

NWP MAGAZINE

Voor Natuurgeneeskundig
Werkende Professionals

Interview met
Jan van Rossum

In de praktijk
De boze cliënt

Het belang
van een goede
magnesiumstatus

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



ONDERSTEUN HET IMMUUNSYSTEEM

VitOrtho helpt!



VitOrtho

Missie...

'Zijn levensmotto is: genieten, ontdekken en groeien.' Vooral dat laatste vindt hij erg belangrijk. Het is niet alleen een advies dat hij anderen geeft; hij past het ook toe op zijn eigen leven. Voor deze editie spraken we met NWP-lid Jan van Rossum.

Zowel privé als in zijn werk hoopt Jan zich nog jaren verder te mogen ontwikkelen. In 2004 was zijn werkterrein nog de ICT. Een tijd waarin hij te maken kreeg met een aantal ingrijpende gebeurtenissen. Om die op een goede manier te verwerken, ging Jan naar een psycholoog. Ook kwam toen shiatsu op zijn pad, de oosterse geneesmethode waarbij je druk toepast op verschillende punten van het lichaam en waarin hij nu een bloeiende praktijk heeft opgebouwd in Nieuwegein.

In deze editie tevens aan het woord NWP-lid Nardy de Wit. Haar reden om therapeut te worden vond oorsprong in haar jeugd. Als kind had Nardy veel last van luchtweg-infecties en in de puberteit kwam daar een allergie voor huisstofmijt bij. Dit was soms zo erg dat ze weleens in de tuin kampeerde in een tentje. De antihistaminica die de huisarts voorschreef, hielpen wel maar gaven te veel bijwerkingen. Ze kreeg op een bepaald moment een kruidentinctuur geadviseerd die goed hielp en zonder vervelende bijwerkingen! Op het vwo waren scheikunde en biologie al haar lievelingsvakken. Toen ze hoorde over het bestaan van een academie voor natuurgeneeskunde in Hilversum en daar een paar gastcolleges had gevolgd, was deze studiekeuze door Nardy snel gemaakt.



Op pagina 17 een artikel over hoe je als professional om moet gaan met de volgende situatie: Je bent al een tijdje hulpverlener en dat gaat best lekker. Je praktisch groeit, je ontwikkelt je steeds verder. En dan...plots... je eerste boze cliënt. Je vertrouwt op je hulpverlenersvaardigheden en probeert het conflict door praten op te lossen. Maar wat je ook doet, het conflict lijkt zich alleen maar verder te verdiepen. Je raakt er onzeker van. Wat doe je fout? En dan kondigt je cliënt aan dat hij het hogerop gaat zoeken; hij gaat een klacht tegen je indienen. Hoe om te gaan met de boze cliënt?

Sinds enige tijd worden de secretariaatswerkzaamheden voor de NWP met veel enthousiasme en toewijding verzorgd door de professionals van de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg. Wat doet de NFG nu precies voor de NWP en wie is wie op het secretariaat? De NFG-medewerkers stellen zich met veel plezier aan jullie voor in het artikel op pagina 11. Dit onder andere in deze editie van het NWP Magazine.

Veel leesplezier gewenst!

Sacha van den Ende
Hoofdredacteur

De groei van de NWP zet goed door!

Geweldig nieuws! De groei van onze beroepsvereniging zet goed door. Het aantal nieuwe aanmeldingen van leden en studentleden is maar liefst 10% gestegen ten opzichte van vorig jaar.

We hebben onze kersverse NWP-collega's welkom geheten met een speciale dag voor nieuwe leden. Als dit blad bij je op de mat valt, is die net achter de rug. Bij deze aan onze nieuwe collega's namens alle NWP-leden nogmaals van harte welkom!

Uiteraard ook namens het NWP-bestuur, veel leesplezier!

Lees de volledige column van voorzitter Ann Jurriens op pagina 34



In deze editie...



Jan van Rossum

“Toen ik begon met mijn shiatsu-werk vond ik dat ik een missiestatement voor mezelf moest formuleren. Al snel werd me duidelijk dat ik mensen bewuster, fitter en blijer wil maken.”

Pagina 6

Voorwoord	3
Nieuws	5
Boekbespreking	14
Productvoorlichting Vitals	15
Productvoorlichting Vitortho	33
Van de voorzitter	34
Nieuws	36
Boekbespreking	44
Boekbespreking	49
Colofon & NWP-gegevens	50

De NFG stelt zich graag aan je voor

“De Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (NFG) verzorgt sinds kort de secretariaatswerkzaamheden voor jouw beroepsorganisatie NWP. Wij zorgen ervoor dat alle administratieve, financiële en secretariële processen voor de organisatie goed worden uitgevoerd. In dit artikel stellen wij ons graag aan je voor.”

Pagina 11



In de praktijk: De boze cliënt

“Je bent al een tijdje hulpverlener en dat gaat best lekker. Je praktijk groeit, je ontwikkelt je steeds verder. En dan...plots... je eerste boze cliënt. Je vertrouwt op je hulpverlenersvaardigheden en probeert het conflict door praten op te lossen. Maar wat je ook doet, het conflict lijkt zich alleen maar verder te verdiepen.”

Pagina 17

Het belang van een goede magnesiumstatus

Iedereen die een therapeut bezoekt, heeft één of meer klachten. Vrijwel al deze klachten zijn terug te voeren op een energieprobleem. Magnesium is onmisbaar binnen de energiestofwisseling en speelt ook binnen onze gezondheid een centrale rol. In dit artikel beargumenteren we in dit verband de noodzaak van magnesiumsuppletie.

Pagina 20

De praktijk van: Nardy de Wit

“We onderzoeken welke factoren het herstel van gezondheid blokkeren en behandelen met de combinatie van de mogelijkheden die ons ter beschikking staan. Wij werken vanuit een holistisch-acupuncturistische achtergrond in de interne Chinese geneeskunde.”

Pagina 29



Hoofdpijn en migraine

Ze staan niet voor niets in de top tien van meest ondermijnende ziekten ter wereld.

Pagina 37

ALIP na een jaar een feit

Ruim een jaar geleden vonden de eerste oriënterende gesprekken plaats en inmiddels is de Alliantie Leefstijl Interventie Professionals (ALIP) statutair opgericht en liggen er verschillende plannen klaar om leefstijl als nieuwe vorm van gezondheidszorg verder vorm te geven.

Pagina 41

Biologische systeem medicijnen van Heel nader beschouwd

Wat mij in eerste instantie verbaasde en nu ongeloofelijk aanspreekt, is de enorme zelfhelende kracht die uitgaat van biologische geneesmiddelen.

Pagina 46

Knoflook gunstig voor hersenen via microbioom

Knoflook helpt mogelijk bij het behoud van een gezond microbioom en draagt hierdoor mogelijk ook bij aan een goed geheugen. Uit deze muizenstudie blijkt dat het stofje alliline uit knoflook verantwoordelijk is voor dit effect.

Ons darmmicrobiom bevat triljoenen micro-organismen. De diversiteit van dit microbiom neemt af naarmate we ouder worden, een levensfase waarin het geheugen en de cognitieve vermogens vaak ook verminderen en neurodegeneratieve ziekten zich ontwikkelen, zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson.

Deze muizenstudie van University of Louisville toont aan dat knoflook helpt deze leeftijdgerelateerde veranderingen in de darmflora tegen te gaan, evenals de hiermee geassocieerde afname van de cognitieve gezondheid. De voordelen komen van het stofje alliline (S-allyl-L-cysteinesulfoxide) uit knoflook: “De uitkomsten van onze studie suggereren dat het toedienen van knoflook die alliline bevat kan helpen om een gezond microbiom te behouden en de cognitieve gezondheid van ouderen te verbeteren.”

NDNF-gen meer tot expressie

Tijdens het onderzoek kregen 24 maanden oude muizen (groep 1) oraal alliline toegediend. Een tweede groep muizen van dezelfde leeftijd ontving dit supplement niet. De leeftijd van de muizen, 2 jaar, correleert trouwens met mensen tussen 56 en 69 jaar oud. Zij constateerden dat groep 1 een gezonder microbiom had en een beter korte- en langetermijngeheugen liet zien, dan groep 2 (die dus geen behandeling ontving). Ook bleek bij groep 2 het ruimtelijk geheugen verminderd.

Aanvullende experimenten toonden aan dat bij de muizen die alliline ontvingen, het gen van de neuronal-derived natriuretische factor (NDNF) meer tot expressie kwam. Onderzoekers van de University of Louisville hadden al eerder ontdekt dat dit gen nodig is voor het behoud van het lange- en kortetermijngeheugen. De onderzoekers constateerden bovendien dat een therapie met een recombinant-NDNF-eiwit de cognitieve vermogens herstelde van de muizen die geen alliline hadden ontvangen (groep 2).

Conclusie

De onderzoekers concluderen uit deze bevindingen dat een verminderde genexpressie van NDNF waarschijnlijk verantwoordelijk is voor de cognitieve achteruitgang. Om deze situatie te verbeteren, kan het toedienen van alliline een rol spelen: dit ondersteunt het behoud van een divers microbiom en schept hiermee de voorwaarden voor het in stand houden van een goed geheugen.

Knoflook: algemene remedie tegen verouderen

Het medicinale gebruik van knoflook (*Allium sativum*) is overigens al heel oud. Het bolgewas helpt niet alleen voor het behoud van een gezond microbiom en een goed geheugen, maar wordt gezien als een algemene remedie tegen het verouderen. Het gaat hart- en vaatziekten



tegen, verbetert de doorbloeding van organen en weefsels waaronder de hersenen, versterkt het afweersysteem en helpt bij infecties met allerlei pathogenen. Bovendien beschermt het tegen toxische stoffen, door de fase-II-ontgiftiging door de lever te induceren, waardoor toxines beter worden afgebroken en uitgescheiden.

Knoflook is rijk aan unieke zwavelhoudende verbindingen, met als belangrijkste component het in dit besproken artikel stofje alliline, dat allereerst in allicine wordt omgezet op het moment dat verse knoflook wordt gehakt of gekneusd, en vervolgens in meer dan honderd werkzame metabolieten met een sterke medicinale werking op alle bovengenoemde vlakken.

De werking van knoflook neemt overigens wel sterk af wanneer verse knoflook wordt verhit. Het is dus gewenst om regelmatig rauwe knoflook aan het menu toe te voegen. Of kies voor zwarte, gefermenteerde knoflook.

Bronnen zijn op te vragen bij de redactie.

Shiatsu-therapeut Jan van Rossum (59):

‘Het werk staat in dienst van mijn missie’



‘Mijn levensmotto is: genieten, ontdekken en groeien. Vooral dat laatste vind ik erg belangrijk. Het is niet alleen een advies dat ik anderen geef, maar dat ik ook toepas op mijn eigen leven. Zowel privé als in mijn werk hoop ik me dan ook nog jaren verder te mogen ontwikkelen. In 2004 was mijn werkterrein nog de ICT. Een tijd waarin ik te maken kreeg met een aantal ingrijpende gebeurtenissen. Om die op een goede manier te verwerken, ging ik naar een psycholoog. Ook kwam toen shiatsu op mijn pad, de oosterse geneesmethode waarbij je druk toepast op verschillende punten van het lichaam en waarin ik nu een bloeiende praktijk heb in Nieuwegein.

Dat ik therapeut zou worden, was op dat ogenblik natuurlijk nog totaal niet aan de orde. Ik vond de ICT eigenlijk wel leuk als werkgebied. Het is weliswaar een technisch beroep, maar ook heel menselijk. Mijn shiatsu-therapeut vroeg mij of shiatsu ook iets voor mij kon zijn? Dat zag ik niet zo zitten omdat ik dacht dat ik met dat beroep niet voldoende zou verdienen. Tenslotte had ik een gezin met jonge kinderen, dat was een hele verantwoordelijkheid, en de ICT betaalde goed. Het keerpunt kwam toen mijn moeder stierf. Jaren daarvoor was mijn vader overleden op best wel jonge leeftijd. Daar had ik het heel moeilijk mee gehad. Maar nu was ik ook nog eens wees geworden, waardoor ik me ineens goed realiseerde dat het leven eindig was. Ik ging toen nadenken over wat ik écht belangrijk vond in mijn leven en wat ik graag wilde doen. Dat was het moment dat ook shiatsu weer naar boven kwam. In 2011 startte er een nieuwe groep bij de DSA, ofwel de Shiatsu Academy, die overigens nu niet meer bestaat. Met fijne collega's ging ik een heel intensief traject in dat vijf jaar duurde.

Kwaliteitsniveau

Aanvankelijk was ik van plan geweest alleen maar de tweejarige opleiding tot masseur te doen. Maar later zag ik wel de voordelen om de scholing met drie jaar uit te breiden. Er werd tijdens de opleiding ook al gesproken over lidmaatschap van de NWP. Dat zou betekenen dat zorgverzekeraars een deel van mijn behandeling zouden vergoeden en het bewees meteen het kwaliteitsniveau. Een andere reden om de hele opleiding te doen, was mijn instelling van als je iets begint, moet je het ook afmaken. Shiatsu hoort bij de TCM, waar ik in die tijd totaal niets van snapte. Ik vond die vorm van geneeskunde aanvankelijk vooral abstract en vreemd. Maar dat veranderde snel.

Typerend

Zeker toen de docente begon over de levermeridiaan. Het was voor mij een groot vraagteken waarom we met dat orgaan zouden



beginnen. Op het moment dat ik haar die vraag stelde, wist ik ineens het antwoord en gaf dat ook: problematiek die met de lever te maken heeft, komt natuurlijk heel erg vaak voor. Die gaat over woede en agressie. Emoties die behoorlijk typerend zijn voor onze maatschappij. Mensen uiten zich moeilijk en komen daardoor vast te zitten. Dat zie ik veel in mijn praktijk langskomen. De levermeridiaanpunten neem ik dan ook vaak mee tijdens de behandeling om ze te stimuleren.

Zelfinzicht

Wat ik ook doe, is mijn cliënten het inzicht geven dat iedereen meridiaan te maken heeft met een emotioneel aspect. Ik heb een meridianenatlas die de samenhang duidelijk maakt, die laat ik ze soms zien en dan vraag ik of ze iets in een aspect herkennen. De ene keer doen ze dat wel en de andere keer niet. Zo probeer ik eigenlijk mensen vanuit het lijf wakker te maken, ze te leiden naar meer zelfinzicht. Mooi aan shiatsu vind ik onder andere dat de essentie van alle verschillende vormen die je daarvan hebt, ervoor zorgen dat de energie beter gaat stromen. De methode komt uit de hoek die ook Tui Na heeft voortgebracht, alleen gaat shiatsu verder. Het helpt de cliënt beter te begrijpen wat er aan de hand is en verantwoording te nemen voor wat gebeurt in zijn of haar lijf.

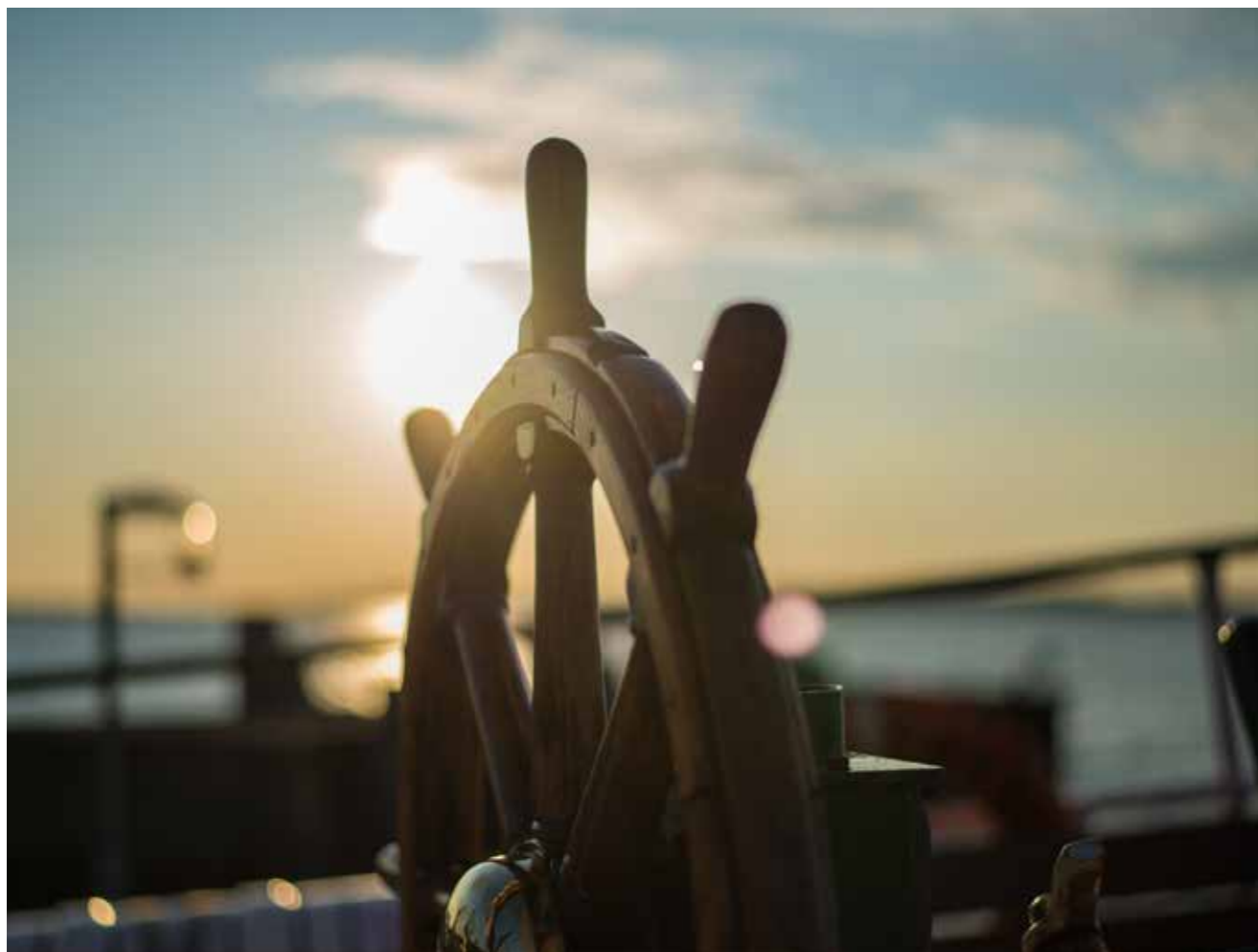
Less is more

En dat, terwijl je als therapeut doet door bijna niets te doen. Kort nadat ik mijn praktijk startte, had ik de neiging om heel veel punten te willen meepakken. Tegenwoordig denk ik al snel dat wat ik doe, al meer dan genoeg is, less is more. Als je bijvoorbeeld grotendeels de goede punten behandelt, hoef je niet ook nog eens de klachtspecifieke mee te nemen. Meestal is het belangrijkste om de leverenergiestagnatie op te heffen. Dan worden mensen al rustig en komt bewustwording op gang. Mensen die een burn-out hebben, geef ik vaak eerst een heel kalme standaardbehandeling zodat hun lijf aan de therapie kan wennen. Zo komt vaak bij hen de vermoeidheid los. Voor mensen die maar blijven piekeren en blijven doorgaan, heb ik een specifieke behandeling, die bestaat uit de ingekorte versie van de basisbehandeling in combinatie met een release. Dan komt de vermoeidheid er helemaal uit. Het maakt niet uit of de cliënt een grote of een kleine kerel is. Ik heb wel eens een grote meegemaakt, een topsportman, die moest ik na afloop gewoon omhoogtillen, zoveel moeheid was losgekomen. Het is een behandeling die ik heel rustig uitvoer en waarvoor ik goed de tijd neem. Klinkt raar, maar het is eigenlijk doodsaai. Mensen gaan wel heel diep en snappen dan waarom ze zo vermoeid zijn. Wat ik ondertussen heb geleerd, is dat het hún traject is, hún rommel, en dat ik die ook volledig bij henzelf moet laten. Dat kan ik nu redelijk goed. Heb ik wel aan moeten werken, zeker als het om zaken ging die ik zelf ook in mijn jeugd had meegemaakt. Die waren vaak een extra motivatie om mensen krachtiger te willen helpen. Dat is niet goed, want dan ga je als therapeut overheersen terwijl je in alles wat je doet, goed afgestemd moet blijven.

Missie

Toen ik begon met mijn shiatsu-werk vond ik dat ik een missiestatement voor mezelf moest formuleren. Mijn praktijk opzetten zag ik als een project dat ik heel professioneel wilde aanpakken, dus daar hoorde een missie bij. Al snel werd me duidelijk dat ik mensen bewuster, fitter en blijer wil maken. Verder niks. Nou ja... eigenlijk is dat al heel wat. Hoe bijvoorbeeld iemand blij wordt, is van secundair belang; word je blij van op je kop gaan staan, dan moet je dat vooral doen. Shiatsu is niet meer en niet minder dan een middel. Het is voor mij een methode die in dienst staat van mijn missie. Daarbij probeer ik mensen wakker te schudden. Ik heb in de laatste twee jaar ontdekt dat het handig is

“Ik ging nadenken over wat ik écht belangrijk vond in mijn leven en wat ik graag wilde doen. Dat was het moment dat shiatsu weer naar boven kwam.”



zoiets te doen op een manier die mensen verleidt. Dat klinkt misschien een beetje marketingachtig, maar het vermindert de weerstand door eerst het leuke en fantastische te vertellen dat ze ermee kunnen bereiken, pas daarna kom je bij de frustratie. Daarover zeg ik dan: 'Er komt iets voorbij dat niet leuk is, kan je er iets van leren?' En dat werkt. Na een shiatsu-behandeling voelen mensen zich vaak prettig, de energie stroomt beter door, stagnatie vermindert of verdwijnt. Ik geef mensen ook wel eens documentatie mee over wat ze zelf kunnen doen om lekkerder in hun vel te komen, of om te gaan mediteren. Bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen om door hun buik te gaan ademen. Je zou kunnen zeggen dat ik een soort shiatsu-plus geef.

Bezinken

Ik houd me niet altijd aan de consulttijd van een uur, soms ben ik wel anderhalf uur bezig. Het draait bij mij om kwaliteit, niet om kwantiteit. Ondertussen wordt mijn praktijk zo druk, dat het soms ook wel kwantiteit wordt. Ik moet er een gezonde balans in zien te houden. Dat doe ik door de tijd te nemen tussen behandelingen door. Ik zorg dan voor minstens een kwartier voor mezelf om even te laten bezinken wat er gebeurd is. Toch gaat soms die tijd ook wel op aan gesprekken met de mensen, want ik zie de mens en niet een cliënt of een klant of een patiënt. Het is een extra investering in tijd waarbij ik ook vaak weer wat leer. Zo brengt het mij bijvoorbeeld soms nieuwe inzichten.

Schippersfamilie

Mijn passie voor het werk heeft, denk ik, ook wel te maken met wat ik meemaakte als kind. Ik ben een kind uit een schippersfamilie. Eerst

hadden mijn ouders een zandscheepje, later een wat groter schip om zand te vervoeren. Vanaf mijn 7^e jaar woonde ik aan wal bij familie zodat ik naar school kon. Alleen in het weekend mocht ik aan boord. Het schip van mijn ouders lag soms in Vreeswijk, soms in Roermond, dan weer in Amsterdam of waar dan ook. Mijn tante zette me op de trein om in mijn eentje daarnaartoe te gaan. Als je 10 of 11 bent, is dat best een hele ervaring. Maar het wende snel. Dat leven vormde me op twee manieren. Het maakte me heel zelfstandig. Daarnaast kwam ik in een soort overlevingsmodus terecht. Doordeweeks, als ik naar school moest, ging het erom dat ik die rottige schoolweek overleefde. Ik was heel goed geworden in mijn gevoel uitzetten. Niet dat die school niet leuk was, maar ik had er geen zin in. Ik wilde niet op die plek zijn en deed ook niet mijn best. Daar kwam bij dat ik een bloedhekel had aan leren. Dat had gevolgen voor mijn relatie met de mensen die heel dicht bij me stonden, zoals mijn ouders. Ik durfde niet helemaal te vertrouwen. De zondagavonden, als ik van boord moest om terug naar de wal te gaan, waren heel pijnlijk. Ik ken meer mensen met een schippersachtergrond die ook

“Ik ben een kind uit een schippersfamilie. Mijn passie voor het werk heeft, denk ik, ook wel te maken met wat ik daardoor meemaakte.”

last hebben van dat 'zondagavondmoment'. Het is een mechanisme, een gedrag, dat je later meeneemt in de omgang met je collega's. Maar het speelt ook een rol thuis, in het contact met je partner. Zo van: ik stap de deur uit, ik zie jou niet meer en je bent er ook niet meer. Je bent meteen de verbinding kwijt. Als iemand vroeger iets deed waardoor ik moest denken aan de situatie waarin ik me als kind bevond, nam ik al snel emotionele afstand. Ik stapte uit de verbinding om het te kunnen hanteren. Zelfs tot in het laatste jaar van de opleiding bij de DSA had ik nog steeds een hekel aan leren. Totdat ik ontdekte dat dat alleen maar kwam door de nare ervaring van de lagere school en dat ik daar had geleerd om mijn gevoel het zwijgen op te leggen.

Tao

Er is dus heel veel veranderd in mijn leven. Naast shiatsu houd ik me bezig met meditatie en met EFT, Emotional Freedom Techniques. En ik focus me ook op releases als Jin Shin Jiutsu en Jin Shin Do, behandelwijzen die ik zeer regelmatig in mijn werk meeneem. Daarmee kun je de wat dieper gelegen emoties in beweging krijgen, het lichaam verzoeken

om zaken los te laten. Verder verdiep ik me in de Tao. Het gaat me om de energie, als aanpak om te herstellen vanuit het lichaam.

Salsa

In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met Zuid-Amerikaanse dansen; dat doe ik sinds 2005. Denk aan salsa, bachata en mijn grote favoriet zouk. Die is niet zo bekend, maar dat is een heel mooie partnerdans met subtiel op elkaar afgestemde bewegingen. Overigens dans ik al vanaf mijn 17^e. Wat me daarvan het meeste aanspreekt en blij maakt, is, denk ik, de lichaamsbeweging. Vanuit de TCM heb ik geleerd dat dansen goed is om stagnaties op te heffen. Net als hardlopen, dat is ook een mooie manier. Een paar uurtjes op de dansvloer en alle stagnaties zijn opgeheven. Omdat woensdagavond mijn dansavond is, profiteren mijn cliënten daarvan die op donderdag komen. Dan ben ik weer helemaal soepel en opgeladen.

Professionaliseringslag

Sinds 2015 ben ik NWP-lid. Wat ik bij mijn beroepsvereniging een goede ontwikkeling vind, is onder andere dat de website tegenwoordig veel beter in elkaar zit en dat je er meer op kunt vinden. Wat nog beter zou kunnen, is dat wat nu nog op papier staat, allemaal elektronisch goed vindbaar wordt. Maar misschien is dat ondertussen al wel zo. Wat ik heb gemist toen ik lid werd, is een traject om inzichtelijk te maken waar je tegenaan loopt als je een eigen praktijk wilt opstarten. Zelf heb ik een redelijk brede achtergrond omdat ik vroeger altijd veel dingen oppakte, zoals: hoe regel ik mijn financiën, hoe regel ik m'n ICT, hoe regel ik mijn marketing en hoe zorg ik dat ik aan cliënten kom. Maar juist op het punt van hoe je een praktijk opzet, daarin zou de NWP zich kunnen verbeteren. Wat ik heel goed vind, is de professionaliseringslag die het huidige bestuur nu inzet om de zaken economischer, goedkoper en rationeler op te pakken. Om de vereniging toekomstbestendig en veerkrachtig te maken. Misschien gaan we in de toekomst nog een keer samen met een andere vereniging, dat zie ik nog wel een keer gebeuren. We moeten vooral pragmatisch en professioneel blijven, dat is een koers die bij de NWP wel goed is ingezet. Ik heb de indruk dat het er bij andere beroepsverenigingen nog wel eens rommelig aan toe gaat. Wat wellicht ook interessant zou kunnen zijn, is een lidmaatschap met opties. Waarbij je kunt kiezen wat je wel en niet wilt

Mooier

Wat ik aan mijn collega's zou willen meegeven, is het advies om je business vooral goed te plannen. Zie dat ook als een zakelijk platform en kijk aan het eind van de maand goed naar je cijfers, daar zijn handige hulpmiddelen voor. Als er behoefte aan is, wil ik daar best op een NWP-vergadering eens iets over delen. En nog wat: ik heb ontdekt dat communicatie superbelangrijk is. De laatste tijd heb ik veel geleerd over geweldloze communicatie, ontwikkeld door Marshall Rosenberg. Ik kan iedere therapeut aanraden om zich dat eigen te maken. Dat gebruik je niet alleen in het contact met anderen, maar je geeft het ook je cliënt mee. En nog interessanter is op die manier met jezelf te gaan communiceren. Je kunt tegen jezelf zeggen dat je iets niet fout hebt gedaan, maar dat het anders ging dan je wilde en daar kun je iets van leren. Als je zo in het leven staat, blijf je je ontwikkelen. Daar word je alleen maar een mooier mens van.'

www.shiatsupraktijkjanvanrossum.nl

Biosana westerse fytotherapie assortiment exclusief voor behandelaars

Natuurlijk en traditioneel!

U kunt het gehele assortiment van Biosana bestellen via onze webshop voor behandelaars: www.euroherbs.nl

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ✓ Albi biosana | ✓ Madar biosana |
| ✓ Biogriep biosana | ✓ Menthal biosana |
| ✓ Biovisca biosana | ✓ Nerva biosana |
| ✓ Biovita biosana | ✓ Phocal biosana |
| ✓ Cassia biosana | ✓ Rubinia biosana |
| ✓ Cholex biosana | ✓ Toxal biosana |
| ✓ Consiva biosana | ✓ Toxal forte biosana |
| ✓ Farmon biosana | |

Gluten-, lactose- en suikervrij!

Wilt u meer inhoudelijke informatie over onze Biosana producten? Vraag dan naar de indicatielijst en naar het compendium der fytotherapie van Nico Bos via: recepten@natuurapotheek.com.



Nu voor
€ 15,63*

* dit is de behandelaarsprijs incl. 9% btw

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

Fertility Congres 2019

Congres met **topsprekers** voor **medische professionals** die betrokken zijn bij **preconceptie, fertiliteit, zwangerschap en gezondheid van het kind**. Praktische implicaties vertaald vanuit een kruisbestuiving van **baanbrekend research**.

- Sprekers**
- prof. dr. Régine Steegers-Theunissen
 - prof. dr. Wim Vanden Berghe
 - dr. Wim Decler
 - prof. dr. Adelheid Soubry
 - prof. dr. Tim Nawrot
 - dr. Jonathan de Jonge
 - drs. Gabriël Devriendt (slotpresentatie)

Zaterdag 14 december 2019 in Eindhoven

Accreditatie is bij diverse beroepsverenigingen aangevraagd

Tijdelijk € 30 vroegboekorting met de code **congres2019**

Meer informatie en aanmelden: www.rethinkfoundation.nl



De NFG stelt zich graag aan je voor

De Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (NFG) verzorgt sinds kort de secretariaatswerkzaamheden voor jouw beroepsorganisatie NWP.

Wij zorgen ervoor dat alle administratieve, financiële en secretariële processen voor de organisatie goed worden uitgevoerd. In dit artikel stellen wij ons graag aan je voor.

Wat is de NFG voor organisatie?

De Nederlandse Federatie Gezondheidszorg is in de kern een belangenbehartigingsorganisatie. De NFG behartigt de belangen voor de rechtstreeks bij haar aangesloten registerleden, platforms en beroepsverenigingen. De NFG bestaat al sinds 1985. Eerst als beroepsvereniging, maar door de sterke groei werd de NFG multidisciplinair en is daardoor een belangenbehartiger geworden.

Wat is de kijk van de NFG op de gezondheidszorg?

De NFG vindt keuzevrijheid het allerbelangrijkste goed. Een mens mag zelf kiezen welke therapeut en welke therapie voor hem/haar het beste is. Uit die keuzevrijheid vloeit voort dat wij diversiteit in de zorg als zeer belangrijk ervaren. Keuzevrijheid en diversiteit mogen wat ons betreft niet ingeperkt worden door anderen. We onderschrijven dat kwaliteit een centraal standaard is om die keuzevrijheid te borgen. Een gebrek aan kwaliteit kan er namelijk toe leiden dat een mens niet ten volle in vertrouwen een keuze kan maken. Vertrouwen is daarom ook een van de zaken waar de NFG dagelijks aan werkt. Voor de cliënten van onze therapeuten, maar de NFG werkt ook aan het vertrouwen van de therapeut in de NFG. Wij zijn daarom ook ISO 9001-gecertificeerd. Dat betekent dat al onze processen door een onafhankelijke partij (in ons geval KIWA) gecontroleerd én goed bevonden zijn.

Hoezo multidisciplinair?

De NFG kent vele beroepen in haar registers. In totaal verstrekt de NFG ruim 80 beroepstitels aan de bij haar aangesloten registerleden. Een groot gedeelte daarvan is werkzaam in de psychosociale hoek van de complementaire zorg. Daarnaast kent de NFG ook een groot aantal integrale therapeuten; dat wil zeggen dat deze groep naast psychosociaal ook een ander vakgebied heeft. Voorbeeld hiervan is een psychosociaal therapeute die ook diëtiste is. Ook dit vloeit voort uit de gedachte van diversiteit.

Wat zijn Platforms?

Platforms zijn organisaties die aan de NFG gelieerd zijn. Bij een platform draait het om kennis, innovatie en



RICK DENKERS VOORZITTER NFG

uitbouw van een complementair beroep. Een platform heeft ervoor gekozen om alle andere (bestuurlijke) activiteiten uit te besteden aan de NFG. Daardoor kan er binnen de organisatie alle tijd en ruimte vrijgemaakt worden om het beroep uit te bouwen. Na verloop van tijd nemen sommige platforms de stap om uit te groeien tot een beroepsvereniging. De NFG ondersteunt deze platforms met onze kennis, ervaring en onze organisatie. Daarnaast ondersteunen wij de platforms óók financieel.

De Nederlandse Federatie Gezondheidszorg in dienst van de NWP

Omdat wij onszelf zien als een belangenbehartiger, vinden wij dat we samen met de therapeuten moeten werken. Wij staan niet boven je maar naast je. Therapeut zijn is soms een eenzaam beroep; je moet letterlijk alles zelf oplossen. Helaas vallen daar ook zaken onder die je wellicht wat minder interesseren. Zo kan bijvoorbeeld een therapeut gratis juridische ondersteuning krijgen als het gaat om bijvoorbeeld het sluiten van een contract waarvan hij/zij niet helemaal zeker is wat daar nu precies staat. De NFG heeft 12 juristen die onze therapeuten ondersteunen. Of wat dacht je van een notariële vraag? Ook daarbij krijg je ondersteuning van de NFG.



CARRY HUIJINK-JANSEN BESTUURSLID EN OFFICEMANAGER

Wij proberen slimme oplossingen te bedenken. Als therapeut heb je geen tijd c.q. geen zin om alle wetten uit te pluizen. Je mag toch verwachten dat alles goed voor je geregeld is? De NFG doet het voor je. Daarnaast heeft de NFG een softwarepakket (Logimate) ontwikkeld samen met onze automatiseringspartner. Aan dit pakket zijn de afgelopen negen jaar continu verbeteringen en uitbreidingen aangebracht. Onze laatste uitbreiding is een automatisch visitatie-afsprakensysteem. Kort uitgelegd geeft een visiteur aan op welke dag hij/zij in een bepaald gedeelte van het land zit. Het systeem zorgt er automatisch voor dat er afspraken op die dag in dat gebied gemaakt worden. Het systeem houdt zelfs rekening met een zo optimaal mogelijk te rijden route d.m.v. GPS-coördinaten. Daardoor kost een visitatie door de NFG de helft van wat op dit moment marktconform is (€ 200,- is gemiddeld; bij de NFG €100,-). Door slimme oplossingen te bedenken houden we de kosten voor de therapeut zo laag mogelijk.

En hoe zit het met onze onafhankelijkheid?

Daar kunnen we kort over zijn. De NWP is en blijft de NWP. Op geen enkele wijze zal de onafhankelijkheid in het geding zijn. Dat zou strijdig zijn met het uitgangspunt diversiteit. De NFG bemoeit zich nooit met intern beleid. Dat is aan het bestuur en de leden om dit vorm te geven. Uiteraard voorziet de NFG het bestuur en/of de leden desgewenst van elke gewenste vorm van rapportage om beslissingen te kunnen nemen.

Diensten voor andere beroepsverenigingen

De NFG werkt ook voor andere beroepsverenigingen. Wij zorgen ervoor dat alle administratieve, financiële en secretariële processen voor deze organisaties uitgevoerd worden.

De keuze om dit bij de NFG neer te leggen is voor deze organisaties helder: de NFG kan een hoge kwaliteit bieden tegen een vaak lagere prijs dan zij zelf kunnen bieden. Er



HENK KUHL FINANCIËLE ADMINISTRATIE

werken dagelijks 10 mensen bij en voor de NFG. Dit zijn medewerkers die een dienstverband hebben bij de NFG of structureel ingehuurd worden vanwege een specifieke expertise. Alle medewerkers hebben een passie voor de complementaire zorg en sommige werken als therapeut naast hun baan bij de NFG.

Ontwikkelingen vanuit de NFG

De belangrijkste vernieuwing in 2019 is dat therapeuten via de NFG WMO-trajecten kunnen aanvragen. Wij nemen de taak op ons om namens jou te onderhandelen met de gemeente(n) en je te begeleiden gedurende het gehele proces. Daar zijn kosten aan verbonden. Maar de opbrengst van een traject is dermate dat het voor elke therapeut zéér interessant is. De verdiensten zijn een stuk ruimer dan bijvoorbeeld wat je per cliënt kunt verdienen bij een zorgverzekeraar.

Wat doen wij in de dagelijkse praktijk voor jou en de NWP:

- **Volledige afhandeling ledenadministratie, inclusief ICT- platform op maat**
Aanname en verwerking nieuwe leden administratief, communicatie bestaande leden en afhandeling van vragen omtrent lidmaatschap.
- **Afhandeling van alle interne en externe communicatie**
Telefonisch, schriftelijk en digitaal (e-mailverkeer) beantwoorden van alle soorten vragen.
- **Belangenbehartiging in brede zin**
Wij zijn direct aanspreekpunt voor o.a. zorgverzekeraars en koepelorganisaties.
- **Volledige afhandeling van de verenigingsfinanciën van de NWP**
Volledige financiële administratie, het opstellen van de jaarlijkse verenigingsbegroting, opstellen van het jaarverslag, afhandelen van betalingen en salarisadministratie.



KRYSTYNA VAN DER VEEN ADMINISTRATIE

Het NFG-team stelt zich voor

We hebben medewerkers in dienst en mensen op bestuurlijk niveau in ons netwerk met een gedegen kennis. De mensen die het meest op de voorgrond staan voor de NWP stellen zich hieronder voor.

Rick Denkers

Rick is voorzitter van de NFG en draagt zorg voor de beleidsvoering. Hij heeft overleg met externe partijen waarmee de NFG samenwerkt zoals (zorg)verzekeraars, koepelorganisaties, accreditatiebureaus en opleidingsinstututen. Ook houdt hij zich bezig met diverse IT-projecten, de organisatie van de Maand voor de Psychosociaal Professional, personeelszaken en toetsingen van nieuwe inschrijvingen.

Carry Huijink-Jansen

Carry is bestuurslid en verder verantwoordelijk voor de gang van zaken op ons kantoor. Ze draagt zorg voor de binnenkomende e-mail en ze staat NWP-leden te woord. Daarnaast ondersteunt ze de voorzitter, de administratie en het secretariaat. Ook houdt ze zich bezig met personeelszaken, aanmeldingen van (nieuwe) NWP-leden bij de koepelorganisatie en toetsingen van nieuwe inschrijvingen.

Henk Kuhl

Henk draagt zorg voor de financiële administratie van de NWP.

Krystyna van der Veen

Krystyna biedt ondersteuning aan de administratie waar nodig en staat leden telefonisch te woord. Daarnaast zorgt zij voor de verzending van de magazines, waaronder het NWP Magazine. Ook zorgt zij ervoor dat het kantoor netjes en schoon is.



ANETTE WITTERHOLT KWALITEITSBEHEER

Annette Witterholt

Annette beantwoordt vragen van (nieuwe) leden zowel telefonisch als per mail. Zij houdt zich verder bezig met kwaliteitsbeheer. Ze gaat o.a. op 'visite' bij leden om te zien hoe de zorgverlening in de betreffende praktijk is georganiseerd. Ze onderhoudt contact met de mysterycaller en het team van bezoekers dat voor ons werkt.

Sander de Bot

Sander is verantwoordelijk voor de ontwikkeling en opbouw van Leefstijl Interventies binnen de Alliantie Leefstijl Interventie Professionals (ALIP). Vanuit dat kader heeft hij overleg met diverse organisaties om Leefstijl professioneel te introduceren binnen de complementaire sector. Tevens voert hij visitaties uit en helpt hij mee bij het verwerken van de herregistratie van NWP- registerleden.

Tot slot

Met veel plezier hebben wij ons aan je voorgesteld en verteld wat de NFG voor de NWP gaat uitvoeren. Hopelijk hebben we de meeste van je vragen beantwoord. Maar het kan natuurlijk zo zijn dat er nog vragen zijn, die we niet beantwoord hebben. Mocht dat zo zijn, stuur dan een mail naar info@nwp-natuurgeneeskunde.nl. We streven ernaar om je mail zo snel mogelijk te beantwoorden; meestal is dat binnen 24 uur.



De stem van de plant

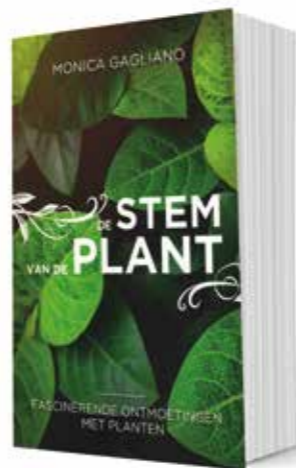
Fascinerende ontmoetingen met planten

Omdat we als mens de indruk hebben dat planten geen geluid voortbrengen, gaan we er ten onrechte vanuit dat ze dan ook geen stem hebben. Volgens de schrijfster een verkeerde conclusie die voortkomt uit onze menselijke perceptie. Komt bij dat de mens zich ook nog eens superieur voelt aan planten en dieren. Een arrogantie die ertoe leidt dat we de planeet ernstige schade toebrengen.

Monica Gagliano is hoogleraar onderzoek in de evolutionaire ecologie en auteur van een groot aantal wetenschappelijke artikelen op het gebied van dieren- en plantengedrag en evolutionaire ecologie. Ze deed pioniersonderzoek naar een nieuw onderzoeksgebied, bio-akoestiek bij planten. Daarmee toonde ze aan dat planten een eigen stem hebben en die ook laten horen. Eveneens reageren ze op geluiden van hun omgeving. Dat maakt Gagliano een bijzondere en innovatieve wetenschapper met een open mind voor wat zich aandient buiten de menselijke zintuigen om. Sterker, ze heeft de gave om in contact te treden met planten. In dit boek vertelt ze uitgebreid hoe ze dat doet en hoe haar ontmoetingen met sjamanen haar verder hielpen op dit pad.

Haar wetenschappelijke experimenten moeten de mens een nieuwe kijk geven op de intelligentie van planten. Wat we wel al wisten, is dat planten op een chemische manier boodschappen aan elkaar overbrengen, bijvoorbeeld om elkaar te waarschuwen voor nadere aanvallen van insecten. Gagliano beschrijft uitgebreid een experiment waarbij ze ontdekt dat planten ook op andere manieren met elkaar in verbinding staan. Ze zegt hierover: 'De uitkomst was helder en wetenschappelijk verdedigbaar. Onder begeleiding van de planten had ik een niet eerder gedocumenteerde manier van communiceren ontdekt.' Het zal geen verbazing wekken dat ze veel weerstand oproept vanuit de academische wereld. Zo kreeg ze als verwijt dat haar benadering niet strookte met de standaardmanier waarop wetenschappelijk onderzoek normaliter wordt uitgevoerd. Een verwijt dat ze snapt, want ze had bij haar experiment rekening gehouden met het feit dat het onverwachte kon gebeuren. En dat is tenslotte not done. Ze erkent dat ze grensoverschrijdend bezig was, maar wel met de kanttekening dat haar onderzoek daardoor 'akelig vrij was van echte methodologische, analytische en andere technische fouten.'

In een ander onderzoek ontdekte ze dat het kruidje-roer-me-niet in staat is om te herinneren en te leren. Deze plant staat erom bekend dat ze als zelfbeschermingsmechanisme haar blaadjes vouwt als ze wordt aangeraakt of als het donker wordt. Gagliano bedacht een 'gecontroleerd valsysteem' waarbij ze enkele dagen achter elkaar en op verschillende manieren een aantal van deze



plantjes langs een rail naar beneden liet glijden. De reflex om de bladeren te sluiten verdween, omdat de plant had geleerd het vallen te negeren. Het had geleerd dat de situatie niet bedreigend was.

Hoewel Gagliano met *De stem van de plant* een heel intrigerend boek heeft geschreven dat de ogen opent voor de bijzondere en onderschatte krachten van de natuur, is ze er toch niet in geslaagd om helemaal te overtuigen. Zo zijn riten van sjamanen en de daarbij behorende geestverruimende stoffen die ze gebruikt, van grote invloed op haar werk. Tenzij je daar als lezer zelf veel van weet en voor openstaat, kan dat toch enige vraagtekens oproepen. Een ander minpunt is haar wollige taalgebruik dat het de lezer niet altijd gemakkelijk maakt om een helder beeld te krijgen van het experiment dat ze beschrijft.

Wat wel beklijft, is dat planten intelligente wezens zijn met eigenschappen die we als mens doorgaans niet voor mogelijk houden en waar we dus totaal aan voorbijgaan. Maar misschien is dat al meer dan genoeg.

De stem van de plant
Fascinerende ontmoetingen met planten
Monica Gagliano
Uitgeverij AnkhHermes
ISBN 9789020215793
Recensie door Ria Teeuw

Groene thee, met verbeterde biologische beschikbaarheid door Phytosome®-technologie

Groene thee-PS van Vitals is beter opneembaar door toepassing van de gepatenteerde Phytosome®-technologie van de Italiaanse producent Indena. De term Phytosome (of fytosoom) komt van het Griekse woord phuton (plant) en soma (lichaam). Tijdens het gepatenteerde productieproces wordt het natuurlijke samenklonteren van specifieke, slecht opneembare fytonutriënten (zoals polyfenolen uit groene thee) beperkt, en worden deze gemengd met fosfolipiden uit zonnebloemlecithine. De werkzame stoffen worden niet ingekapseld (zoals in liposomen), maar er ontstaat een homogeen mengsel van kleine, goed opneembare deeltjes. Polyfenolen (zoals de catechinen in groene thee) hebben namelijk een natuurlijke affiniteit voor fosfolipiden. Het resultaat is de vorming van fytosomen, waarbij de polyfenolen hechten aan de fosfolipiden. Op deze manier worden ze extra goed opgenomen. Celmembranen (zoals van cellen in de dunne darm) bestaan immers zelf ook uit een fosfolipiden dubbellaag, waardoor deze fytosomen de darmwand uitstekend kunnen passeren en de actieve bestanddelen goed opgenomen kunnen worden in de circulatie. Uit studies is gebleken dat de opname van catechinen uit groene thee meer dan verdubbeld wordt door deze Phytosome-technologie.

Anders dan liposoom-technologie

Bij een liposoom bevindt de werkzame stof zich in het midden van een bolletje met een dubbele laag fosfolipiden. Bij de Phytosome-technologie gaat het echt om een homogeen mengsel en wordt de werkzame stof niet ingekapseld. Hierdoor heb je veel minder fosfolipiden nodig dan bij liposomen.

Over groene thee

Groene thee is één van de oudste dranken ter wereld, met een geschiedenis die al meer dan 5000 jaar teruggaat. Met name in China en Japan wordt er veel groene thee gedronken, en tegenwoordig ook steeds meer in het Westen. Dit heeft van oudsher veel te maken met de gezondheidsvoordelen ervan. Groene thee wordt bereid uit de bladeren van de theeplant *Camellia sinensis*, die met name groeit in Zuidoost-Azië. Het is een ongefermenteerde soort thee waarbij de theeblaadjes met stoom worden behandeld, waardoor de belangrijke inhoudsstoffen (polyfenolen zoals catechinen) beschermd worden tegen oxidatie. Bij zwarte thee worden de theeblaadjes aan fermentatie blootgesteld, waardoor het gehalte aan catechinen sterk daalt. Uit onderzoek is gebleken dat juist de catechinen verantwoordelijk zijn voor de gunstige invloed van thee op de gezondheid. De meest belangrijke catechine in groene thee is epigallocatechinegallaat (EGCG). Dit product is gestandaardiseerd op 120 mg catechinen en 75 mg EGCG per

capsule. Daarnaast worden deze catechinen door het unieke productieproces ook nog eens twee keer zo goed opgenomen dan uit standaard groene thee.

Gezondheidseffecten

De catechinen (met name EGCG) uit groene thee zijn krachtige antioxidanten en beschermen zo de cellen en weefsels tegen vrije radicalen en oxidatieve schade en algemene ouderdomsverschijnselen. Ze ondersteunen de conditie van de bloedvaten en het hart in het bijzonder, door de bloedlipiden te beschermen tegen oxidatie. Groene thee staat er eveneens om bekend dat hij bijdraagt aan gewichtsbeheersing. Uit onderzoek blijkt dat catechinen de vetstofwisseling ondersteunen en de vetopname uit de darm verminderen door remming van lipase uit de alvleesklier (lipase is een enzym dat helpt bij de vertering van vetten uit de voeding). Gebruik van een extract uit groene thee kan daarom zinvol zijn bij het bereiken van een gezond gewicht, als aanvulling op aanpassingen in leefstijl en voeding. Het ondersteunt ook het behoud van een normale cholesterolspiegel.

Gezondheidsvoordelen catechinen in groene thee*:

- helpt als antioxidant beschermen tegen oxidatieve schade,
- ondersteunt het behoud van gezonde cellen en weefsels,
- beschermt tegen ouderdomsverschijnselen,
- draagt bij aan de conditie van de bloedvaten,
- ondersteunt het hart,
- ondersteunt het behoud van een normale cholesterolspiegel,
- ondersteunt de vetstofwisseling,
- helpt bij het behouden of bereiken van een gezond gewicht.

* = Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.



Kijk verderop in het blad voor een gratis sample. Meer informatie vindt u op www.vitals.nl

HET MENSELIJK BREIN
KRIJGT 10.000.000 PRIKKELS
PER SECONDE TE VERWERKEN



**MAGNESAN
FORTE PLUS**
HET RESULTAAT VAN
20 JAAR INNOVATIE
bonusan.com/magnesium

Magnesium

Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid en aan hersenen en zenuwfuncties betrokken bij concentratie.

Unieke samenstelling

Met synergisten taurine en glycine. Fully reacted bisglycinaat. Met co-factor B6 (actieve vorm).

Flexibel hoog doseerbaar

Hoge dosering van 150 mg per tablet. Ook in poedervorm verkrijgbaar.

BONUSAN

origins of
SYNERGY

WholeFood Plant based nutrition

SanoPharm WholeFood Multivitaminen en -mineralen

zijn op basis van een unieke hydrocultuur van de brassica juncea samengesteld. De brassica is een koolsoort die gemakkelijk hoge concentraties vitaminen en mineralen opneemt. Hierdoor zijn de fytonutriënten gebonden aan hun natuurlijke dragers, zoals in 'verse' groenten.

Onze WholeFood-lijn bestaat uit krachtige supplementen, waaronder de WholeFood Multivitaminen en -mineralen met maar liefst 25 essentiële voedingsstoffen.

- *Optimale bio-effectiviteit*
- *Zoals volwaardige, verse groenten*
- *Niet bewerkt, alleen gedroogd*
- *Volledig RAW, niet verhit boven 46° C*
- *Bevat gehele spectrum aan fytonutriënten van de plant*
- *100% natuur. 100% puur.*



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

SanoPharm
100% natuur. 100% puur

Iedere hulpverlener krijgt ermee te maken: dilemma's. Hoe handel je en wat mag je wel én niet als hulpverlener. In deze rubriek delen we de vragen met je, maar ook de antwoorden.

In de praktijk De boze cliënt

Je bent al een tijdje hulpverlener en dat gaat best lekker. Je praktijk groeit, je ontwikkelt je steeds verder. En dan...plots... je eerste boze cliënt. Je vertrouwt op je hulpverlenersvaardigheden en probeert het conflict door praten op te lossen. Maar wat je ook doet, het conflict lijkt zich alleen maar verder te verdiepen. Je raakt er onzeker van. Wat doe je fout? En dan kondigt je cliënt aan dat hij het hogerop gaat zoeken; hij gaat een klacht tegen je indienen.

Wat te doen?

Het klinkt als een cliché, maar blijf rustig en zakelijk. Probeer niet ten koste van alles 'het conflict op te lossen'.

Wettelijk is het zo dat, als een cliënt aangeeft dat hij/zij een klacht tegen je gaat indienen, je dan verplicht bent om je cliënt op de hoogte te brengen wie je klachtenfunctionaris is. Dat kun je doen op je of je kunt daar een apart leaflet over maken die je in je wachtkamer hebt liggen. De volgende stap is dat je afwacht of je wat hoort. Reageer kort en zakelijk – of beter helemaal niet – op eventuele e-mails/WhatsApp-berichten van je cliënt. Alles wat je zegt en schrijft, kan immers tegen je gebruikt worden. Reageer met: Ik had begrepen dat je een klacht tegen mij gaat indienen en ik wacht een reactie af van de klachtenfunctionaris.

Waarom niets doen?

Het antwoord op deze vraag is vrij simpel. De Wkkgz (Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg) heeft als eerste stap een vorm van mediation. De klachtenfunctionaris heeft als doel om te proberen de zaak in der minne te schikken zonder dat de stap gemaakt hoeft te worden naar een formelere klachtencommissie.

Meestal lukt dat. Klachtenfunctionarissen zijn zeer goed getrainde professionals die over het algemeen een oplossing weten te vinden. Maar je moet ze wel de ruimte geven. En daarom het liefst zo min mogelijk contact buiten de klachtenfunctionaris om.

Ben ik de enige?

Vaak ontstaat het idee dat je de enige hulpverlener bent die een klacht krijgt. Dat voelt erg eenzaam. Maar gelukkig is dat niet zo. Veel klachten kunnen worden opgelost Zonder verdere actie te ondernemen. Onthoud dat zelfs als een cliënt al zegt dat hij/zij over je gaat klagen, dat niet automatisch betekent dat je je zorgen moet maken. Veel klachten zijn niet terecht.



“Je vertrouwt op je hulpverlenersvaardigheden en probeert het conflict door praten op te lossen. Maar wat je ook doet, het conflict lijkt zich alleen maar verder te verdiepen.”

“Een fout wil niet per definitie zeggen dat je in het ongelijk gesteld wordt.”

Geschilleninstantie

Blijkt het niet mogelijk het geschil met hulp van de Klachtenfunctionaris op te lossen, dan zal de klachtenfunctionaris doorwijzen naar de Geschilleninstantie Koepel Alternatieve Behandelwijzen (KAB). Deze onafhankelijke instantie behandelt klachten uiterst zorgvuldig en vertrouwelijk, onder voorzitterschap van een jurist. Werkt je als therapeut in loondienst dan worden klachten behandeld door de geschilleninstantie van de werkgever.

De bijzondere categorie

Naast je cliënten kan het ook zo zijn dat je benaderd wordt door mensen rondom je cliënt: vaders/moeders, echtgenote(n), kinderen, nabestaanden etc. Het kan zijn dat zij zich opwerpen als belangenbehartiger. Het eerste dat je dient te controleren is of deze mensen ook daadwerkelijk

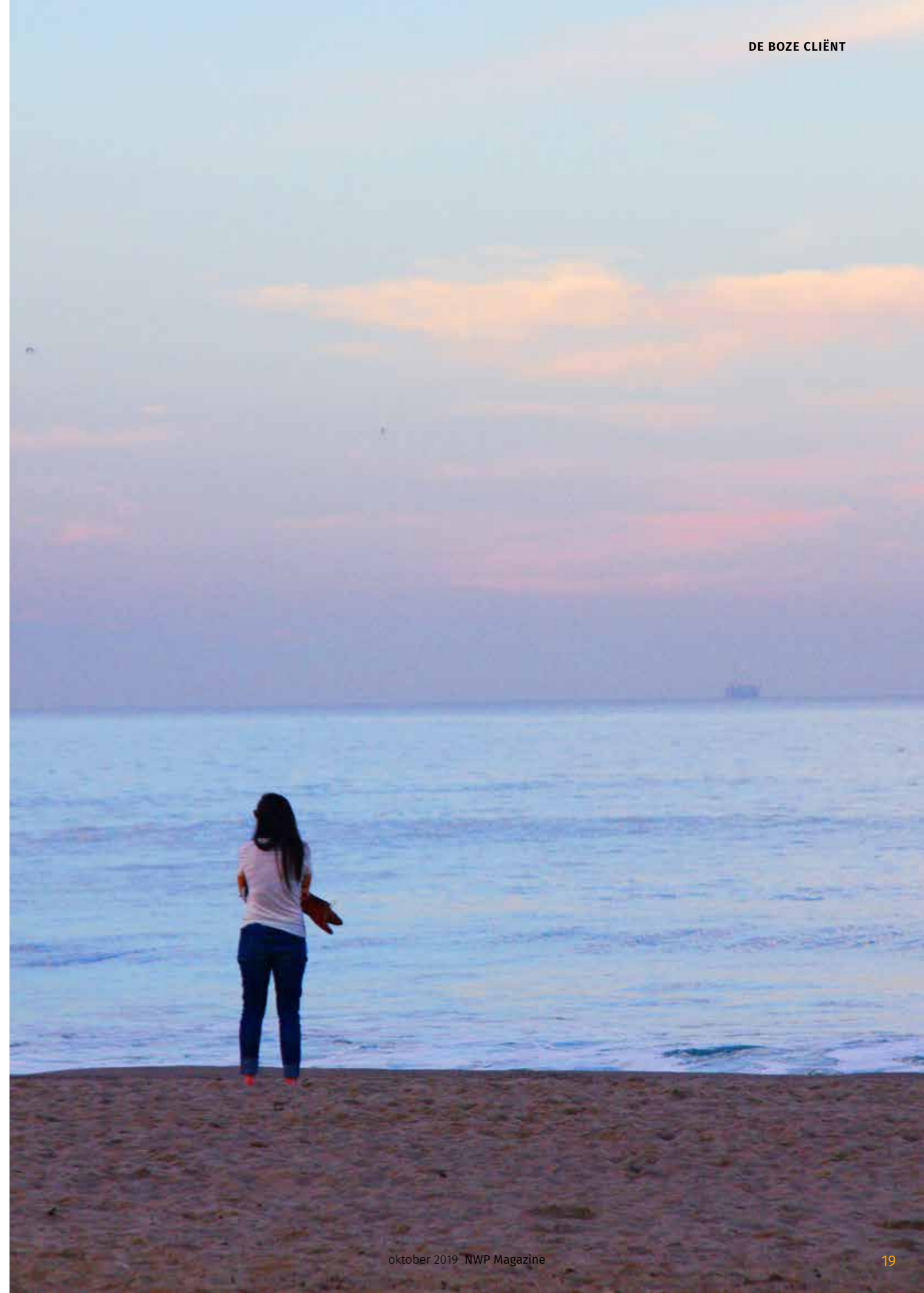
gemachtigd zijn om namens de cliënt te praten. Omdat ze vader/moeder/echtgenoot zijn, denken veel mensen dat ze het natuurlijke recht hebben namens hun gezinslid met je te praten en allerlei informatie aan je te vragen. Maar in de praktijk is het zo dat een kind van bijvoorbeeld 16 jou uitdrukkelijk kan verbieden om informatie met zijn/haar ouders te delen. Stel je dus altijd goed op de hoogte!

Stappenplan

Wanneer je te maken krijgt met een klacht is het goed om het onderstaande stappenplan te volgen. We hebben dit plan vastgesteld op basis van vele gesprekken met klagers en hulpverleners.

Als er een klacht tegen je ingediend (gaat) worden, is het handig om jezelf daarop voor te bereiden. We leggen je uit wat te doen:

1. Het allerbelangrijkste is: **BLIJF IN JEZELF GELOVEN**. De meeste klachten blijken onterecht. Ga dus niet aan jezelf twijfelen.
2. Praat met een collega. Vaak is bevestiging van een ander een steuntje in de rug.
3. Indien de klacht tegen je is ingediend: heb geen contact meer met je cliënt. We horen van hulpverleners dat sommige cliënten dit doen als een soort drukmiddel. Als er toch contact moet zijn: hou het kort en zakelijk.
4. Lees je dossier nog een rustig na om het hele verhaal helder op een rijtje te krijgen.
5. Mensen maken fouten. Ook jij. Maar een fout wil niet per definitie zeggen dat je in het ongelijk gesteld wordt. Vaak zijn fouten heel verklaarbaar.
6. Leg je aantekeningen nog eens naast je dossier en zorg ervoor dat wat in het dossier staat, concreet is. Overpeinzingen, vragen die je aan jezelf stelt, horen prima thuis in je aantekeningen maar niet in het dossier.
7. Onthoud dat je cliënt altijd het recht heeft om het dossier in te zien of op te vragen. Wees dus concreet en zakelijk in je rapportage.
8. Zorg ervoor dat je een goede overeenkomst hebt gesloten met je cliënt.
9. Een dossier bestaat naast een zorgovereenkomst tenminste uit:
 - a. Een anamnese
 - b. Rapportages van elk bezoek
 - c. Een behandelplan
 - d. Correspondentie met je cliënt
 - e. Een eindrapportage met conclusies.
(Eventueel geaccordeerd door je cliënt).
10. Bewaar alle correspondentie van je cliënt in een apart map. E-mails, WhatsApp-berichten etc. kunnen van belang zijn, zeker omdat voor veel mensen die ‘vrijheid’ om iets te zeggen, groter is. En met alle bedoelen we vooral de correspondentie rondom de klacht.
11. Bespreek een concrete casus in je intervisiegroep. Ook dat kan je steunen en zelfs oplossingen aanreiken.
12. Op het moment dat de klachtenfunctionaris de klacht binnenkrijgt en je om een reactie vraagt, is het verstandig om de hulp van een jurist in te schakelen en deze mee te laten kijken in het proces. Zij kunnen je weerhouden om dingen te zeggen of te schrijven waar je later spijt van krijgt.
13. Onthoud dat het de taak van de klachtenfunctionaris vooral is om het geschil op te lossen. Hij/zij is niet tegen je, dus beschouw de functionaris niet als een bedreiging.
14. Mocht de zaak niet geschikt kunnen worden en wordt het toch een zaak voor de geschillencommissie, laat een jurist je ondersteunen. Zo sta je er niet alleen voor.





Het belang van een goede magnesiumstatus

Iedereen die een therapeut bezoekt, heeft één of meer klachten.

Vrijwel al deze klachten zijn terug te voeren op een energieprobleem.

Magnesium is onmisbaar binnen de energiestofwisseling en speelt ook binnen onze gezondheid een centrale rol. In dit artikel beargumenteren we in dit verband de noodzaak van magnesiumsuppletie.

Om inzicht te krijgen in dit fenomeen behandelen we allereerst de rol van magnesium binnen onze fysiologie en de cruciale link met de energiestofwisseling. Vervolgens kijken we naar de oorzaken van tekorten, zoals opnameproblemen en een ontoereikende voeding. Ook bespreken we de effecten die tekorten op de korte en lange termijn kunnen hebben. Tot slot gaan we dieper in op de noodzaak van suppletie en welke vormen en doseringen van magnesium daarvoor het meest geschikt zijn.

Magnesium: het belangrijkste mineraal

It's all about energy. Als dat ergens voor geldt, is dat wel voor onze stofwisseling. Ons lichaam breekt voedingsstoffen af in bouwstenen en energie. De vrijgemaakte energie vloeit langs diverse reactiepaden door ons lichaam. Zo bereikt die de lichaamsprocessen die een voortdurende toelevering van energie nodig hebben om optimaal te kunnen functioneren. Daarbij kun je onder andere denken aan de opbouw van lichaamseigen eiwitten en andere essentiële bouwstenen. Wanneer de energie niet meer ongehinderd door ons systeem kan stromen, treden onherroepelijk gezondheidsproblemen op.

ATP en magnesium

De overdracht van energie vindt plaats via ATP. Dit is het belangrijkste energieleverende molecuul in ons lichaam. De hele dag door wordt

in elke cel van ons lichaam ATP gesplitst in ADP en anorganisch fosfaat, waarbij energie vrijkomt. Met deze energie wordt vrijwel al het werk in het lichaam verricht: mechanische beweging van de hartspier, transport van neurotransmitters en hormonen, chemische reacties in de hersencellen. Maar welke rol speelt magnesium daarbij?

ATP heeft magnesium nodig om energie te kunnen leveren. Wat vaak kortweg ATP wordt genoemd, is in werkelijkheid het biologisch actieve magnesium-ATP-complex. Binnen dit complex zorgt magnesium ervoor dat de anorganische fosfaatgroep van ATP kan worden afgesplitst. Dit is de essentiële energieleverende stap. Ook indirect is magnesium betrokken bij energieproductie: het mineraal activeert enzymen die verantwoordelijk zijn voor de productie van ATP.

Magnesiumbehoefte

Het lichaam heeft veel magnesium nodig. Onder optimale omstandigheden bevat het lichaam ongeveer 24 gram magnesium. Na kalium komt magnesium het meest voor in de lichaamscellen. Het ligt voornamelijk opgeslagen in botten (60%), spieren (20%) en in zachte weefsels (20%). Elke cel in ons lichaam

verbruikt ongeveer 10 miljoen moleculen ATP per seconde. Binnen ongeveer 1 minuut is de gehele voorraad verbruikt. Gelukkig wordt de ATP-voorraad onder normale omstandigheden voortdurend aangevuld; de celademhaling zorgt ervoor dat ADP weer voorzien wordt van anorganisch fosfaat. Als dat niet zo was, zou men per dag ongeveer het eigen lichaamsgewicht aan ATP opmaken (Reece et al., 2010).

Een tekort aan magnesium zorgt dus voor minder biologisch actief ATP. Het is dan ook niet verwonderlijk dat hieruit problemen met de energiehuishouding ontstaan. Omdat het hele lichaam afhankelijk is van energie, heeft een tekort aan magnesium verstrekende gevolgen voor de algehele gezondheid.

Meer dan alleen energie

Naast energieleverancier is magnesium een activator van meer dan 300 metabole processen. Synthese van eiwit en nucleïnezuur, celdeling en bescherming van celmembranen hebben allemaal magnesium nodig.

Als calciumantagonist reguleert magnesium bovendien de neurotransmitters, wat de belangrijke rol binnen de geestelijke gezondheid verklaart. De rol in spiercontractie en -ontspanning heeft invloed op de (hart)spierfunctie, neuromusculaire aansturing, spiertonus en bloeddruk.

Al deze gebieden functioneren minder goed bij een tekort aan magnesium. Dit is vooral zorgwekkend in het licht van de enorm hoge prevalentie van magnesiumtekorten onder de bevolking.

Levert onze voeding de magnesium die we nodig hebben?

Om te voorzien in de behoefte, heeft een mens gemiddeld 5 mg magnesium per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Bij voorkeur haalt een mens die uit de voeding, bijvoorbeeld uit donkergroene bladgroenten, appels, zaden, noten, vijgen en citroenen.

Binnen onze huidige maatschappij blijkt dit echter een onrealistische verwachting:

1. Men eet veel te weinig groente en fruit.
Wat men eet bevat vaak onvoldoende magnesium.
2. Veel factoren hebben een negatieve invloed op de opname.

Om op het eerste punt in te gaan: slechts 25 procent van de Nederlanders voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad (CBS, 2015). Deze gaat ervan uit dat men 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag moet eten om geen tekorten te ontwikkelen. Omdat dit niet gebeurt, is het een feit dat de meeste Nederlanders onvoldoende magnesium binnenkrijgen.

Voeding bevat vaak onvoldoende magnesium

De kwaliteit van voeding wordt steeds minder, waardoor zelfs liefhebbers van groente en fruit vaak onvoldoende nutriënten binnenkrijgen. Met betrekking tot magnesium zijn hiervoor diverse oorzaken aan te wijzen:

1. Verarming, uitputting en uitspoeling van landbouwgrond
2. Selectie en manipulatie van gewassen voor een hogere opbrengst. Verarming van landbouwgrond leidt automatisch tot een mindere voedselkwaliteit. Wat niet in de grond zit, komt ook niet op ons bord. Dit probleem speelt onder andere in het zuiden van Europa, waar een groot deel van onze groente en ons fruit vandaan komt. Wat betreft het tweede punt, leidt selectie van gewassen op een hogere opbrengst ertoe dat het aandeel koolhydraten stijgt ten koste van het aandeel vitaminen, mineralen en andere nutriënten. Zo krijgt men per

“Naast energieleverancier is magnesium een activator van meer dan 300 metabole processen.”

gram groente steeds minder nuttige voedingsstoffen binnen (zie onder andere Davis, 2004 en Ekholm, 2007).

Uit onderzoek met 29 broccolicultivars blijkt inderdaad dat magnesium (en ook calcium) een sterke negatieve correlatie vertonen met de opbrengst: hoe groter de opbrengst, hoe minder magnesium per eenheid drooggewicht (Farnham et al., 2000). Hetzelfde werd in relatie tot magnesium al veel eerder vastgesteld (Hughes et al., 1979). In deze studie nam onder andere het magnesiumgehalte door de hogere opbrengst met maar liefst 20-40% af per gram drooggewicht.

Ook voorkeuren veroorzaken magnesiumtekort

Bij voorkeur eet de Nederlander vlees, zuivel en granen (RIVM, 2011). Vlees en zuivel bevatten minder magnesium dan groene bladgroenten. In granen zit een aanzienlijke hoeveelheid, maar helaas wordt er veel gebruikgemaakt van geraffineerd meel, waar dan weer weinig magnesium in zit. Bovendien zitten er in granen fytoaten, stoffen die de opname van magnesium juist bemoeilijken (Lopez et al., 2004). Zo veroorzaakt de voorkeur van de Nederlander bij deze groep behoorlijke magnesiumtekorten.

Oorzaken van een magnesiumtekort

Een tekort kan ontstaan door onvoldoende inname via de voeding en een slechte opname vanuit de darm, maar ook door een verstoring van de magnesiumregulatie. Denk hierbij aan



PLANTAARDIGE PROTEÏNEN

Plantaardige proteïnen zijn een hele goede vervanger van dierlijke eiwitbronnen. Mattisson heeft een zeer uitgebreid assortiment. De eiwitten hebben een hoog eiwitgehalte en zijn daardoor zeer geschikt voor sporters, mensen met een actieve levensstijl en ook voor diegene die plantaardige eiwitten willen gebruiken. Eiwitten dragen bij aan de opbouw, instandhouding en herstel van spieren.



BIO VEGAN PROTEIN BLEND - 7 PROTEÏNS

Biologische Vegan Protein is gemaakt van Erwt-, Rijst-, Hennep-, Amandel-, Pompoen-, Sacha Inchi- en Zonnebloem- Proteïne.



BIO ERWTEN PROTEÏNE

Deze biologische Erwten Proteïne heeft een zeer hoog eiwitgehalte namelijk 80%.



NIEUW: ABSOLUTE EDELGIST PROTEÏNE

Edelgist proteïne heeft een hartige smaak en rijk aan B Vitamines.

mattisson.eu



een niet goed functionerend darmsysteem, slechte darmflora, verlies via urine, verminderde botopname, insulineresistentie en stress.

Absorptieproblemen

Om geabsorbeerd te worden, gaat magnesium de concurrentie aan met andere mineralen. Daarnaast onttrekt calcium uit melk veel magnesium aan de botten, dat vervolgens via de urine wordt uitgescheiden. Ongebonden magnesium gaat bovendien gemakkelijk een verbinding aan met fyfaten (uit granen), oxalaten (bijvoorbeeld thee), fosfaten en methylaminen. Hierdoor kan het niet goed meer opgenomen worden. Met name de hoge graanconsumptie en melkconsumptie staan dus een goede magnesiumstatus in de weg.

Stress is een grootverbruiker

Stress is in onze huidige maatschappij aan de orde van de dag. Het lichaam gaat in de overlevingsstand en spendeert veel energie aan het handhaven van de vecht-/vluchtreactie. De energie hiervoor wordt geleverd door ATP, dat zijn biologische activiteit zoals gezegd, te danken heeft aan magnesium. Hoe meer energie wordt verbruikt, hoe sneller de voorraad magnesium opraakt. Naast stress verlagen ook sport (Nielsen, 2006) en zware lichamelijke arbeid de magnesiumstatus.

Medicijnen remmen opname

Maagzuurremmers, de pil, plaspillen, diuretica, chemotherapie en diverse andere medicijnen kunnen voor een slechtere opname of een verhoogde afvoer van magnesium zorgen. Meer dan twee miljoen Nederlanders gebruiken maagzuurremmers, de pil wordt door 37% van de vrouwen tussen 18 en 45 jaar gebruikt (CBS, 2014). Dit zijn de grootste boosdoeners op het gebied van magnesiumdepletie.

Ouderdom

Ouderen lopen een groter risico op een magnesiumtekort (Killilea,

2008). Dit kan komen door moeite met de aankoop en bereiding van voeding, door gebrek aan eetlust als gevolg van smaak- en/of reukverlies en door eenzaamheid. Anderzijds lopen ouderen een verhoogd risico op magnesiumtekort doordat de absorptie afneemt met de leeftijd, terwijl urinaire uitscheiding toeneemt.

Combinatie van problemen

In de praktijk zie je vaak dat het gaat om een combinatie van bovenstaande problemen. Een vijftiger met een stressvolle baan eet bijvoorbeeld vaak een snelle hap en gebruikt maagzuurremmers. Helaas zijn de mensen op één hand te tellen die volledig in balans leven en dagelijks voldoende groente en fruit eten. Het is dan ook belangrijk om structureel basissuppletie van een goed opneembare vorm van magnesium te adviseren (zie verderop bij **Magnesiumsuppletie**).

“Van de magnesium die nog in onze voeding zit, wordt gemiddeld slechts 50% opgenomen in het lichaam.” – Graham et al., 1960

Symptomen van een magnesiumtekort

De symptomen van een tekort kunnen variëren in aard en omvang. Soms gaat het alleen om een trillend spiertje bij het oog, maar op den duur kan een magnesiumtekort levensbedreigend worden. Een chronisch magnesiumtekort brengt namelijk een

Healthcare designed by Nature

- -Heel geneesmiddelen stimuleren het zelfherstellend vermogen van het lichaam.
- -Heel staat voor bewezen kwaliteit al vele tientallen jaren.
- -Heel ondersteunt therapeuten, artsen, apotheken en drogisten d.m.v. een uitgebreide selectie van materialen.

Kijk voor meer informatie op www.heelbv.nl.



-Heel

Biologische Geneesmiddelen B.V.



verhoogd risico op hartziekte, verhoogde bloeddruk, beroerte en zwangerschapscomplicaties met zich mee (Jahnen-Dechent et al., 2012). Gelukkig zijn veel van de onderstaande gevolgen van een tekort reversibel. Afhankelijk van de ernst van de aandoening moeten daarbij wel voldoende hoge therapeutische doseringen magnesium gegeven worden (zie verderop bij *Dosering en gebruik*).

Eerste tekenen van een tekort

Magnesiumtekort manifesteert zich aanvankelijk door spierkramp en vermoeidheid. Andere vroege symptomen zijn misselijkheid, verminderde eetlust, braken, zwakte, tintelingen, gevoelloosheid, toevallen, veranderingen in de persoonlijkheid en een abnormaal hartritme.

Gevolgen voor de energiehuishouding

Wanneer er onvoldoende magnesium voorhanden is, kan er zoals gezegd niet voldoende ATP gemaakt worden. Processen in het lichaam verlopen daardoor minder optimaal en het lichaam laat op termijn uitputtingsproblemen zien. Deze uitputtingsproblemen zie je bij veel aandoeningen terug. Veel van deze aandoeningen zijn dan ook terug te voeren op een magnesiumtekort (zie verderop bij *Toepassing in de praktijk*).

Gevolgen voor de celfunctie

Magnesium is nodig voor activering van de natrium-kaliumpomp (Jahnen-Dechent et al., 2012). Daardoor beïnvloedt magnesium de

membraanpotentiaal van de cel. Bij magnesiumtekort is er onvoldoende magnesium en kalium in de cel aanwezig, waardoor de celfunctie ernstig kan worden verstoord. Hierdoor is magnesiumtekort gelinkt aan spierkrampen, hoge bloeddruk en vaatvernauwingen in hart en hersenen.

Gevolgen voor de hormoonhuishouding

Een tekort aan magnesium kan via een gehinderde hormoonhuishouding leiden tot spasmen, trombose, bloeddrukverhoging, ontstekingsreacties, stress en een verminderde doorbloeding als gevolg van vaatvernauwing. Bovendien verstoort magnesiumtekort de werking van parathormoon (PTH), wat weer kan leiden tot hypocalciëmie en soms tot hypokaliëmie (Huang et al., 2007).

Overige symptomen

Ook afwijkingen in het metabolisme, het hart- en vaatstelsel, het immuunsysteem en het autonome zenuwstelsel komen geregeld voor. *“Chronisch magnesiumtekort zorgt voor een verhoogd risico op hartziekte, verhoogde bloeddruk, beroerte en zwangerschapscomplicaties”* – Jahnen-Dechent et al., 2012

Toepassing in de praktijk

Het therapeutisch spectrum van magnesium is vanwege de brede functionaliteit van het mineraal ook zeer breed. Het is dan ook niet mogelijk om in het korte bestek van dit artikel alle gebieden uitgebreid te behandelen. Hieronder schetsen we enkele van de meest voorkomende situaties waarin magnesium een rol speelt. Hierbij hebben we de veelvoorkomende indicaties 'botten' en 'tanden' vanwege de bredere bekendheid daarvan achterwege gelaten.

Hart- en bloedvaten

Een verbeterde magnesiumstatus kan de doorbloeding van het hart verbeteren. Het vermindert het intracellulaire calciumgehalte, regelt de verwijding van de kransslagaders, vermindert de perifere weerstand en remt trombose. Ook kan magnesium goed gebruikt worden voor de behandeling van hoge bloeddruk. Er bestaat een direct verband tussen hoge bloeddruk en een lage magnesiumstatus. Let er overigens op dat gemeten bloedwaarden voor magnesium niet kunnen weergeven of het gehalte in de hartspeer ook adequaat is. Een normale bloedwaarde kan nog steeds een tekort voor het hart inhouden. Er bestaan nog geen methoden om dit goed te meten (Jahnen-Dechent et al., 2012). Kies bij twijfel dus altijd voor magnesiumsuppletie.

Metabool syndroom

Metabool syndroom is een combinatie van risicofactoren op hart- en vaatziekten, waaronder insulineresistentie, abdominale obesitas en ongecontroleerde ontstekingen. Dit ziektebeeld is inmiddels wijdverbreid onder de hedendaagse westerse bevolking. Er blijkt een negatief verband te bestaan tussen magnesiuminname enerzijds en het ontstaan van metabool syndroom en de afzonderlijke symptomen anderzijds (Belin et al., 2007). Naast het aanpassen van levensstijlfactoren is magnesiumsuppletie daarbij een vaste waarde.

Diabetes type 2

De magnesiumstatus bij diabetici ligt lager dan gemiddeld. Suppletie met magnesium heeft een positief effect op het glucosemetabolisme, de insulinegevoeligheid en het serumkaliumgehalte (Larsson et al., 2007). Magnesium kan dus helpen om diabetes onder controle te houden. Uit recent onderzoek blijkt dat het al bij prediabetes zinvol is om extra magnesium te suppleren (Guerrero-Romero, 2015). Preventie geniet natuurlijk ook hier de voorkeur.

Migraine

Patiënten met clusterhoofdpijn en (menstruele) migraine blijken allemaal een tekort aan magnesium te hebben (Guerrera, 2009). Vooral clusterhoofdpijnen zijn notoir moeilijk te behandelen. Na suppletie van magnesium neemt de frequentie echter in de regel af. Daarvoor zijn wel doseringen nodig van meer dan 600 mg magnesium per dag. Dit is bij volwassenen overigens gewoon veilig en heeft geen nadelig effect op de bloeddruk.

Mentaal functioneren

In de hersenen ondersteunt magnesium de cognitieve functies, zoals het geheugen en het concentratievermogen. Een magnesiumtekort is dan ook geïmpliceerd bij een hele reeks neurologische aandoeningen (de Baaij, 2015) waaronder ADHD, autisme, epilepsie en depressie. Ook op het gebied van angst speelt magnesium een rol. Diverse studies wijzen op een verband tussen angstklachten en een verlaagde magnesiumstatus (Mlyniec, 2014). De angstremmende werking van magnesium hangt deels samen met de ontspannende werking van magnesium op het musculaire systeem en de regulerende werking op neurotransmitters. Er zijn ook aanwijzingen dat dwangstoornissen verergerd worden door magnesiumtekort.

Lichaamsbeweging en sport

Lichaamsbeweging zorgt dat magnesium in het lichaam wordt herverdeeld om zo aan de metabole behoefte te voldoen. Bij fysieke inspanning wordt niet alleen magnesium verbruikt, er treedt ook een verhoogd verlies op via zweet en urine. Hierdoor stijgt de behoefte met 10-20%. Beide factoren kunnen in combinatie met een geringe inname een negatief effect hebben op het energiemetabolisme, de elektrolytenbalans, het immuunsysteem, de zuurstofopname en daarmee op de spierfunctie en sportprestatie (Laires et al., 2008).

Magnesiumsuppletie

Het mag wel blijken dat magnesiumsuppletie van groot belang is voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid. Met het oog op de grote tekorten die bij Nederlanders bestaan, is het essentieel dat iedereen een magnesiumsupplement neemt. Dat geldt bij uitstek voor iedereen die bij u in de praktijk komt: vrijwel alle

“Magnesiumtekorten komen naar schatting bij 75% van de bevolking voor.”

gezondheidsproblematiek begint met een energietekort, en daarbij is magnesium structureel betrokken. Het is daarbij echter wel van belang om een goed opneembare en effectieve vorm van magnesium te gebruiken.

Gebruik de juiste vorm

Er zijn natuurlijk best cliënten die al een magnesiumsupplement gebruiken; magnesium is één van de meest populaire mineralen in het supplementenschap. Daarbij valt wel een kanttekening te maken. Diverse commerciële verkrijgbare magnesiumsupplementen bevatten magnesiumoxide. Deze vorm wordt niet goed door het lichaam opgenomen en zorgt al in lage doses voor dunne ontlasting. Hierdoor raakt men meer mineralen kwijt dan men opneemt.

Wat wel werkt, zijn organische gebonden vormen van magnesium. De organische verbindingen magnesiumcitraat en magnesiumbisglycinaat worden beter opgenomen dan het anorganische magnesiumoxide. Het organische zit hem in de binding (chelatie) van het mineraal magnesium met een organisch molecuul, zoals glycine of citroenzuur (citraat). Bij magnesiumchelaten treedt geen mineralencompetitie op. Bovendien is de opname bij glycine ook nog eens extra hoog vanwege de geringe omvang van het glycinemolecuul.

Dosering en gebruik

De referentie-inname (RI) magnesium bedraagt 300 mg, maar de werkelijke magnesiumbehoefte kan sterk variëren. Dit is afhankelijk van leeftijd, geslacht, zwangerschap, beroep, sport, voedingsgewoonten, leefwijze en medicijngebruik. In ongunstige



omstandigheden kan de dagelijkse behoefte aan magnesium oplopen tot wel 600-700 mg per dag.

Als veilige bovengrens wordt tussen de 300 en 400 milligram elementair magnesium per dag aangehouden; bij acuut gebruik 400 mg en bij chronisch gebruik 300 mg. Voor kinderen van 1 tot 3 jaar geldt een grens van 65 mg, van 4 tot 8 jaar van 110 mg, van ouder dan 8 jaar 350 mg. Voor bepaalde toepassingen kan het echter noodzakelijk zijn om hoger te doseren. Dit kan zonder gevaar worden gedaan. Het duurt enige tijd voordat de effecten van magnesiumsuppletie merkbaar worden. Al na enkele dagen of weken voelen de spieren meer ontspannen aan en verdwijnen tekenen van stress, maar om een duurzaam effect te bereiken moet de suppletie zeker enkele maanden worden volgehouden.

Magnesium, zeer veilige therapievorm

Magnesiumtherapie is een zeer veilige therapievorm. Alleen een extreme overdosis kan bij sommige mensen een warmtegevoel en flushes geven, maar het optreden van lage bloeddruk door magnesiumoverdosis is uiterst zeldzaam. Wel kan intensieve therapie met oraal magnesium aanleiding geven tot osmotische diarree. Dit kan echter ook juist een goede graadmeter zijn: verhoog de dosering totdat dunne ontlasting optreedt (de grens van darmtolerantie is dan bereikt) en verlaag daarna totdat de stoelgang weer normaal is. Hierdoor kom je vanzelf uit op een optimale dosering.

Optimale opname

Een belangrijke cofactor voor magnesium is vitamine B6. Vitamine B6 helpt om magnesium de lichaamscellen in te transporteren. Daarnaast hebben ook vitamine C, vitamine D, calcium en fosfor een synergistische werking. Calcium, vitamine D en fosfor zijn vooral synergistisch op het gebied van de stofwisseling van botten en tanden. Een goed magnesiumsupplement bevat in ieder geval één of meer van deze

stoffen voor een optimale opneembaarheid en werking.

Conclusie

Magnesiumtekorten komen naar schatting bij 75% van de bevolking voor. Zoals duidelijk mag zijn, heeft een tekort aan magnesium verstrekende gevolgen. Dit heeft onder andere, maar niet uitsluitend, te maken met de centrale rol die magnesium speelt in de energiestofwisseling. Loopt het daar mis, dan merk je dat in de gehele breedte van de gezondheid. Wat begint met een kleine spiertrekking rond het oog, kan op termijn grote gezondheidsproblemen opleveren. Magnesiumsuppletie kan dan uitkomst bieden. Nog beter is het natuurlijk, om preventief te zorgen voor een optimale inname van magnesium. Helaas biedt de voeding alleen daarvoor niet voldoende magnesium. Ook de opname in het lichaam is vaak niet optimaal, onder andere vanwege stress en verkeerde voedingskeuzes. Met dit in het achterhoofd kunnen we alleen maar concluderen dat magnesium tot de basis-suppletie behoort.

Een volledige lijst van referenties is op te vragen bij de redactie.

HET TWEEDE BOEK VAN LUCAS FLAMEND

Een onmisbare handleiding voor de epigenetische behandeling van ADHD, verslavingen, afbouwen van psychofarmaca en de glutamaat problematiek.

VERSCHIJNT BEGIN NOVEMBER





natura
FOUNDATION

**INTEGRALE
GEZONDHEID
MOET JE
LEREN ZIEN**

OPLEIDING ORTHOMOLECULAIRE THERAPIE

- evolutionaire verklaringmodellen
- praktijkgericht portfolio
- modulaire opbouw

Een betere gezondheid voor uw patiënten kan een ware zoektocht zijn. En zelfs als u vooruitgang boekt, kan het gevoel u bekruipt dat u afslagen mist of alternatieve routes onbenut laat. Tijdens onze **compleet vernieuwde** opleiding Orthomoleculaire Therapie leert u voeding, voedingsstoffen, beweging, suppletie en andere leefstijlinterventies integraal inzetten bij de preventie en behandeling van een ontspoorde fysiologie. Daarbij kijken we naar risicofactoren én mogelijkheden tot gezondheidsverbetering op alle niveaus: biochemie, energie, cellen en organen, orgaansystemen, de (sociale) omgeving en de samenhang daartussen.

Meer weten? Kijk op naturafoundation.nl/ot



De praktijk van Nardy de Wit



Welke opleidingen heb je door de jaren heen gevolgd?

'Ik heb dus de vierjarige dagopleiding, die nu niet meer bestaat, in Hilversum gedaan met naast de medische vakken natuurgeneeskunde, fytotherapie, homeopathie, voedingsleer en TCM. Heel breed dus. Aansluitend heb ik nog een vervolgopleiding basisacupunctuur gedaan, ook gegeven in Hilversum door de Anglodutch-leraren.'

Hoe en wanneer ben je je praktijk gestart?

'Vervolgens kwam ik een aantal jaren later en wat levenservaring rijker - ik had daarvoor alleen nog maar op school gezeten - in aanraking met bioresonantie in de vorm van een MORA-apparaat van Medtronic uit Duitsland. Fantastisch vond en vind ik nog steeds de combinatie van techniek, westers medisch denken en TCM, homeopathie en natuurgeneeswijze in 1 apparaat. Ik was verkocht en enorm gefascineerd en heb een apparaat aangeschaft, de opleiding in Duitsland gedaan en in 1997 ben mijn praktijk in bioresonantie gestart.

Inmiddels is het 2019 en maak ik al jaren deel uit van een groep gelijkgestemde behandelaars die allemaal met frequenties werken en elkaar inspireren en van elkaar leren; nieuwtijdse geneeskunde noemen we ons vakgebied. Allemaal zijn we gefascineerd geraakt door de mogelijkheden van bioresonantie en frequentitherapie.

In de afgelopen 30 jaar heeft deze manier van diagnostiek en behandeling een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt en door de vergevorderde technische en digitale mogelijkheden is zij niet meer weg te denken in de cultuur van gezondheidsbevordering. Frequentie- en lichttherapie zijn de geneeswijzen van nu en de toekomst. Er is inmiddels ook een opleiding Nieuwtijdse Geneeswijze georganiseerd, door mijn collega José Hoogeveen, waar ik af en toe ook lesgeef. Nieuwtijdse geneeskunde is een combinatie van bioresonantie- en frequentiescans en -behandelingen, Chinese geneeskunde, acupunctuur en kruiden, orthomoleculaire geneeskunde en voeding, licht- en fotontherapie en homeopathie.

Met onze werkwijze werken we op het herstel van de energie en de communicatie tussen de cellen waardoor de juiste voeding kan worden opgenomen.

We onderzoeken welke factoren het herstel van gezondheid blokkeren en behandelen met de combinatie van de mogelijkheden die ons ter beschikking staan. Wij werken vanuit een holistisch-acupuncturistische achtergrond in de interne Chinese geneeskunde.

Mijn praktijk liep vanaf het begin eigenlijk heel snel goed door mond-op-mond reclame en dat is nu nog steeds zo.'

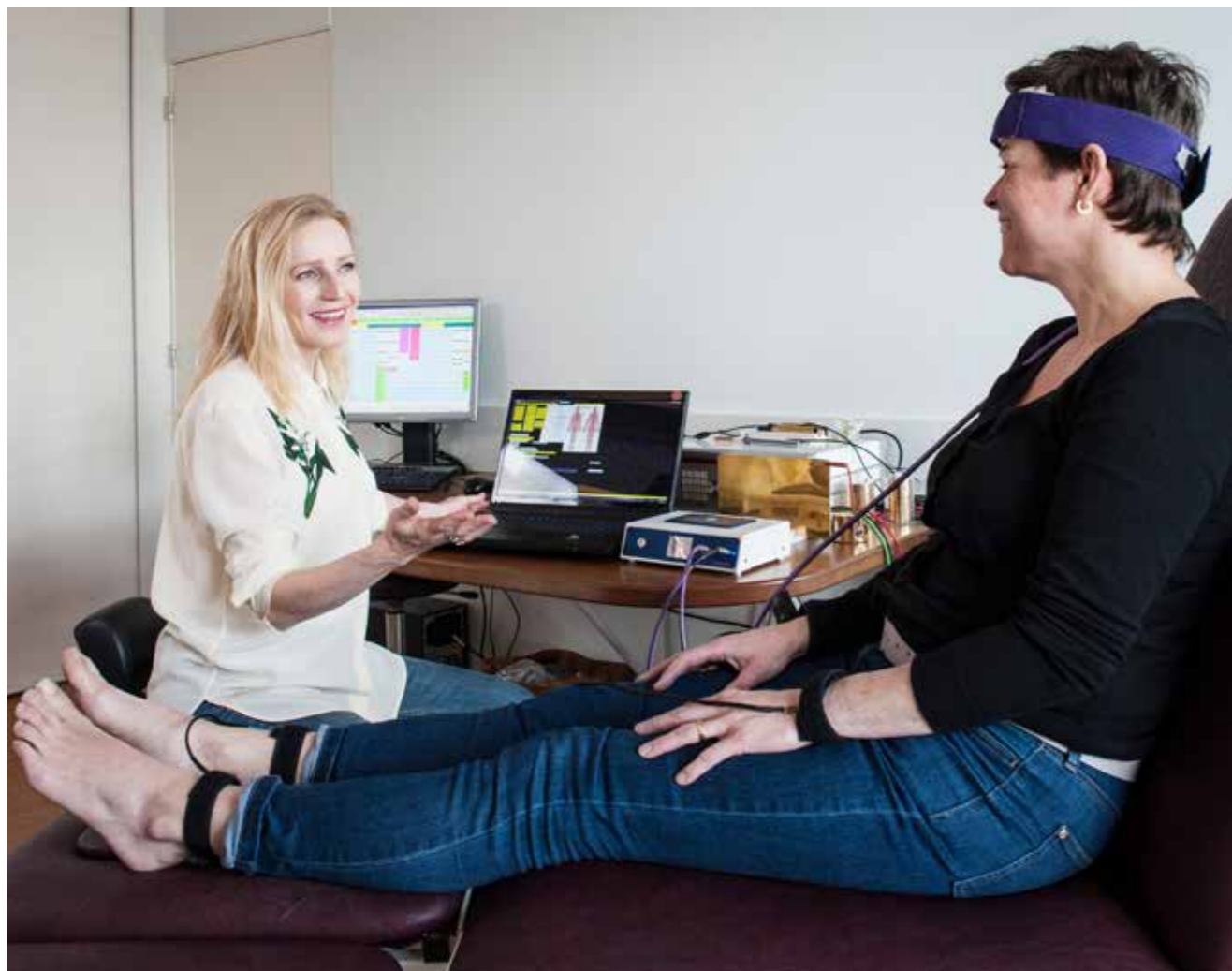
Welke apparaten gebruik je in je praktijk?

'Zoals ik al zei, gebruik ik het MORA-apparaat en daarnaast de INDIGO en een biofotonenapparaat. Ik zal een stukje achtergrond geven. Dr. Voll heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan het in kaart

Waarom besloot je ooit om therapeut te worden?

'Ik had als kind veel luchtweginfecties en in de puberteit kwam daar een allergie voor huisstofmijt bij. Dit was soms zo erg dat ik weleens in de tuin gekampeerd heb in een tentje, omdat ik, als ik binnen sliep, amper mijn ogen 's morgens open kon doen doordat ze zo ontstoken en geïrriteerd waren van de allergie. De antihistaminica die ik van de huisarts voorgeschreven kreeg, hielpen wel maar gaven te veel bijwerkingen. Naast de bekende slaperigheid kon ik bijvoorbeeld mijn ogen niet meer goed focussen zodat ik amper kon lezen. In die tijd had je van die Erica-kruidenwinkels en daar ben ik toen naartoe gegaan. Daar kreeg ik een kruidentinctuur geadviseerd die goed hielp, zonder bijwerkingen!

Op het vwo waren scheikunde en biologie al mijn lievelingsvakken en toen ik hoorde over het bestaan van een academie voor natuurgeneeskunde in Hilversum en ik daar een paar gastcolleges had gevolgd, was mijn studiekeuze snel gemaakt. Eigenlijk niet eens met het idee zelfstandig een praktijk te gaan beginnen maar eerder om te leren mezelf te helpen.'



brengen van de relatie tussen westerse organen en orgaansystemen en acupunctuurpunten. Door het meten van specifieke acupunctuurpunten kan een indruk verkregen worden van de energievoorziening van de meridiaan die in verbinding staat met de specifieke systemen. Hieruit is het MORA-apparaat ontwikkeld.

Dr. Harold Burr heeft de volgende wetenschappelijke stap gemaakt in zijn onderzoek naar biologisch elektromagnetisme. De technische mogelijkheden om informatie in het veld en cellen te meten via resonantie zijn doorontwikkeld tot een verfijnde diagnostische methode waarin met volautomatische systemen wordt gewerkt als quantumbiofeedback, het systeem dat ik na ongeveer 6 jaar werken met de MORA heb gekocht. Inmiddels werk ik met versie 3, de INDIGO.

Een jaar na dit systeem kwam daar nog een biofotonenapparaat bij. Bij de processen van biologisch elektromagnetisme spelen biofotonen de hoofdrol. Biofotonenonderzoek laat zien dat minuscule lichtdeeltjes (fotonen) onafgebroken ons lichaam reguleren en herorganiseren. Biofotonenonderzoek heeft

een enorme ontwikkeling doorgemaakt sinds de jaren '70 van de vorige eeuw en is inmiddels doorgedrongen tot de wetenschappelijke velden van de geneeskunde, de biologie en de natuurkunde. Biofotonen zijn aanwezig in alles wat leeft, mensen: dieren, planten en voeding.

Ik heb voor meerdere apparaten gekozen omdat elk apparaat zijn kwaliteiten heeft, maar ook zijn beperkingen. Door de jaren heen heb ik dan ook in binnen- en buitenland verdere opleidingen op het gebied van het werken met frequenties gevolgd. Het werken met de apparatuur zou je kunnen zien als het bespelen van een muziekinstrument; de bespeler maakt de muziek, heel persoonlijk dus. Elke behandelaar maakt zijn eigen muziek, zijn eigen behandelingen.'

Welke klachten kom je vaak of kwam je vaak tegen binnen je praktijk?

'Cliënten komen eigenlijk met de meest uiteenlopende zorgvragen op zowel lichamelijk mentaal, emotioneel als spiritueel gebied. De meeste mensen hebben over het algemeen meer dan 1 zorgvraag en komen vaak met een hele waslijst. Ik werk dagelijks met volwassenen en kinderen met maag- en darmklachten, allergie, intoleranties, astma, ontstekingen, spier- en gewrichtsklachten, ziekte van Lyme, revalidatie na operaties, sportblessures, emotionele disbalans, burn-outklachten en whiplashklachten.'

Hoe houd je jezelf in balans na een drukke praktijk dag?

'Ik heb een paard waar ik aan het eind van de dag naar toe ga, dat me zo goed spiegelt, dat ik wel helemaal in het nu moet zijn en eerst bewust

“Ik ontstoor al 20 jaar mijn huis en praktijk van straling en ik hoor dagelijks van mijn cliënten dat ze al in de wachtkamer een gevoel van rust ervaren.”

in gedachten alles los moet hebben gelaten omdat hij anders gewoon niet luistert. Hij kan mijn gedachten lezen en reageert werkelijk meteen op elke gedachte die ik heb, waardoor ik gedwongen word in het nu te zijn en ook aan mezelf te werken. Hij is mijn dagelijks spirituele leraar als het ware.'

Wat zijn de grootste boosdoeners volgens jou die een goede gezondheid bij mensen in de weg staan?

'Volgens mij zijn er meerdere factoren. Om te beginnen de enorme toename van hoogfrequente straling van mobiel, wifi en zendmasten. Veel cliënten zijn ongeveer vergroeid met hun mobiel die zelfs 's nachts naast hun hoofd ligt en vele liggen op een paar meter afstand van hun wifimodem. Dit geeft een behoorlijke belasting. Daar komen nog de 5G-masten bij die elke 300 m geplaatst worden.

Ik ontstoor al 20 jaar mijn huis en praktijk van straling en ik hoor dagelijks van mijn cliënten dat ze al in de wachtkamer een gevoel van rust ervaren. En dat terwijl de praktijk aan een doorgaande weg ligt. Daarnaast staan we als het ware continu aan door de onafgebroken stroom van prikkels waaraan we tegenwoordig blootstaan, van sociale media, nieuws en mailverkeer. Hierdoor komen we te weinig tot rust, moeten we steeds iets van onszelf en zijn we bang wat te missen of er niet meer bij te horen. Een in mijn ogen irreële angst. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor voeding, waardoor meer mensen zich bewust zijn van de invloed van goede voeding op onze gezondheid.

Als belangrijkste factor zie ik toch de onverwerkte emotionele zaken. Die hebben we allemaal wel en ook al liggen die wellicht al ver in het verleden, de informatie ligt nog opgeslagen in het lichaam en het onderbewuste en kan tot allerlei klachten leiden. Je biografie wordt je biologie kort gezegd. Dit vind ik de meest intrigerende factor omdat die vaak ongrijpbaar is. Met behulp van de INDIGO kan dit zichtbaar en bewust gemaakt worden en vervolgens gedeblokkeerd, waardoor klachten op kunnen lossen.

Een recent voorbeeld hiervan is een tienermeisje dat onlangs bij me kwam met sterke vermoeidheid ten gevolge van de ziekte van Pfeiffer. Uit onderzoek blijkt dat wel 80% van de volwassenen ooit Pfeiffer heeft gehad, vaak zonder het te weten. Dat betekent dus dat de ene mens er enorm en langdurig ziek van is, terwijl de ander kortstondig wat verkouden of griepig is waarbij iemand niet beseft dat dit door het Pfeiffervirus veroorzaakt werd. Het is zelfs zo dat Pfeiffer na jaren nog een belasting kan geven waardoor iemand niet optimaal functioneert. Met de apparatuur kan ik bekijken of er een belasting zit van Pfeiffer

en kan ik ook kijken waarom die nog zo in iemands systeem van invloed is. Bij dit meisje resoneerde de Pfeiffer met een emotioneel trauma door een breuk met een vriendengroep van school, wat ze heel erg vond. Hierdoor bleef de Pfeiffer als het ware hangen. Ik behandel dan, naast algemene versterking, met de frequenties van het Pfeiffervirus en probeer de achterliggende factor, hier het trauma van de breuk met de vriendengroep, te deblokken. Dit heeft bij dit meisje heel goed gewerkt en ze is vervolgens snel hersteld.'

Waarom ben je lid geworden van de NWP en welke rol zie je voor de NWP weggelegd?

'Ik werd lid van de NWP omdat alle disciplines als natuurgeneeswijzen, fytotherapie, homeopathie en TCM in 1 vereniging aanwezig waren. Voor de NWP en ons vakgebied zou het mooi zijn als er meer erkenning en samenwerking met de reguliere zorg zou komen. Zoals we allemaal weten, zou het de gezondheidszorg zoveel goedkoper maken als de complementaire zorg meer geïntegreerd zou worden. Mensen zullen minder vaak een beroep doen op de veel duurdere reguliere zorg. Zoiets eenvoudig als zorgen dat iedereen goed van vitamine D en B12 voorzien is, zou bijvoorbeeld al zoveel klachten kunnen voorkomen.'

Wat zou je voor jezelf willen in de toekomst?

'Ik wil me graag nog jaren verder ontwikkelen en ben nog lang niet uitgeleerd. Sterker nog, hoe meer ervaring ik krijg en hoe meer ik heb geleerd, des te meer ik beseft hoe weinig ik eigenlijk weet. Dit maakt dat ik eerder voorzichtiger en minder stellig ben geworden dan 20 jaar geleden.'

www.nieuwetijdsegeneswijzen.nl

Multi Dag & Nacht junior

Ondersteuning voor uw kind.

Een uniek multivitamine duo, gebaseerd op het bioritme van uw kind.

De eerste levensjaren zijn misschien wel de actiefste. Uw kind klautert op het klimrek, banjert door de modder, creëert de mooiste zandkastelen in de zandbak en maakt rekensommen in de schoolbanken. Een energievretend bestaan, waarbij goede nutritionele ondersteuning uitkomst biedt.

Daarom komt Vitakruid met de Multi Dag & Nacht Junior. Een uniek tweedelig concept waarbij rekening gehouden is met het bioritme van uw kind. De Multi Dag Junior geeft u bij het ontbijt en ondersteunt in energie, coördinatie en concentratie. De Multi Nacht Junior is een formule voor de nacht en draagt bij aan de fysiek en psyché. Een steunpilaar voor de ontwikkeling van uw kind!



Vol met Omega-3 uit algen

ADVIESPRIJS FLESJES 60 ML & 300 ML € 49,90

Wilt u meer weten over Multi Dag & Nacht Junior?

> vitakruid.nl/MultiJunior

Of neem deel aan onze kennisbijeenkomsten:

> vitakruid.nl/Agenda



health for life.

Vitakruid.nl • t 0252 - 53 48 83

De firewall van ons lichaam



Computers en netwerken beschikken over een firewall om zich te beschermen tegen schadelijke invloeden en misbruik (hackers, virussen, spyware etc.) van buitenaf. Dat idee is afgekeken van de natuur: elk levend organisme beschikt immers over een dergelijk mechanisme. Het afweersysteem of immuunsysteem is de firewall van ons lichaam. **WOLFGANG DIEKSTRA**

Twee systemen

Het immuunsysteem is een biologisch verdedigingssysteem. Het bestaat uit een ingewikkeld netwerk van cellen en processen dat ons lichaam beschermt tegen binnendringende bacteriën, virussen en andere infectieuze organismen. Bovendien bestrijdt het veranderde eigen cellen (tumoren) en vreemde materie (zoals vuil, fijnstof en gifstoffen). Een afweerreactie tegen een indringer komt tot stand door de samenwerking van twee hoofdsystemen: de aangeboren of specifieke immuniteit, een reeks vooraf geprogrammeerde reacties op ziekteverwekkers die gedurende het hele leven niet verandert, en de adaptieve of specifieke immuniteit, waarbij de immunoreactie aan het pathogeen wordt aangepast. Het adaptieve of verworven immuunsysteem treedt in werking als het aangeboren immuunsysteem niet in staat blijkt om een infectie binnen korte tijd de kop in te drukken. Bovendien zorgen de B- en T-geheugencellen van dit systeem ervoor dat bij een tweede aanval van dezelfde indringer de immunoreactie veel sneller op gang komt.

Kwaliteit

Nu de herfst en winter naderen, start ook weer het hoogseizoen van griep en verkoudheid. Per seizoen kloppen ongeveer 300.000 mensen met griepverschijnselen aan bij hun huisarts, maar het werkelijke aantal griepgevallen is veel hoger omdat de meeste mensen met griep geen huisarts raadplegen. Of een besmetting met het griepvirus 'succesvol' is en daadwerkelijk tot ziekte leidt, hangt af van de kwaliteit van het immuunsysteem. Een krachtig immuunsysteem geeft griep- en verkoudheidsvirussen weinig kans, maar het uitschakelen van dergelijke ziekteverwekkers kost veel energie. Stress, vermoeidheid maar ook slechte eetgewoonten kunnen het immuunsysteem ondermijnen, waardoor de vatbaarheid voor griep, verkoudheid en andere infecties sterk toeneemt.

Belang van voeding

Al decennia geleden is vastgesteld dat voeding, of een gebrek daaraan, van grote betekenis is voor een goed functionerend immuunsysteem. Ondervoeding en nutriëntentekorten

hebben een nadelig effect op adaptieve, aangeboren en cellulaire afweerreacties en onderdrukken immuunfuncties. De reactie van het lichaam op infecties raakt ontregeld en daardoor neemt de virulentie van ziekteverwekkers toe. Infecties op hun beurt vergroten nutriëntentekorten doordat de inname van nutriënten vermindert, het verbruik toeneemt en de benutting wordt verstoord door het wijzigen van metabole routes. Een gezonde, uitgebalanceerde voeding in combinatie met suppletie kan het immuunsysteem in goede conditie houden door het voorkomen van deficiënties en het opheffen van ontstane tekorten. Van het suppleren van bepaalde (combinaties van) kruiden en nutriënten zijn extra immuunversterkende eigenschappen vastgesteld. Enkele voorbeelden hiervan zijn echinacea, vlierbes, andrographis, astragalus, curcuma longa, zink, selenium, omega-3-vetzuren, l-glutamine, vitamine C en vitamine D.

VitEducatief

Voor meer voorbeelden en meer informatie over deze kruiden en nutriënten, raadpleeg www.viteducatief.nl. U vindt hier ook wetenschappelijke informatie over de werkzaamheid van een groot aantal andere nutriënten, de werking van specifieke nutriënten bij diverse aandoeningen, suppletieadviezen, informatie over relevante boeken en korte boekbesprekingen, columns, recepten met specifieke voedingsstoffen en video's met tips en adviezen. Op onze website kunt u ook terecht voor uitgebreide informatie over bijscholing (alle geaccrediteerd) en opleidingen (nieuwe 4- en 8-daagse opleidingen die starten in 2020).

Onze missie is het bevorderen van de bewustwording dat een gezonde voeding met een optimale hoeveelheid vitamines, mineralen, aminozuren en andere nutriënten kan bijdragen aan het in stand houden, verbeteren of herstellen van de gezondheid. VitEducatief stelt zich tot doel betrouwbare wetenschappelijke en actuele informatie te verschaffen over de eigenschappen van voedingsstoffen en hun toepassingsmogelijkheden in de orthomoleculaire voedingsleer en geneeskunde.

Meer informatie op www.viteducatief.nl

VitEducatief wordt ondersteund door VitOrtho Voedingssupplementen

VitEducatief

Bloesem Remedies Nederland

Breng uw emoties in evenwicht met bloesemremedies

Bloesem Remedies Nederland is de distributeur van 17 verschillende merken bloesemremedies zoals: Australian Bush, Alaska Essences, Californische F.E.S. Essences, Healing Herbs, Deva Bach remedies en de Nederlandse remedies.



De hoogste kwaliteit van Schüssler Celzouten. Verwreven en zonder magnesiumstearaat van Adler.



Met de hand verwreven poeders van Sonnenmineral.



Primavera essentiële oliën en aromatherapie

zowel in biologische als in Demeter kwaliteit. Kijk op onze nieuwe site: www.primaveralife.nl

PRIMAVERA®



Bezoekadres: Winkel de 3Vrouwen, ook voor edelstenen en boeken. www.de3vrouwen.nl

Kijk voor de cursussen over aromatherapie, celzouten en de bloesemtherapie op www.bloesemremedies.com.

WWW.BLOESEMREMEDIES.COM

Bloesem Remedies Nederland Tel: 077-2300011 / Winkel: 077-2300015 E-mail: info@bloesemremedies.com

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 zelf 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 toe te passen en integreren in het dagelijks leven. Huiswerkopdrachten en oefeningen 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.





ANN JURRIËNS-VELTHORST VOORZITTER

Dubbelgezoomde Barnevelders

Geweldig nieuws! De groei van onze beroepsvereniging zet goed door. Het aantal nieuwe aanmeldingen van leden en studentleden is maar liefst 10% gestegen ten opzichte van vorig jaar. We zullen onze kersverse NWP-collega's verwelkomen met een speciale dag voor nieuwe leden. Als dit blad bij je op de mat valt, is die net achter de rug.

Ook achter ons ligt de algemene ledenvergadering (alv) op 12 oktober bij Van der Valk in Veenendaal. Dorothé Lueb van opleidingscentrum Evenwijs heeft die dag een lezing verzorgd over neurodegeneratieve aandoeningen als de ziekte van Parkinson en dementie. Geen vrolijk onderwerp, maar wel heel actueel en belangrijk. Want het gaat om aandoeningen die steeds vaker voorkomen in onze samenleving. Niet alleen door de vergrijzing, maar ook door ongezonde leefwijzen.

Voorafgaand aan de lezing heb je kunnen horen wat in onze vereniging allemaal op dit moment 'onder constructie' is. Zo was er een uitgebreide uitleg over de automatisering van ons administratiesysteem en de overdracht daarvan aan de NFG. Waarom hebben we daartoe besloten en wat ging eraan vooraf. Andere ontwikkelingen zijn de voorbereidingen om intervisiebijeenkomsten te gaan begeleiden, zodat de deelnemers er meer profijt van hebben. En we zullen als bestuursleden vaker opleidingsinstituten bezoeken, nog kritischer kijken wie we als NWP accrediteren en welke nieuwe opleidingen daar ook voor in aanmerking komen.

Veel van de plannen hebben als doel de NWP toekomstbestendig te maken. Dat is niet alleen in het belang van de vereniging zelf, maar ook van alle aangesloten therapeuten afzonderlijk. Die hebben ons als bestuur al vaker signalen gegeven dat we voort moeten maken. Maar als je goede resultaten wilt, moet je alles zorgvuldig voorbereiden en geduld hebben.

Daar moest ik vanochtend nog aan denken toen ik mijn kippen naar buiten liet. Zoals je weet ben ik dol op dieren. Ik heb een aantal honden, maar sinds een week of zes houd ik ook kippen: dubbelgezoomde Barnevelders. Ik heb ze persoonlijk opgehaald in de plaats waarnaar ze zijn vernoemd. Het zijn vijf heel jonge hennetjes waarvan ik het geweldig vind het gedrag te observeren. Fascinerend is de overeenkomst met de mensenwereld. De hennen zijn heel bedrijvig, de hele dag door, en ze houden van lekker eten. Zo kunnen ze enorm smullen van druiven, broccoli en mango. Vanaf het begin heeft eentje zich opgesteld als de leidster die ingrijpt als het stel zich te wild gedraagt. Een ander heeft zich afgelopen week ontpopt als haar assistente. Samen vormen ze een zeer sociaal duo. Grappig om te zien, met z'n allen hebben ze er zo voor gezorgd dat er een harmonische groep is ontstaan. Vergeef me de vergelijking, maar ik ontkom er niet aan om te associëren als ik de dames zo observeer. Ook als voorzitter heb je het niet in je eentje voor het zeggen en het is fijn als je een goede collega naast je hebt staan. Dan loopt het allemaal veel beter.

Als ik 's ochtends naar de hennen toe loop, pikken ze al ongeduldig tegen het ruitje van hun binnenhok, want ze willen naar buiten om hun ding te doen. Dat willen wij ook als NWP'ers: ons ding doen. En het liefst alles wat we onder constructie hebben, zo snel mogelijk realiseren.

Laatst vroeg iemand me: 'Wat mooi die kippetjes, leggen ze al eieren?' 'Nee, zover is het nog niet, de kippen zijn nog te jong.' Met de NWP hebben we in de afgelopen jaren al een heleboel eieren uitbroed. Tijdens de alv hebben we die van het huidige moment besproken. En we blijven onze legsels alle zorg en aandacht geven die ze nodig hebben.

Ann Jurriëns-Velthorst
Voorzitter

“Ook als voorzitter heb je het niet in je eentje voor het zeggen en het is fijn als je een goede collega naast je hebt staan.

Dan loopt het allemaal veel beter.”



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 onderzoek gedaan. Het neemt binnen het Cowden protocol een belangrijke plaats in, omdat het de biofilm aanpakt. Deze tinctuur bevat een extract van het blad van Stevia rebaudiana.

BURBUR

Burbur Detox is een extract geproduceerd van de bladeren van de Desmodium molliculum (Manayupa), een overblijvende plant die gevonden wordt tussen de 1000 en 3500 meter boven de zeespiegel in Peru. Het kruid Desmodium molliculum werd traditioneel gebruikt voor zijn reinigende werking in het hele lichaam. Het kruid is zeer effectief in het ondersteunen van het ontgiften van o.a. de lever, nieren en het lymfesysteem.

Alle NutraMedix producten zijn afkomstig van plantaardige rijkdommen van de natuur, voornamelijk uit Peru en het Amazone-regenwoud. Het unieke productieproces van NutraMedix optimaliseert het gehele kruid voor een krachtiger breedspectrum-extract.

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



TS Health Products, Gelreweg 9, 3843 AN Harderwijk, NL
Tel: 0341-462121 | info@tshealthproducts.nl | www.tshealthproducts.nl

Biocidin®

- ✓ Breed spectrum antimicrobieel preparaat
- ✓ Al meer dan 25 jaar succesvol toegepast door Amerikaanse artsen en therapeuten
- ✓ Effectiviteit klinisch bewezen
- ✓ Vloeibaar preparaat dat prettig smaakt en ook door (kleine) kinderen goed wordt verdragen (ook verkrijgbaar in capsules)
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem en de ontgifting
- ✓ In te zetten als onderdeel voor de behandeling van biofilms en chronische darmklachten

Distributie voor gezondheidsprofessionals uitsluitend via Prosupplements

Vraag uw account aan via www.prosupplements.nl



Nieuwe behandelstrategieën voor slecht functionerende mitochondriën

Mitochondriale disfunctie wordt vaak veroorzaakt door mutaties in het mitochondriale DNA (mtDNA) wat kan leiden tot ziekten aan hersenen, skeletspieren en hart. Het verhogen van het aantal mtDNA-kopieën helpt, zo blijkt uit deze muizenstudie. Maar ook PQQ kan uitkomst bieden.

Mitochondriën zijn de energieleveranciers van de cel. Via de citroenzuurcyclus produceren zij ATP: een energierijke stof die overal in de cel ingezet kan worden om werk te verrichten. Mitochondriën bevatten hun eigen DNA: mtDNA genoemd, waarvan er vaak duizenden kopieën in een cel aanwezig zijn. Mitochondriën die niet goed functioneren, geven met name problemen bij weefsels met een hoog energieverbruik; deze situatie leidt dan ook vooral tot ziekten aan de hersenen, skeletspieren en het hart.

Mitochondriale disfunctie wordt vaak veroorzaakt door mutaties, genetische veranderingen, in het mtDNA. Het gemuteerde mtDNA zal alleen symptomen veroorzaken wanneer het aantal kopieën een kritische drempel overschrijdt. In de meeste ziektegevallen zijn vaak ook nog kopieën van normaal mtDNA aanwezig en deze zitten dus samen met het gemuteerde mitochondriaal DNA in dezelfde cel.

Vermeerderen van mtDNA helpt

In deze studie van het Karolinska Institute bleek dat bij muizen het functioneren van de mitochondriën kon worden verbeterd door het vermeerderen van hun mtDNA. De studie is gepubliceerd in *Science Advances* en kan leiden tot nieuwe behandelstrategieën voor mitochondriale ziekten, zo geven de onderzoekers aan.

De onderzoekers gebruikten een muizenmodel met een pathologische mtDNA-mutatie. Het mitochondriaal DNA werd gemanipuleerd door het verhogen of verlagen van de expressie van een eiwit (TFAM). Dit eiwit controleert het aantal kopieën van mitochondriën. De onderzoekers brachten daarna in kaart welke



invloed een hoge of lage hoeveelheid mtDNA-kopieën had op hun algemene conditie, en in hoeverre er moleculaire veranderingen waren in verschillende organen.

De onderzoekers concluderen dat hun studie laat zien dat het verhogen van de aantallen mtDNA-kopieën de mitochondriale functie kan verbeteren en de symptomen van mitochondriale ziekten kan verminderen.

Inzet van PQQ

In dit verband is er een andere mogelijkheid om de mitochondriale functie te verbeteren: de inzet van pyrroloquinoline quinon (PQQ), een aan B-vitamines verwante verbinding. PQQ stimuleert de groei van mitochondriën en is essentieel voor een goede functioneren ervan. PQQ zit onder meer in groene paprika, kiwi, papaja, peterselie, tofu en groene thee.

Uit onderzoek is gebleken dat gesuppleerd PQQ de energieproductie verbetert, doordat het directe invloed heeft op sleutelenzymen in de mitochondriën. Het fungeert als co-enzym voor reductie-oxidatie-reacties. Hierdoor beschermt het mitochondriën niet alleen tegen oxidatieve stress, maar wekt het ook fosforylering op, activeert het de citroenzuurcyclus en bevordert zo de mitochondriale functie.

Van anaerobe naar aerobe verbranding

Tot slot is het natuurlijk van belang om te kijken of er sprake is van een (chronisch) actief immuunsysteem, want dan zorgt het immuunsysteem voor een anaerobe cytoplasmatische verbranding (fermentatie). Hierbij komen veel vrije radicalen vrij, wat de mitochondriën beschadigt. Als therapeut is het dan – naast de inzet van PQQ – van belang om het immuunsysteem te remmen, en ervoor te zorgen dat een cliënt weer hoofdzakelijk mitochondriaal gaat verbranden.

Bronnen zijn op te vragen bij de redactie.

Hoofdpijn en migraine

staan niet voor niets in de top tien van meest ondermijnende ziekten ter wereld

Cijfers in de gezondheidsmonitor van CBS en RIVM uit 2012 laten een prevalentie van migraine of ernstige hoofdpijn van 16,7% van de bevolking van 25 jaar en ouder zien. Migraine komt met name voor in de leeftijdscategorie van 25 tot 40 jaar. Uit cijfers blijkt een duidelijke prevalentie stijging ten opzichte van voorgaande jaren. In meer dan 95% van de gevallen gaat iemand met hoofdpijn niet naar de huisarts. Zelfs chronische, recidiverende hoofdpijn is in de meeste gevallen geen reden om de huisarts te bezoeken: slechts 25 tot 50% van de migrainepatiënten is bekend bij de huisarts en slechts 1 van de 6 patiënten met spanningshoofdpijn. In 2017 gaf 14% van de bevolking aan één of meer migraineaanvallen of ernstige hoofdpijn te hebben gehad in de afgelopen 12 maanden. Dit betrof 9,6% van de mannen en 18,3% van de vrouwen (CBS-Gezondheidsenquête).

In de leeftijdscategorie 18- tot en met 44-jarigen komt migraine het meest voor (19,9%). Het aantal patiënten dat geregistreerd is met migraine in huisartsenregistraties, kan afwijken van het aantal personen dat migraineklachten ondervindt volgens epidemiologisch bevolkingsonderzoek. In de gezondheidsenquête is niet alleen gevraagd naar migraine maar ook naar ernstige hoofdpijn. Daarnaast zal een deel van de mensen met migraine niet bij de huisarts bekend zijn omdat ze niet met hun klachten naar de huisarts gaan of omdat de huisarts deze niet (meteen) onderkent.

In 2017 waren er ongeveer 273.000 personen met migraine bekend bij de huisarts: 59.800 mannen en 213.200 vrouwen (Nivel Zorgregistraties eerste lijn). Dit komt overeen met 7,0 per 1.000 mannen en 24,7 per 1.000 vrouwen. Migraine komt het meest voor tussen de 45 en 54 jaar en komt veel vaker voor bij vrouwen (Nivel Zorgregistraties eerste lijn). De jaarp prevalentie betreft alle mensen die ergens in het jaar 2017 bekend waren bij de huisarts met migraine. Deze mensen hoeven niet allemaal in 2017 contact te hebben gehad met de huisarts voor migraine.

In dit artikel, dat voortborduurde en een update geeft op een eerder verschenen artikel in ORTHOFYTO, wordt een aantal oorzaken en aandachtspunten bij hoofdpijn besproken, maar als we kijken naar het geheel van mogelijke oorzaken, zal de uiteenzetting nooit dekkend kunnen zijn. Dit eerder verschenen artikel kan eventueel opgevraagd worden via info@praktijkblauw.nl.



Spanningshoofdpijn

Spanningshoofdpijn is een van de meest voorkomende vormen van hoofdpijn. De episodische vorm heeft een prevalentie van ruim 60% bij mannen en ruim 71% bij vrouwen. De chronische vorm (CTTH) komt in de bevolking bij ongeveer 2-5% voor. De oorzaak van spanningshoofdpijn is onbekend. Vaak wordt spanningshoofdpijn geassocieerd met stress, spierspanning en (ossale) nekafwijkingen, hoewel hier geen bewijs voor aanwezig is. De soorten primaire hoofdpijn laten we buiten beschouwing. Deze komen veelal in eerste instantie terecht bij de huisarts. Waar we ons nu op focussen zijn de (soms wat minder bekende) secundaire oorzaken van hoofdpijn. De secundaire hoofdpijnen hebben veelal te maken met een situatie na hoofdtrauma, een vaataandoening zoals CVA, arteritis temporalis, niet-vasculaire intracranieële aandoeningen zoals een infectie of tumor, medicatie afhankelijke hoofdpijn, hoofdpijn

Voor Nederland wordt mede gebruik gemaakt van statistiek van CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek: CBS-Gezondheidsenquête en CBS-Gezondheidsmonitor) en RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu).

door hoesten, heftige inspanning of een orgasme, koud eten, ijs eten, te strakke muts, hoed of helm, hoofdpijn door koorts, hypoxie, hypoglykemie, nierdialyse, kno-ontstekingen, acuut glaucoom, trigeminusneuralgie.

Er worden honderden oorzaken van hoofdpijn genoemd, vaak als een begeleidend symptoom aanwezig bij (niet-limitatieve opsomming):

- overdosering vitamine A
- overdosering vitamine E
- overdosering vitamine D
- overdosering vitamine B3
- overdosering inositol
- overdosering chroom
- early dumping syndrome
- PVS (PostViraalSyndroom)
- gevoeligheid voor biogeneaminen
- hooikoorts
- histamine overbelasting
- virale infectie
- CVS (nevencriteriumcriteriaCDC)
- auto immuunziekten ('cytokinenregen')
- belasting van kwik, lood en andere zware metalen
- cafeïne, aspirine, paracetamolgebruik(dagelijks)
- hypertensie en hypotensie
- hart- en vaatziekten
- menstruatie
- sinusitis
- spanningen en stress
- gebitstoornissen
- lever- en galaandoeningen
- verdere spijsverteringsproblemen
- oogkwalen
- nierziekten
- depressie
- hersentumor
- wervelstandproblemen
- detoxificatiefenomeen.

Wat weten we inmiddels over genetische veranderingen?

In een meta-analyse van 29 genome geassocieerde studies met een totaal van 23.285 personen met migraine en 95.425 'population-matched'-controlepersonen. Bij deze migrainepatiënten werden 12 loci gevonden (SNP, dat Single Nucleotide Polymorfisme betekent) die verbonden waren met migraine gevoeligheid. Vijf hiervan zijn nieuwe: AJAP1 op 1p36, TSPAN2 op 1p13, binnen FHL5 op 6q16, binnen C7orf10 op 7p14 (wordt in verband gebracht met een verstoord glutamaarzuurmetabolisme) en bij MMP16 op 8q21. En de volgende kandidaatgenen op 4 loci: APO1B, TBC1D7, FUT9



(is betrokken bij de groei van neuronale cellen, STAT6 (betrokken bij oxidatieve stress in astrocyten en hierdoor vrijgave van prostaglandinen die vaso-actief werken) en ATP5B.

Mensen met deze overeenkomstige genenplaatsen lijken voor bepaalde genen een grotere kans op migraine te hebben, andere lijken weer geen betekenis te hebben.

In een vervolgstudie uit 2016 hebben onderzoekers nu totaal 38 SNPs gevonden vanuit een meta-analyse met 375.000 individuen met migraine (met en zonder aura).

De *NRP1 SNP* migrainerisicovariant laat bewijs zien voor een associatie met menstruele migraine.

Deze kennis zal aanleiding kunnen geven voor voedingsinterventie of ontwikkeling van medicijnen. We zien invloeden vanuit verschillende energiemetabolismesystemen, vrije radicaalpathologie en onder andere de invloed van de eicosanoïdenstofwisseling. Het beïnvloeden van epigenetica zal hierop het antwoord zijn.

Aanvullend onderzoek en anamnese bij de aanpak van hoofdpijn

Meer inzicht krijgen in oorzakelijk verband is belangrijk om doelgericht te kunnen behandelen. Kijk hierbij goed naar de lijst met secundaire oorzaken. Normaal zou je een rijtje aan aanvullende onderzoeken kunnen voorstellen:

- klinische chemie en hematologie
- magnesiumbepaling bloed (serum en intracellulair erytrocyt)
- uitgebreid ontlastingsonderzoek (microbiota, gisten en schimmels, ontstekingsgevoeligheid, histamine, etc.)

De anamnese is ook erg bepalend en wordt uitgebreider besproken in eerdergenoemd artikel in de inleiding. (Dit geldt ook voor de regulier niet-medicamenteuse behandeling).

Behandeling

Het behandelplan bestaat in eerste instantie uit het gebruik van drie middelen. Deze therapie (dosering in een paar dagen opbouwen en minimaal zes tot twaalf weken volhouden).

- Vitamine B2 (*riboflavine*) 3 x daags 2 capsules van 50 mg (of Riboflavine-5-fosfaat 3 x daags 1 capsule van 50 mg)
- Co-enzym Q10 3 x daags 1 capsule van 100 mg
- Magnesiumcitraat 3 x daags 200 mg (elementair) (of lager in verband met darmklachten).

De vormen waar we in de orthomoleculaire praktijk gebruik van maken, maken dat de effectiviteit groter kan zijn.

- Magnesium in de vorm van glycerofosfaat (snellere opname), bisglycinaat (langzamere opname) of citraat
- Vitamine B2 in de vorm van riboflavine-5-fosfaat
- Co-enzym Q10 met name bij oudere personen in de vorm van Ubiquinol.

Vitamine B₂ (riboflavine) (niveau B-bewijs)

In een RCT kregen 55 patiënten gedurende drie maanden 400 mg riboflavine of een placebo. De conclusie was zeer hoopgevend. De NNT (Number Needed To Treat) om op zijn minst 50% verbetering te bereiken was 2,3 voor hoofdpijndagen, 2,8 voor aanvalsfrequentie en 3,1 voor de migraine-index. Uitzonderlijk hoge score. In 2009 is deze studie nog eens overgedaan en met dezelfde resultaten. De belangrijkste reden is dat dit een cofactor is in de mitochondriale stofwisseling. Een gebrek aan energie en verstoring in de werkzaamheid van de mitochondria wordt in verband gebracht met migraine.

Co-enzym Q10 (niveau B/C-bewijs)

43 patiënten ontvingen met gelijke verdeling placebo of co-enzym Q10 3 x daags 100 mg. Na 1 maand baseline ontvingen patiënten of placebo of middel voor een periode van drie maanden. Het aantal dagen met migraine nam af, alsmede de intensiteit van de migraine. In een recentere studie (Slater 2011) wordt gezien dat een inname een zeer kleine verbetering geeft bij een Rct met 120 patiënten waar 100 mg per dag is ingezet.

Magnesium (niveau C-bewijs)

In een RCT van 81 patiënten werd 600 mg magnesium elementair in de vorm van trimagnesium dicitraat ingezet voor 12 weken. De magnesiumgroep had een duidelijk mindere frequentie van het optreden van migraine, namelijk 41,6% bij de magnesiumgroep in vergelijking met placebo voor 15,8%.

In een tweede studie betrof het 69 patiënten met totaal 243 elementair magnesium in de vorm van magnesium-l-aspartaat-hydrochloride

“Meer inzicht krijgen in oorzakelijk verband is belangrijk om hoofdpijn doelgericht te kunnen behandelen.”

trihydraat voor 12 weken. Hier werd geen verschil tussen beide groepen waargenomen wat betreft het effect.

Dat er controverse is over de werkzaamheid van magnesium hangt mede af van de soort verbinding die al dan niet goed door het lichaam kan worden opgenomen. Daarnaast maakt het verschil uit of iemand deficiënt is in een groep of niet; dit bepaalt mede de effectiviteit van de dosis in het onderzoek.

Combinatie onderzoek met riboflavine, co-enzym Q10 en magnesium (niveaubewijs A)

130 patiënten, multicenter, ontvingen in RCT placebo dan wel Migravent® of Dolovent®. Deze bestond uit meerdere stoffen, maar met de nadruk op de bovenstaande drie stoffen. Op basis van 4 capsules: 400 mg riboflavine, co-enzym Q10 150 mg en magnesium 600 (onbekend welke verbinding). Het aantal dagen met migraine nam af, alsmede de intensiteit van de migraine.

Bewijslast met A, B, C of D komt voort uit de Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation (GRADE).

Hoofdpijn is een veel gehoorde klacht en verdient aandacht!

Jan Blaauw is natuurgeneeskundig en orthomoleculair therapeut en oprichter van opleidingsinstituut Ortho Linea.

www.vitaopleidingen.nl
Download
Studiegids

VITA
OPLEIDINGEN

Studieprogramma 2019-2020

INFORMATIE EN INSCHRIJVING:
T: 036-5224950
E: INFO@VITAOPLEIDINGEN.NL

✓ Registeropleidingen:

- Medische Basisvakken SHO Puur Plato - 27 EC
- Psychosociale Basisvakken SHO Puur Plato - 25 EC
- Medische- Psychosociale Basisvakken SHO - 47 EC

✓ Beroepsopleiding Life Science Therapeut:

- Generieke en Specifieke fase

✓ Bij- en nascholing:

- Energetisch lichaamswerk - Magnetiseren
- Ideomotoriek - Ratio-intuïtieve Methodiek - Bio-tensor deel 2
- Levend- (en droog) Bloed Analyse
- Irioscopie/oogdiagnostiek
- Losse Colleges

Vita Opleidingen B.V.

Gildenveld 49-53, 3892 DD Zeewolde
www.vitaopleidingen.nl



EQUAZEN®
eye q



EPA-9

DHA-3

GLA-1

Een slimme formule met omega 3- & 6-vetzuren uit visolie en teunisbloemolie

Belangrijk, juist ook voor kinderen!

Equazen Eye Q is een bijzonder voedingssupplement dat op eenvoudige wijze zorgt voor de evenwichtige inname van omega 3- en 6-vetzuren. Een belangrijke bouwsteen voor de hersenen is bijvoorbeeld het omega 3-vetzuur DHA!

Precies de juiste balans tussen EPA, DHA en GLA speelt een belangrijke rol. Dat heeft jarenlange ervaring geleerd.

Equazen Eye Q heeft een compleet assortiment producten voor elke levensfase. Verkrijgbaar bij gezondheidswinkels en drogisten.



Slim hoor!



De specifieke samenstelling van vetzuren, zoals in Equazen, is de laatste jaren regelmatig in het nieuws geweest. En nog steeds! Meer weten? Neem dan contact met ons op, wij informeren u graag!

Curasense.com/EyeQ

by FLQRDIS

1 Het gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA

ALIP

alip

na een jaar een feit

Ruim een jaar geleden vonden de eerste oriënterende gesprekken plaats tussen de NFG, NWP en Inspired Communications rondom het op de kaart zetten van leefstijl binnen de complementaire zorg. Inmiddels is de Alliantie Leefstijl Interventie Professionals (ALIP) statutair opgericht en liggen er verschillende plannen klaar om leefstijl als nieuwe vorm van gezondheidszorg verder vorm te geven. We spraken met Sander de Bot die zich als beleidsontwikkelaar bezighoudt met het in gang zetten van de doelen van ALIP.

Waarom is er een Alliantie Leefstijl Interventie Professionals opgericht?

'ALIP is in eerste instantie opgericht ter bevordering van de ontwikkeling van leefstijlcoaching binnen de complementaire zorg. Steeds meer onderzoek laat de samenhang zien tussen leefstijl en gezondheid en ook in de media komt dit onderwerp aldoor aan de orde. We zien dat bepaalde klachten niet alleen een medische kant hebben. Ziekten zoals obesitas en diabetes mellitus type 2 kunnen door een combinatie van leefstijlinterventies aanzienlijk verbeteren of zelfs oplossen. Deze interventies kunnen te maken hebben met gezonde voeding, beweging, psychosociale factoren en bijvoorbeeld zingeving. Vanaf het moment dat we de A.L.I.P. zijn gaan ontwerpen, hebben we verder willen kijken dan alleen naar de complementaire sector. Wij zijn ervan overtuigd dat het belangrijk is dat zorgprofessionals meer gaan samenwerken. Daarom zoeken we als alliantie samenwerking

met reguliere en complementaire partijen zoals beroepsorganisaties, opleiders en leefstijlgerelateerde bedrijven. Op die manier zetten we ons gezamenlijk in om leefstijl een integrale plaats te geven binnen de gezondheidszorg. Willen we in Nederland een overzichtelijke manier van (be)handelen hebben op het gebied van leefstijl, dan is het belangrijk dat de verschillende partijen met elkaar afspraken maken over de wijze van handelen, het taalgebruik, de benodigde opleidingen en vooropleidingen. Dat is wat we met de samenwerking willen bereiken.'

Welke doelen heeft ALIP?

'ALIP heeft drie basisdoelen die van belang zijn: Allereerst willen we leefstijlinterventies een integrale plaats geven binnen de gezondheidszorg door samen te werken met alliantiepartners. Maar we zien het nog breder. We zijn van mening dat samenwerking met de politiek, zorginstellingen en de zorgprofessionals noodzakelijk is om blijvende resultaten tot stand te brengen. De benoemde samenwerking zorgt ervoor dat we ketenzorg bevorderen tussen leefstijlartsen, -coaches en therapeuten en andere zorgverleners zoals huisartsen.

Ketenzorg is een belangrijk thema, omdat hiermee veilige zorg ontstaat waar de huisarts direct en nauw bij betrokken is. De huisarts stelt vast of er inderdaad sprake is van een leefstijlprobleem, waardoor deze de functie van poortwachter binnen de zorg inneemt. Dit houdt in dat huisarts de cliënt doorverwijst naar leefstijlprofessionals. Bovendien rapporteren laatstgenoemden terug naar de huisarts, waardoor deze op de hoogte is van de vorderingen die de cliënt maakt.

Uiteindelijk willen we door samenwerking en afstemming eenduidige beroepsstandaarden creëren, zodat veilige, integrale en hoogwaardige zorg geleverd kan worden bij leefstijlinterventies.'

Wat is er bereikt sinds de oprichting?

'Sinds de eerste gesprekken vorig jaar zijn er verschillende stappen gezet. We zijn begonnen met een marktonderzoek, zodat we een duidelijk beeld hebben van de ontwikkelingen binnen de politiek, zorginstellingen en van zorgverleners en leefstijlprofessionals op het gebied van leefstijlgeneskunde en leefstijlcoaching. Hierdoor is duidelijk geworden hoe binnen de verschillende partijen tegen leefstijl wordt aangekeken. Op basis van deze informatie hebben we een plan ontwikkeld, dat we in onze statuten en een huishoudelijk reglement hebben vastgelegd. Daarna hebben we een website gemaakt en zijn we begonnen aan het samenstellen van beroeps- en competentieprofielen. De concepten hiervoor liggen klaar en die zullen we met de verschillende partners bespreken.



Volledig plantaardig maaltijdvervangend product voor gewichtsbeheersing

De Vita-Totaal maaltijdvervanger in poedervorm kan gebruikt worden ter vervanging van één maaltijd per dag, zoals bedoeld in de warenwetregeling energiebeperkte diëten of als tussendoortje. Deze maaltijdvervanger in poedervorm kan aangemaakt worden met water of plantaardige melk, -yoghurt, -kwark.

✓ Vervanging van één van de dagelijkse hoofdmaaltijden van een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervangend product draagt bij tot het behoud van het gewicht na gewichtsverlies.

✓ Vervanging van 2 hoofdmaaltijden per dag van een energiebeperkt dieet draagt bij tot gewichtsverlies.

VITA
PRODUCTEN

Gildenveld 49-53, 3892 DD Zeewolde
www.vitaproducten.nl
036 5224950
info@vitaproducten.nl



Ook hebben we vanaf het begin met verschillende partijen gesproken die interesse hebben in de ontwikkeling van leefstijl, daar een rol in spelen of in willen spelen. Met hen zullen we stapsgewijs de ontwikkelingen volgen en samenwerking opbouwen.

Als laatste wordt er samen met partners gewerkt aan een omgeving waarin we samen met leefstijlprofessionals gaan onderzoeken op welke manier leefstijl ingezet kan worden bij specifieke klachten.'

Kun je iets vertellen over de organisatiestructuur en de mensen?

'ALIP telt 3 bestuursleden. Voor alle drie geldt dat we een groot belang zien in de samenwerking tussen reguliere en complementaire zorg, waarbij we elkaar uitstekend kunnen vinden op het gebied van leefstijl.'

Wat zijn de ALIP doelen op de korte termijn?

'Op korte termijn gaan we in gesprek met verschillende partijen die aan leefstijl gerelateerd zijn, waaronder de huisartsen. Met hen willen we graag spreken over de verwachtingen en voorwaarden die er over- en-weer zijn, zodat we vervolgens concrete afspraken kunnen maken. Daarnaast zijn we in gesprek met partijen waarmee we een proeftuin ontwikkelen voor leefstijlprofessionals. Deze werkzaamheden zijn van belang om uiteindelijk bij de zorgverzekeraars afspraken te kunnen maken over de mogelijkheden van vergoeding uit het basispakket voor bij ALIP-aangesloten professionals, zodat leefstijl beschikbaar wordt voor een grote groep Nederlanders.'

Zijn er al aangesloten professionals?

'Op dit moment zijn er nog geen professionals aangesloten. We richten ons eerst op partijen die zich als alliantiepartner willen aansluiten bij ALIP. Zij bepalen namelijk de vakinhoudelijke richting, die aansluit op en rekening

houdt met het landelijk beleid dat ontwikkeld wordt.

Alliantiepartners kunnen beroepsorganisaties zijn uit de reguliere en complementaire zorg, leefstijlopleiders en leefstijlgerelateerde bedrijven en praktijken die voldoen aan de toelatingsvoorwaarden.

Binnenkort gaan we de zorgprofessionals die zich als leefstijlprofessional zouden willen registreren, benaderen. Mocht je interesse hebben, dan kun je ons dit nu al laten weten. We noteren dan een aantal gegevens, zodat we je kunnen informeren wanneer het zover is.'

Zijn er momenteel ontwikkelingen in het nieuws die ALIP volgt?

'We volgen alle ontwikkelingen op het gebied van leefstijl, zowel vanuit de media als vanuit ons netwerk. We zien gelukkig bemoedigende ontwikkelingen waarbij steeds meer huisartsen en specialisten de mogelijkheden van leefstijl-geneeskunde zien en waar nieuwe onderzoeken naar leefstijl plaatsvinden. Daarnaast volgen we de politieke ontwikkelingen op dit gebied. Wij zien dan ook een duidelijke ontwikkeling náár en mogelijkheden vóór een gezondere maatschappij, vermindering van bepaalde typen medicatie en het werken aan een betaalbare zorg.'

Wat wil ALIP bereiken binnen de gezondheidszorg?

'Door samenwerking en afstemming willen we kunnen waarborgen dat leefstijlprofessionals veilige en hoogwaardige zorg bieden, die afgestemd is met huisartsen en waar zowel reguliere als complementaire zorgverleners aan kunnen deelnemen. Dit alles zal eraan bijdragen om tot afspraken te komen met zorgverzekeraars, zodat de behandelingen van leefstijlprofessionals vanuit het basispakket vergoed kunnen worden en daarmee voor een grote groep Nederlanders beschikbaar komt. Zo kunnen we een steentje bijdragen aan het oplossen van de grote uitdagingen waar we in Nederland voor staan binnen de zorg. Leefstijlprofessionals kunnen hier een zeer belangrijke en prominente rol in spelen. Uiteindelijk willen we bereiken dat we door samenwerking en afstemming met verschillende zorgpartijen ervoor zorgen dat werkzaamheden door leefstijlprofessionals op een veilige en hoogwaardige manier worden uitgevoerd.'

Kijk voor meer informatie op www.alip-leefstijl.nl



U zoekt orthomoleculaire voedingssupplementen...

Wij leveren orthomoleculaire voedingssupplementen direct aan uw cliënten op uw verzoek als gezondheidsprofessional. Op onze website kunt u kiezen uit ons brede assortiment van alle gerenommeerde merken.



Wij verwerken al 25 jaar uw voorschrift!

Onze kernbegrippen zijn:

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

www.derooderoos.nl | 070-3010701

Aap op schoenen met een buikje

Een evolutionaire kijk op gezondheid

Het is werkelijk schokkend als je je realiseert op hoe enorm veel aspecten van ons leven we tegen onze natuur ingaan. Het bizarre is dat we vaak ook nog denken dat we goed bezig zijn. Wat zijn we onwetend! Althans, dat gevoel ontstaat als je dit boek leest. Waar het om gaat is, dat onze genen zich nog bij lange na niet hebben aangepast aan onze huidige leefstijl. Uiteraard weten we inmiddels best dat verkeerde eetgewoonten en een gebrek aan beweging heeft geleid tot de welvaartsziekten van deze tijd. Maar er zijn nog veel meer aspecten van ons leven waar we grote winst kunnen behalen wat onze gezondheid betreft. Want ook al denk je heel verantwoord en bewust te leven, we ontkomen haast niet aan een heleboel achterhaalde opvattingen over wat gezond is. Dit boek opent je ogen daarvoor. Een paar voorbeelden. Het ontbijt. Het idee is dat je je dag daarmee zou moeten beginnen. Het is echter veel beter om eerst te wandelen of op een andere manier lichamelijk actief te zijn. Dat was de oermens ook en ons lijf is daar nog steeds op ingesteld. Een ander voorbeeld: als we sporten, dragen we het liefst schoenen met een fantastische demping. Maar daarmee beperken we juist de natuurlijke, elastische functie van onze voeten en bevorderen we knieklachten. Nog altijd zijn we op een bepaalde manier oermensen en het zou ons een boel ellende besparen als we dat onder ogen zouden zien.

De auteur van het boek, René Brant, is journalist en schrijft op freelancebasis artikelen over gezondheid, natuur en milieu voor verschillende tijdschriften. Met die pet op ging hij enkele jaren terug mee op expeditie naar de Pyreneeën, waar hij met een internationale groep van tien vrijwilligers probeerde tien dagen lang te leven als natuurmens. De reis was onderdeel van het promotieonderzoek van dr. Leo Pruimboom, expert in de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI). De deelnemers maakten een trektocht in de bergen, sliepen in de buitenlucht en moesten net als de oermens, hun kostje zelf bijeen zien te scharrelen. Hoewel Brants deelname aanvankelijk vooral ingegeven was door journalistieke nieuwsgierigheid, ontdekte hij al snel de positieve effecten van deze 'expeditie Oergezond'. Niet dat de reis altijd gemakkelijk was. Maar als beloning voelde hij zich gezonder en actiever dan hij ooit had meegemaakt. 'Zo hoort een mens zich te voelen', schrijft hij. Met als gevolg dat hij helemaal in het onderwerp 'oermens' in relatie tot de huidige tijd is gedoken, met dit boek als resultaat. Hij ging daarvoor gesprekken aan met een aantal experts.



Een paar namen: Dr. Frits Muskiet, Yvonne van Stigt, drs. Richard de Leth, prof. Andries Kalsbeek en psychiater Bram Bakker. Ook de lijst van geraadpleegde literatuur achterin het boek is indrukwekkend.

Brant heeft een heel toegankelijke en persoonlijke schrijfstijl. Je voelt gewoon dat hijzelf 'geraakt' is door de inzichten die hij nu met een groot publiek deelt. Misschien waren het een soort kwartjes die op een goed moment allemaal vielen en met elkaar een belangrijk plaatje voor hem compleet maakte. De manier waarop hij zijn verworven kennis met anderen wil delen, de zorgvuldigheid waarmee hij te werk is gegaan en de enorme hoeveelheid tijd die hem dat vast zal hebben gekost, dwingt beslist ontzag af. Of je daarmee kunt zeggen dat je alles wat er in het boek staat voor een onbetwiste waarheid moet aannemen, is een andere zaak. Het is en blijft een visie, maar wel gebaseerd op gedegen onderzoek en plausibele aannames.

Aap op schoenen met een buikje
René Brant
 Uitgeverij Scriptum
 ISBN 9789463191548
 Recensie door Ria Teeuw

ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE ONMISBAAR IN UW PRAKTIJK!

NU OOK
OPLEIDINGEN



VITORTHOMOLECULAIR I

4-daagse cursus orthomoleculaire voedingsleer en leefstijlinterventie.

Wilt u uw bestaande kennis uitbreiden of overweegt u een carrière als voedings- en/of leefstijl professional? Dan is onze 4-daagse cursus een perfecte keuze, want hij biedt u praktische handvatten om mensen te adviseren en coachen op het gebied van een gezonde leefstijl, voeding en suppletie.

VITORTHOMOLECULAIR II

8-daagse opleiding orthomoleculaire geneeskunde en leefstijltherapie.

Bent u al werkzaam als medisch geschoolde gezondheidsprofessional en wilt u uw praktijk uitbreiden met orthomoleculaire therapie? Dan past deze opleiding uitstekend bij u. Door de praktische vertaling van de theorieën van de orthomoleculaire geneeskunde en leefstijlinterventies bent u na het volgen van deze opleiding in staat deze kennis integraal en complementair in te zetten in uw praktijk.

Ga voor meer informatie naar www.viteducatief.nl/opleidingen

VitEducatief

Biologische systeem medicijnen van Heel nader beschouwd

IN GESPREK MET HERMAN BEIMER

Heel is een farmaceutisch bedrijf dat gespecialiseerd is in het ontwikkelen en produceren van zogenaamde biologische geneesmiddelen met als basis natuurlijke ingrediënten. We spraken met Herman Beimer, productmanager bij Heel Biologische Geneesmiddelen, onderdeel van het van oorsprong Duitse bedrijf Heel. 'Na een periode van bijna 30 jaar in de farmaceutische industrie te hebben gewerkt, werk ik nu alweer 5 jaar met veel plezier bij Heel. Wat mij in eerste instantie verbaasde en nu ongelooflijk aanspreekt, is de enorme zelfhelende kracht die uitgaat van biologische geneesmiddelen.'

Een stukje geschiedenis

'Het bedrijf werd opgericht in Berlijn in 1936 door Dr. Hans-Heinrich Reckeweg. Hij gaf het de naam Heel, een acroniem voor Herba est ex luce, wat "de geneeskracht van de plant komt uit het licht" betekent. Dr. Reckeweg was huisarts en later ook homeopathisch biologisch arts. Hij kreeg in zijn tijd veel patiënten met moeilijk te behandelen ontstekingen in zijn praktijk en vond dat hij ze niet afdoende kon helpen. Zo kwam het dat hij op zoek ging naar middelen ter ondersteuning van het immuunsysteem. Hij had natuurlijk vanuit zijn huisartsenopleiding kennis van de reguliere medicijnen, maar hij vond dit onvoldoende en ging ook werken met biologische homeopathische geneesmiddelen. Met zijn aanpak ging hij ervan uit zijn patiënten beter te kunnen helpen en veelal in een korter tijdsbestek.'

Eerste producten

'Tijdens die eerste jaren worden er verschillende producten ontwikkeld. Sommigen hiervan behoren nog steeds tot de meest succesvolle producten van Heel. Al in 1937 werden Traumeel - op dit moment in Nederland nog steeds het meest verkochte product- en Engystol geregistreerd.

Reckeweg vond het onvoldoende om alleen vast te stellen dat zijn geneesmiddelen en therapieën werkten. Hij wilde ook graag weten waarom. Hij was tenslotte in de basis wel een arts. Wetenschappelijk onderzoek naar natuurlijke biologische geneeskunde werd daarom een belangrijk onderdeel van het bedrijf.

Reckeweg ontwikkelde niet alleen nieuwe geneesmiddelen op basis van natuurlijke biologische stoffen. Hij ontwierp ook een therapeutische aanpak, genaamd "de zes fasen tabel" om de werking en inzet van middelen meer inzichtelijk te maken. Tegenwoordig is deze tabel doorontwikkeld tot de zogenaamde BrSM (Bio regulatory Systems Medicines) -aanpak. BrSM kan nog effectiever het lichaam en haar zelfregulerend vermogen activeren.

Al in de jaren 60 van de vorige eeuw zien we dat ook de reguliere geneeskunde een product als Traumeel opmerkt. Het *Deutsche Medizin Journal* wijdt als eerste medisch tijdschrift aandacht aan de werking van Traumeel. Het artikel *Het gebruik van Traumeel zelf in de orthopedische kliniek* doet verslag van een klinisch onderzoek en het therapeutische succes van Traumeel.

Later volgen publicaties over de doeltreffendheid van Engystol en Mulimen in een Duits magazine over geneesmiddelenonderzoek. Ook in het Amerikaanse tijdschrift *American Medical Association Journal* wordt een artikel gepubliceerd. Nu over Vertigoheel.'



Groei

'Na de Tweede Wereldoorlog vindt Heel een onderkomen in Triberg in het Zwarte Woud. Waardevolle formules en homeopathische moedertincturen worden gered uit de ruïnes van Berlijn. Reckeweg herstelt zijn privépraktijk en het bedrijf wordt nieuw leven ingeblazen. Dankzij de onderzoek gedreven focus en innovaties in de ontwikkeling van producten en therapeutische oplossingen kon Heel blijven groeien en bloeien; in 1954 verhuisde Heel naar Baden-Baden.

Momenteel werken wereldwijd bijna 2000 medewerkers bij het bedrijf en zijn de producten in 50 landen verkrijgbaar. Het is wereldwijd marktleider voor complex homeopathische geneesmiddelen. In 1994 is Heel Biologische Geneesmiddelen B.V. in Nederland gestart. Dit jaar is dus een jubileumjaar, want we zijn al dik 25 jaar in Nederland aanwezig.'

Productie

'Veel producten worden geproduceerd in Duitsland maar enkele ook in België. Alles volgens de strengste internationale farmaceutische normen. De laboratoria en productiefaciliteiten houden zich aan belangrijke normen zoals erkenning als farmaceutisch laboratorium en Good Manufacturing Practice (GMP).

Elke stap in het productieproces - van de oogst van bronmateriaal tot de verpakkingen die onze fabriek verlaten - wordt voortdurend gemonitord aan de hand van een kwaliteitssysteem. Heel-producten zijn tenslotte geneesmiddelen die ingeschreven staan in het RvH. De kwaliteit van onze producten bewijst de toegevoegde waarde en effectiviteit. We hebben een brede gebruikersgroep die al jaren toeneemt en een solide basis vormt.'

Advies en verkrijgbaarheid

'De producten worden meestal voorgeschreven dan wel geadviseerd door therapeuten en zijn goed verkrijgbaar bij drogisterijen en apotheken. Wanneer onze middelen voorgeschreven of geadviseerd worden door een geregistreerde therapeut of arts en deze vervolgens geleverd worden door een apotheek, worden onze middelen afhankelijk van de zorgverzekeraar en diens voorwaarden, vergoed binnen bijna alle aanvullende verzekeringen.

Wanneer ik met therapeuten spreek, merk ik steeds weer hoeveel kennis zij in huis hebben. Therapeuten zijn anders opgeleid dan artsen, maar zijn echt goed onderlegd in hun vak. Ik merk ook dat therapeuten blijven openstaan voor verschillende mogelijkheden en nieuwe ontwikkelingen. En die mensen zoeken wij en willen wij graag van alle beschikbare informatie en goede geneesmiddelen voorzien.'

Trias-kuur

'Een veel voorgeschreven kuur is onze Trias-kuur. Dit is een kuur bestaande uit 3 producten, speciaal bedoeld voor detox en drainage van het lymfe-lever-niersysteem en ter optimalisatie van de algehele afweer- en orgaanrespons. Een product van de kuur ondersteunt het lymfatisch systeem en stimuleert de lymfdrainage. Een tweede stimuleert de uitscheiding van de lever en galwegen en verhoogt de afvoer van afvalstoffen en het derde product ondersteunt de algehele zuiverende werking via de nieren en urinewegen.

De kuur is eigenlijk heel eenvoudig, want de druppels van de drie producten los je op in water, dat je vervolgens gedurende de dag opdrinkt. Het is aanbevolen de kuur minimaal 6-8 weken vol te houden.'

“Healthcare
designed by
nature.”

Het immuunsysteem en de organen

'Onze productportefolio kan grofweg opgedeeld worden in 2 groepen. Producten die het immuunsysteem ondersteunen en producten die nadrukkelijk bedoeld zijn voor een orgaan of specifiek deel van het lichaam. De groep producten bedoeld voor het immuunsysteem kunnen wederom onderverdeeld worden in 3 categorieën. Als eerste zijn er de producten die het immuunsysteem stimuleren. Als tweede de producten die het immuunsysteem moduleren en als laatste de producten die het immuunsysteem optimaliseren. Alle producten zijn erop gericht het immuunsysteem weer te verbeteren. Hoe dat wordt aangepakt, hangt van het klachtenpatroon van de patiënt af en ook de volgorde van gebruik staat niet vast. Daar bestaan verschillende ideeën over. Over het feit dat de afweer op meerdere manieren ondersteund kan en moet worden, lijkt iedereen het wel eens.'

Brug

'Heel wil graag een brug slaan tussen de complementaire en algemene geneeskunde. Wij zijn ervan overtuigd dat er een toekomst is weggelegd voor een geneeskunde die steunt op de versterking van het vermogen van biologische netwerken om zichzelf te reguleren met therapeutische hulp. De geneesmiddelen van Heel bestaan uit lage concentraties (nanotherapie) van verschillende natuurlijke werkzame bestanddelen (multi-component) die tegelijkertijd werken op meerdere fronten (multi-target). Wanneer biologische netwerken ontregeld raken zodat er ziektes opduiken, biedt deze unieke therapeutische aanpak dus een goede en efficiënte manier om het zelfregulerende vermogen van het lichaam te herstellen.'

www.heelbv.nl

CranioSacraal Therapie

Toetssteen bij natuurlijk genezen

Eigenlijk best bijzonder dat dit boek van John Upledger uit 2001 nog niet eerder in het Nederlands is vertaald. Upledger is zo'n beetje the founding father van craniosacraal therapie. In dit compacte boek beschrijft hij de ontdekking die uiteindelijk zijn levenswerk werd. Een publicatie waarmee hij zijn inzichten met een groot publiek deelde. Het bevat onder andere theorie, praktijkvoorbeelden en een overzicht van aandoeningen waar het prima bij werkt.



Zijn uiteenzetting heeft sinds begin van deze eeuw niets aan actualiteit ingeboet en is nog altijd prettig leesbaar. Dat laatste kan overigens ook (mede) te danken zijn aan de vertaalster. Dat is niemand minder dan de Vlaamse actrice Brigitte de Man. Toen zij jaren geleden in aanraking kwam met craniosacraal therapie vond zij de methode zo boeiend, dat ze de opleiding volgde, afstudeerde en sinds 2009 een praktijk heeft. Met de vertaling van Upledgers boek levert De Man een belangrijke bijdrage aan een grotere bekendheid van de behandelmethode. Want hoewel deze sinds de jaren negentig steeds bekender is geworden, hebben nog veel mensen er nooit van gehoord.

Dat zou misschien kunnen komen omdat craniosacraal therapie zich niet leent voor een mooie pitch: het is onmogelijk in twee, drie zinnen te vertellen wat het inhoudt. Wil je er toch graag meer van weten, dan is dit boek een prima aanschaf. Bijvoorbeeld als je de therapie wilt ondergaan of overweegt de opleiding te gaan volgen. De schrijver legt helder uit wat craniosacraal therapie is en wat je ermee kunt bereiken. Ook de anatomische kennis die je nodig hebt om te visualiseren hoe het werkt, komt aan de orde. Zelfs als je het als leek wil toepassen in huiselijke sfeer, heb je er wat aan. Aan de hand van tekst en illustraties geeft Upledger namelijk drie simpele technieken die iedereen kan toepassen. Je moet er wel op vertrouwen dat je het kunt, zo stelt hij.

Boeiend is te lezen hoe Upledger de methode ontdekt heeft. Als assistent van een neurochirurg moest hij tijdens een hersenoperatie de dura mater, het harde hersenvlies, stilhouden zodat de chirurg een verkalking kon verwijderen. Hij kreeg het niet voor elkaar, het membraan bleef pulseren. Dat frustreerde hem danig, maar belette hem niet te observeren wat er gebeurde. Opmerkelijk was dat de pulsing niet synchroon bleek te lopen met de hartslag of de ademhaling, maar voort bleek te komen uit de stijgende en dalende druk van het hersenvocht. Hersenbeenderen bewogen met het ritme mee.

Dat was het begin van iets heel groots, wat ertoe leidde dat Upledger patiënten ging behandelen door van zijn nieuwverworven kennis gebruik te gaan maken. Mensen namen plaats op zijn behandeltafel en hij plaatste zijn handen op hun hoofd of elders op het lichaam waar het ritme van het hersenvocht voelbaar was.

Dat leverde hem niet alleen inzicht op in de oorzaken van verschillende klachten en ziektebeelden, hij bleek er ook heel goed mee te kunnen werken.

Zijn eerste patiënt die hij met succes behandelde, was een oorlogsveteraan die leed aan hoofdpijn en oorsuizingen als gevolg van een explosie. Daarna behaalde hij goede resultaten bij kinderen met autisme. Op de campus van de Michigan State University richtte hij een kliniek op voor kinderen met uiteenlopende vormen van hersendisfunctie, zoals verlamingsverschijnselen, epilepsie, hyperactiviteit, dyslexie. In 1985 richtte hij het Upledger Institute op.

Over zijn successen zeg hij: 'Het zijn geen wonderen, maar voorbeelden van wat er kan gebeuren als je een fysiologisch systeem behandelt, een systeem waarvan het bestaan voordien niet werd erkend, laat staan begrepen.'

CranioSacraal Therapie
Toetssteen bij natuurlijk genezen
Door John E. Upledger, DO, OMM
In 2019 in het Nederlands vertaald door
Brigitte de Man
Uitgeverij Gigaboek
ISBN 9789085484363
Recensie door Ria Teeuw

Colofon

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

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

Eindredactie
Marianne Smits en Charlotte Simons

Aan dit nummer werkten mee
Aan dit nummer werkten mee Jan van Rossum, Ria Teeuw, Nardy de Wit, André Frankhuizen, Jan Blaauw, Herman Beimer en Ann Jurriens-Velthorst

Redactieadres
Watervliet 40
2498 ES Den Haag

Uitgever
Inspired Publishing
Contactpersoon: Sacha van den Ende
Watervliet 40
2498 ES Den Haag
info@inspiredcommunications.nl
070 - 89 14 914

Vormgeving
Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp
www.eefjekleijweg.nl

Druk
Damen Drukkers

Lezersservice
NWP Magazine verschijnt drie keer per jaar.
Het wordt toegezonden aan alle leden van de NWP en aan een selectie van direct gerelateerde publieksgroepen.

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 - 14.00 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

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 2019 bedraagt € 470,- (via automatische incasso). Dit is inclusief de beroepsaansprakelijkheid. Aanmeldingskosten bedragen eenmalig € 50,-. De contributie kan 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

Magnesium Series

Hoogst opneembare magnesium in verschillende synergetische formules.



Magnesium-Acetyltaurinaat + vit. B6



Magnesium Optimum



Bimodal Switch®



Magnesium-L-ascorbaat



Veel termen gedefinieerd in de verklarende woordenlijst achterin.



Illustraties en grafieken toegevoegd aan productpagina's.

Toelichting op de hulpstoffen in onze producten.

NIEUWE EDITIE VAN HET VITALS VADEMECUM

Onze ambitie om continu betere informatie te ontwikkelen rondom het gebruik van onze producten heeft voorop gestaan bij de ontwikkeling van de tweede editie van ons vademecum. We durven dan ook te stellen dat het vademecum duidelijker, uitgebreider en overzichtelijker is geworden. Zo is er achterin het vademecum een verklarende woordenlijst toegevoegd. Daarnaast bevat de nieuwe editie van het vademecum bij enkele producten een extra toelichting in de vorm van illustraties en/of grafieken. Zo gaan we dieper in op de opname

van verschillende nutriënten en staan we stil bij belangrijke kwaliteitsaspecten. Tot slot is er een overzicht opgenomen van gebruikte hulpstoffen in onze producten en hun functie.

Nieuwsgierig naar het nieuwe vademecum?

Professionals kunnen het vademecum kosteloos op www.vitals.nl bestellen.

