

NWVP Magazine

Leren met **LICHT**
te resoneren

Interview met
RICHARD DE LETH
Gezondheidscoaching

Systemisch werk
via **LICHAAM**

Interview met Ann Jurriëns-Velthorst
'Ik krijg mensen zover dat ze
weer goed samenwerken.'

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



MULTIVITAMINEN?

Dan adviseert u VitOrtho!

Man

Bevat o.a. lycopeen, alfa-liponzuur, zaagpalm, astaxanthine en 25 mcg vitamine D3

Vrouw

Bevat o.a. cranberry, maca, co-enzym Q10 en ijzer

Zwanger

Bevat de juiste hoeveelheid foliumzuur en ijzer in goed opneembare vorm

50+

Bevat o.a. enzymen, astaxanthine, luteïne en 25 mcg vitamine D3

Dagelijks

Ontwikkeld voor iedereen vanaf 12 jaar met o.a. vitamine C, D3 en zink

Tiener

Voor kinderen vanaf 10 jaar met o.a. 100 mg taurine

Kind

Kauwtabletten met een lekkere smaak. Afgestemd op de behoefte van kinderen vanaf 4 jaar



Meer-in-1

Voor elke doelgroep een unieke samenstelling

- Biologisch actieve vormen van vitamine B2, B6, foliumzuur en B12
- Vitamine K2 als menachinon 7
- Alle multi-tabletten bevatten ijzer als goed opneembaar bisglycinaat
- Goed opneembare organische mineraalverbindingen
- Natuurlijke vitamine E
- Geschikt voor vegetariërs
- Vrij van tarwe, gluten, soja, melk, ei, vis, schaaldieren en noten

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

GEAVANCEERDE VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET EEN GEZONDE PRIJS

De eerste editie van **NWP Magazine** is een feit!



Met veel plezier hebben we als redactie gewerkt aan deze eerste editie van het NWP Magazine. Toen ik in gesprek raakte over de wens binnen het NWP-bestuur om een NWP Magazine te vervaardigen, heb ik niet lang hoeven nadenken om hieraan bij te dragen. In het verleden was ik o.a. hoofdredacteur van het Vakblad voor de Natuurgeneeskunde (VNGK) en later voor Voedingsgeneeskunde. Met deze ervaring hopen wij als redactieteam een magazine voor u samen te stellen met daarin boeiende achtergronden rond collega NWP-leden, wetenswaardigheden en ontwikkelingen die relevant zijn met betrekking tot uw vakgebied. Vooral hopen we dat dit magazine als verbindend medium tussen u als lid en uw beroepsvereniging mag werken.

Voor deze eerste editie van het NWP Magazine leek het ons interessant om in te zoomen op ruim 15 jaar voorzitterschap van Ann Jurriëns-Velthorst bij de NWP. Dit heeft geresulteerd in een inspirerend gesprek over haar visie en wensen voor de toekomst voor de NWP als vereniging en haar voornemen om (op termijn) terug te treden als voorzitter. Daarnaast waren we te gast in de TCM-praktijk van Laura van Loon. Zij studeerde o.a. aan de Dutch Shiatsu Academy waar zij in 2006 afstudeerde. Sindsdien is zij aangesloten bij de NWP.

Op pagina 17 vindt u een interview met Richard de Leth. Hij haalde zijn doctoraal geneeskunde, maar wist al snel dat hij geen regulier arts wilde worden en een ander pad wilde bewandelen.

Dit en nog veel meer interessante artikelen in deze eerste editie!

Namens de redactie veel leesplezier!

Sacha van den Ende

Hoofdredacteur

Beste NWP-leden,

U heeft de eerste editie van het nieuwe NWP Magazine in uw handen. Binnen het merendeel van het bestuur leefde de wens om de vereniging weer een eigen magazine te geven. Het is alweer jaren geleden dat de laatste editie van NWP Nieuws werd verzonden naar de leden. Sindsdien is er op een bepaalde manier een 'leegte' ontstaan, die we niet hebben kunnen opvullen met de digitale nieuwsbrief.

Al enige tijd kregen we steeds meer signalen dat er behoefte is aan vernieuwing, modernisering en een zichtbaar heldere visie en strategie voor de toekomst voor de NWP als beroepsorganisatie voor hoogopgeleide natuurgeneeskundig werkende professionals. Een vereniging met een rijke historie waar we best trots op mogen zijn. Als bestuur zijn we van mening dat we de verantwoordelijkheid hebben deze beweging naar vernieuwing weloverwogen in te zetten en te bestendigen voor de toekomst.

Met de introductie van het nieuwe, eigen NWP Magazine zullen we de onderlinge cohesie en samenhang binnen de vereniging gaan bevorderen. Verder willen we met de introductie van het nieuwe NWP-logo (zichtbaar op de cover) en de aankondiging van het jubileumcongres in 2018 als bestuur laten zien, dat de NWP klaar is voor de toekomst en er nog steeds toe doet.

Op korte termijn ontvangen jullie een enquête in de email. Jullie feedback, opmerkingen en suggesties worden zeer op prijs gesteld. We vernemen graag hoe de eerste editie van het NWP Magazine u is befallen.

Veel leesplezier gewenst!

Het NWP-bestuur

In deze editie...



Interview met Ann Jurriëns-Velthorst

“Als NWP-bestuur moeten we kijken waar de huidige leden behoefte aan hebben, daarnaast is het zaak dat we als vereniging nieuwe leden werven en levendiger worden. Nieuwe pep!”

Pagina 5



De praktijk van Laura van Loon

“Ik werk vanuit een holistische visie en kijk dus niet alleen naar de klacht maar ook naar de omstandigheden waarin deze zich manifesteert.”

Pagina 13

Voorwoord	3
Even voorstellen	10
NWP-jubileumcongres	11
Boekrecensie	34
De epigenetica van verslaving	35
De Zorgknop - Jan van Koert	38
Welvaart, het effect op je evolutionaire software en andere gevolgen - Ria Teeuw	41
Het nieuwe NWP-logo	44
Bijscholing	45
Colofon & NWP-gegevens	46



Interview met Richard de Leth

“Als je over voeding praat, praat je over het microbion en dat is een belangrijk deel van de software van ons lichaam.”-

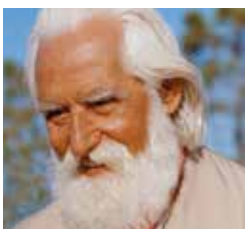
Pagina 17



Interview Maartje Gruter

Herbs' in een potje... hoe voelen die plantjes in het echt?

Pagina 24



Leren met licht te resoneren

“Wie leert hoe met de gedachten en gevoelens te werken, kan zich verbinden met de hoogste spirituele gebieden.”

Pagina 28

Systemisch werk via lichaam

Aandacht voor het effect van het familie-systeem op het lichaam en het helend effect van aanraken

Pagina 22



ANN JURRIËNS-VELTHORST

OVER HAAR VOORZITTERSCHAP BIJ DE NWP

‘Ik krijg mensen zover dat ze weer goed samenwerken.’

Ze typeert zichzelf vooral als een bemiddelaar en coördinator. Niet als een voorzitter die naar buiten toe optreedt als een burgemeester met een ambtsketen om de nek. ‘Zo ben ik niet en zal ik ook nooit worden’, zegt ze, terwijl ze haar iPad een stukje opzijschuift en een slokje koffie neemt. ‘Ik ga voor samenwerken. De voorzittersrol is niet mijn doel, die vervul ik gewoon. Zo simpel is dat.’ Haar ambities gelden vooral de beroepsvereniging. Vernieuwing staat hoog op haar prioriteitenlijst. ‘Voor ons voortbestaan moet het statusquo verhaal eraf.’

Het gesprek vindt plaats in haar praktijk in Aalten in de Gelderse Achterhoek. Op hetzelfde erf, een eindje verderop, staat haar woonhuis en het bedrijf van haar zoon. De gebouwen zijn omringd door een smaakvol ingerichte tuin die ook fungeert als paradijs voor haar honden. Die hebben hier alle ruimte en springen haar enthousiast tegemoet zodra ze een stap buiten zet. ‘Ik heb ook een pup, zal ik die eens halen?’ vraagt ze, om even later terug te komen met een bruine, kwispelende stuitertbal.

Toekomstgericht

Na dit vrolijke intermezzo gaan we weer verder met het interview. Op de vraag hoelang de vereniging inmiddels bestaat, antwoordt ze: ‘In april 2018 70 jaar. Maar vraag me verder niet naar exacte data uit het verleden, daar ben ik niet zo van, ik ben veel meer toekomstgericht.’ Dat neemt niet weg dat ze wel wat over de geschiedenis van de NWP wil zeggen. Zeker als het onderwerp ter sprake komt hoe de NWP zich onderscheidt van andere beroepsverenigingen in dezelfde branche. ‘Kwaliteit staat bij ons wel heel erg hoog in het vaandel, zowel wat de opleidingen van de therapeuten betreft als hoe ze werken. Daarom is onze vereniging ook klein. Je wordt niet gemakkelijk lid, daarvoor moet je aan strenge voorwaarden voldoen. Ik kan me nog goed herinneren dat, toen ik in 1995 klaar was met mijn studie aan de HVNA in Arnhem, docenten mij aanraadden om me aan te sluiten bij de NWP omdat dat de beste beroepsvereniging was.’

Keurmerk

Terugkijkend op de afgelopen periode zegt ze: ‘Ik heb het altijd een heel goede beroepsvereniging gevonden en ik ben trots op de kwaliteit van onze leden.’ Als hoogtepunten noemt ze het 60-jarig jubileum, ‘goed georganiseerd, goede sprekers...’, het keurmerk dat de vereniging heeft neergezet, het beroepsprofiel dat een professional voor de NWP heeft beschreven, het licentierapport. ‘Het zit vooral op de kwaliteit’, vat ze samen. Over de vraag welke dieptepunten ze heeft meegemaakt, denkt ze lang na. Die weet ze zo niet een-twee-drie te bedenken. Het enige wat bij haar opkomt, is dat de complementaire beroepsverenigingen er nog niet in zijn geslaagd een onafhankelijker koers te varen ten opzichte van de zorgverzekeraars.

Riskant

Inmiddels is ze zeventien jaar voorzitter van de vereniging. Kort nadat ze lid was geworden, kwam ze erachter dat er problemen waren binnen



“Als NWP-bestuur moeten we kijken waar de huidige leden behoefte aan hebben, daarnaast is het zaak dat we als vereniging nieuwe leden werven en levendiger worden. Nieuwe pep!”

het bestuur. Ze wilde weten hoe het zat en besloot vergaderingen bij te gaan wonen. Zelf was ze in die tijd al jaren voorzitter van de ondernemingsraad van het ziekenhuis waar ze werkte. Daardoor had ze vrij veel ervaring met bestuurlijke processen. Al snel werd ze gekozen in het nieuwe bestuur dat de NWP vormde. Om een financieel fiasco voor de vereniging te voorkomen, ging ze kort na haar aantreden dwars in tegen een riskant besluit van de toenmalige voorzitter. Er ontstond onenigheid, waarin zij een bemiddelende rol op zich nam. Toch besloot de voorzitter op te stappen, waarna Ann werd gevraagd als interim aan te treden. Ze aarzelde, want naast haar voorzitterschap van de ondernemingsraad in het ziekenhuis zat ze niet te wachten op nog zo'n functie. Uiteindelijk stemde ze wel toe. 'Ik ben een middelaar en een coördinator', legt ze uit om duidelijk te maken waarom. 'Ik ambieer de voorzittersrol niet echt, ik doe het gewoon. Bovendien had ik een aantal goede mensen om me heen, waardoor ik het vertrouwen had dat we het wel zouden gaan redden. En dat gebeurde ook.' Inmiddels ligt haar loopbaan in het ziekenhuis alweer heel wat jaren achter haar.

Nieuwe pep

De uitdaging waar ze nu als voorzitter voor staat, is vernieuwen. Geen gemakkelijke opdracht, want als er iets moeilijk is, dan is het veranderingen introduceren. Dat is een algemeen gegeven en geldt ook voor de NWP. Vernieuwen is volgens Ann echter wel broodnodig. 'In het ziekenhuis was ik staffunctionaris en had ik vooral met veranderingen te maken. Ook daar was weerstand. En achteraf kreeg ik van de tegenstanders te horen dat, als ze eerder hadden geweten wat het voor goeds zou opleveren, ze hun hakken niet zo in het zand zouden hebben gezet. Veranderen doet pijn, maar het komt mensen heel vaak

ten goede. Het hoeft niet dramatisch te worden, maar vooruitgang is wel noodzakelijk. Als NWP-bestuur moeten we kijken waar de huidige leden behoefte aan hebben, daarnaast is het zaak dat we als vereniging nieuwe leden werven en levendiger worden. Nieuwe pep!

Daar hoort volgens haar ook een website bij, die voldoet aan de eisen van de huidige tijd en dat je je als organisatie presenteert met een eigen, modern, magazine. 'Daarin kun je heel veel kwijt aan informatie en goede artikelen. Het is gericht op de leden, maar fungeert ook als uithangbord van je vereniging.'

Commercieel

Waar ze met de vernieuwingen absoluut geen concessies aan wil doen, zijn de hoge kwaliteitseisen. 'Daar blijf ik aan vasthouden. De NWP moet bestaan uit goede therapeuten die van wanten weten en die geen onnodige fouten maken in hun praktijk. De vereniging zie ik als hun ruggensteun waarvan ik wil dat ze er trots op kunnen zijn. Om dat te bereiken moeten we ze veel meer bieden dan alleen maar hand- en spandiensten en het noteren van scholingspunten. We moeten ze helpen bij het opbouwen van hun praktijk en daarvoor professionele mensen inschakelen. Goede visiteurs zijn essentieel in dit verhaal, mensen die goed op de hoogte zijn van wat wel en niet kan in de praktijk, die bij leden in de praktijk komen kijken en hen helpen waar dat nodig is. Die niet alleen zeggen wat ze niet goed doen.

Andere belangrijke punten op mijn lijstje zijn: meer doen aan bijscholingen, middagen organiseren over thema's waar leden in de praktijk wat aan hebben. De gangbare bijscholingen, ja, daar zorgen de therapeuten zelf wel voor. Ik wil ze iets bieden waarmee ze hun praktijk kunnen op- en uitbouwen. Wat mij zorgen baart, is dat veel leden slechts een klein aantal cliënten hebben. Ze kunnen er amper een boterham mee verdienen. Dat zou ik graag willen veranderen. Er is dan wel een omslag nodig richting zakelijk denken. En uitgerekend therapeuten zijn bij uitstek niet commercieel. Toch is het wel zaak dat ze geld verdienen, ze moeten tenslotte ook leven. De meesten lossen dat dan op met een reguliere baan naast hun praktijk. Een situatie waar ik graag verbetering in zou willen brengen.'

Het grote geheel

Over haar opvolging heeft Ann net zulke heldere ideeën. 'Ik ben nu 67 en zal ooit een keer het stokje doorgeven. Dan wil ik een heel goede opvolger hebben. Niet iemand die zegt 'dat doe ik wel even'. Nee, echt iemand die er helemaal voor gaat, die goed met mensen kan omgaan en hen weet te motiveren om hun ding te doen. Als voorzitter is het belangrijk dat je situaties en mensen goed kan inschatten. Het is een



**“Ik sta voor nieuwe dingen,
als het resultaat maar goed is.”**

‘overall’ functie waarbij je het grote geheel in de gaten moet houden. Bestuurlijke kwaliteiten zijn dus noodzakelijk. Als we iemand hebben gevonden, ben ik eventueel bereid nog even aan te blijven als adviseur. Maar het gaat er mij in eerste instantie om dat ik de voorzittersfunctie goed overdraag in de toekomst.’

Moeilijkste

Op de vraag wat ze als het moeilijkste aspect van de functie heeft ervaren, heeft ze het nogmaals over de veranderingen en vernieuwingen. ‘Als je vooruitgang mogelijk wilt maken, is het erg hard werken.’ Daarentegen waren voor haar de mooiste momenten van de functie als ze slaagde in wat ze voor ogen had. ‘Mensen willen graag eerst zien wat het wordt, wat het kost en of het de inspanningen allemaal wel waard is. In het verleden dacht ik soms dat iets me niet ging lukken, maar dan kwam ik thuis en realiseerde ik me dat ik toch op drie punten gescoord had.’

Sprankelen

Zolang ze voorzitter is, wil Ann voor de leden op alle fronten de weg naar de toekomst goed voorbereiden. Afrekenen met het geitenwollensokkerige uit het grijze verleden, meer bewustzijn op de noodzaak om ook zakelijk te gaan denken, investeringen in de praktijken stimuleren, kortom, op alle niveaus vernieuwen en verlevendigen. Ann: ‘Sprankelen! Ik hou van sprankelen. Wat mij betreft kan het niet gek genoeg zijn, mits het maar verantwoord is. Dat heeft ook alles te maken met mijn sterrenbeeld, Waterman. Ik sta voor nieuwe dingen, als het resultaat maar goed is.’



STEVIA

De plant komt uit Zuid- en Centraal-Amerika en het kent onder de oorspronkelijke bewoners al eeuwenlang een traditioneel gebruik. Naar Stevia is recent veel onderzoek gedaan. Binnen het Cowden Protocol neemt het een belangrijke plaats in. Ook is het product opgenomen in ons nieuwe vereenvoudigde behandelschema.



SAMENTO

De buitengewoon krachtige Cat's Claw (*Uncaria tomentosa*) draagt bij aan het immuunsysteem. De Cat's Claw in Samento is bijzonder omdat het gegarandeerd 100% vrij is van Tetracyclische Oxindol Alkaloïden (TOA). In vitro is Samento onderzocht in combinatie met Banderol en de resultaten zijn gepubliceerd.



CUMANDA

Cumanda is het extract van een boom uit het regenwoud van de Amazone. Het staat lokaal bekend onder de naam Huacapurana. In diverse studies is Cumanda onderzocht. Cumanda en Banderol worden binnen het vereenvoudigde schema alternerend gebruikt samen met Samento.



BANDEROL

Dit is een extract van de bast van een boom uit Zuid-Amerika. Een studie uit 2010 onderzocht de combinatie Banderol met Samento. Samen met Samento worden Banderol en Cumanda alternerend gebruikt in het nieuwe schema. In het Cowden Protocol neemt het een belangrijke plaats in naast Samento.

Studies, het Cowden Protocol en het nieuwe vereenvoudigde behandelschema met onder andere de bovenstaande producten kunt u opvragen via therapeuten@tsproducts.nl.



NWP-bestuurslid

Jeroen Schreuder



“Ik blijf me nog steeds ontwikkelen als therapeut.”

Jeroen Schreuder is van de tweede generatie natuurtherapeuten in zijn familie. Zijn vader Nick ging hem daarin voor en ook zijn broer werkte in hetzelfde vak. Vader Nick was ook lid van de NWP en Jeroen begon al jong mee te werken. “Op mijn zeventiende werkte ik al in de praktijk van mijn vader. Ik deed allerlei klusjes en leerde zo het vak van natuurgeneeskundig therapeut van buiten kennen. Ik volgde de nodige opleidingen en ging op mijn 21e fulltime aan de slag in de praktijk. Toen mijn broer in 2010 overleed, heb ik zijn praktijken in Haarlem en Zwolle overgenomen.”

Vier goed lopende praktijken in Baarn, Haarlem, Zwolle en Weert. Wat is het geheim van het succes?

Ik ben laagdrempelig en kom snel tot de kern. Over het algemeen kunnen mensen zich ongeveer zeven minuten lang concentreren. Daarom kun je beter drie keer een kwartier met ze afspreken dan drie kwartier ineens. En kort betekent ook goedkoper, waardoor je meer mensen bereikt. Als je kleine dingen snel oplost, waarderen mensen dat enorm en komen ze regelmatig terug. Onze consulten worden bovendien door de meeste aanvullende verzekeringen vergoed, wat de drempel nog lager maakt. Zo zijn we een aantrekkelijke second opinion voor wie er bij de huisarts niet uitkomt. Maar het echte geheim van het succes? Hou het gewoon simpel. Kijk naar je patiënt en geef hem de aandacht die hij verdient. Kijk altijd met je eigen ogen en voel met je eigen handen. Hulpmiddelen kunnen uitkomst bieden, maar ze zijn nooit een vervanging voor aandacht, ervaring en doeltreffend handelen.

Ik blijf me nog steeds ontwikkelen als therapeut. Vroeger dacht ik dat ik alles al wist. Toen zei iemand eind jaren negentig tegen me dat ik de PNI-cursus moest doen. Aanvankelijk stond ik niet te trappelen: ik had al een drukke praktijk. Gelukkig ben ik het toch gaan doen. Het was een echte eyeopener. Ik ben vrijwel direct doorgestroomd naar PNI-2 en heb ook de master in Gerona gevolgd. Tegenwoordig ga ik nog regelmatig naar de PNI-nascholing. PNI is een levenslang leerproces: ik heb er veel aan gehad en leer nog steeds nieuwe dingen voor in mijn praktijk.

De missie en visie van Jeroen

Ik hoop dat ik een wegwijzer mag zijn die mensen bewust maakt van gezondheid en ze helpt gelukkiger te worden. Een slechte gezondheid is daarbij een belangrijk obstakel. Als therapeut neem je dat obstakel weg zodat ook geluk weer in het vizier komt.

NWP 70 jaar

jong én vitaal!

JUBILEUMCONGRES

Datum: zaterdag 21 april 2018 vanaf 12.00 uur

Locatie: Hotel van Oranje te Noordwijk

Sprekers: Erik Scherder en William Cortvriend

Op zaterdag 21 april vindt het 70ste NWP-congres plaats met twee top-sprekers. Zij belichten beiden op hun eigen vlak hun visie om jong én vitaal te blijven. Dagvoorzitter Nina de la Croix zal de dag op een ludieke en unieke wijze vormgeven. Het congres sluiten we feestelijke af met een jubileumdiner en entertainment voor NWP-leden. De feestavond eindigt rond 23.00 uur.

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



William Cortvriendt



Gezond 100 jaar oud worden gebaseerd op gepubliceerde wetenschap... Ja dat kan!
William Cortvriendt (1956) is arts en heeft geneeskunde gestudeerd in Utrecht en bedrijfskunde in de VS en Zwitserland. Hij heeft een veelzijdige loopbaan achter de rug als arts, consultant bij McKinsey, medisch

directeur en vice-president bij diverse multinationale medische ondernemingen, ondernemer en private investeerder bij jonge medische bedrijven.

Hij is tevens auteur van de internationale bestsellers *Living a Century or More* en *Hoe word je 100?* en het recent verschenen boek *Maak je niet dik*. In zijn boek 'Hoe word je 100?' heeft hij de wetenschappelijke basis gelegd voor veranderingen in levensstijl die ervoor kunnen zorgen dat aandoeningen zoals obesitas, hartaanvallen, diabetes en kanker daadwerkelijk voorkomen kunnen worden. Deze wetenschappelijke bevindingen zijn toegepast en te zien in de zesdelige tv-serie *Hoe word ik 100?* die door omroep MAX op NPO1 is uitgezonden in november en december 2016 op de NPO1.

Daarnaast is William internationaal columnist waaronder in Nederland bij HP/deTijd. Ook is hij regelmatig te gast op radio en tv in Nederland en België bij onder andere RTL Late Night, Van Liempt Live, Koffietijd, Reviers Laat en Van Gils en Gasten.

Erik Scherder



Het brein en breinonderhoud

Erik Scherder (1951) is neuropsycholoog en is verbonden aan de Vrije Universiteit te Amsterdam. Scherder voltooide in 1980 de opleiding tot fysiotherapeut en was vervolgens werkzaam in de Valeriuskliniek in Amsterdam. Daarna volgde hij aan de Vrije Universiteit van Amsterdam de studie psychologie, met een specialisatie in neuropsychologie,

waarin hij in 1995 promoveerde. In 2002 werd hij benoemd tot bijzonder hoogleraar aan diezelfde universiteit. Daarna volgde een benoeming tot hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de RUG in Groningen. Enkele jaren later keerde hij terug naar de VU in Amsterdam, waar hij sindsdien als hoogleraar leiding geeft aan de afdeling Klinische Neuropsychologie.

Door de jaren heen heeft Erik Scherder zowel aan de RUG in Groningen als aan de VU in Amsterdam meerdere malen onderwijsprijzen toegekend gekregen. In 2013 werd hij door Alexander Klöpping uitgenodigd om mee te werken aan de Universiteit van Nederland, een initiatief dat erop gericht is wetenschappelijke kennis voor iedereen toegankelijk te maken, ook buiten de muren van de universiteit. Naar aanleiding daarvan volgden uitnodigingen voor De Wereld Draait Door en in 2015 ook voor drie afleveringen van DWDD University, waarin het functioneren en stoornissen/aandoeningen van het brein op een voor ieder begrijpelijke manier voor het voetlicht zijn gebracht. Ook verscheen in 2014 zijn boek *Laat je hersenen niet zitten*, dat op toegankelijke wijze de invloed van beweging op de hersenen omschrijft.

Emulsan Vitamine D3

1000 i.e. of 3000 i.e. per druppel

SanoPharm emulsan Vitamine D3 is op basis van een unieke micro-emulsie samengesteld. De structuur van deze emulsie komt overeen met die van **moedermelk**, waardoor de opname optimaal is!

Nieuw!
Emulsan D3
fortissimum
3000 i.e.
per druppel



Eén verpakking van 10 ml bevat 240 druppels en kost slechts € 19,95 voor de 1000 i.e en € 22,95 voor de 3000 i.e. verpakking (consumentenprijs).

SanoPharm Nederland bv - Prins Hendrikweg 2 - 3771 AK Barneveld T 0342 420714 - F 0342 420646
www.sanopharm.com - info@sanopharm.com



Nieuw: RIJSTPROTEÏNEPOEDER PLUS

HET BESTE ALTERNATIEF VOOR DIERLIJKE EIWITTEN.

MET ONDERSTEUNEND ENZYMCOMPLEX. 100% PLANTAARDIG

www.bonusan.com/nl/rijstproteinepoeder-plus

BONUSAN
living quality

De praktijk van...

Laura van Loon

Laura van Loon (1981) startte na de middelbare school aanvankelijk met de opleiding Fysiotherapie om na de propedeuse door te stromen naar de faculteit Diergeneeskunde. Een verplichte kijkstage bij een acupuncturiste waarbij ze in aanraking kwam met de Oosterse geneeskunde, veranderde dit plan radicaal.

De manier van kijken naar gezondheid en welzijn, en de visie van de mens in relatie tot de natuur, het behandelen van de zieke en niet het bestrijden van de ziekte klonken haar zo logisch in de oren dat ze op zoek ging naar een opleiding met Traditionele Chinese Geneeskunde als een van de hoofdingrediënten. De zoektocht bracht haar bij de Dutch Shiatsu Academy (DSA) waar zij in 2006 afstudeerde.

Er volgden diverse bijscholingen, ook op andere gebieden, waaronder coaching. Maar de naalden bleven trekken en ze startte met de opleiding tot acupuncturist (Hwa To University, TCM). Tegelijkertijd volgde ze de opleiding 'Westerse kruiden in een Oosters jasje', waarbij de westerse fytotherapie als het ware is vertaald naar de Traditionele Chinese Geneeskunde.

Drie opleidingen, in combinatie met verdiepingsjaren in de acupunctuur en de overige bijscholingen, vormen een heel mooie basis voor de behandelingen.

“Ik werk vanuit een holistische visie en kijk dus niet alleen naar de klacht maar ook naar de omstandigheden waarin deze zich manifesteert.”



Hoe lang ben je al lid van de NWP?

Sinds 2006, toen ik afstudeerde. En ik ben altijd lid gebleven. Ik heb nog wel overwogen om voor een andere vereniging te kiezen toen ik de licentie acupunctuur kreeg, maar ik had niet de indruk dat dat voor mij iets zou verbeteren. Ze waarborgen mijn kwaliteit naar volle tevredenheid en reageren altijd snel en adequaat op mijn vragen.

Toen ik afstudeerde aan de DSA was ik 25 jaar oud en in die periode heb ik mij weleens afgevraagd: 'Wat moeten al die mensen met hun levensverhalen bij mij? Gaat dat ooit wat met mij worden?' Vooral omdat ik toen ik met de opleiding startte, niet per se het plan had een eigen praktijk te beginnen. Het was eerder een beetje een 'uit de hand gelopen interesse om aan de opleiding te beginnen. Maar de praktijk is gewoon ontstaan. Ik heb toen 1 keer geadverteerd en folders verspreid en de mensen kwamen druppelsgewijs binnen. Binnen anderhalf jaar had ik een volle praktijk en het is nooit meer anders geweest. Ik moet nu eerder de rem erop houden dan dat ik op zoek moet naar klanten. Datgene waarvan ik in het begin dacht: hoe ga ik dat ooit aanpakken? is uiteindelijk echt mijn vak geworden.



Je hebt je meer verdiept. Kun je mensen nu doelgerichter helpen?

Jazeker. Ik begon als shiatsu-therapeut, ben inmiddels acupuncturiste. Ook heb ik de opleiding Shen-acupunctuur gevolgd, dit is meer de psychische kant van de acupunctuur. Dat heeft echt een ommekeer gebracht in mijn denken, het holistisch denken: lichaam en geest zijn één. De Shen-acupunctuur is een prachtige verdiepingsslag geweest. Normaal kijk je bijvoorbeeld vanuit de 5 elementen of Zang Fu en dat doe ik nog steeds wel, maar met Zang Fu is het wat meer vanuit de materie gericht: wanneer het lichaam goed is, zal de geest zich goed voelen. De Shen-acupunctuur gaat eerder uit van het bevrijden van de geest, waarna de materie, het lichaam, zich zal voegen. Die lijn is mijns inziens veel gericht.

Ik merk in de praktijk dat het werkt en de resultaten zijn er ook naar: als de geest vrij is, verdwijnen de fysieke ongemakken, of ze nemen een andere rol in. Soms kan je niet alles oplossen, maar de beleving van mensen kan enorm veranderen. Je zou kunnen zeggen dat de chronische klachten verlichten. Soms kun je dingen behandelen die we, Westers gezien, niet kunnen behandelen en die met klassieke acupunctuur een langdurig proces zouden zijn. Nu kan je er doorheen breken. Het heeft mijn praktijk enorm veranderd en mijn manier van denken ook. Het is echt mind over body.

Je zet ook kruiden in. Kun je daar wat over vertellen?

Ik heb kruidengeneeskunde gestudeerd bij Carstien Nijeboer: Westerse kruiden vanuit de Chinese geneeskunde bekeken. Een prachtige aanvulling. Ik werk veel met thee, maar ik bestel ook kruidencombinaties bij de Natuurapotheek in tabletvorm. Ik kijk wat mensen prettig vinden, vloeibaar (thee bijvoorbeeld) of niet. Ik vind het heel mooi om mensen het ritueel van thee zetten mee te geven, dat ze dus echt iets doen voor hun gezondheid. Wanneer dat te veel gedoe voor hen is, zijn er nog tincturen of tabletten.

Soms gebruik ik ook Bachbloesems. Die zijn veel energetischer en ze hebben een mooie frequentie. Ik maak dus echt de combinatie van interventies: (oor)acupunctuur, kruiden, Bachbloesemremedies, guasha cupping. Daarnaast geef ik nog voedings- en bewegingsadvies en verwijs regelmatig door naar psychotherapeuten. Als mensen vastlopen op een bepaald gebied, kun je met acupunctuur wel veel bereiken, maar het is ook mooi als mensen zelf hun processen aankijken. Psychosynthese vind ik een mooie methode.

Als je het hebt over voedingsadviezen: wat adviseer je in grote lijnen?

Ik kijk naar de energetica van voedsel: eten de mensen vooral koud of warm. Mensen eten tegenwoordig overwegend heel erg koud. Daar pas ik dan wat in aan. Het liefs een warm ontbijt, op koude dagen geen rauwkost, veel soepen, goed verteerbare dingen, zeker voor vrouwen die willen afvallen want die gaan al snel aan de rauwkost. Zo is er een voorbeeld uit de praktijk: een dame die alsmaar aan het strijden is met haar gewicht en kilo's sla at, terwijl ze het zelf hartstikke koud had. Ik adviseerde haar daarmee te stoppen en haar groente te blancheren, er een beetje gember bij te doen, zeker op koude dagen, en alles nog even te roerbakken. De dame begon toen wel gewicht te verliezen. Ik vraag wat mensen eten, neem 2-3 dagen van hun voedingsschema door en dan kijken we er samen naar. Vaak heeft een kleine aanpassing al een groot effect.

Je bent door omstandigheden gestopt met shiatsu. Je bent een tijdje ziek geweest.

Ja, dat is een verhaal dat ik wel wil delen met de lezers. In aanloop naar mijn besluit om met

shiatsu te stoppen, merkte ik al een poos dat mijn hart meer en meer uitging naar acupunctuur. Shiatsu is een mooie therapie en kan bij veel klachten begeleiden, maar het is erg intensief om te geven en ik miste een stuk diepgang op psychisch/ emotioneel niveau om echt gericht en op de persoon afgestemd te behandelen. Omdat ik acupunctuur er later bij ben gaan doen, moest ik dat er voor mijn gevoel een beetje bij proppen, omdat ik mijn klanten inmiddels 'verwend' had met de aangename shiatsubehandelingen en vond dat ik ze dat niet af mocht nemen in ruil voor die kille naalden. Een dilemma...

Hoe de ommezwaai kwam? Ik had als intentie voor 2016 een rustig jaar neergezet, ik zou Westers Medische Basiskennis afronden en daarnaast wilde ik vooral even rust. En toen kwam er een zeldzame vaatafwijking aan de oppervlakte, een beknelde nierader: het notenkrakersyndroom. Mijn ader kwam dermate bekneld te zitten dat mijn nier lokaal is gesprongen (een soort interne klapband). Veel pijn, bloedverlies en ziekenhuisbezoeken volgden.

Ik ben erg voor TMC en mind over body en kijken naar klachten, maar op dat moment was ik maar wat blij met de Spoedeisende Hulp en de morfine. Uiteindelijk ben ik geopereerd. Direct na de operatie was mijn ader 'bevrijd', en na de herstelperiode ben ik weer gaan werken. Maar al snel kwam de oude pijn terug en bleek de ader opnieuw bekneld te zitten. Er moest een nieuw plan komen. Meest logisch was om mijn nier te laten verwijderen. In de afgelopen jaren heb ik veel geleerd over mind over body, met meditaties. Ik dacht: ik heb niets te verliezen, ik ga er gewoon elke dag 1 uur op mediteren.

Ik heb gevisualiseerd dat mijn lichaam gezond is en krachtig, en na verloop van weken verdween de pijn. Ik heb toen mijn reguliere arts verteld van het mediteren en hij was geïnteresseerd. Hij was benieuwd of ik met mediteren alleen de pijn kon bestrijden of dat ik daadwerkelijk iets bereikt had wat betreft ruimte in die ader. Een onderzoek volgde. De ader bleek weer voor 50% open te zijn. Niet genoeg voor de lange termijn, maar het bloed kan nu pijnvrij stromen. Ik zet dus mijn werk voort en over een jaar volgt een nieuw onderzoek.

Het is nu veilig genoeg. Ik mediteer nu minder fanatiek. Mijn leven gaat gewoon door, ik voel op dit moment de dreiging niet; het is uitda-

gend om de motivatie te blijven houden om te mediteren.

Het is wel bijzonder dat de reguliere behandelaar zo openstaat. Zelfs aanmoedigt om door te gaan met mediteren. Er is hoop voor integratie in de toekomst!

Was het na de 'lappenmand'periode moeilijk om weer op te starten? Wisten de mensen je weer snel te vinden?

Ik heb in die tijd op een zeer laag pitje doorgewerkt. Ik kon niet zoveel; alles wat mijn bloeddruk verhoogde, deed pijn. Naaldjes zetten is niet zo inspannend en er was een aantal mensen dat graag doorbehandeld wilde worden. Ongeveer 6 weken na de operatie ben ik weer gaan behandelen en ook toen heb ik er eerder de rem op moeten houden dan dat ik een soort gapend gat in mijn agenda had. Op dat moment heb ik ook besloten om definitief met shiatsu te stoppen. Ik had inmiddels door de omstandigheden een acupunctuurpraktijk gecreëerd en die heb ik gehouden.

Alleen heel af en toe geef ik nog shiatsu, echt voor de ontspanning, of als mensen heel veel stress hebben of fysieke pijn ervaren.

Zijn er dingen waarin jij je in de toekomst nog wil gaan verdiepen of ben je misschien al met iets bezig?

Ik ben steeds meer overtuigd van de kracht van de geest en ik denk dat daar mijn toekomst zal liggen. Ik weet niet of ik de acupunctuur helemaal los zal laten, maar ik weet wel dat ik het liefst mensen wil gaan begeleiden bij het inzetten van hun eigen kracht, en ze dus niet afhankelijk maken van een behandeling maar ze leren hoe ze het zelf kunnen doen. Het is een wens die ik uitgesproken heb.

Je staat in de 1^e editie van het NWP Magazine. Hoe ervaar jij je lidmaatschap?

Ik moet zeggen dat ik niet zoveel 'merk' van de NWP, behalve dan dat 2x per jaar de algemene ledenvergadering is. En ik krijg een mailtje als het secretariaat op vakantie is. Er is niet veel communicatie over en weer. De vraag is natuurlijk of dat noodzakelijk is.

Ik heb ze 1 keer echt nodig gehad, toen ik een cliënt had door wie ik me erg geïntimideerd voelde. Daar hebben ze me toen goed in gesteund. Ik schrok er overigens van dat je als therapeut eigenlijk niet veel in handen hebt, als er niet echt iets is gebeurd. Je bedreigd voelen is niet voldoende, want eenzijdig een behandelovereenkomst opzeggen kan niet op die basis. Je kunt wel aangeven dat er volgens jou geen match is en dat je de persoon niet verder kan helpen en graag wil doorverwijzen. Maar echt beschermd voelde ik me niet. Dat had ik niet verwacht, maar blijkbaar zit de wet zo in elkaar.

Tot slot: zie je een meerwaarde in de vorm van een blad?

Jazeker. Ik vind bijvoorbeeld artikelen Over de praktijk van..... interessant. Ik bladerde vroeger altijd meteen door naar die artikelen. We hebben een individueel beroep en dan is het leuk even bij iemand anders in de keuken te kijken. Wat doe jij? Hoe pak jij dat aan? Wie ben je dan? Je kunt van elkaar leren. We hebben nu ook een forum op Facebook en daar wordt ook al één en ander op uitgewisseld, dat vind ik wel heel leuk. Ik ben benieuwd naar het NWP Magazine.



Ashwagandha Biologisch, bijzonder adaptogeen uit India

Het bijzondere kruid ashwagandha wordt dankzij haar adaptogene eigenschappen vaak gebruikt om stresssituaties beter het hoofd te kunnen bieden. Het ondersteunt de gemoedstoestand en de geestelijke veerkracht.

Vitals heeft gekozen voor KSM-66®, een biologisch ashwagandha-extract dat in de meeste onderzoeken met ashwagandha is gebruikt. De ashwagandha wordt volledig biologisch geteeld en er wordt uitsluitend gebruikgemaakt van de wortel van de plant. Lees meer over Ashwagandha Biologisch op Vitals.nl of bel 075-6476050.

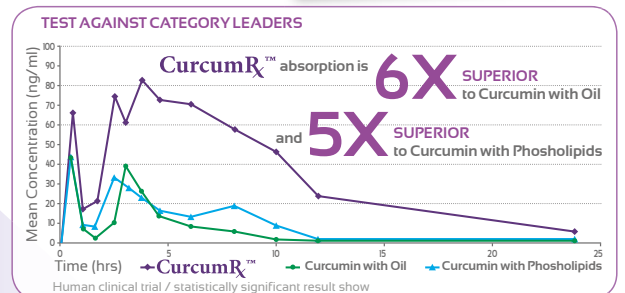
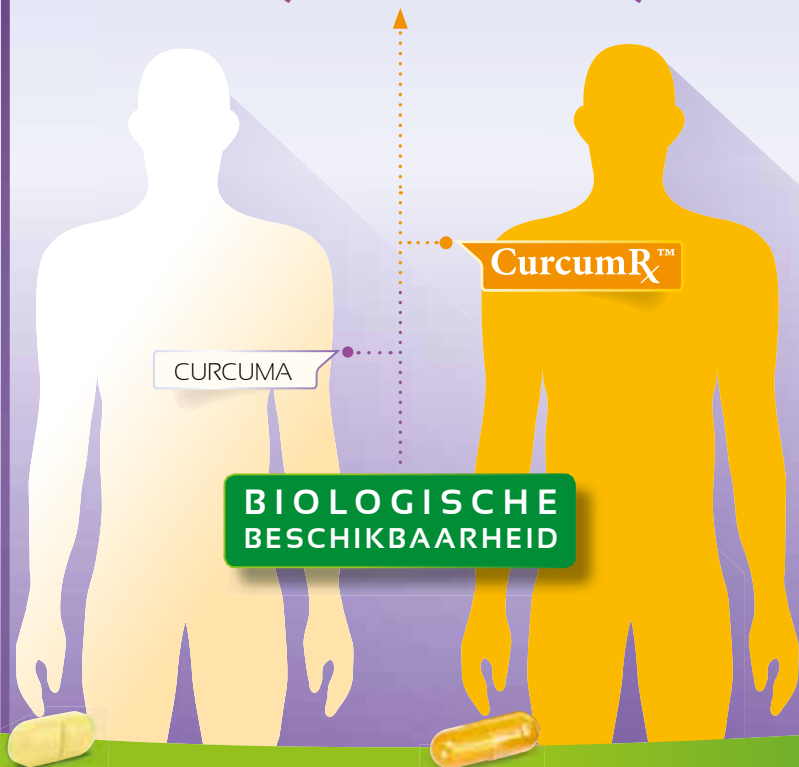
Bestel de Ashwagandha probeerverpakking gratis op Vitals.nl. Gebruik kortingscode NWP-ASH in het winkelmandje en rond de bestelling af.

puur en werkzaam
www.vitals.nl

VITALS

CurcumRx™

Curcuma in zijn sterkste natuurlijke vorm



Het krachtigste effect zonder additieven

- Nieuwe gepatenteerde emulsietechniek
- Minimaal 12 uur actief in het lichaam

Curcuma longa:

- Bevordert de spijsvertering
- Houdt de gewrichten soepel
- Helpt de natuurlijke weerstand gezond te houden



OUR CHALLENGE IS
HEALTH

www.energeticanatura.com

Dit is een **BIOTICS** product
RESEARCH

INTERVIEW MET RICHARD DE LETH

Gezondheidscoaching



Je hebt je doctoraal geneeskunde behaald maar wist al heel snel dat je geen regulier arts wilde worden. Wat maakte dat je je realiseerde dat jij een ander pad zou gaan bewandelen?

Tijdens mijn reguliere opleiding had ik al veel interesse in andere stromingen en visies. Ik deed aan yoga, transcendente meditatie en qigong en was graag bezig met kinesiologie, het testen van meridianen en energie. Al die oosterse stromingen gaan uit van het holisme, eenheid van lichaam en geest en gaan met name op zoek naar de oorzaak van klachten. Het verschil tussen symptoom en oorzaak.

In maart 2007 had ik mijn doctoraal behaald en ging het ziekenhuis in met mijn witte jas om stage te lopen; daar liep ik tegen een aantal dingen aan.

Drie factoren hebben een rol gespeeld bij mijn afsplitsing van het reguliere.

Ten eerste stond het vluchtige contact met de patiënten me tegen en vond ik dat je bijvoorbeeld als huisarts te weinig tijd hebt om in 8-10 minuten de diepte in te kunnen gaan.

Ten tweede was ik altijd op zoek naar de oorzaak van de oorzaak. Ik wilde mensen genezen, niet alleen een recept voorschrijven waarvan ik wist dat het slechts symptoombestrijding was en de oorzaak van het probleem er niet mee zou oplossen. Ten derde moet ik eerlijk bekennen dat ik op mijn 24e nog niet rijp genoeg was om me te schikken naar de hiërarchie in het ziekenhuis om daarmee de 2 jaar coschappen vol te maken.

Ik kon slecht aarden in de artsenwereld en kon het niet laten om mijn opgedane kennis over alternatieve geneeswijzen te uiten. Dat werd meestal niet op prijs gesteld en soms kreeg ik dan een corrigerende tik op mijn vingers. Dat was toen enorm pijnlijk en confronterend. Ik kon mezelf niet zijn en sleepte mezelf door mijn coschappen heen. Stoppen met mijn coschappen leek uiteindelijk de enige oplossing.

Achteraf was het natuurlijk enorm leerzaam.

Je hebt je in verschillende disciplines verdiept. Welke discipline was een van de eerste waarmee je aan de slag bent gegaan?

Ik heb eerst kinesiologie gedaan en daarna orthomoleculaire geneeskunde. Eerst was er de ontdekking van de energetische wereld en toen nam de fascinatie toe op basis van hoe alles samenhangt. Ik heb me verdiept in o.a. mineralen en onbalans, neurotransmitters, hormonen en darmflora. Maar ik miste de wetenschap, de feitjes en hoe de dingen uit te leggen. Patiënten willen graag weten hoe het precies zit.

Ik ben me verder gaan verdiepen op orthomoleculair gebied, en dan snapte ik weer meer. Ik zag meer verbanden en kon beter uitleggen.

Hoe meer ik begreep, des te beter de therapie.

**“Hoe meer ik begreep,
des te beter de therapie.”**

“Als je over voeding praat, praat je over het microbiom en dat is een belangrijk deel van de software van ons lichaam.”

Je wil patiënten graag veel uitleggen, je wil ze graag wegwijs maken. Maar dat kost tijd.

Jazeker. Ik ben wel 15 minuten per uur aan het uitleggen en uittekenen op een whiteboard. Ik wil patiënten auditief en visueel laten horen en zien wat er ontspoord is op de verschillende niveaus, wat hun lichaam nodig heeft wat het niet kreeg waardoor er een soort conflict kwam, welke signalen er waren, en ik wil ze laten weten hoe processen kunnen herstellen. Gezondheidscoaching. De verandering zit in het gedrag en dat is niet iets even kort gaan slikken. Je kunt een tekort hebben aan bijvoorbeeld B12, D3 of jodium. Dat komt door gedrag, bijvoorbeeld omdat je te weinig zeevoedsel eet, chronische stress hebt of continu binnenzit. Gedrag verander je alleen als mensen snappen dat het signaal ontstaan is en samenhangt met het gedrag dat ze hebben laten zien. Ik probeer de dingen uit te leggen. Ik zeg niet wat ze moeten doen. Als patiënten zelf de samenhang zien, zeggen ze: oo, kan ik dan niet beter... Die kop ik dan in. De patiënt komt er zelf mee. Dat is beter dan dat ik ermee kom.

Welke supplementen adviseer je dagelijks te slikken?

Vitamine D3 (50 microgram) en magnesium, zeker als je in de moderne maatschappij functioneert met alle ballen hooghouden en veel stress. Bovendien is magnesium een fijne stof voor energie, slaap en darmen. Voor mentale flexibiliteit adviseer ik omega-3-vetzuren. K2 komt momenteel steeds meer in de aandacht. Als mensen ouder worden en rond de 45-50, hebben ze er baat bij, maar altijd in samenspel: K2 en D3. Maar bij mij is het nog steeds afhankelijk van het palet: hoe oud is iemand, voor of na de overgang, sport iemand intensief of niet, zit iemand veel binnen of niet, welke klachten zijn er. Het is persoonsgebonden.

Wat betreft fyto; zijn er producten/planten waar je graag mee werkt?

Ik werk graag met salvia; dat is heel goed om de stress-as uit te zetten in het brein. Met GABA, om iets af te remmen. Met Ribus nigrum met betrekking tot chronische stress en bijnierproblemen. Griffonia simplicifolia bij stress en serotonineproblemen. Met adaptogenen in zijn algemeenheid zoals ginkgo, ginseng en Rhodiola. Ik werk ook regelmatig met meidoorn met betrekking tot de bloeddruk.

Ik bespreek de toedieningsvorm (capsule, gedroogd, vloeibaar) altijd met de patiënten, zodat het geen rem is op therapietrouw.

Daarnaast zijn er een aantal elementen die ik altijd bespreek. Het hele brein en het reptielenbrein: het moet gemakkelijk, simpel en veilig zijn. Het limbische systeem: verlangen naar minder pijn, meer energie, beter slapen. En de frontale cortex: kennis, informatie, moet op groen staan. Ik wil alle vermogens inzetten, ook het geloof en het vertrouwen, zodat de deur opengaat naar herstel.

Zijn er nog andere dingen die jij de moeite waard vindt op het gebied van inzetten van suppletie en voeding? Wat zou je aanraden?

Als je over voeding praat, praat je over het microbiom en dat is een belangrijk deel van de software van ons lichaam. De bacteriën in onze darmen hebben met name prebiotica nodig. Ik probeer altijd in het plan 500 gr groente op te nemen (bij 2 maaltijden per dag groenten). Je ziet bij veel mensen een leaky gut, verhoogde doorlaatbaarheid, geïrriteerd darmslijmvlies, H sensitive CRP dat iets verhoogd is. Daarom wil ik de exorfinebelasting zo laag mogelijk houden.

Ik ben heel alert op gluten en koemelkproducten. Ik geef mensen ideeën voor variatie. Kies bijvoorbeeld voor Yam brood, boekweitcrackers, rijstwafels of omelet en kies in plaats van koemelkyoghurt voor kokosyoghurt. Het belangrijkste is variatie. Dat maak ik praktisch met de regel van 3. Zoek 3 favoriete ontbijtjes en lunches en volg dan de 1-2-3/1-2-3-regel. Dan heb je zonder veel na te hoeven denken meer variatie. Bovendien is de kans groter dat je veel meer voedingsstoffen optimaal binnenkrijgt en de kans op voedselovergevoeligheden is kleiner. Door geen gluten en koemelkproducten te gebruiken komt er meer rust in het microbiom. Koemelkproducten, geraffineerde suikers en koolhydraten geven een verslijming van de darmen en verandering van de darmflora en dat kan weer bijdragen aan leptine- en insulineresistentie. Dat zie ik vaak terug in mijn praktijk.

Natuurlijk ga ik in die barrière werken; met glutamine, een enkelvoudig aminozuur, en ook wel met zink. Bij de een werkt dat goed, bij de ander minder.

Ik zie ook dat mensen vaak een tekort hebben aan eiwitten. Als die hele buffer aan aminozuren leeg is, ga je



het niet redden met een enkelvoudig aminozuur. Ik heb dan 2 pijlers: 500 gr groente per dag en 1 gr eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Denk aan wilde zalm, eieren, proteïnepoeder en paddenstoelen. Als dat goed in het voedingsplan verankerd is, zie je herstel optreden. En dan komt die buffer aan aminozuren ook weer vol. Pas daarna ga ik met probiotica werken om het slijmvlies en immuunsysteem weer opnieuw in te zaaien en te programmeren. Ik teken die lagen ook altijd uit: flora, barrière en immuunsysteem en daar maak ik dan een 4e laag onder: energiehuishoudingherstel.

Heling is een duurproces in de zin dat het energie vereist. Als je weet dat veel mensen laag zitten in B-vitamines en magnesium, moet je er eerst voor zorgen dat er energie voorradig is zodat het lichaam toestaat energie te sturen waar heling nodig is.

Over stressbeheersing in het proces gesproken. Daarvoor kun je verschillende supplementen voorschrijven. Wat geef je mensen om daarmee om te kunnen gaan?

Ik werk met bijnierconcentraat, adaptogenen en fytotherapie. Ik probeer een incisie te maken in het leven. Wat is de oorzaak van de klachten? Stress? Wat is de oorzaak daarvan? Het leven. Het leven is uiteindelijk de oorzaak van de klachten, maar ook de oplossing ervan. Je moet dus iets veranderen in het leven, in patronen. Welke kun je

bijsturen? Het eetpatroon, beweegpatroon en denkpatroon. Als je alleen met suppletie werkt, is dat een valkuil. Aan een klacht ligt bijna altijd een denkpatroon ten grondslag, een emotioneel patroon. Ik ga dus altijd verder in de psychologie van iemand en dan kom ik vrij snel aandachtspunten tegen waardoor iemand bijvoorbeeld onzeker is of altijd compenseert.

Ik probeer dan te kijken waarom iemand dat doet. Je moet het totale leven, tekst-context, gaan uittekenen zodat je iemand helpt om, naast suppletie, de oorzaak van stress met wortel en al langzaam te kunnen ontrafelen.

Dat je die laag kunt aansnijden, vind ik heel leuk.

Die allesomvattende benadering, mensen bewust maken van de leefstijlverandering die ze moeten doormaken om een betere versie van zichzelf te worden, is de basis geweest van OERsterk. Kun je wat meer vertellen over het ontstaan, wat het al geworden is en waar het naar toe gaat?

Het eerste boek schreef ik in 2012 en het is ontstaan uit een crisis die ik toen had. Mijn praktijk liep niet, artsen wilden niet met me samenwerken, ik moest me 50 tot 60 uur per week verhuren aan thuiszorginstellingen waar ik toen mijn geld verdiende, terwijl ik juist een boodschap had die ik met de wereld wilde delen.

Ik dacht: ik moet een folder gaan schrijven voor mijn praktijk, omdat ik al bezig was om te vertellen over voeding en leefstijl. Maar niemand wist dat. Je kunt niet iemand in 1 uurtje per 4-6 weken positief beïnvloeden. Ik wilde meer verdieping geven.

Dat foldertje liep uit de hand. Ik kan niet alleen schrijven over voeding; voeding hangt samen met beweging. Wat je eet, hangt ook samen met mindset en ontspanning. Dus dat werd een concept van die 4 pijlers en dat werd een boek dat ik in eigen beheer heb uitgegeven.

Het boek werd een bestseller. Inmiddels zijn er 5 boeken en meer dan 100.000 boeken verkocht. Ik werd auteur, spreker, trainer/coach, ging masterclasses en workshops geven, gaf lezingen. Allemaal ontstaan uit een missie. Ik heb zoveel geleerd, zoveel mogen doen, zoveel experts ontmoet, dat ik vond dat iedereen dat eigenlijk moet weten. Ik voelde het als een soort verplichting om het te gaan opschrijven en dat filtraat was OERsterk. De behoefte is groot; mensen gaan pas op zoek naar gezondheid op het moment dat ze die kwijt zijn, als ze klachten hebben. Ik wil eigenlijk preventief werken.

Ieder mens wil gelukkig en gezond ouder worden, maar als je vraagt hoe ze dat willen doen, is het vaak toeval, of het zit in de genen. Je moet een plan hebben in de huidige onnatuurlijke maatschappij.

Ik heb de afgelopen jaren allerlei diensten ontwikkeld en nu staan we op de drempel dat in september een OERsterk-leefstijlprogramma is gestart, een driemaandelijks programma. We gaan die leefstijl veranderen, een persoonlijk plan maken en kijken wat het doet met



het lichaam, bijvoorbeeld met de nier- en leverfunctie, met cholesterol. We gaan de Gelukstesten van Oxford laten invullen, aan het begin en aan het einde. Ik wil laten zien dat, als je je leefstijl verandert, je fysiologische parameters veranderen. Je wordt gezonder, je komt lekkerder in je vel te zitten.

Door mensen te begeleiden gaan ze niet zwemmen in de verkeerde context. Het leefstijlplan is een soort boekje, waarvan ze kunnen uitvinden wat bij hen past op niveau van voeding, beweging, ontspanning en mindset. Een soort handleiding dus die mensen niet gehad hebben toen ze geboren werden. Een handvat waarmee je grip hebt op je leven en daarmee kun je aan de basisbehoefte van lichaam en geest voldoen en ervoor zorgen dat de sleutelmechanismen goed werken.

Er zijn voor dat programma 50 plekken en ik heb al ruim 20 inschrijvingen.

Volgend jaar september heb ik het plan om een opleiding OERsterk-coach te beginnen, om mensen op te leiden vanuit de OERsterk-methode; om ze leken-experts te maken.

Mijn kwaliteit is dat ik heel complexe materie, ook het medische jargon, zo kan overbrengen, in Jip-en-Janneke taal, dat iedereen het snapt. Dat is ook mijn overlevingsstrategie geweest als stotteraar.

“Ik wil laten zien dat, als je je leefstijl verandert, je fysiologische parameters veranderen. Je wordt gezonder, je komt lekkerder in je vel te zitten.”

Het grote doel dat ik heb gesteld, is in 2022 1 miljoen mensen leider maken van hun gezondheid en concreet in 2018 al 1000 mensen willen hebben in mijn OERsterk-leefstijlprogramma.

Mooie doelen, ook voor de buitenwereld duidelijk. Ik ben niet zomaar een hype; we zijn met zijn allen professioneel bezig en als je helder hebt wat je doel is, komen er mogelijkheden op je pad.

Je zat laatst bij RTL Late Night. Je bent een bekende Nederlander aan het worden. Wat voor gevoel heb je daarbij?

Als je daar zit, in dat uurtje voor de uitzending, met al die BN'ers, heb je wel het gevoel: daar hoor ik echt niet thuis.

Ik zie mezelf als een doorgeefluik, als een boodschapper die zijn hoofd boven het maaiveld uitsteekt. Er gebeuren 2 dingen: mensen prijzen je of hakken je kop eraf. Maar de boodschap is veel belangrijker dan ikzelf.

Ik heb wel het besef dat ik heel veel creatieve vormen heb gevonden om aandacht te krijgen: de tv met RTL Late Night, RTL Boulevard, de Linda en Telegraaf met grote stukken in hun bladen en radiozenders zoals Radio 1.

Ik ben er trots op dat ik te gast was, trots op alle media-aandacht.

Ik ben dankbaar. Het bevestigt ook dat ik goed bezig ben, maar het gaat om de boodschap. Die is interessant.

Ik ben ook trots op mijn eigen ontwikkeling als stotteraar; ik had vroeger nooit durven dromen dat ik ooit bij RTL Late Night zou durven gaan zitten.

Ik ben een expert, ik mag er zijn, ben MBOG-lid en ik ben goed in een bepaald onderwerp en dan is het bijna een verplichting dat je zichtbaar bent en je hebt dat podium ook nodig als je een bedrijf wil bouwen en 1 miljoen mensen leider wil maken.

Het is een persoonlijke groei: hoe kun je een boodschap op zo'n podium heel duidelijk overbrengen, als de rode lampjes aangaan en als die BN'ers om je heen zitten? Het is een proces en dat is nooit klaar. Als je je daarin ontwikkelt en je zit daar, heb je de kans om een boodschap te verkondigen. Je groeit en je ontwikkelt je. Hoe mooi is dat.

Kwaliteits-
garantie sinds
1982



U bent van harte welkom
in onze apotheek!

Elke laatste woensdag van de maand organiseren
wij een rondleiding voor artsen en therapeuten van
11.00 - 14.00 uur. Graag reserveren per mail.



De NatuurApotheek[®]
farmacie op maat

Een echte apotheek waar u natuurlijke geneesmiddelen, voedingssupplementen en eigen recepten in één keer kunt bestellen.

Uw voordelen op een rij:

Diagnose door een specialist

De filosofie van de NatuurApotheek is dat een effectieve therapie voor de patiënt alleen gewaarborgd kan zijn na tussenkomst van een specialist. Door onze werkwijze - een product op maat op voorschrift van u als specialist - streeft de NatuurApotheek ernaar de patiënt zo snel mogelijk terug te brengen in een gezonde balans. U bepaalt of het wenselijk is de therapie te herhalen of bij te stellen.

We leveren vele kant-en-klaar merken

Onder andere AOV, Orthica, Vitals, VCL, Nutrison, Gemmo-producten, MRL, Biosana en het hele assortiment van Holland Pharma. Verkrijgbaar op voorschrift met aanzienlijke kortingen (tot 25%) voor uw patiënt.

Ook kunt u uw diagnose laten ondersteunen door onderzoek van het ELN (Europees Laboratorium voor Nutriënten).

Eigen recept met betere controle op effect

De door ons zelf bereide preparaten kunnen een meerwaarde vormen voor uw praktijk en patiënten. U kunt het effect van uw therapie beter volgen. En u kunt precies de hoeveelheid voorschrijven die uw patiënt nodig heeft. Mede daardoor zijn onze eigen bereidingen vaak de goedkoopste oplossing voor uw patiënt.

De NatuurApotheek heeft kennis van twee werelden

Wij geven advies over het gebruik van de voorgeschreven middelen samen met andere medicijnen. Ons team heeft kennis van zowel Oosterse als Westerse fytotherapie, mycotherapie en orthomoleculaire therapieën.

Kortom:

**Wij willen uw praktijk deskundig
en veilig ondersteunen!**

Drs. Edwin G. Lipperts, Apotheker

De NatuurApotheek Weteringweg 14 2641 KM Pijnacker t: +31(0)15-3614477 recepten@natuurapotheek.com www.natuurapotheek.com

PROVIFORM VOEDINGSSUPPLEMENTEN EEN NATUURLIJKE KEUZE PURE KWALITEIT

Krachtige doseringen per plantaardige capsule
Extracten van Echinacea, Propolis, Vlierbes en Cat's Claw
Vitamine A, Vitamine D3, Bromelaïne, Zink en gistvrij Selenium

Kijk voor meer informatie op www.proviform.nl

Vraag een gratis tester aan via:
informatie@proviform.nl of bel 0164-240030

Consumentenprijs € 25,00 per 60 vegicaps



PROVIFORM[®]
Hoogwaardige voedingssupplementen



GLUTENVRIJ



VEGETARISCH



GMO VRIJ



LACTOSE VRIJ

Wezenlijk contact is een rode draad in mijn leven.

In mijn werk als lichaamsgericht therapeut en docent ben ik steeds op zoek naar de diepere essentie en heb ik steeds meer technieken losgelaten. Wezenlijk contact gaat over de ontmoeting van mens tot mens, vanuit een openhart verbinding, waarbij alles er mag zijn zoals het is.

Systemisch werk via lichaam, aandacht voor het effect van het familiesysteem op het lichaam en het helend effect van aanraken

Aandacht

Aandacht voor dat wat er is, zonder iets te willen veranderen, geeft toegang tot het maken van een diep contact met jezelf en de ander.

Niet willen helpen of oplossen, maar zijn met wat er is. Vertrouwen dat je door het leven zelf geleid wordt. Deze aandacht is verbonden met het hart, het orgaan van liefdevolle aandacht, zonder waardeoordeel. Het hart dat ook verbonden is met de ziel. Via het hart kun je je ziel uitnodigen zich welkom te voelen. Het hart dat geen waardeoordeel heeft maar waar je mag rusten en thuiskomen. Deze liefdevolle aandacht werkt helend.

Systemisch werk

In mijn zoektocht naar verdieping kwam het systemisch werk op mijn pad. Ik volgde een aantal opleidingen bij Phoenix-opleidingen in Utrecht.

In het systemisch werk gaat men ervan uit dat de mens niet op zichzelf staat maar onderdeel is van een groter geheel (familie, werk, maatschappij, land) en daardoor wordt beïnvloed.

Bert Hellinger heeft het begrip systemisch werk verder uitgediept. Vanuit zijn ervaringen in Afrika heeft hij geleerd dat de voorouders een belangrijke plek blijven innemen, ook al zijn ze dood.

Bert Hellinger zegt: 'Als ieder lid van de familie erkend wordt, de plek heeft die hij hoort te hebben en de liefdesenergie in dit systeem vrij kan stromen, is er rust, orde en een gevoel van thuiskomen bij alle leden van de familie.' Deze ideale situatie kan verstoord worden door veel factoren zoals trauma's die niet goed verwerkt kunnen worden, het verlies van een kind, het te vroeg verliezen van een ouder, het verlies van een geliefde, oorlog of familieleden die worden buitengesloten. Op de zielslaag, de essentie, is de mens dus verbonden met zijn familie.

Niet alleen persoonlijke onverwerkte situaties, maar ook trauma's vanuit het familiesysteem hebben invloed op ieders fysiek welbevinden en psychische gesteldheid. Een familieopstelling kan de dynamiek in het systeem van herkomst aan het licht brengen. Familieopstellingen vinden plaats in een groep en de vraagsteller kiest representanten voor leden van het familiesysteem.

Systemisch werk via het lichaam

De beslissing om niet met opstellingen en representanten te werken, maar het systemisch werk te integreren in mijn werk op de massagetafel, was voor mij als lichaamsgericht therapeut een logische volgende stap. Vanuit het energetisch werk was ik al bekend met het fenomeen dat je familie-energie bij je kunt dragen en dat het lichaam mee resoneert op de energie van de familie.

De opleiding systemisch werk gaf hier structuur en verdieping aan.

Langzamerhand ontvouwde zich steeds meer een manier om systemisch werk via het lichaam toe te passen. Dit heeft geleid tot een geheel nieuwe methode: systemisch werk via het lichaam. Inmiddels is er een boek verschenen en een 10-daagse training voor therapeuten om zich in deze methode te bekwamen.

Zoals je in een opstelling kunt ervaren wat de invloed van het (familie)veld is op je fysieke, emotionele en energetische gesteldheid, zo is dat ook te ervaren op de massagetafel. Of anders gezegd: dat wat je bij een opstelling vergroot tegenkomt in de opstellingsruimte, vind je terug in je lichaam en de ruimte om je heen.

Wanneer ik de cliënt op de massagetafel aanraak en me afstem op de zielslaag van de cliënt (door liefdevolle aandacht) kan ik ervaren hoe de cliënt zijn lichaam bewoont



en of hij meeresoneert op het familiesysteem. De sessie is erop gericht om de cliënt steeds meer in contact te brengen met het hier en nu, zijn eigen energie en de plek in het familiesysteem die er voor hem is.

Lichaamsgericht werken heeft effect op het persoonlijk en systemisch celgeheugen van de cliënt en kan grote veranderingen teweegbrengen. Een opstelling kan grote impact hebben en veranderingen teweegbrengen maar soms lijkt de beweging uit de opstelling, ondanks het inzicht van de vraagsteller, geen toegang te kunnen krijgen in het leven of het fysieke lichaam.

Of het nu gaat om fysieke klachten, gevoelens die zich opdringen of thema's in het leven die telkens terugkeren, door de diepere betekenis ervan te kunnen ervaren in het lichaam, openen zich nieuwe mogelijkheden.

Door systemisch te werken via het lichaam bied ik mijn cliënten een handvat om de opstelling beter te integreren in zichzelf.

WWW.HETROEPENVANDEZIEL.NL

WWW.CONNIEVANDERAREND.NL

De spanning in de relatie loopt op. Af en toe is er een woordenstrijd en stappen ze boos in bed. Daar is de kou tussen hen voelbaar.

Ze ligt strak op de behandeltafel. Van top tot teen. Ik wacht, nodig uit met mijn handen. Er is weinig beweging voelbaar. De ziel lijkt zich in een ver hoekje te hebben teruggetrokken. Hoe kan ik haar ziel roepen? Ik weet het niet maar wacht en laat het over aan mijn handen. Wanneer ik een hand tussen haar schouderbladen leg en haar vraag om daar contact mee te maken komt er een beetje beweging onder mijn handen. Ik ben met mijn aandacht bij mijn cliënt en de kou die om haar hart aanwezig is. Dan vertelt ze: 'Mijn ouders hadden vaak ruzie, met elkaar of met mijn broer en zus. Ik trok me vaak terug in mijn kamer-tje.' Ik kan voelen hoe ze met haar hele wezen weer als klein kind in het ouderlijk huis is.

'Het voelt als vrieskou, overal om me heen.'

Ik leg haar uit dat het celgeheugen in de ruzie met haar man getriggerd wordt en dat ze dezelfde beweging maakt die ze als kind ook maakte: zich terugtrekken.

'Mijn zus was de enige waarbij ik terecht kon.' 'Hoe is het als je naast haar gaat staan?' 'Dan voel ik de warmte weer in mij terugkomen.'

En terwijl ze dat zegt, wordt haar hartgebied warm. De ademruimte wordt groter.

Door het langzaam verplaatsen van mijn handen via haar schouderbladen, schouders en armen naar haar handen, nodig ik haar uit om daar aanwezig te zijn. De vleugels van het hart te openen. In het hier en nu weer durven uit te reiken naar haar partner.

INTERVIEW MET KRUIDENGENEESKUNDIGE MAARTJE GRUTER

'Herbs' in een potje... hoe voelen die plantjes in het echt?

De meeste supplementenmerken hebben ze wel in hun assortiment, al dan niet gecombineerd met vitamines en mineralen, in 'mixed herb'-uitvoering, gestandaardiseerd of full potency: kruiden. Denk aan de hawthorne, evening primrose, silymarine, echinacea en red clover, om er maar wat te noemen. Als orthomoleculair zorgverlener adviseer je ze doorgaans als 'extra'. Hun werking komt uitgebreid aan bod in orthomoleculaire opleidingen, maar voor zover ik weet blijft het daarbij. Het plantje zelf, hoe het eruit ziet, hoe het voelt, ruikt, welke eigenschappen het bezit, dat hoort meer bij het domein van de fytotherapie. Logisch, je moet tenslotte de hoeveelheid leerstof in een opleiding afbakenen.

Voor mij is het alweer lang geleden dat ik een orthomoleculaire opleiding volgde. Mijn kennis van kruiden ging niet verder dan wat ik daar destijds heb geleerd. Tot voor kort. Ik zag een aankondiging van een kruidencursus in de buurt en gaf me daarvoor op. Na afloop was ik helemaal geïntrigeerd. Kruiden aanraken, wat horen over de geschiedenis, dat hun verschijningsvorm iets zegt over de werking en er zelf oliën, crèmetjes en thee van maken, het deed echt wat met me. Ook keek ik ineens anders naar de keukenkruiden die te koop zijn in de supermarkt en in mijn tuin groeien. Ze zijn zóveel waardevoller voor onze gezondheid dan ik ooit had gedacht. Gezien mijn filosofische aard was het eigenlijk onvermijdelijk dat de vraag bij me opkwam of binding met de 'echte' kruidenplant een verrijking van het orthomoleculaire



vak zou kunnen betekenen. De volgende stap was al snel gezet: een afspraak met kruidenkundige Maartje Gruter om mijn gedachtespinsel eens door te spreken.

Kleurenschouwspel

Behalve dat ze een stadskruidentuin in Nijmegen runt, verzorgt ze cursussen en een opleiding in de biologisch-dynamische Kraaijbeekerhof in Driebergen, voornamelijk bekend van zijn natuurvoedings- en kruidenopleidingen, maar ook toegankelijk voor de consument. De dag van onze afspraak fiets ik het uitgestrekte en héél groene landgoed op. Ik rij voorbij het restaurant, langs een grote

kas richting het opleidingsgebouw. Als ik mijn fiets daar in het rek zet, heb ik Maartje nog niet kunnen traceren. Ook het gebouw is leeg. De achterdeur naar haar kruidentuin staat open. Hoewel er inmiddels veel planten zijn uitgebloeid op deze nazomerdag, is het nog steeds een kleurenschouwspel. Daar staat ze, gebogen tussen de planten. Ze lacht en zwaait als ze me in het oog krijgt. Vijf minuten later hebben we een comfortabel plekje in de tuin gevonden.

Geneeskrachtig

Dat orthomoleculair therapeuten behalve vitaminen en mineralen ook regelmatig kruiden voorschrijven, verbaast haar niet, integendeel. 'Logisch, kruiden hebben zo'n bijzondere werking, zoveel inhoudsstoffen...' Maartje is een energieke verschijning, ze luistert geconcentreerd naar mijn vragen en geeft doordacht antwoord. Ze merkt op dat ook keukenkruiden erg geneeskrachtig zijn.

Zou het dan een goed idee zijn om tijdens een orthomoleculair consult ook keukenkruiden te adviseren?

Maartje knikt. 'Verse zijn het beste, maar gedroogde kunnen ook. In tegenstelling tot onze voeding zijn kruiden niet bewerkt en bevatten ze nog de stoffen die we nodig hebben. Onze voeding wordt steeds armer, dus kun je ze met kruiden aanvullen. De bitterstoffen die erin zitten, bevorderen dat vitaminen en mineralen die je voorschrijft, beter worden opgenomen. Ze verbeteren de spijsvertering en werken gifstoffen het lichaam uit. Zo voert rozemarijn vocht en urinezuren af, is een uitstekend kruid bij reuma en artritis, bovendien versterkend en concentratiebevorderend. Tijm versterkt het zenuwstelsel, een echte antioxidant die goed voor de darmflora zorgt en slechte bacteriën doodt. En dan peterselie. Die werd vroeger zelfs uitsluitend als geneeskrachtig kruid gebruikt. Je moet wel de platte hebben, dat is een goede ontgifter met veel vitaminen en mineralen, zoals een hoog gehalte aan vitamine C. Ik drink er vaak thee van.'

Dat lijkt me vies...

'Nee, het is ontzettend lekker. Het kruid gaat goed samen met selderij. Het zijn waterige kruiden die vocht en gifstoffen afvoeren.' Je zei zojuist dat kruiden ook helpen bij de opname van voedingsstoffen. Ik weet dat zwarte peper een dergelijke eigenschap heeft...



'Als de spijsvertering en de darmwerking verbeteren, komen stoffen bij de plek waar ze moeten zijn en worden cellen beter gevoed. Er is een link met geestelijke vertering, denk aan de uitdrukking 'knoop in je maag'. Munt is een kruid dat ervoor zorgt dat jij een plekje kunt geven aan wat je geestelijk binnenkrijgt. Citroenmelisse doet dat ook, dat is daarbij een hele fijne rustgever.'

Dus cliënten met stressklachten zou je naast de gangbare orthomoleculaire receptuur bijvoorbeeld citroenmelissethee kunnen aanraden?

'Ja, 's avonds voor het slapengaan. Of als mensen verdrietig zijn. Het is echt een troostplantje dat past bij zachtaardige mensen die geneigd zijn over hun grenzen te laten gaan.'

Ik wil het graag met je hebben over een paar kruiden die vaak als supplement worden voorgeschreven: meidoorn, mariadistel, teunisbloem, rode klaver... Wil je daar wat over vertellen?

'De meidoorn... een hartontspanner. De bloesem is prachtig. Alleen al de geur inademen doet het hart goed. De crataeguszuren die erin zitten, stabiliseren het hartritme, verwijden de aderen, bevorderen de bloeddoorstroming... Natuurlijk moet je bij hartpatiënten wel eerst met de arts overleggen. Maar het kan zo'n fijne ondersteuning zijn. Ook is het een rustbrenger die helpt als je niet goed kunt slapen.'

Een ander kruid: de teunisbloem...

'Dat is een grote omega-6-leverancier. Helaas hebben wij als kruidengeneeskundige geen pers om de olie eruit te halen.'

Dus prima dat die in een capsule zit.

'Ja. Overigens kun je de bloemen eten. Teunisbloemolie is goed bij PMS, voor de huid, tegen het ouder worden, maar ook bij hart- en vaatziekten. Het versterkt het immuunsysteem en is goed voor het hormonaal evenwicht. Op een ander vlak is het een lichtdrager die ons licht en warmte geeft. 's avonds gaat-ie open.'

De mariadistel? Die kennen we in de orthomoleculaire wereld vooral als silymarine...

'Dat is een heel goede leverontgifter waarvan de zaden worden gedroogd, verpulverd en in een capsule gedaan.'

We lopen de tuin in waar Maartje mij een uitgebloeide, stekelige bloem laat zien die er zo al gedroogd uitziet. Ze pakt er wat zaden en pluizen uit en rolt die in haar hand. Grappig, ik had silymarine nooit met zaden geassocieerd. Een eindje verderop wijst Maartje me op de rode klaver, bekend om zijn gunstige werking op overgangsklachten. Ik ben verbouwereerd.

Die zag ik altijd als zo'n doodgewoon bloemetje, eigenlijk als 'onkruid'

Maartje moet lachen om mijn verbaasde gezicht. 'Niet alleen is dit kruid goed om de hormonen weer in balans te brengen, maar ook om te ontspannen. Het bevat vitamine B1, B3, C, calcium, magnesium, koper, zink, kalium en chroom. De bloem is eetbaar en heel lekker in een salade. Als je zelf plukt, past dan wel op waar je dat doet. Weilanders zijn vaak bespoten, dus je kunt 'm beter in de tuin zetten.'

Ik wil nog één kruid met je bespreken, een echte klassieker, de Echinacea.

'Dat is een heel rijke plant en alom bekend. Een topper in de kruidengeneeskunde, een enorme immuun versterker.'

Zelf heb ik het idee dat het bij mij niet veel doet...

'Dat kan, dan past die plant waarschijnlijk niet zo bij jou. In dat geval zou je eens de spitante moeten proberen, ofwel het abc-kruid. Die werkt vergelijkbaar en wordt bijvoorbeeld ingezet bij candida en Lyme. Hij zorgt ervoor dat virussen, bacteriën en schimmels weinig kans krijgen. En dat proef je al aan de prikkelende smaak. Als mensen geen Echinacea willen, is dit een goed alternatief. Daarnaast is hij een eetlustopwekker, goed voor mensen met anorexia. Hij activeert je smaakpapillen.'

Iets anders wat ik zo bijzonder vind, is dat je aan de vorm van een kruid zou kunnen zien waar die goed voor is...

'Dat is de signatuurleer. Een heel duidelijk voorbeeld is salie, die heeft de vorm van een tong. Werkt op het hele keelgebied. Die gele planten, gele bloemen, die associëren we met gal, dus goed voor de vertering. En aan de Echinacea kun je het ook wel zien.'

Wat dan?

'Een stevige plant met stekels op z'n hoofd, een mooie kleur en écht aanwezig.'

Dus goed voor mensen met weinig zelfvertrouwen?

(Denkt even na...) 'Hij geeft kracht. Voor zelfvertrouwen zijn er andere planten, bijvoorbeeld tijm. De Romeinen maakten daar gebruik van, die gingen in bad met tijm om moed te verzamelen voor de strijd.'

Opnieuw ben ik onder de indruk van de rijkdom van planten. We moeten het interview beëindigen want straks moet Maartje acte de préséance geven op een 'open avond' van de Kraaijbeekerhof. Terwijl ik naar huis fiets, denk ik aan mijn eigen tuin waar de tijm, organo, salie en rozemarijn weelderig groeien. En ook aan de momenten dat ik ze maar niet knipte omdat ik de maaltijd snel klaar wilde hebben. Om nog te zwijgen over al die keren dat ik onwetend en zonder aandacht langs wilde kruiden heb gefietst of gewandeld...



Maartje Gruter was jarenlang theatermaakster. Toen ze rond 2010 merkte dat haar creativiteit op dat gebied verminderde en ze zich steeds meer aangetrokken voelde tot de plantenwereld, besloot ze haar leven een nieuwe wending te geven. Ze verdiepte zich in de geneeskrachtige werking van kruiden en planten, legde een kruidentuin aan, volgde diverse fytotherapeutische scholingen en werd kruidengeneeskundige. Ze ontwikkelt en geeft cursussen in de Kraaijbeekerhof in Driebergen en de Stadskruidentuin Nijmegen.

BIOLOGISCH BESCHIKBARE CURCUMINE:

Separating science from verbosity

Het staat vast dat de biologische beschikbaarheid van curcuminen uit de *Curcuma longa* in het bloed laag is. Vanuit deze vaststelling zijn er in de afgelopen jaren veel nieuwe specifieke curcuma-composities ontwikkeld, waarin men met behulp van verschillende technologieën tracht de biologische beschikbaarheid van curcumine te verhogen.

Of deze “bioavailabilityrace” uiteindelijk ook (altijd) gaat leiden tot betere en gewenste effecten van alle “nieuwe varianten”, is nog maar zeer de vraag. De automatische gedachte: nieuw, sneller of meer is beter, ligt echter wel voor de hand. Het is juist daarom heel verstandig vooraf, soms zelfs per situatie, goed geïnformeerd te zijn om de twee onderstaande keuzes goed te kunnen maken:

Keuze tussen de hoog gedoseerde dikextracten, met een hoge hoeveelheid gestandaardiseerde curcuminen (bv. een kurkuma-extract van 500mg (20:1) met 95% curcuminoïden) en de curcuma-preparaten, die speciaal ontwikkeld zijn voor een betere en/of snellere opname vanuit de darm

Natuurlijk vormt de biologische beschikbaarheid een belangrijk aspect van het metabolisme van het nutriënt, maar het concept mag niet alleen gebruikt worden voor marketingdoel-einden. Een blind inzetten op uitsluitend een toename van de biologische beschikbaarheid van curcumine zal zeer waarschijnlijk niet het beste uit het kruid naar voren halen. De kans bestaat zelfs dat er schadelijke effecten ontstaan, wanneer de biologische beschikbaarheid boven een bepaald niveau uitkomt. Curcuma is bovendien voor een belangrijk deel juist in het gastro-intestinum actief. Een te goede opname zou hier juist ongewenst zijn.

Een ander belangrijk punt hierbij is ook dat vrijwel alle literatuur omtrent

curcuma, waarin gunstige effecten van curcuma zijn gevonden, het minder goed opneembare curcuma-extract betreft. Of de beter opneembare preparaten ook daadwerkelijk effectief zijn, dan wel effectiever zijn dan de hoog gedoseerde curcuma-extracten is in veel gevallen niet of onvoldoende onderzocht. De therapiekosten van de dikextracten per dag zijn over het algemeen fors lager.

De aanwezigheid van synergistische eigenschappen van de verschillende bestanddelen in kruiden vormt tot slot een bekend en belangrijk aspect binnen het gebruik van kruiden in het algemeen. Daarom lijkt het aannemelijk dat het ruwe materiaal en/of juist het gewone alcoholische dikextract, uitgaande van de gehele plant, dan wel het gehele plantendeel, waarin zoveel mogelijk bestanddelen van de oorspronkelijke plant aanwezig zijn, de beste garantie vormen voor het verkrijgen van het gewenste effect.

Keuze tussen de verschillende technologieën waarmee de curcuminoïden sneller en/of beter opnemen vanuit de darmen, wanneer de keuze onverhoopt niet valt op de dikextracten

Het artikel “Bioavailable Curcumin: Separating science from verbosity”, (dit ingeven in Google en naar hugyourlife.eu) helpt de lezers om de tweede bovenbeschreven keuze beter te kunnen maken. Het laat bijvoorbeeld helder zien dat er best nog wel enkele kritische kanttekeningen zijn te plaatsen, bij het gebruik van



bepaalde preparaten met een hogere biologische beschikbaarheid, op het terrein van o.a. veiligheid, onderzoek en toxiciteit.

Op een aantal vlakken gaat het artikel m.i. met betrekking tot bijvoorbeeld de metaboliëten wel “iets te kort door de bocht” en trekt daardoor mogelijk een aantal verkeerde conclusies. Andere bronnen (Natura Foundation: monografie *Curcuma longa*) beschrijven bijvoorbeeld dat bij Curcuwin, dat een 46 hogere orale biologische beschikbaarheid t.o.v. standaard curcumine heeft, de gunstige metaboliëten, waaronder het biologisch zeer actieve THC, dat in vivo krachtige antioxidatieve eigenschappen vertoont, behouden blijven. Bij Curcuwin worden verder stabielere bloedspiegelconcentraties verkregen, dankzij een langere halfwaardetijd.

Kurkuma is een interessant en veelbelovend heilzaam kruid, dat het waard is om met veel aandacht bestudeerd te worden. Laten we proberen ervoor te waken dat de reeds aanwezige waarde vanuit de natuur, die het kruid maakt tot wat het is, daarbij niet uit het oog wordt verloren.

Meer informatie over dit onderwerp kunt opvragen via info@hbo8.nl

Leren met licht te resoneren

Gezondheid en ziekte volgens Omraam Mikhaël Aïvanhov

Zijn filosofie bouwt voort op de geestelijke traditie zoals die sinds duizenden jaren aan de mensheid is aangeboden. Centraal in deze filosofie staat het “Ken uzelf” en de universele moraal die ermee verband houdt. In dit artikel wordt een en ander bondig weergegeven, met name datgene wat betrekking heeft op gezondheid en ziekte.

In het begin van de vorige eeuw ontstond in Europa belangstelling voor de psychosomatische geneeskunde. Tot op de dag van vandaag is de reguliere geneeskunde echter vooral Cartesiaans georiënteerd: het fysieke en het psychische worden als twee gescheiden zaken gezien. Er is ongetwijfeld enorme vooruitgang geboekt, maar hoe komt het dat de bevolking steeds vaker ziek wordt en dat depressiviteit de hart- en vaatziekten als volksziekte naar de kroon steekt?

Omraam Mikhaël Aïvanhov stelt in de ontwikkeling van geneesmiddelen vast, dat er sprake is van een ontwikkeling van het grove naar het subtiele, zoals dat ook in de natuurkunde heeft plaatsgevonden. Hij illustreert dit bijvoorbeeld aan de hand van de ontdekking van de hormonen en hoe die via de endocriene klieren hun werk doen. Hij vraagt zich af in hoeverre de medische wetenschap zal doorpakken en bereid is te erkennen dat deze klieren zelf bestuurd en gevoed worden door nog subtielere organen. (Zou Hippocrates, de aartsvader van de Westerse geneeskunde, zijn onderwezen in de leer van de chakra's toen hij in India was?) Juist voor het verband tussen materie en geest en hoe deze tot een vruchtbare samenwerking kunnen komen bij gezondheid en ziekte, kan de spirituele filosofie en pedagogie van Omraam Mikhaël Aïvanhov van grote waarde zijn.

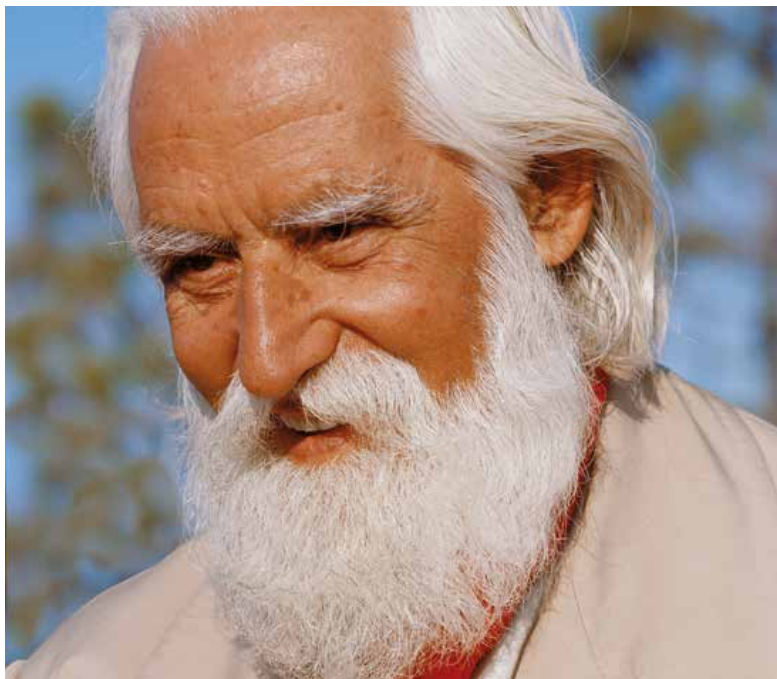
Geneeskunde volgens Omraam Mikhaël Aïvanhov

Zijn visie daarop luidt kort en krachtig: 'Je kunt lichamelijke ziekten met psychische middelen proberen te genezen: de gedachte, het gebed..., maar zelfs in het beste geval zal dat veel tijd in beslag nemen. Meestal kan men echter niet wachten met de behandeling en moeten materiële middelen worden aangewend: geneesmiddelen, operaties... Toch zijn de spirituele middelen op lange termijn als enige doeltreffend. Als je

leert de dingen vanuit het gezichtspunt van de ziel en de geest te organiseren, zal je dat jaren kosten, maar op den duur zul je erin slagen de orde en de harmonie tot op het fysieke vlak door te voeren. Alle materiële verschijnselen hebben hun oorzaak boven, en het fysieke lichaam gehoorzaamt, schikt zich, modelleert zich volgens de richtlijnen die het van het gevoel, de gedachte... en zelfs van de ziel en de geest ontvangt.'¹

'Het onzichtbare beveelt het zichtbare, de subtiele wereld, de geest, beveelt de materie,' zegt Aïvanhov.² Hij beroept zich in zijn filosofie op wat hij de *wetenschap der Ingewijden* noemt. Het zijn z'n eigen ervaringen en inzichten, gekoppeld aan de esoterische traditie van Oost en West. Hij legt het accent op het manifesteren van het geestelijke in het materiële, zoals in het Onze Vader staat: 'Uw Wil geschiede op aarde zoals in de hemel...' Hij verschaft ons in zijn pedagogie methoden die erop zijn gericht de geest opnieuw - door bewust denken, voelen en handelen - met de materie te verbinden. Hij propageert geenszins het onthechten, het loslaten van de 'leerstof' die de materie letterlijk biedt. Materie beschouwt hij als een condensatie van de geest, maar deze hebben in de loop der tijd, zeker in het bewustzijn van de mens, hun samenhang verloren.

Voor Aïvanhov is een harmonieus leven dé voorwaarde voor echte gezondheid. 'Met een diep begrip van harmonie zullen ziekten verdwijnen. Als er ware geneesheren op aarde bestaan, zijn dat de Ingewijden, want zonder dat ze medicijnen toedienen, dringen ze door tot de bron van de ziekte: de afwezigheid van harmonie. Want een ziekte is een vorm van wanorde.'³ Hoe kweek je draagvlak voor deze benadering bij diegenen die verantwoordelijkheid dragen zodra zij een patiënt in behandeling nemen? Bovendien, deze benadering vraagt meer tijd. Hoe "verkoop" je dit in een tijd waarin alles roept om directe behoeftebevrediging?



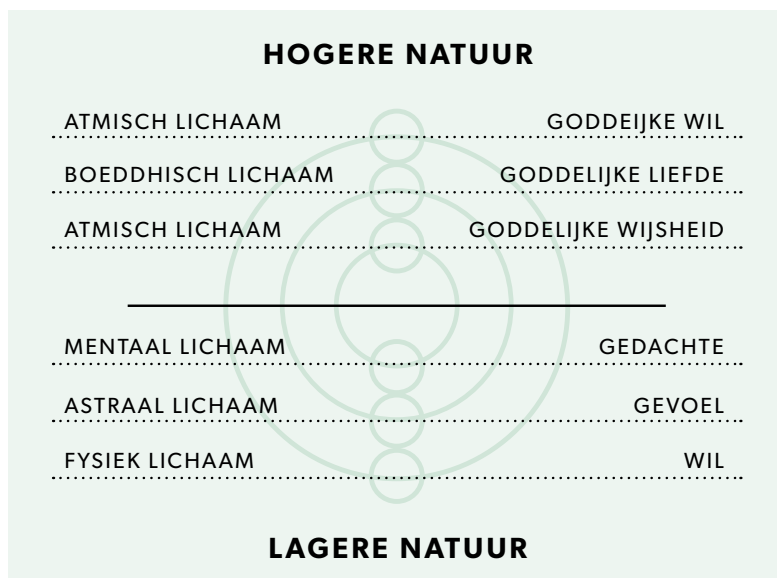
Wie is Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986)?

Geboren in Macedonië, dat destijds deel uitmaakte van Bulgarije, ontmoet de jonge Mikhaël de geestelijk leraar Peter Deunov als hij 17 jaar oud is, en wordt zijn leerling. Aïvanhov gaat als hij 37 jaar is naar Frankrijk, wat voor de rest van zijn leven zijn voornaamste woonplaats is. Vanaf dat moment komt er een stroom van voordrachten op gang. Rond 1960 verbleef Aïvanhov een jaar in India, waar ingewijden hem de naam "Omraam" gaven, wat een diepzinnige verwijzing is naar de alchemistische verbintenis tussen tegenstellingen. Zijn voordrachten geven uitdrukking aan een nieuwe spiritualiteit, een "levenskunst", waarvan hij zelf voordurend het voorbeeld was. Inmiddels is zijn spirituele filosofie in meer dan 32 talen vertaald. In het Nederlands zijn inmiddels 31 titels verkrijgbaar.

Het menselijk wezen is gemaakt om al het kwade in zichzelf te neutraliseren. Dit veronderstelt echter dat het bewustzijn, het geestelijk aspect, wordt ingezet. Maar nu overheerst de voorkeur voor de materiële insteek, waarbij van de veelal chemische middelen, die worden aangewend, de bijwerkingen vaak een probleem vormen. Maar ja, ze sorteren wel onmiddellijk effect! Aïvanhov geeft tevens aan dat middelen, die ogenschijnlijk aan alle voorwaarden voldoen nadat ze zijn uitgetest op dieren, niet altijd adequaat zijn, omdat onvoldoende wordt onderkend dat de innerlijke structuur van de mens totaal anders, uniek van aard is.

De structuur van het menselijk wezen

Aïvanhov erkent volledig de indelingen als het *chakra*-systeem uit India en de *Kabbala* uit het Midden-Oosten. Zelf kiest hij echter voor een tweedelige structuur. Hij spreekt over de hogere en de lagere natuur van de mens, respectievelijk de individualiteit en de *persoonlijkheid*. De lagere natuur is een gecondenseerde versie van de hogere natuur, en afhankelijk van de graad van evolutie van ieder mens, verhoudt het 'ik' zich anders tot die twee naturen.³



De lagere natuur (de persoonlijkheid) omvat ons handelen, ons voelen en ons denken. De hogere natuur (de individualiteit) is opgebouwd uit een meer subtiele kwaliteit van deze drie gebieden. Hogere en lagere natuur zijn als het ware spiegelbeeldig ten opzichte van elkaar. De lagere natuur in ons draagt de erfenis van de aardse evolutie in zich, waarin vooral het overleven centraal staat met haar instincten en begeerten. Daarom is het erop uit te behouden wat ze heeft en te nemen wat ze krijgen kan. Gedurende miljoenen jaren is zij daarin zeer listig geworden! De individualiteit is opgebouwd uit subtielere elementen, kwaliteiten en deugden als liefde, wijsheid en waarheid. Zij staat voor de belofte van de geest. Zij wordt ook wel *het Zelf* genoemd.

Aïvanhov leert dat de zon op heel diepzinnige wijze symboliseert waar de individualiteit voor staat: onbaatzuchtige en zuivere dienstbaarheid, het geven van licht, warmte en levenskracht. Alles van de beide naturen is in ons aanwezig. Hoe geweldig zou het zijn als we de persoonlijkheid bereid zouden kunnen maken, met al haar krachten en ervaring, de gidsrol van de individualiteit te aanvaarden! De grote meerderheid van de mensen voert geen of weinig regie over de persoonlijkheid, die alleen maar gaat voor directe behoeftebevredestiging, zoals het de ware consument betaamt. Is het dan vreemd als de gezondheidszorg op deze behoeften inspeelt? Behandelingen en medicamenten moeten direct effect sorteren, eenvoudig te begrijpen zijn; er is gewoon geen tijd om iemands leefwijze te bespreken.

Leef vanuit een ideaal

Voor de geneeskunst der Ingewijden schuilt de ware therapie in het verheffen van de leefwijze. En daarbij draait alles om het leven vanuit een hoog Ideaal. Aivanhov zegt hierover: 'Eens zal de officiële wetenschap ontdekken dat veel onevenwichtigheid, zenuwziekten en depressies te wijten zijn aan het ontbreken van een geestelijk leven, het ontbreken van een spiritueel ideaal...' Pas wanneer een harmonische afstemming tussen geest en lichaam ontstaat, kan de zuivere psychosomatiek zijn intrede doen.' Ook de bekende Zwitserse arts en dieptepsycholoog *Carl Gustav Jung* refereert hieraan. Hij zegt: 'In de geneeskunde der oudheid was het bekend, dat de mogelijkheid, de persoonlijke ziekte tot een hoger en onpersoonlijker vlak te verheffen, een genezende uitwerking had. (...) Dit algemene gezichtspunt heft de enkeling op uit zichzelf en verbindt hem met de mensheid.'⁴

Voor Omraam Mikhaël Aivanhov is een Idee een generator van energie. Wil je echter uit deze energie leren putten, dan zul je de Idee moeten doorgronden, erin door moeten dringen en ermee aan het werk gaan. Je kunt denken aan vrijheid, gelijkwaardigheid, duurzaamheid. 'Een Idee is een wereld op zich. Plaats een verheven Idee in je hoofd en je zult zien wat dit voor je zal doen: het zal heel je bestaan verbeteren...'⁵ Daarom raadt hij jongeren aan om kennis te nemen van de geesteswetenschap. De jeugd heeft er, als in alle tijden, behoefte aan te worden geïnspireerd door een Ideaal. Zonder een verheven Ideaal ontbreekt het aan een kompas in het leven, een maatstaf voor het maken van existentiële keuzes. Zie hier een werkelijk gezond makend pedagogisch aspect, in plaats van het voorbereiden van de jongeren op de "rat race".

De gedachte, stagiair van de geest

Veel aandacht besteedt Aivanhov aan de methode hoe je de macht van de gedachte kunt ontwikkelen door deze te bevruchten met Ideeën. Hij beschouwt de gedachte als een levend en werkzaam schepsel "doordrenkt met de macht van de geest".

De gedachte is onbegrensd qua snelheid en doordringendheid. Dit is uitgebreid en herhaald getest tijdens telepathische experimenten. De mens genereert niet alleen maar gedachten uit zichzelf, maar fungeert, evenals bij gevoelens, zoals een radio-ontvanger en een -zender ten opzichte van de ether. We zijn ook



verantwoordelijk voor onze gedachten. We kunnen ze voeden en onderwijzen, maar als we ze hun gang laten gaan, nemen ze bezit van de kamers van ons huis (ons bewustzijn) en leven op onze kosten, bij wijze van spreken. De gedachte is dus de eerst aangewezen om als instrument voor de gezondheid te dienen.

Het gevoel, een hefboom

Fungeert de gedachte als stagiair van de geest, dan is het gevoel de hefboom naar realisatie. Want de gedachte is naar haar aard te subtiel om in de materie iets voor elkaar te krijgen. Hoe zet je gevoelens in? Door beelden aan te bieden waarmee een verlangen wordt gewekt. *Feelings follow image*. Actieve imaginatie is om die reden een centraal instrument in de Jungiaanse psychotherapie. Zo vindt er een geleidelijke overdracht plaats tussen gedachte en gevoel, waardoor realisatie binnen bereik komt. Aivanhov geeft het voorbeeld van de zakkenroller in spe. Eerst koestert hij slechts de gedachte dat het zo gemakkelijk lijkt om te rollen als je rondkijkt in de drukke tram! Naarmate hij meer verlangen ontwikkelt, zal hij vroeg of laat tot de handeling van het zakkenrollen overgaan.⁶

De subtiele centra

Onderwerpen als de aura, de chakra's en de zonnevlecht zijn welbekend. (7. Aivanhov vindt het van weinig gezond verstand getuigen als je organen behandelt zonder eerst naar het zenuwstelsel te kijken. Een belangrijke therapeutische methode daarvoor kan de chiropraxie zijn, een zeer oude wetenschap die het belang van de wervelkolom benadrukt, zeker in relatie tot het zenuwstelsel. Ook de sinds 1971 ontwikkelde cranio-sacraaltherapie houdt hiermee verband. Juist met zijn zelfbewustzijn kan de mens zich op de subtiele, meer etherische aspecten van het leven richten. De innerlijke centra voeden

onze endocriene klieren en die optimaliseren ons zenuwgestel. Dit is heel fundamenteel, want deze subtiele centra zijn voor de gezonde werking van onze circulatiesystemen en organen van essentieel belang. Aangezien miljoenen mensen in West-Europa antidepressiva slikken, kun je stellen dat velen een “zenuwfitnessstraining” goed kunnen gebruiken. In elke wezenlijke aanpak van ziekten behoort de kennis hierover aanwezig te zijn.

Welke therapie wel, welke liever niet

Afgezien van een harmonieuze leefwijze, het werken met een verheven Ideaal en het aandacht schenken aan de subtiele centra in onszelf, geeft Aivanhov nog andere behandelwijzen aan, die instaan voor een meer fundamentele en tevens subtiele aanpak. (2. Hij beschouwt bijvoorbeeld de thalassotherapie als zeer heilzaam, omdat de samenstelling van het zeewater overeenkomst vertoont met het menselijk bloed. Alle elementen die ons organisme nodig heeft, zitten erin. Ook beveelt hij algen en zeewier aan als voedsel, omdat ze grote geneeskraft bezitten. Fytotherapie (fyto=plant) en aromatherapie hebben eveneens zijn voorkeur, bij de juiste dosering is de kans op bijwerkingen nihil. Samen met fytotherapie is magnetisme een van de oudste behandelmethoden. De celtherapie wijst Aivanhov af (=het inspuiten van cellen van organen van met name dieren). In Afrika kom je het idee hierachter van oudsher tegen in de vorm van bijvoorbeeld het eten van het hart van een leeuw om diens kracht en stoutmoedigheid te bezitten. Omdat je dieren moet doden, of op zijn minst dierlijk materiaal gebruikt om dergelijke celtherapie mogelijk te maken, vindt Aivanhov dat hier sprake is van zwarte magie.

De mens als sleutel van het universum

De Inwijdingswetenschap neemt het begrip “heling” uiterst letterlijk: de mens is een “heel-al”, een afspiegeling van het universum. Hij kent zichzelf echter in beperkte mate en de geneeskunde kent hem evenmin. Zolang artsen en therapeuten er niet toe overgaan het leven - lichaam, ziel en geest - als een synthese te zien, blijft het behelpen. Indien zich acuut een ziekte openbaart, of men is slachtoffer van een ongeval, dient er adequaat te worden ingegrepen. In dit soort situaties pleit Aivanhov voor het gezonde verstand; geef het leven voorrang boven alles! Onderwijl gaat ons leven door en daarin kun je keuzes maken over hoe je leeft, ongezond of gezond, onbewust of overeenkomstig door jou bewust gekozen spelregels.

In dat laatste geval dragen we actief bij aan een glorieuze toekomst! De verschillende lichamen van de mens hebben een *etherisch dubbel*, dat de kwintessens bevat van wat hij sinds lange tijd heeft opgebouwd, de kiemen van een “lichtlichaam” waar ziekte en dood geen vat op zouden hebben. Door te werken aan de “lichtkwaliteit” van wat we denken en voelen, aan de pure intenties van ons handelen, formeren we volgens Aivanhov dit lichtlichaam. Van de vele methoden die hij ons aanreikt om met het licht te resoneren, noem ik er één: de yoga van de voeding.

Jezelf helen door de wijze van eten

“Duizenden mensen maken zichzelf ziek zonder te weten dat hun kwalen voortkomen uit de manier waarop zij zich voeden. (...) Een Ingewijde stemt zich voor het eten eerst af door zich te verbinden met de Schepper en hij stort zich vooral niet in gesprekken, maar eet in stilte.”⁸

“Wie leert hoe met de gedachten en gevoelens te werken, kan zich verbinden met de hoogste spirituele gebieden. Zo bouw je voor jezelf een lichaam op met alle door jou gewenste eigenschappen: gezondheid, kracht, schoonheid...”²

Wat op dezelfde golflengte trilt, versmelt met elkaar, wordt één. Zoals de snaren van twee gelijkgestemde gitaren gaan trillen zodra je de snaren op een van hen aanslaat, ook al bevindt die zich op enige afstand. Deze resonantie noemen we op bewustzijnsniveau affiniteit. Aivanhov beschouwt affiniteit als de belangrijkste kosmische wet, waar je mee kunt oefenen tijdens het eten. ‘Het voedsel is een liefdesbrief van de Schepper, die je moet doorgronden. Het is de beste, de krachtigste en de meest overtuigende liefdesbrief, waarin ons wordt verteld hoezeer we bemind worden... deze brief geeft ons leven kracht.’

Geraadpleegde literatuur

1. O.M. Aivanhov, Dagteksten 2008, (gedrukt in 2007), uitg. Prosveta
2. O.M. Aivanhov, Harmonie en gezondheid, 1991, uitg. Prosveta
3. O.M. Aivanhov, De gouden sleutel tot het oplossen van de levensproblemen, 2014 (4e druk), uitg. Prosveta
4. C.G. Jung, Over de grondslagen van de analytische psychologie, 1976, uitg. Lemniscaat, Rotterdam
5. O.M. Aivanhov, Verzameld werk deel 24, 1981, Editions Prosveta, Fréjus, Frankrijk.
6. O.M. Aivanhov, De macht van de gedachte, 2005, uitg. Prosveta
7. O.M. Aivanhov, Subtiele centra van de mens, 2007, uitg. Prosveta
8. O.M. Aivanhov, De yoga van de voeding, 2004, uitg. Prosveta

Over de auteur

Klaas Laan heeft in Zandvoort een praktijk voor Jungiaanse psychotherapie en droomanalyse.
www.therapeutenkring.nl

Voor de boeken van O.M. Aivanhov
www.prosveta.nl

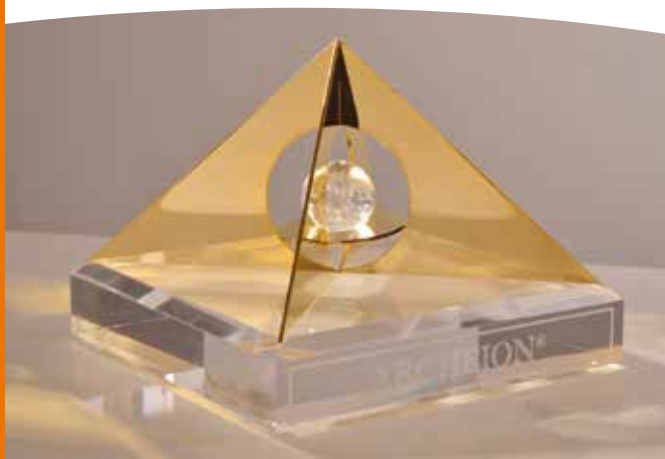
Voor activiteiten in Nederland in het kader van de filosofie van Omraam Mikhaël Aivanhov
www.omraam.nl

Straling & Milieu



De Piramidevormen van Vita Producten B.V. werken volgens het -0- punt beginsel. Dit beginsel staat garant voor bescherming tegen elektromagnetische straling en overige ziekmakende milieu-invloeden voor mens, dier en plant. Het Internationale Gesellschaft für Elektrosmog Forschung (IGEF) heeft dit onomstotelijk aangetoond.

www.vitaproducten.nl



Postbus 114 - 3890 AC Zeewolde - Netherlands
Tel: +31 (0) 36 522 49 50
Fax: +31 (0) 36 523 44 26
info@vitaproducten.nl

VITA
PRODUCTEN



Gecertificeerd

Instituut voor E.E.N.®

Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde

Geaccrediteerd door CPION, SNRO, KTNO, ZHONG, VIV, VBAG, LVNG, NFG, BATC, VNT en Rode Kruis.

Leslocaties in Soesterberg en Panheel

Opleidingen (HBO niveau)

Registeropleiding E.E.N.® Therapeut (240 ECTS)

Registeropleiding Medische basiskennis

Registeropleiding Psychosociale basiskennis

(voldoet aan de Plato eindtermen)

Bij- en nascholing, cursussen en workshops

Klassieke Homeopathie, Feng Shui, Ankhtherapie, Dolfijnenergie, communicatie en NLP binnen de hulpverlening, aromatherapie, enneagram, Introductie E.E.N.® Therapie, EHBO, klankschalen, Egyptologie, bij- en nascholing MPBK, EHBO en E.E.N.® Therapie (KTNO en SNRO geaccrediteerd.)

Secretariaat:

Pater Jac. Schreursweg 2B,
6097 NH Panheel,
Telefoon 0475 - 47 51 78




Email: info@instituu teen.nl website: www.instituu teen.nl




Bloesem Remedies Nederland

Bloesem-remedies brengen de emoties in evenwicht en bevorderen daardoor indirect de gezondheid. De oorzaak aanpakken op een veilige manier.



De Dr. Schüssler Celzouten van Adler bezitten kracht en kwaliteit. Zijn de cellen gezond, dan is ook het lichaam gezond. De mineralen zijn verwreven en niet geschud.



SonnenMINERAL®
Met de hand verwreven

Celzouten div. nummers in poedervorm, 10 verschillende mengsels, b.v. combinatie 1 t/m 12, het energie mengsel. Alles in 250 gr. en 1 kg.



Essentiële oliën en producten voor de aromatherapie, biologische cosmetica. Het grootste assortiment biologische oliën, airsprays en massage oliën.



Winkel: De 3Vrouwen
St.Jansstraat 5 - 5964 AA Meterik
Tel: 077-3526885
www.de3Vrouwen.nl

WWW.BLOESEM-REMEDIES.COM

Bloesem Remedies Nederland Tel: 077-3987826 / 077-3989011
E-mail: info@bloesem-remedies.com

Gefeliciteerd!

Als trotse sponsor feliciteert VitOrtho Voedingssupplementen NWP met haar nieuwe magazine

Een goede gezondheid is de basis van een gelukkig leven. Elke dag weer zetten wij ons voor de volle 100% in om met onze producten en diensten een gezonde manier van leven te stimuleren. VitOrtho Voedingssupplementen heeft een sterk groeiend assortiment voedingssupplementen met geavanceerde en innovatieve formules. Producten met interessante combinaties van nutriënten of met de best opneembare verbindingen. Daarnaast zijn wij al 25 jaar dé exclusieve Nederlandse distributeur van NOW, wereldwijd een van de belangrijkste en hoogst gekwalificeerde (GMP-)spelers op de markt van orthomoleculaire voedingssupplementen.

Omdat wij vinden dat het nastreven van een optimale gezondheid voor iedereen betaalbaar moet zijn, bieden wij onze voedingssupplementen aan tegen zo scherp mogelijke prijzen.

De bijzondere eigenschappen van al onze voedingssupplementen:

- Optimaal opneembare voedingsstoffen
- 100% natuurlijk en zuiver
- Zo min mogelijk hulpstoffen
- Innovatieve complexformules
- Producten op maat..., omdat iedereen anders is
- Zo veel mogelijk vegetarisch en glutenvrij
- Uitstekende prijs-kwaliteitverhouding

Complexformules voor teamwork

Een van de bestverkopende productcategorieën binnen ons brede orthomoleculaire assortiment zijn de complexformules. Elke complexformule bevat een uitgebalanceerde combinatie van vitamines, mineralen, kruiden en andere nutriënten. Al deze stoffen beschikken over bijzondere eigenschappen en de combinatie van nutriënten zorgt in veel gevallen voor een optimale onderlinge samenwerking in het lichaam. Want net als bij teamwork geldt voor een goede complexformule, dat de combinatie van specifieke voedingsstoffen effectiever is dan de som der delen.

Onlangs hebben wij deze succesvolle categorie uitgebreid met vier nieuwe complexformules: Slaap Formule, voor een goede en gezonde nachtrust, Maag en Darm Formule en Pepermuntolie Formule, beide om de spijsvertering te helpen, en GABA Formule, een bijzondere combinatie met taurine, inositol en L-theanine in een smakelijke kauwtablet. Op www.vitortho.nl/producten vindt u meer informatie over deze nieuwe producten.



Wij zijn er persoonlijk voor u

Uw wensen en verlangens staan bij ons centraal. Wij streven naar het bieden van optimale service en hebben een open oog en oor voor elke klant. Door eenvoudig bereikbaar en benaderbaar te zijn en door transparante communicatie hopen wij dat u zich welkom bij ons voelt en dat wij u kunnen (blijven) enthousiasmeren met onze producten en kennisoverdracht. Onze productspecialisten staan elke werkdag tussen 09.00-17.00 uur voor u klaar om vragen te beantwoorden, voor gedegen advies of om casussen te bespreken.

Wilt u een afspraak maken met een van onze buitendienstadviseurs? Neem dan contact op met Mariska Fiselier op 06-11129885 (Oost-Nederland) of Carry de Bruijn op 06-30007967 (West-Nederland).

Op onze website www.vitortho.nl vindt u informatie over ons volledige assortiment en onze activiteiten. Een nieuwe prijslijst en uitgebreide productcatalogus kunt u aanvragen via 070-3010700.

Kennis op maat

Wij vinden het belangrijk om betrouwbare, actuele en wetenschappelijke informatie te geven over voedingsstoffen en hun toepassingsmogelijkheden in de orthomoleculaire voedingsleer.

Vindt u het fijn om individueel op een voor u geschikt moment (wetenschappelijke) informatie en artikelen door te nemen?

Op www.viteducatief.nl vindt u interessant nieuws over voeding, nutriënten, gezondheid en suppletie en wetenschappelijke onderbouwing voor het adviseren en gebruiken hiervan.

Of vindt u het prettig om uw vakkennis, samen met collega's, uit te breiden door te luisteren naar een vakkundig docent? Het gehele jaar door biedt VitEducatief een interessant en geaccrediteerd nascholingsprogramma met uiteenlopende onderwerpen die te maken hebben met de natuurgeneeskunde in de breedste zin van het woord.

Heeft u een vraag of een suggestie, dan kunt u ons dagelijks bereiken tussen 8.30 en 17.00 uur (070-3010671).

Mailen kan natuurlijk ook: info@viteducatief.nl.

Wij helpen u graag!

VitEducatief wordt ondersteund door VitOrtho Voedingssupplementen.

De schildklier

Een holistische benadering van schildklierproblemen

'De vlinder in ons lichaam'. Dat is de term waarmee schrijfster Sabine Hauswald speelt en lichtvoetig de schildklier aanduidt. Aan de orde komen onder andere de anatomie, fysiologie, stoornissen en behandelmethode, maar ook de symboliek ervan en adviezen over hoe je goed voor de schildklier zorgt. Dat maakt dit boek heel geschikt voor zorgverleners die graag wat dieper op de stof willen ingaan of het orgaan vanuit diverse, holistische, invalshoeken willen bekijken. Echter, de belangrijkste doelgroep waar Hauswald zich op richt, is de consument. Wie bereid is verantwoordelijkheid te nemen voor zijn/haar eigen gezondheid en interesse heeft in hoe het lichaam werkt, zal er goed mee uit de voeten kunnen. Niet voor niets zegt ze dan ook in haar voorwoord dat ze mensen graag bewuster wil maken, hun informatie wil geven en wil afrekenen met een aantal mythes rondom de schildklier. Dat maakt het een aanrader voor cliënten met schildklierproblematiek.

Schrijfster Sabine Hauswald heeft zich gespecialiseerd in de schildklier en alles wat daarmee te maken heeft. Ze is opgeleid in de traditionele Chinese en westerse geneeskunde, ayurveda, orthomoleculaire geneeskunde en klassieke kruidengeneeskunde. Ze benadrukt hoe belangrijk het is om de verschillen tussen en de mengvormen van de vele functiestoornissen te kennen om ze goed te kunnen behandelen. De oorzaken zijn net zo divers. Behalve de bekende te traag en te snel werkende schildklier, kan er sprake zijn van een auto-immuunziekte, een carcinoom, een ontsteking of een virusinfectie. Om een indruk te krijgen tot welke categorie een aandoening kan behoren, heeft de schrijfster acht vragenformulieren opgenomen.

In andere hoofdstukken behandelt ze sensitiviteit en stress, voeding, vitamines, mineralen en kruiden, homeopathische middelen en reguliere middelen. Ook stelt ze aan de orde waarom het vooral vrouwen zijn die schildklier-aandoeningen krijgen, laat ze de relatie met de lever uitgebreid aan bod komen, heeft ze ruim aandacht voor zelfexpressie (de symboliek van de schildklier), bespreekt ze een astrologische invalshoek en laat ze patiënten aan het woord.

Zo'n uitgebreide blik op één orgaan maakt dit boek aardig compleet en een aanrader voor wie zich in de schildklier wil verdiepen. Verdient dit boek dan uitsluitend lof? Nee, er valt ook wel wat op aan te merken. Zo zijn de vragenlijsten vooral gericht op vrouwen in hun vruchtbare leeftijd en halverwege het boek geeft ze een mening die ze presenteert als de waarheid. Samengevat vindt ze dat als gevolg van de vrouwenemancipatie de vrouw 'yonger' werd, zich mannelijker ging gedragen en daardoor minder aantrekkelijk werd gevonden. Ze poneert hierbij een stelling die weliswaar niet nieuw, maar op z'n minst controversieel is. Neemt niet weg dat het beslist bewonderenswaardig is hoe ze een dergelijk onderwerp als de schildklier bij de horens vat. De toegankelijke stijl maakt een ontspannen manier van lezen mogelijk, wat ook prettig is voor wie even geen studieboek meer kan zien.

“Wie bereid is verantwoordelijkheid te nemen voor zijn/haar eigen gezondheid en interesse heeft in hoe het lichaam werkt, zal met dit boek goed uit de voeten kunnen.”



De schildklier
Sabine Hauswald
Uitgeverij Akasha
ISBN 9789460151385

De epigenetica van verslaving

Waarom valt men zo vaak terug in ongezonde gewoonten? Waarom is het terugvalrisico na onthouding van een verslavend middel zo groot? Onderzoek in Neuron laat zien dat zowel de nucleus accumbens, epigenetica als de omgeving daarbij een rol spelen.

Een verslaving is een onbedwingbare neiging belonende of kalmerende stimuli op te zoeken, ongeacht de negatieve gevolgen die dit kan hebben. Door herhaaldelijke aanraking met de begeerde stimuli, neemt de gevoeligheid ervoor af en het zoekgedrag toe. Als het al lukt om grip te krijgen op dit proces, valt de patiënt in de regel nog herhaaldelijk terug in oude patronen. Hoe komt dit eigenlijk?

De belangrijkste risicofactoren voor terugval zijn negatieve (sociale) omgevingsfactoren. De onderzoekers van de Medical University of South Carolina (VS) bekeken het fenomeen dat verslaafde gebruikers sterke associaties opbouwen met de (sociale) omgeving waar het middel voor het eerst gebruikt werd [1]. In deze omgeving blijkt het terugvalrisico sterk toe te nemen.

Epigenetisch enzym HDAC5

Om aan een dosis cocaïne te komen, moesten ratten op een hefboom drukken. Elke keer werd er op dat moment een geluid afgespeeld en ging er een lampje branden. Dit moest ervoor zorgen dat de ratten een eenvoudig verband legden tussen cocaïnegebruik en de omgeving. Vervolgens kregen de ratten het epigenetisch enzym HDAC5 toegediend. Dit enzym is betrokken bij de transcriptie van genen die mogelijk een rol spelen bij verslaving.

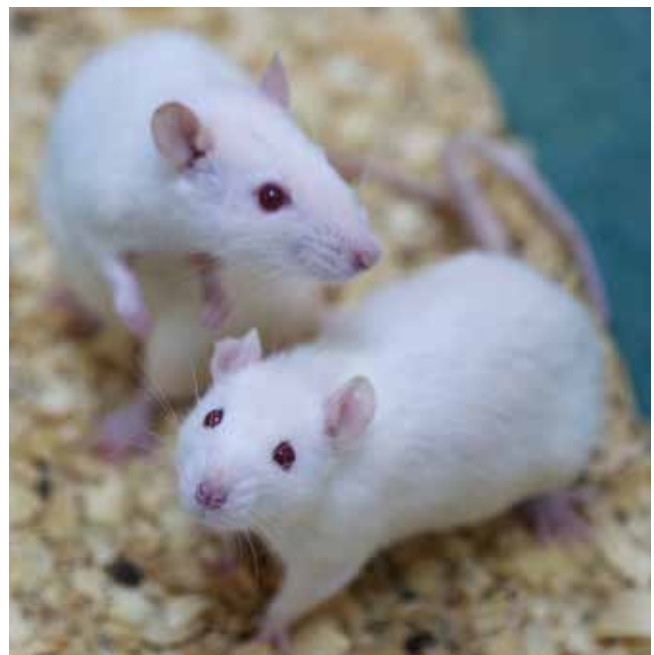
Het leek weinig effect te hebben: de ratten drukten nog net zo vaak op de hefboom als daarvoor. Een week later werden de ratten aan nog een experiment onderworpen: ze werden in de testomgeving gezet met de hefboom, terwijl licht werd getoond en geluid werd afgespeeld. Dit zou hun geconditioneerde respons moeten heractiveren.

De controledieren drukten inderdaad weer net zo vaak op de hefboom. Bij de controledieren bleek de associatie tussen omgeving en cocaïne-toediening dus nog goed in stand.

Bij de dieren die HDAC5 kregen was dit niet het geval. Het epigenetische enzym had ervoor gezorgd dat de associatie tussen middelengebruik en omgevingscues minder sterk was. Conclusie: de omgeving bepaalt via een epigenetisch mechanisme in ieder geval deels of er terugval plaatsvindt of niet.

Is er ook een verband bij mensen?

Hoewel het verband niet bij mensen is aangetoond, delen mensen met knaag- en andere zoogdieren wel vergelijkbare enzympathways en hersenstructuren. Ook is het bekend dat verslaafde gebruikers duidelijk op omgevingscues reageren. Bovendien bevat de nucleus accumbens, een deel van het beloningssysteem, bij zowel knaagdieren als mensen, grote hoeveelheden van het enzym HDAC5. Dit gehalte kan om diverse redenen verlaagd zijn.



Opleiding tot HeartMath® Therapeut



In de HeartMath methode staan de thema's lichaamsbewustzijn en emotieregulatie centraal. Door middel van biofeedback op het hartritme leren uw cliënten hoe ze omgaan met stress en hoe ze zichzelf in een meer optimale toestand kunnen brengen. In deze nieuwe opleiding leert u aan uw cliënten om meer grip te krijgen op stress en hun manier van omgaan daarmee, zodat ze gericht kunnen werken aan een gezondere leefstijl. Uit vele studies blijkt dat dit leidt tot een toegenomen welbevinden en functioneren, zowel lichamelijk als psychisch.

HeartMath Benelux biedt nu een 5-daagse opleiding tot **HeartMath Therapeut**.
In de opleiding wordt aandacht besteed aan:

- **Inpassing van HeartMath interventies in bestaande behandelmethodieken**

De opleiding biedt een kennismaking met diverse interventietechnieken. Om deze interventies goed over te kunnen brengen is het van belang om de geleerde technieken ook zélf veel te oefenen en toe te passen in het dagelijks leven.

- **Begeleiding van cliënten door middel van het Werken aan Veerkracht programma**

Het Werken aan Veerkracht programma biedt een evidencebased protocol om met behulp van een werkboek de cliënt in 7 sessies te begeleiden. De cliënt wordt zich bewust van zijn doelen, stressbronnen en energielekken en leert stapsgewijs de HeartMath technieken toepassen en integreren in het dagelijks leven. Huiswerkopdrachten en oefenen zijn belangrijke onderdelen.

- **Diagnostiek: Inzicht in het functioneren van het autonome zenuwstelsel**

Het computerprogramma van HeartMath brengt de hartritmevariabiliteit (HRV) in beeld, een belangrijke indicator voor het functioneren van het autonome zenuwstelsel en daarmee ook van ziekte en/of gezondheid. Dankzij de nieuwste versie van de emWave, de emWave Pro Plus, is het nu ook mogelijk om diverse functionele waarden uit de HRV te bepalen.

Meer informatie vindt u op
www.heartmathbenelux.com
of persoonlijk via 043-3655626.

 **HeartMath® Benelux**
A Change of Heart Changes Everything

“Maar waarom zijn we eigenlijk zo gevoelig voor verslaving?”

Dopaminerg beloningssysteem

Het dopaminerge beloningssysteem zorgt ervoor dat we beloond worden om bijvoorbeeld eten te zoeken, geslachtsverkeer te hebben en toekomstplannen te maken. Dit vergroot de kans dat we overleven en ons voortplanten [2]. Het systeem heeft dus duidelijk een adaptieve functie. Wanneer de beloning echter geactiveerd wordt door een verslavende stof, leidt dit uiteindelijk tot non-adaptief gedrag.

Verslavende middelen geven vaak een grotere beloningsprikkel dan eten zoeken of het hebben van seks. Bovendien hoeft er weinig inspanning geleverd te worden om een beloning te krijgen. De interesse voor het middel neemt daardoor toe ten koste van adaptief gedrag. Vervolgens treedt er gewenning op, waardoor er steeds meer van het middel genomen moet worden om een vergelijkbaar effect te krijgen. De stof gaat het leven van de gebruiker en zijn sociale omgeving steeds meer bepalen en overleving komt in het geding.

De rol van de omgeving en epigenetica zou daarbij wel eens groter kunnen zijn dan we tot nu toe denken. In dit verband is het interessant om te kijken naar onze natuurlijke omgeving. Is verslaving daar ook een probleem?

De mens in zijn natuurlijke omgeving

Ook in de natuur komen veel psychotrope stoffen voor die verslaving of afhankelijkheid kunnen veroorzaken. Neem bijvoorbeeld de gefermenteerde bessen of appels die elanden weleens eten (en mensapen ook). Hoewel de elanden dooreten totdat ze erg dronken zijn, kan dit geen verslaving genoemd worden. Een eland stopt immers met het eten van appels als het groeiseizoen voorbij is.

De mens is daardoor niet meer begrensd. In onze huidige omgeving is alcohol een gelegaliseerd verslavend middel. Het heeft een sociale functie en is het jaar rond verkrijgbaar. Het zijn deze zelfgecreëerde omgevingsfactoren die een verslaving in de hand werken. De chronische verkrijgbaarheid geldt ook voor andere verslavende stoffen, hoewel daar bij de zwaardere middelen wel meer moeite voor gedaan moet worden.



Evolutionaire mismatch

Verkrijgbaarheid en sociale omgeving zijn proximale werkingsmechanismen. Maar het ultieme werkingsmechanisme ligt in onze evolutionaire achtergrond. Uiteindelijk kan men middelenverslaving zien als een evolutionaire mismatch [3] die een nadelig effect heeft op onze epigenetica. In dat opzicht is het vergelijkbaar met ons huidige voedingspatroon, dat niet strookt met wat we aten in de natuur, noch met hoe vaak en hoe veel. Ook dit heeft effect op onze epigenetische mechanismen.

Hoe ziet een evolutionair gestoelde strategie om terugval te voorkomen er dan uit? In ieder geval door te zorgen voor een omgeving met zo min mogelijk cues die terugval kunnen veroorzaken. Op deze manier kan het epigenetisch mechanisme niet de fout in gaan.

Dit geldt overigens niet alleen voor onthouding van cocaïne, heroïne, nicotine, alcohol en andere zwaar verslavende stoffen. Het is een fundamenteel principe dat ook geldt voor minder verslavende stoffen, zoals exorfinen (opioiden) die voortkomen uit de onvolledige afbraak van pro-linerijke eiwitten in bijvoorbeeld brood (gluten) en kaas (caseïne). De oplossing is dus ook hier gelegen in het zo veel mogelijk vermijden van omgevingscues die verleiding in de hand werken.

Bronnen

1. Taniguchi M. et al., HDAC5 and Its Target Gene, Npas4, Function in the Nucleus Accumbens to Regulate Cocaine-Conditioned Behaviors, *Neuron*, Volume 96, Issue 1, p130-144.e6, 27 september 2017.
2. Schultz W., Neuronal reward and decision signals: from theories to data, *Physiological Reviews* (2015), 95 (3): 853–951.
3. Brüne M., *Textbook of Evolutionary Psychiatry & Psychosomatic Medicine* 2nd edition, Oxford University Press (2016), pp. 253-64.

Dit (nieuws)artikel verscheen recentelijk op de website van Natura Foundation
www.naturafoundation.nl

De Zorgknop

Nestor onder de Nederlandstalige gecertificeerde trainers in Geweldloze of Verbindende Communicatie. Na ruim 30 jaar op managementniveau actief te zijn geweest ging hij opnieuw naar school. Zijn studie in neuro-emotionele integratie, natuurgeneeskunde en masterpractitioner NLP brachten de titel 'Vitaliteitscoach'.

Op 1 januari 1998 begon hij met VINE-training en coaching, en in augustus van dat jaar kwam hij voor het eerst in aanraking met het gedachtegoed Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. In 1999 werd Jan door Marshall Rosenberg als trainer Geweldloze Communicatie gecertificeerd. Aansluitend daaraan heeft hij nog ruim 500 trainingsuren besteed aan het eigen maken van dit materiaal. Sinds 1998 zijn er duizenden uren aan training en begeleidingservaring opgebouwd waar velen dankbaar gebruik van hebben gemaakt. Op YouTube zijn een dertiental interviewgesprekken gepubliceerd. Zijn trainerservaring omvat rechters, officieren van justitie, nationale politie, juristen, mediators, gemeentebtenaren, ambtelijk secretarissen, ministeriële medewerkers, zorginstellingen, vrijwilligersorganisaties, woningbouwstichtingen, technische adviseurs en vele anderen. Sinds 2007 gaf hij 17 maal training in respectievelijk Kenia, Zuid-Afrika en Sierra Leone. Recentelijk was hij in Istanbul om te werken met de Gezamenlijke Syrische Oppositiepartijen om ze te ondersteunen in de gesprekken die ze in Genève aan de onderhandelingstafel voeren met de afgevaardigden van President Assad. In oktober 2016 was hij als gast van de universiteit van Kiev in Oekraïne om bij te dragen aan het oplossen van interreligieuze conflicten.

De hel

De weg naar de hel is geplaveid met goede voornemens. Wie kent deze uitspraak niet? Ons leven lijkt ermee doorspekt. We doen iets waar we spijt van hebben en dan nemen we ons voor om het een volgende keer anders te doen. Om er, als het dan zover is, achter te komen dat er eigenlijk niets veranderd is in ons gedrag. Hoe zou dat nu komen? Welk mechanisme is er aan het werk?

Het gedachtegoed van Marshall Rosenberg dat hij ooit "Nonviolent Communication" noemde en ikzelf in het Nederlands graag adresseer

als "Verbindend Communiceren", heeft mij in de loop der jaren een antwoord op voorgaande vragen gegeven.

De grondgedachte achter Verbindend Communiceren is: "Wat leeft er in mij, wat leeft er in jou en wat kan ik doen om het voor ons beiden (nog) leuker te maken?"

En daar staat wezenlijk iets anders dan: Wat denk ik, wat denk jij en wat kan ik doen om het voor ons beiden nog leuker te maken?

Het denken geeft op zich niet weer wat er zich in mij afspeelt. Natuurlijk heb ik mijn hersenfuncties nodig om wat er in mij leeft, te herkennen en woorden te geven, echter mijn hersenfuncties zijn in wezen iets anders dan mijn denken.

In mijn denken leven onder meer mijn oordelen, interpretaties, overtuigingen, alle nare en plezierige ervaringen en oude (overlevings) strategieën. En die zijn, in ieder geval bij mij, redelijk hardnekkig.

Anders is het als ik contact maak met wat iets mij doet, wat ik erbij voel en hoe mijn verlangens er op dat moment uitzien.

In het laatste geval kan ik reageren op wat dan ook vanuit wat er NU in mij leeft en niet vanuit hoe iets hoort, omdat ik dat nu eenmaal in het verleden zelf zo geleerd heb.

Ik kan dan de ander ook zien in het NU, wat er voor gevoelens en behoeften in die ander wakker zijn en wat maakt dat hij/zij doet wat ik waarneem. En afstemmen over beider behoeften en verlangens.

Ik hoef NOOIT voor iemand te zorgen.

Waar of niet waar?

Rosenberg, de ontwikkelaar van Geweldloze of Verbindende Communicatie, spreekt over het feit dat een mens in zijn of haar leven nooit iets hóórt te doen of móet doen. Dus ook niets hóeft! Voor jou zorgen dus ook niet.

Hoe ik dat kan rijmen met een wereld die aan

"Alleen IK ben
verantwoordelijk
voor mijn geluk en
NOOIT iemand
anders. "

elkaar hangt van zorgen voor elkaar? Het lijkt simpel en het is tegelijkertijd niet makkelijk. Laat mij trachten het uit te leggen.

Manfred Max-Neef, een Chileense wetenschapper, bestudeerde de universele menselijke behoeften en kwam op zo'n kleine 50 stuks uit. Behoeften die ieder mens heeft, ongeacht ras, huidskleur of geloofsovertuiging. Sterker nog, het werd hem duidelijk dat onder al ons gedrag minimaal een van deze universele menselijke behoeften schuilgaat. Ofwel, onze behoeften vormen de motor achter al onze acties.

Wat betekent dat in de praktijk? Wel, als ik iets doe of krijg wat mijn behoeften invult, krijg ik hoogstwaarschijnlijk gevoelens die ik graag heb. Gelukkig zijn bijvoorbeeld, of blij. Vergeet daarbij niet dat het niet de andere persoon is die mijn gevoelens genereert. Het zijn de wel of niet ingevulde behoeften die dat doen. Die behoeften en die gevoelens zijn van mij, vormen naast mijn ervaringen mijn innerlijke wereld. En daar ben ik alleen verantwoordelijk voor. Jij kan mij niet blij maken of boos of verdrietig. Je kunt wel iets doen of zeggen waardoor een of meer van mijn behoeften niet worden ingevuld met als gevolg een inwendig genereren van bijbehorende gevoelens. Jij bent daarom wél de aanleiding voor hoe ik me voel, doch niet de oorzaak. Als we deze lijn volgen, betekent dat kort door de bocht gezegd dat alleen IK verantwoordelijk ben voor mijn geluk en NOOIT iemand anders. Ook jouw intieme partner, man of vrouw is niet verantwoordelijk voor jouw geluk of welzijn. Het zou mij vele uren begeleiding schelen als mensen met een relatie dit zouden kunnen en willen onderkennen. De kwaliteit van ieders leven en daardoor van hun gezamenlijke leven zal fors toenemen.

En zorg staat toch in het lijstje van behoeften? Klopt wat mij betreft. Alleen..... behoeften zijn in beginsel 'dingen' die ik zelf wil krijgen en ervaren. En zorgen voor iemand anders kan dan gezien worden als een strategie om een of meer van mijn eigen behoeften in te vullen? Welke dat zijn? Jij weet het of kan er in jezelf achter komen. En als je met het besef vanuit welke behoeften jij zorg gaat leveren die zorg ook geeft, zullen er gevoelens ontstaan die jij als prettig ervaart. Jij bent dan als het ware bezig met het plezier van een kindje dat eendjes voert. Rosenberg zegt daarover: "Alleen als wij vanuit besef van onze behoeften vrijwillig en op ons eigen moment bijdragen aan anderen, kunnen we spreken van het verrijken van het leven. En dat is de enige universele menselijke behoefte die naar buiten gericht is. Dan wordt geven = ontvangen."

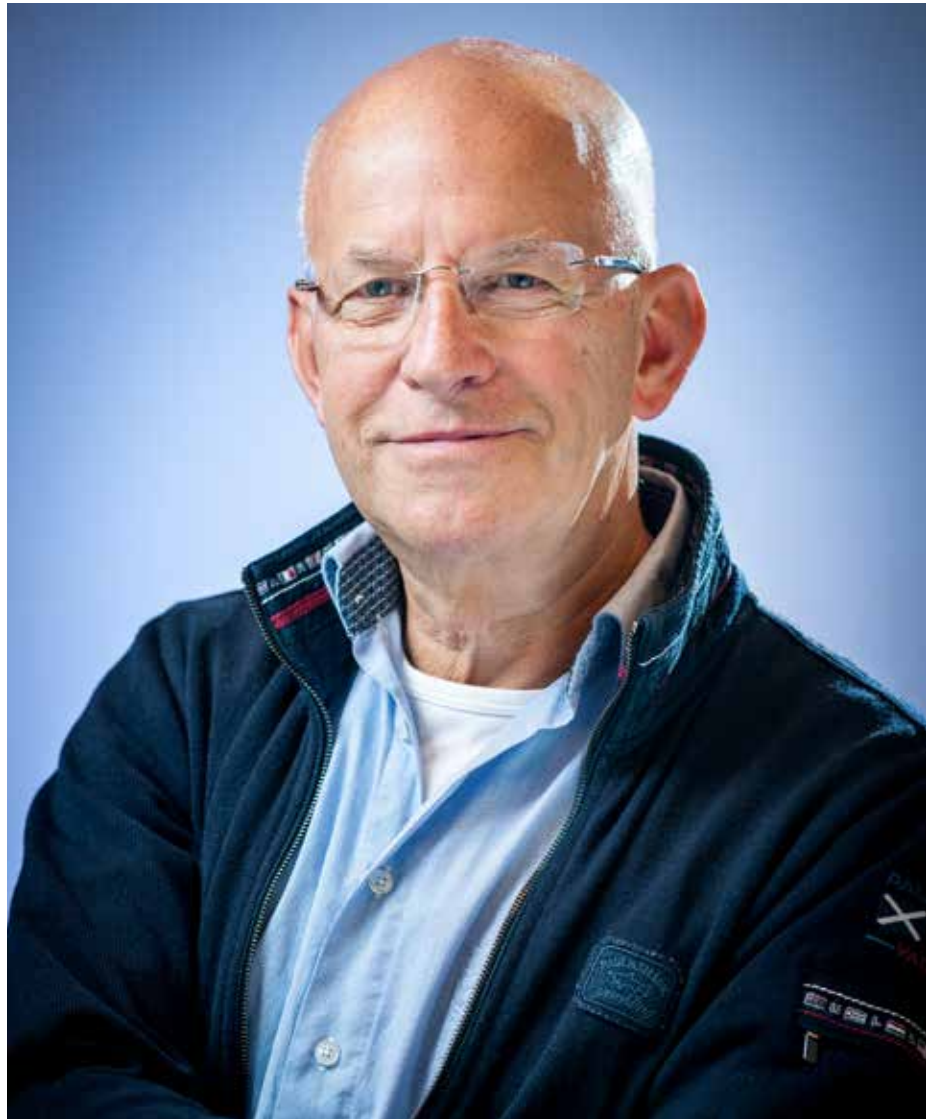
Hoed je voor de zorgknop. Groot of klein, maakt niet uit. Hoed jezelf ervoor. Ken je die mensen die 'overal en nergens' bezig zijn met zorgen voor anderen? Omdat het hóort? Omdat het moet? Met weinig of geen bewustzijn op vanuit welke eigen behoeften ze dat doen? Heb je dan ook weleens ervaren dat die mensen in overspanning of burn-out terechtkomen? Ja, zelfzorg is mensen met een zorgknop soms heel vreemd en dat leidt dan tot hun verbazing tot ingrijpende, soms desastreuze, gevolgen. Wij mensen hebben ook een zogenaamd vrije wil gekregen. In behoeftejargon de behoefte aan autonomie. Zelfbeschikkingsrecht. Eigen bewuste keuzes maken. En dat kan je niet ongestraft langdurig veronachtzamen!



"Zelfzorg is mensen met een zorgknop soms heel vreemd en dat leidt dan tot hun verbazing tot ingrijpende, soms desastreuze, gevolgen."

Egoïstisch of iets dergelijks? Nee hoor, integendeel. Egoïsme treedt alleen op als ik mijn behoeften ga invullen zonder dat ik rekening wil houden met de jouwe. Laat afstemmen/gezamenlijkheid nou ook een van onze universele behoeften zijn!

Jarenlang ben ik met Verbindende Communicatie actief geweest in Afrika (Kenia, Z.A. en Sierra Leone) en met name op Rusinga Island, gelegen in het Victoriameer. Ik was daar uitgenodigd door een plaatselijke welzijnswerker die een oplossing zocht voor het doorbreken van de spiraal van huiselijke geweld naar vrouwen en (wees)kinderen. In een gebied waar hiv/aids verantwoordelijk is voor het feit dat 40 % van de kinderen wees is, de gemiddelde levensverwachting tussen de 26 en 36 jaar ligt, 70 % van de gezinnen geen of slechts één ouder kent en waar de armoede zo groot is dat er seks geruild wordt voor vis. En daarvoor wordt hiv/aids weer verspreid. Hoe duur wordt de vis betaald? Hier had ik te maken met het voor mij bekende: Ik wil dat jij doet wat ik zeg omdat ik weet hoe het moet. Helaas is vernedering daarbij in grotere mate aanwezig dan verdraagbaar is. Weeskinderen zijn inmiddels een bijna niet te dragen belasting voor de nog functionerende gezinnen met uitwassen die ons verstand te boven gaan tot gevolg. Zelfs vanuit de lokale overheid wordt er



nu gevraagd om Verbindende Communicatie te onderwijzen aan de begeleiders van de 25000 wees- en kwetsbare, getraumatiseerde kinderen in het district Suba waar Rusinga Island is gelegen.

En het werkt!! Ook daar!! Er ontstaat besef van wat ieder voor zich kan bijdragen aan vrede in de gezinnen, in de gemeenschappen en daarbuiten. En de deelnemers aan de trainingen liepen meer dan eens 3 uur per dag om aanwezig te kunnen zijn. Wat een betrokkenheid, wat een verlangen naar andere tijden. Wat een verlangen naar vrede in zichzelf en in hun omgeving.

En die weg naar vrede is niet geplaveid met 'goede voornemens' doch met hard werk vanuit een innerlijk verlangen, gebaseerd op gevoelens en behoeften, om het LEVEN te verrijken.



In zijn boek: *Wat je vindt mag je houden* geeft Jan op een geheel eigen wijze zijn weerslag van Verbindende Communiceren en vooral gebaseerd op Nederlandse omstandigheden.
Zie www.vinecoaching.nl

VitOrtho-congres biedt veel invalshoeken op huidige leefstijl

Welvaart, het effect op je evolutionaire software en andere gevolgen



De uitleg maakte het advies logisch: in de huidige tijd hebben we verwarming, eten in overvloed, de afstandsbediening en alles wat nog meer het leven gemakkelijk maakt. Een heerlijke comfortzone om je voorgoed in op te sluiten. Echter, wel eentje die indruist tegen onze evolutionaire software die is bedoeld om gevaren en ongemakken mee te trotseren. De comfortzone eventjes verlaten door het lichaam zo nu en dan te prikkelen met kou, hitte of honger activeert het lui geworden stress- en immuunsysteem dat daardoor meteen weer problemen gaat oplossen. Ook goed voor de hersenen. Uiteraard maakte dit item maar een klein deel uit van wat er die dag allemaal langs kwam. Het leek erop dat VitOrtho op 29 september 2017 alles uit de kast had gehaald om zoveel mogelijk invalshoeken te bieden op een behoorlijk breed onderwerp: 'Leefstijl van nu. Onwel door welvaart?'

'Stel je lichaam voor een korte episode eens bloot aan flinke kou, hitte of honger.' Wat de deelnemers aan het Leefstijlcongres van VitOrtho ook hadden verwacht, een dergelijk advies zat daar vast niet bij. Bovendien was het lastig je er op dat moment iets concreets bij voor te stellen. Het contrast met de uiterst behaaglijke entourage van congrescentrum Antropia in Driebergen was tenslotte groot. Maar vooral het onverwachte prikkelt.

Symboliek

Tijdens haar welkomstwoord gaf general manager Elja van Heteren diverse voorbeelden van nieuwsberichten over een gezonde leefstijl. Een rijke oogst van slechts één week. Daarmee benadrukte ze de actualiteit van het onderwerp. Maar wie zou hebben gedacht dat er inmiddels wel genoeg over gezegd en geschreven is, kon later weinig anders dan zijn mening herzien. Want hoewel voeding en voedingsstoffen het meest uitgebreid aan de orde kwamen, zijn er nog veel meer aspecten. Natuurlijk lichaamsbeweging, maar ook de materialen waarvan een huis is gemaakt en hoe dat is ingericht, de behoeften van een mens die al zichtbaar worden in de kindertijd en hoe we daarop reageren, de symboliek van symptomen en levenshouding... allemaal cruciaal om erbij te betrekken. De variatie aan sprekers was dan ook groot.

Liposomenmembraan

Dat een ziekte als kanker in de meeste gevallen verband houdt met onze leefstijl, kwam duidelijk naar voren in de meeste presentaties. Zo benadrukte orthomoleculair arts dr. Rudy Proesmans onder andere het belang van omega-3, vitamines C en D, curcuma, maretak, selenium en jodium ter preventie van (borst) kanker. Verder besprak hij onderzoeken die aantonen dat supplementen de bijwerkingen van chemotherapie verminderen. Orthomoleculair kPNI-therapeut Erik Schut legde uit hoe je het immuunsysteem weer efficiënt voor je kan laten werken en wetenschapper Michal Heger besprak hoe een liposomenmembraan



“Een congres dat je bezoekt voor je vak, maar dat je tegelijkertijd uitdaagt om ook je eigen leefstijl weer eens een keertje kritisch onder de loep te nemen.”

de biologische beschikbaarheid van voedingssupplementen verhoogt. In het bijzonder benoemde hij dit effect op curcumine.



Gezond wonen

De presentatie van bouwbioloog Pieter Hennipman draaide om ‘gezond wonen’. Veel mensen gaan eraan voorbij dat hun huis in zowat elke kamer is voorzien van wifi. Hij stelde dat de volwassene van nu pakweg 100.000.000 keer meer blootgesteld wordt aan straling dan zijn grootouders. Om vervolgens te pleiten voor in elk geval een stralingsvrije slaapkamer en zoveel mogelijk fysieke afstand van een mobiele telefoon.



Vraagtekens

Docent en oprichtster van opleidingscentrum Evenwijs, Dorothé Lueb, focuste op de invloed van welvaart op kinderen en zette vraagtekens bij de gangbare opvattingen over waar kinderen behoefte aan hebben. Als voorbeeld gaf ze de neiging om zoetigheid te geven als een kind aandacht nodig heeft. Ook besprak ze in relatie hiermee de symbolische betekenis van klachten die kinderen kunnen hebben. Een onderwerp dat lifestyle-arts dr. Katharina Deutsch min of meer voortzette maar dan meer gericht op volwassenen. ‘Onze levensduur neemt toe door positieve zelfwaarnemingen van veroudering’ was een van haar uitspraken.

Kausbaussen-Duits

Na deze enorme hoeveelheid informatie verzorgde lifestylecoach Inge van der Wijden een luchtig en hilarisch slotstuk met als motto ‘Lachen is gezond’. Ze transformeerde zichzelf binnen enkele minuten tot een Duitse lachtherapeut die in onvervalst ‘kausbaussen-Duits’ al babbelend met het publiek oefeningen uitvoerde met haar Lachindicator, een instrumentje dat op afstand verdacht veel weg had van een simpele rolmaat.



Niet toevallig

Dat VitOrtho de deelnemers voorzag van wat mentale ontspanning na een berg informatie en vóór ze zich weer in de hectiek van het spitsverkeer zouden begeven, zal niet toevallig zijn geweest. Het programma, de markt met diverse stands in de pauzes, de biologische lunch en de royale goodiebag die werd uitgedeeld bij het afscheid, het zat allemaal lekker ‘strak’ in elkaar. Dat is zeker prettig tijdens een evenement waarop je veel kennis te verstouwen krijgt. Eentje dat je bezoekt voor je vak, maar dat je tegelijkertijd uitdaagt om ook je eigen leefstijl weer eens een keertje kritisch onder de loep te nemen.



Opleidingsinstituut voor
Geweldloze Communicatie

Nieuw - Leergang Verbindend Communiceren in Coaching

Ben je werkzaam als coach, psycholoog of therapeut en wil je diepgaande veranderprocessen bij je cliënten initiëren?

Dan helpt onze Leergang Verbindend Communiceren in Coaching jou hierbij.

De thema's die aan bod komen zijn: Transformatie, Zingeving, Schoonheid van behoeften en Compassievol leven.

Ben jij klaar voor (nog) meer verdieping? Meld je dan vandaag nog aan voor deze unieke leergang op onze website, www.vinecoaching.nl.

Het Hoogeland, Museumlaan 2, 3581 HK Utrecht - tel: (030) 215 50 60 - welkom@vinecoaching.nl - www.vinecoaching.nl

Onderstaande organisaties accrediteren verscheidene onderdelen uit ons opleidingspakket

ABVC – Algemene Beroepsvereniging Voor Counseling

BATC – Belangen Associatie Therapeut en Consument

EMCC – European Mentoring & Coaching Council

NOBCO – Nederlandse Orde van Beroepscoaches

LVNG – Landelijke Vereniging Natuurlijke Geneeswijzen

MFN – Mediators Federatie Nederland

NBVH – Nederlandse Vereniging voor Hypnotherapeuten

NFP – Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek

Registerplein – Kwaliteitskeurmerk voor sociaal professionals

VBAG – Vereniging ter Bevordering van Alternatieve Geneeswijze

VNT – Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten

VVH – Vereniging Van Haptotherapeuten

Cursussen en leergangen

Kijk voor ons totaal aanbod aan opleidingen op onze website www.vinecoaching.nl



Het nieuwe NWP-logo

Het was hoog tijd voor vernieuwing van het NWP-logo! Alle wensen zijn op een rijtje gezet en er is naar verleden, heden en toekomst gekeken. Het nieuwe logo maakt een stap naar de huidige tijd en een breder publiek. Dit is het resultaat!

de link naar het verleden is gebleven door de kleur geel te behouden



de veelkleurigheid in het logo verwijst naar de veelheid van behandelwijzen en naar de archetypes (lucht, water, aarde)



Het ontwerp is eigentijds en gericht op de toekomst.



de afgeronde hoeken in het ontwerp zorgen voor een menselijke en vriendelijke uitstraling.



Er zijn ook aspecten uit het oude logo losgelaten, omdat er bewust een stap wordt gemaakt naar een nieuwe moderne tijd



Beroepsvereniging voor natuurgeneeskundig werkende professionals



Het nieuwe logo beeldt een evenwicht uit tussen professionaliteit en menselijkheid.

WWW.NWP-NATUURGENEESKUNDE.NL

Bijscholing

ORTHOMOLECULAIRE ZORG VOOR EEN GEZONDE OUDE DAG, PRAKTIJKBIJeenKOMST

Auteur: Margo Peinemann
Datum: 13-12-17
Locatie: Groningen
Studiepunten: 1,5 Na of Wm naar keuze

NATUURKWALITEITEN, 4-DAAGSE CURSUS (DAG 4)

Auteur: Reneé Koenders
Datum: 25-11-17
Locatie: Arnhem
Studiepunten: 3 Na per dag

SPEEKSELHORMOON- DIAGNOSTIEK

Auteur: Monika Huber
Datum: 02-12-17
Locatie: Veenendaal
Studiepunten: 3 Na

IRISDIAGNOSE LEVER, PANCREAS EN URINEWEGEN

Auteur: Margret Trompenaars
Datum: 04-11-17
Locatie: Arnhem
Studiepunten: 3 Na

AROMATHERAPIE EN ONCOLOGIE

Auteur: Madeleine Kerkhof-
Knapp Hayes
Datum: 09-12-17
Locatie: Arnhem
Studiepunten: 3 Na

EVOLUTIONAIRE GEZONDHEIDSLEER, CURSUS

Auteur: Diverse docenten
Datum: 7-12-2017 (start)
Locatie: Numansdorp
Studiepunten: 3 Na per dag

INDIVIDUAL WELLNESS TUINA

Auteur: Dr. Weizhong Sun
Datum: 1 en 2 december 2018
Locatie: Antwerpen
Studiepunten: 3 Sh per dag

KANKER

Auteur: Ewald Stöteler
Datum: 15-11-18
Locatie: Almelo
Studiepunten: 3 Ho

POLYFARMACY, BIJWERKINGEN EN GEVAREN (NIET PLUIS)

Auteur: Martien Brands
Datum: 09-12-17
Locatie: Arnhem
Studiepunten: 3 Wm

KINESIOLOGIE IN DE TRADITIONELE CHINESE GENEESWIJZEN

Auteur: Mieke Vlamynck
Datum: 8 en 9 december 2017
Locatie: Antwerpen
Studiepunten: 3 Ac per dag

TCM MANAGEMENT OF MODERN CHILDREN DISEASES

Auteur: Dr. Yifan Yang
Datum: 12 en 13 januari 2018
Locatie: Antwerpen
Studiepunten: 3 Ac per dag

MBK-III KINDERPERIKELN ANATOMIE EN PATHOLOGIE VAN PEDIATRIE

Auteur: Irma Janssen
Datum: 09-12-17
Locatie: Amersfoort
Studiepunten: 3 Wm

TUI NA; CHINESE MASSAGE

Auteur: Rooms Bonnie
Datum: 19-01, 20-02, 23-02, 24-02, 16-03, 17-03,
27-04, 28-04 2018
Locatie: Antwerpen
Studiepunten: 3 Sh per dag

UNCOVER THE NATURAL BEAUTY OF THE FACE (5 DAAGSE CURSUS)

Auteur: Nicholas van Bergen Garner
Datum: 17-11, 18-11, 19-11-2017 en 24-02, 25-02-
2018
Locatie: Soesterberg
Studiepunten: 3 Ac per dag

Colofon

Hoofdredactie

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

Bladmanagement

Maartje Albert
E-mail: maartje@inspiredcommunications.nl

Eindredactie

Marianne Smits

Aan dit nummer werkten mee

Ann Jurriëns-Velthorst, Ria Teeuw, Laura van Loon, Maartje Albert, Jeroen Schreuder, Sandra Zwezereijn, Richard de Leth, Connie van den Arend, Maartje Gruter, Klaas Laan, Jan van Koert, Corry Dijk-Keesmaat en Sacha van den Ende.

Redactieadres

Waterviolier 40
2498 ES Den Haag

Uitgever

Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Waterviolier 40
2498 ES Den Haag
info@inspiredcommunications.nl

Vormgeving

Eefje Kleijweg | The Fine Line Studio
www.thefineline-studio.com

Druk

Drukkerij Damen

Lezersservice

NWP Magazine verschijnt drie keer per jaar.
Het wordt toegezonden aan alle leden van de NWP.

Adreswijzigingen

Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk indienen bij de NWP per e-mail: info@nwp-natuurgeneeskunde.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.

NWP-gegevens

Secretariaat

Het secretariaat van de NWP is op werkdagen telefonisch te bereiken van 08.30 - 12.30 uur. Buiten deze tijden kan een bericht ingesproken worden op het antwoordapparaat; er wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Bijscholingen

Het bijscholingsreglement is geactualiseerd. Bijscholingen worden niet langer per jaar bijgehouden, maar per blok van 3 jaar. Per blok van 3 jaar dienen in totaal 18 dagen gevolgd te worden

**De wijzigingen gaan met ingang van 2018 in.
De nieuwe eisen worden:**

6 dagen Vakinhoudelijk

(Na/Ph is één licentie, Ac en Sh wordt één licentie)

3 dagen Vakoverschrijdend

(dit mag ingevuld worden met bijscholingen vakgericht, andersom kan niet)

3 dagen Westers Medisch

6 dagen Intervisie met minimaal 3 therapeuten

(Dit mogen ook leden van een andere beroepsvereniging zijn)

Leden van de NWP worden elke 3 jaar gevisiteerd. Bij deze visitatie wordt gecontroleerd of aan alle eisen is voldaan, waarna een herregistratie plaatsvindt.

Contributie

De contributie voor 2018 bedraagt € 470,-. Dit is inclusief de beroepsaansprakelijkheid. Aanmeldingskosten bedragen eenmalig € 50,-. De contributie kan via automatische incasso in termijnen betaald worden. Hiervoor wordt 5% extra in rekening gebracht.

Centraal Bureau NWP

Jacob Clementstraat 1
6023 CB Budel-Schoot
Tel: 0495 - 499919
info@nwp-natuurgeneeskunde.nl
www.nwp-natuurgeneeskunde.nl

Een briljant groene serie



- ✓ Bevordert en stimuleert de spijsvertering ¹
- ✓ Beschermt de lever ²
- ✓ Heeft een positieve invloed op de lever ³
- ✓ Goed voor de maag en beschermt de maag ⁴
- ✓ Goed voor de darmperistaltiek en bevordert een natuurlijke stoelgang (vetmetabolisme) ⁵
- ✓ Ondersteunt het behoud van de normale zuurgraad in de maag ⁶
- ✓ Voor een betere darmassage of als je winderig bent (totale samenstelling)

Fytomed Iberis Complex 100ml € 26,95 bevat:

Bittere scheefbloem, Citroenmelisse ¹, Engelwortel ^{2,4,6}, Kamillebloem ^{1,5}, Karwijvrucht ¹, Mariadistel ², Pepermunt ^{1,4}, Stinkende gouwe ³, Zoethout ^{1,4}



Bittere scheefbloem

DE CRUYDHOF

Traditional herbal products since 1934

TS Products staat voor kwalitatief, hoogwaardige, natuurlijke middelen. In 1934 begon W.C. Smits met het telen en verwerken van kruiden. Deze jarenlange ervaring heeft meer dan 250 verschillende (biologische) enkelvoudige en complexe kruidentincturen opgeleverd.

Voor een compleet overzicht van alle tincturen, kruidenpreparaten en overige natuurlijke producten kunt u contact met ons opnemen.



TS Products

Gelreweg 9, 3843 AN Harderwijk, NL | Info: +31 341 46 21 21 | info@tsproducts.nl