

Irene Schouten heeft dit jaar maar liefst drie gouden medailles gewonnen op de Olympische Spelen in Peking. In 2021 werd ze wereldkampioen op de 5000 meter en ploegenachtervolging. Vitals wenst haar veel succes op de wereldbekerwedstrijden deze winter!