

natuur.. geneeswijzen

Hét NWP Magazine

Macronutriënten

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



HERSTEL
YOGA

Interview met
MARLEEN
BRAAM

Early Life
STRESS

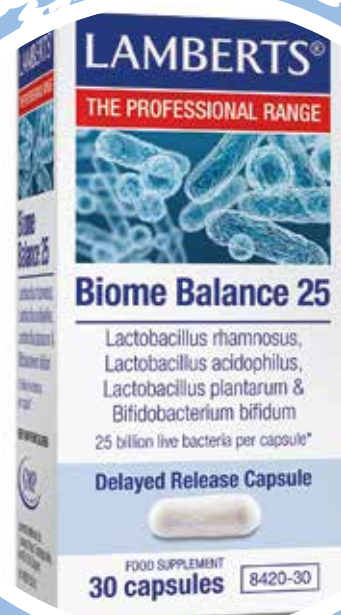
Bloom Balans 25

25 miljard “fijne vrienden”

- ✓ Geavanceerde formule met 25 miljard bacteriën
- ✓ Goed onderzochte vormen van bacteriën
- ✓ Speciale capsule waardoor de bacteriën de darmen bereiken

Vragen?
mail naar
info@lamberts.nl

NIEUW



30 of 60 cap

✓ Geschikt voor vegetariërs.

www.lamberts.nl



De cirkel der natuur

Na een natte en winderige winter is de lente dan daar! Ze zeggen natuurlijk ‘maart roert zijn staart’ en ‘april doet wat het wil’, dus lente wil niet per se zeggen zon en warmere dagen. Maar het idee van lente geeft aan dat de cirkel van de natuur doordraait. De blaadjes ontspruiten weer aan de bomen en het groen laat zijn frisse kleur zien.

Deze eerste editie van 2022 van Natuurgeneeswijzen die verschijnt met het begin van de lente, staat boordevol interessante artikelen. We spraken met televisieboswachter Marieke Schatteleijn. Ze schreef het boek *Natuurzin*, met als subtitel *Ontdek hoe de natuur ons gezonder, gelukkiger en creatiever maakt*. Een belofte die ze bespreekt aan de hand van negen Nederlandse natuurgebieden. Voor elk daarvan heeft ze een andere invalshoek gekozen. Zo gaat het bij het Lauwersmeer over licht en wat dat doet met ons biologisch ritme. En de bacteriën in de bodem van de Gelderse Poort leren ons over ons eigen microbiom en immuunsysteem. Het zijn maar een paar voorbeelden van de vele items die aan bod komen.



Hoofdredacteur

Sacha van den Ende

Ook spraken we met Marleen Braam over haar heldere visie op haar vak, de complementaire branche en de integrale zorg. Ook in haar praktijk neemt de natuur een belangrijke plaats in. “De natuur vormt een geheel waarvan we allemaal deel uitmaken en waarin we continu met elkaar evenwicht moeten zoeken. Wat mensen zich nog veel minder bewust zijn, is hoe helend de natuur kan zijn. Iedereen knapt op van een boswandeling. De wetenschap toont steeds meer aan hoe dat werkt. Bovendien vormt de natuur ook de kern van onze geneeskunde. Zelfs medicatie die massaal en chemisch geproduceerd wordt, bestaat uit nagemaakte componenten van de natuur.”

Verderop vind je een uitgebreid artikel over macronutriënten. Dit zijn voedingsstoffen die het lichaam in aanzienlijke hoeveelheden nodig heeft. Essentiële nutriënten zijn koolhydraten, vetten, eiwitten (en hun bouwstenen aminozuren), vitamines, mineralen en sporenelementen. De categorie essentiële nutriënten omvat tevens water en zuurstof. Beide zijn nodig voor de menselijke vitaliteit.

Dit artikel gaat diep op het onderwerp in en is dus zeker een must om te lezen.

Alle artikelen zijn natuurlijk het lezen waard. Zo vertelt Peter Haima wat herstel yoga voor mensen met kanker en chronische aandoeningen kan doen, Praveeta Timmerman gaat in op wat licht en kleur met ons doen en Fien Demeulemeester legt uit dat sommige mensen ontstekingsgevoelig ‘geprogrammeerd’ zijn door stress in hun eerste levensjaren.

We wensen je veel leesplezier!

Beroepsvereniging voor
natuurgeneeskundig
werkende professionals



In deze editie...



6

Interview met
Marleen Braam



41

MACRONUTRIËNTEN:
PLANTAARDIG
OF NIET?



50

WAT LICHT EN KLEUR
MET ONS DOEN

- 3 VOORWOORD
- 4 INHOUDSOPGAVE
- 5 OP DE BOEKENPLANK
- 6 INTERVIEW MET MARLEEN BRAAM
- 11 PETER HAIMA OVER HERSTELYOGA
- 17 VOORLICHTING
BOSWELLIA HELPT DE GEWRICHTEN
SOEPEL TE HOUDEN
- 18 NIEUWS
- 20 IN GESPREK MET TELEVISIEBOSWACHTER
MARIEKE SCHATTELEIJN
- 25 COLUMN HUGO PLUG
- 26 VOORLICHTING
CYTOKINEREGULATIE DOOR
SYSTEMISCHE ENZYM SUPPLETIE
- 27 OP DE BOEKENPLANK
- 28 WAAROM WORDEN WE VERLIEFD, BANG,
VERDRIETIG EN GELUKKIG?
- 30 AURICULOTHERAPIE EN FYTOTHERAPIE
BIJ COVID-19
- 35 VOORLICHTING
GEMMOTHERAPIE: SLEUTELSTRATEGIEËN
VAN HET BBRS
- 37 EARLY LIFE STRESS MAAKT
ONTSTEKINGSGEVOELIG
- 41 MACRONUTRIËNTEN: PLANTAARDIG
OF NIET? ROBERT VAN ESCH
- 50 WAT LICHT EN KLEUR MET ONS DOEN
INTERVIEW MET PRAVEETA TIMMERMAN
- 54 COLOFON

OP DE BOEKENPLANK

Grip op je brein

Voorkom dat jouw 4 hersendelen elkaar
tegenwerken en vind meer rust en welzijn



We gaan er in algemeen vanuit dat in je linkerhersen helft je rationele brein huist en in je rechter je emotionele. Volgens neurowetenschapper Jill Bolton Taylor is dit een achterhaald principe. Daarom schreef ze dit boek, een vervolg op *Onverwacht Inzicht*. Dat is de bestseller waarmee ze jaren geleden beroemd werd. Ze beschreef daarin wat er met haar gebeurde toen ze als 37-jarige in 1996 werd getroffen door een hersenbloeding. Een gebeurtenis waarbij haar linkerhersen helft compleet werd uitgeschakeld. Met als gevolg dat ze een totaal andere perceptie van zichzelf kreeg, niet meer in staat was om de grenzen van haar fysieke lichaam te bepalen en vijf weken lang een volledig stil brein had. Ook haar ego was opgelost, zo schrijft ze. Ze verkeerde in vredige gelukzaligheid. Het duurde acht jaar voordat ze volledig was hersteld.

In de afgelopen jaren heeft ze intensief onderzoek gedaan naar de diepten van haar brein, waarbij ze ontdekte dat we als mens ons emotionele circuit kunnen in- of uitschakelen. Wie dat beheerst, is een vrijer mens, omdat je dan elk moment kan kiezen welk hersengedeelte dominant mag zijn. Daarvoor moet je op de hoogte zijn van de vier denkcentra die in je brein huizen. Elk centrum heeft een eigen persoonlijkheid, door Bolton Taylor ‘karakter’ genoemd. Er bevinden zich twee aan elke

kant. Linksboven heerst karakter 1. Dat geeft je je individualiteit, functioneert doelbewust, is georganiseerd en oordeelt kritisch over goed of fout. Linksonder bevindt zich karakter 2. Dat is emotioneel, reageert vanuit pijn uit het verleden en maakt deel uit van je stresscircuit. Bolton Taylor: ‘Is dit karakter eenmaal je psyche binnengestormd, dan heb je een strategie nodig om in een ander karakter te stappen.’ Rechtsboven zetelt karakter 3, dat vreugdevol is en wil spelen. Het is empathisch, creatief en nieuwsgierig. Daaronder vind je karakter 4, dat staat voor ons mystieke zelf. Het is bewust, authentiek, vol vertrouwen en ervaart verbinding.

Dit is allemaal héél kort samengevat, want de beschrijvingen in het boek zijn stukken uitvoeriger. Aan het slot worden ze gevolgd door een uitgebreide vragenlijst waarmee je dat specifieke karakter van jezelf goed leert kennen. Heel interessant. Helaas wordt haar verhaal hier en daar langdradig als ze hetzelfde zegt in andere bewoordingen. Op die plekken ontstaat de neiging door te bladeren naar het volgende hoofdstuk.

Toch heeft haar uitvoerige verhaal wel een functie. Als je je karakters door en door kent en weet welk karakter op dat moment bij jou overheerst, kan je bewust kiezen

om naar een ander karakter over te schakelen. Daarvoor adviseert ze breinberaad. Een methode met als ezelsbruggetje het woord *BRAIN*, ofwel *Breathe, Recognize, Appreciate, Inquire, Navigate*. Ook die stappen worden breed uitgesponnen. Ze stelt daarbij dat als karakter 4 aan het gesprek meedoet, je verzekerd bent van een liefdevolle uitkomst. Een boek waar je beslist wat mee kan, maar dat korter beslist krachtiger zou zijn geweest.

Grip op je brein
Voorkom dat jouw 4 hersendelen
elkaar tegenwerken en vind meer
rust en welzijn

Jill Bolte Taylor

Uitgeverij Kosmos
ISBN 9789021587196

Recensie door: Ria Teeuw

NWP-lid Marleen Braam

‘We kunnen ons als branche beter positioneren.’

‘Ontdek de helende kracht van de natuur’ staat er met grote letters op de homepage van haar website. De praktijknaam staat erboven: ‘Kracht, praktijk voor natuurgeneeskunde’. NWP-lid Marleen Braam (51) woont en werkt in een historisch pand, gelegen op het schitterende landgoed van Slot Zeist, onderdeel van de bosrijke Utrechtse Heuvelrug. Voordat ze begon aan een natuurgeneeskundige studie, was ze bedrijfskundige. De kennis en ervaring van die achtergrond integreert ze in haar huidige werk. Ze deelt met ons haar heldere visie op haar vak, de complementaire branche en de integrale zorg.

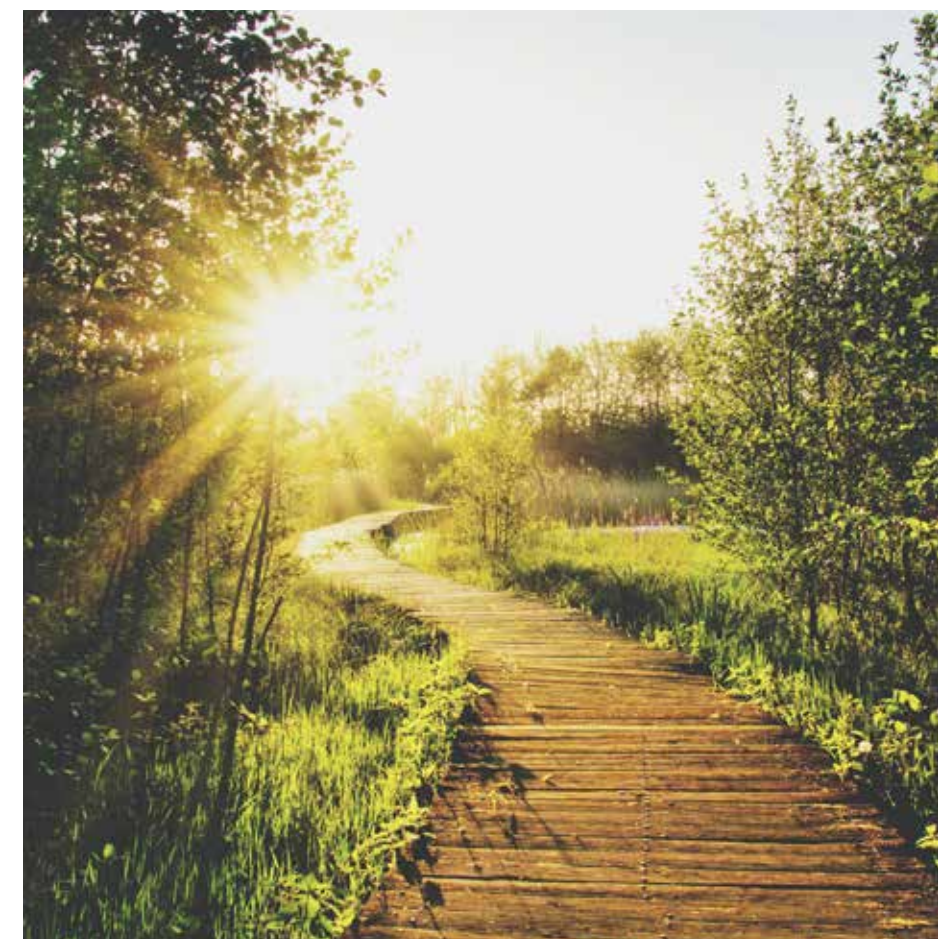
‘Ik denk dat wij als mensen een beetje vergeten zijn wat onze positie in de natuur is,’ vertelt Marleen als we vragen of ze haar praktijknaam en die nadruk op de natuur wil toelichten. ‘Gelukkig zijn er veel uitzonderingen, want ik ben niet de enige die er zo over denkt. Wat ik bedoel is dat wij ons als mens doorgaans een beetje superieur aan de natuur voelen en denken dat wij die kunnen beheersen. Een houding waarmee we onszelf ontzettend tekortdoen. We zijn slechts een klein, nietig radertje in dat grote geheel en als we ons daar weer van bewust gaan worden, zou dat niet alleen voor de natuur maar ook voor onszelf goed zijn. De natuur vormt een geheel waarvan we allemaal deel uitmaken en waarin we continu met elkaar evenwicht moeten zoeken. Wat mensen zich nog veel minder bewust zijn, is hoe helend de natuur kan zijn. Iedereen knapt op van een boswandeling. De wetenschap toont steeds meer aan hoe dat werkt. Bovendien vormt de natuur ook de kern van onze geneeskunde. Zelfs medicatie die massaal en chemisch geproduceerd wordt, bestaat uit nagemaakte componenten van de natuur. Soms ga ik met mijn cliënten naar buiten voor een therapeutisch gesprek dat ik al wandelend met hen voer. Zeker tijdens de lockdown kwam dat regelmatig voor. De natuur kan een mooie spiegel zijn en allerlei processen in gang zetten. Daarbij kan ik van alles uit de natuur gebruiken, zoals voeding, kruiden, klei, stenen. Ik gebruik de zachte kracht van de natuur die over evenwicht en meebewegen gaat. Denk aan wat bomen doen... en golven. Als mens zijn we dat een beetje verleerd in onze oververhitte maatschappij.’

De jaargetijden zijn er ook een goed voorbeeld van...

‘Ja. Zeker! Gebruik de wintermaanden waarvoor de winter bedoeld is. Terugtrekken, evalueren, bepaalde zaken achter je laten, het wat rustiger aandoen. De lente is om te zaaien, de zomer om te oogsten. Het is goed om niet tegen die processen in te gaan. Bijvoorbeeld

“De natuur kan een mooie spiegel zijn en allerlei processen in gang zetten.”

bij kinderen. Vroeger wilde ik altijd dat mijn kinderen op tijd naar bed gingen. Dat wilden ze in de zomer helemaal niet. Ik hield soms best wel krampachtig aan die bedtijd vast, terwijl het nog klaarlicht was. Inmiddels denk ik er anders over. Want... ach ja... in de zomer hebben ze wat minder slaap nodig en in de winter wat meer. Ik denk dat oude religies bijvoorbeeld de kerstdagen als een tijd voor contemplatie bedoelden. Om met elkaar de warmte op te zoeken, in alle rust. Iets waarvan ik zie dat veel mensen dat eigenlijk ook willen. Zo langzamerhand hebben ze geen zin meer in al die drukke dagen met verschillende kerstdiners. Ze worden selectiever en willen het wat simpeler en rustiger.’



“Volgens mij ontstaat de beste vernieuwing als je met elkaar in gesprek gaat en open staat voor andere standpunten.”

Hoe doe jij dat zelf? Ontvang jij in de winter minder cliënten in je praktijk?

‘Ik doe vooral sociaal wat rustiger aan en ik slaap meer. Daarnaast eet ik minder rauwkost en meer stampotjes. Door jezelf goed te voeden kan je gemakkelijker meegaan in het ritme en meer tijd voor bezinning nemen.’

Jij biedt veel verschillende disciplines in je praktijk. Hoe ga jij te werk?

‘Als natuurgeneeskundige heb ik een heel scala aan interventies. Ik werk op dit moment voornamelijk met fytotherapie, Bachbloesems, voeding, orthomoleculaire suppletie, meditatie, opstellingen... Een jaar geleden was het heel veel masseren, want ik doe ook lichaamsgericht werk. Ik ben opgeleid aan de Hogeschool voor Natuurgeneeswijze Arnhem, de Nederlandse Academie voor Natuurgeneeskunde en het Instituut CAM. Twee jaar geleden ben ik afgestudeerd. Ik werk nu ongeveer een jaar of zeven met cliënten.’

Hoe was voor jou de eerste lockdown, toen je praktijk dicht moest?

‘Die vond ik best heftig. Alles wat ik net was gestart, moest weer anders. Het was ook heel onduidelijk wat wel mocht en wat niet. Maar behalve die onrust, hield me ook de vraag bezig waarom we zo’n pandemie hadden. Wat die betekende. Ik vond het vooral frustrerend dat er in de maatschappij en vanuit de overheid zo weinig aandacht was voor preventie, hoe je kunt zorgen dat je genoeg weerstand hebt. Ik geloof in *‘never waste a good crisis’*. Ik dacht: de wereld staat in de fik, laten we dan nu met z’n allen die shift naar preventie maken. Toen het virus uitbrak, in maart 2020, schreef ik een artikel waarin ik stelde dat we nog helemaal niets van het virus begrepen, maar dat we wel de principes kenden om de weerstand en het immuunsysteem op te bouwen. Je ziet overigens wel dat er mondjesmaat meer aandacht komt voor leefstijl en positieve en preventieve geneeskunde, maar nog altijd te weinig. Dat is erg jammer. Ook dat we destijds niet met elkaar samenwerkten om de crisis te managen.’

Heb je het dan over de overheid?

‘Nee, ik bedoel daarmee de reguliere en complementaire geneeskunde. Er ontstond juist een tweedeling in de

maatschappij. Die is er nog steeds trouwens. Van wel en niet vaccineren, is het een complot of niet. Een discussie die verhardt omdat we zo slecht naar elkaar luisteren en elkaar niet proberen te begrijpen. Natuurlijk heeft ieder een eigen mening, maar volgens mij ontstaat de beste vernieuwing als je met elkaar in gesprek gaat en open staat voor andere standpunten. De aarde was ook plat totdat iemand zei dat die rond was.’

Heeft de lockdown ook nog iets positiefs voor je meegebracht?

‘Jazeker. Bijvoorbeeld veel ruimte om bij te scholen. Want al snel kwamen er allerlei bijscholingen online. Zelf ben ik met mijn consulten ook online gegaan. Overigens uitsluitend met cliënten die ik al in behandeling had, want een anamnese afnemen achter de computer vind ik niet prettig. Ik heb ook masterclasses voor postcorona-problematiek gevolgd. Daar heb ik een aantal mensen mee kunnen helpen en dat geeft natuurlijk voldoening.’

Waarmee kan je die cliënten het beste helpen?

‘Dat is afhankelijk van de cliënt. Met fytotherapie, voedingsadviezen en suppletie kan ik veel bereiken. Ook adviseer ik rust. Het gaat vooral om cliënten met longCovid, dus mensen die restverschijnselen hebben nadat ze de ziekte hebben doorgeemaakt. Ze zijn vaak volslagen verrast en overweldigd dat de klachten zolang aanhouden. Dat roept ook veel emoties bij ze op, zo van ‘ik kan nog steeds niet dit en dat, terwijl ik vroeger zo gezond en fit was. Ik leer ze ruimte te geven aan de angst die daarachter zit: de vrees of de klachten ooit over zullen gaan. Er is vaak bij hen ook verdriet dat ze allerlei sociale gebeurtenissen moeten missen. In het begin werk ik meestal met voedingssuppletie om de restanten van het virus op te ruimen en het immuunsysteem te versterken. Dat kan overigens ook met fytotherapie. Sommige mensen kunnen echt geen pillen slikken, dan geef ik ze flesjes met een kruidentinctuur. En verder zijn een goede voeding en leefstijl waardevol om gezond te blijven. Meestal zien mensen aan het einde van het traject in dat ze ook wat geleerd hebben, dus dat de periode ze ook wat heeft gebracht.’

Vroeger was je bedrijfskundige. Waarom heb je die overstap gemaakt?

‘Ik heb altijd arts willen worden. Mijn grootvader en overgrootvader zijn beiden huisarts geweest. Ik vond hun werk altijd fascinerend. De numerus fixus besloot echter anders voor mij, ik werd niet ingeloot voor de studie geneeskunde. Daarom ben ik bedrijfskunde gaan doen. Gelukkig ben ik breed geïnteresseerd en kan ik heel gepassioneerd in verschillende onderwerpen duiken. Ik had dan ook zeker ook plezier in de bedrijfskunde studie. Na afloop daarvan kwam ik in commerciële functies terecht. De interesse in gezondheid bleef en vanuit de branche van cosmetische producten schoof ik op naar die van voeding. Vanuit een commerciële invalshoek heb ik zo geprobeerd te bevorderen dat mensen gezonder gingen leven. Toen er na jaren een soort logisch breekmoment in mijn werk ontstond, besloot ik een sabbatical te nemen. Inmiddels was mijn derde kind geboren en ik wilde me gaan bezinnen op de tweede helft van mijn werkende leven. De sabbatical gebruikte ik om me in gezondheid te gaan verdiepen en ik koos voor een natuurge-



neeskundige opleiding. Daar had ik het enorm naar mijn zin. Nu combineer ik het natuurgeneeskundige werk met mijn bedrijfskundige achtergrond, want ik ben ook adviseur in de gezondheidszorg. Onder andere in de zin van hoe je de gezondheid van werknemers in een bedrijf kan bevorderen.’

Betekent dat dat bedrijven je inhuren?

‘Ja. Dat werk varieert van een bestuurder die een keer wil sparren tot een concept voor een organisatie ontwikkelen. Ik had de ruimte dat op te pakken, toen ik mijn praktijk had vormgegeven. Vervolgens kwam er van alles op mijn pad. Bij het advieswerk richt ik me op drie gebieden. Het eerste is positieve gezondheid en preventie, ook op de werkvloer. Gezien mijn achtergrond weet ik wel hoe het er daar aan toe gaat. Het tweede gaat over post-oncologie, in het bijzonder vrouwen die borstkanker hebben gehad. Vanuit de holistische visie is er voor die groep nog wel wat te doen, vooral wat het verwerkingsproces betreft. En dat kan al dan niet in samenwerking met de behandelaar of het ziekenhuis. Het derde gaat over samenwerken van regulier met complementair. Ik kan me tot beide werkvelden goed verhouden. Met heel mijn hart geloof ik dat we zoveel meer kunnen doen als er meer

“Er wordt steeds meer over integrated medicine gepraat en regulier wordt steeds nieuwsgieriger naar complementair.”

toenadering komt. Die brug bouwen lijkt me fantastisch mooi. Er wordt steeds meer over integrated medicine gepraat en regulier wordt steeds nieuwsgieriger naar complementair. Onze beroepsgroep is innovatief. Wat je ziet is dat reguliere artsen onze kennis gaan toepassen zodra een methode wetenschappelijk bewezen is. En dan willen ze het zelf doen. Maar je hoeft niet alles zelf te doen. Volgens mij wordt de uitdaging hoe we elkaars kracht leren kennen en gebruiken. Met verschillende partijen ben ik er al over in gesprek. Maar dat is echt heel veel kopjes thee drinken en zaaien, zaaien, zaaien. Voor onze branche denk ik dat we ons anders moeten gaan positioneren. Wat ik belangrijk vind om daarbij te zeggen, is dat wij als complementairen vaak roepen dat de reguliere geneeskunde ons niet moet. En ook hoor ik wel eens iemand vanuit onze beroepsgroep zeggen dat hij de regulieren niet moet. Wat als we dergelijke overtuigingen nou eens allebei gaan loslaten?’

Wat betekent jouw vak voor jou persoonlijk?

‘Het is voor mij het allergrootste cadeau geweest dat ik mezelf heb kunnen geven. Toen ik aan mijn studie begon was het out of my comfort, een groot avontuur. Het heeft me uiteindelijk enorm gevormd tot wie ik nu ben en hoe ik in het leven sta. Steeds meer wordt het een levenswijze.’

Hoe zie jij de toekomst van de natuurgeneeskunde?

‘Wat ik zie is dat mensen langzamerhand duurzamer, milieubewuster en klimaatbewuster worden. Ze krijgen steeds meer chronische ziekten waar regulier niet zomaar een antwoord op is. Complementair vaak wel. Ondertussen rijzen de zorgkosten de pan uit. Als we als maatschappij meer met preventie doen, de oorzaak aanpakken en niet alleen symptomen bestrijden, gaan we kosten besparen. Dat is waar we als branche goed in zijn. Wel is het nodig dat we ons als beroepsgroep veel duidelijker gaan profileren en positioneren. Want daar loop ik wel tegenaan in mijn praktijk, iedereen weet wat acupunctuur, osteopathie en ayurveda is, maar wat natuurgeneeskunde is, vinden ze onduidelijk. Dat moet ik altijd goed uitleggen. Ik vind dat daar ook een taak voor onze beroepsvereniging ligt: meer naar buiten treden met ‘dit is wat we doen, dit is waar we goed in zijn’. En veel duidelijker stelling nemen, en dat ook dŭrven. Ik begrijp wel dat het moeilijk is, maar nu is wel het moment.’

www.natuurgeneeskundezeist.nl

Inhoud: 60 capsules
Adviesprijs: € 39,90



Uniek vitamine B-complex met actieve vitamines en cofactoren. Weerstand tegen stress¹ en vermoeidheid².

Methialyn® is een B-complex met actieve B-vitamines en verrijkt met cofactoren en glutathion. Helpt de weerstand tegen stress¹ en vermoeidheid² te behouden, ter ondersteuning van een normale neurale en cerebrale gezondheid³ en tal van metabolisatieprocessen, zoals het energieleverend metabolisme³.

- ✓₁ Vitamine B9 (foliumzuur) draagt bij tot normale psychologische functies zoals de concentratie, het leervermogen en de **stressbestendigheid**.
- ✓₂ Daarnaast helpen de vitamines B2, B6, B9 (foliumzuur) en B12 bij het **verminderen van vermoeidheid en moeheid**.
- ✓₃ Zowel vitamine B2, B6 en B12 als biotine dragen bij tot de **normale werking van het zenuwstelsel** en het energieleverend metabolisme.



www.nutriphyt.nl

PROVIFORM HOOGWAARDIGE VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Bot Pro Compleet

- ✓ Complete en sterk geconcentreerde formule voor de botten
- ✓ Superieure opname van olijfolie extract door het 40% concentraat oleuropeïne
- ✓ Calcium, magnesium en zink met een hoge biologische beschikbaarheid
- ✓ Natuurlijke en meest effectieve vorm van VEGAN vitamine D3
- ✓ Natuurlijke en stabiele vorm van vitamine K2
- ✓ Extra ondersteuning door toevoeging van natuurlijke silica en gistvrij selenium
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ 100% natuurlijke hulpstoffen - pullulan capsule

- P575 Bot Pro Compleet - 60 vegicaps
- P576 Bot Pro Compleet - 120 vegicaps



Proviform®

EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT

Voor meer informatie kijk op www.proviform.nl



GLUTENVRIJ



GMO VRIJ



VEGAN



LACTOSEVRIJ

Peter Haima over Herstelyoga

‘Lichaam en geest halen uit de lessen wat nodig is.’

Yoga wordt steeds populairder. Omdat het een effectief middel blijkt tegen stress, burn-out en trauma, wordt het tegenwoordig zelfs in kazernes regelmatig beoefend. Een trend die je pakweg tien jaar geleden nog voor onmogelijk had gehouden. Toch is Defensie er al sinds 2016 volop mee bezig. Medisch bioloog, yogadocent en mindfulness-trainer Peter Haima (61) juicht deze trend van harte toe. Als geen ander weet hij wat yoga voor je gezondheid kan doen.

Daarom ontwikkelde hij in Nederland ‘Herstelyoga voor mensen met kanker en chronische aandoeningen’. Behalve dat hij daar les in geeft, is hij ook een specialisatie-opleiding tot Herstelyogadocent gestart voor ervaren instructeurs. Zo hoopt hij dat de yogavorm op meer plaatsen in het land beschikbaar komt voor wie het nodig heeft. ‘Als je yoga niet kent, associeer je het wellicht met superlenige mensen die op hun hoofd staan of zichzelf moeiteloos dubbelvouwen. En dat is nu juist niet waar yoga over gaat,’ vertelt hij. ‘Yoga bestaat al duizenden jaren en is oorspronkelijk een levenswijze die je dichter bij jezelf brengt. In Nederland is het een methode om actief te zijn, te bewegen en goed voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid te zorgen. Dat gebeurt onder andere met bewegingen, houdingen en ademhalingsoefeningen.’

India

Peter kwam op zijn vijftigste met yoga in aanraking toen hij kanker kreeg. Hij merkte dat yoga veel positieve effecten had: lichamenlijk, geestelijk en emotioneel. Hij genas. Dat was na een periode dat hij een regulier behandeltraject had gevolgd met operaties en bestralingen. Vervolgens besloot hij zijn beroep als medisch bioloog vaarwel te zeggen en een opleiding tot yogadocent te gaan volgen. Zijn volgende stap was een reis naar India. Daar deed hij een aanvullend programma voor mensen met kanker en chronische aandoeningen. Peter: ‘Ik heb daar mensen als een wrak zien binnenkomen en met een schittering in hun ogen weer zien vertrekken.’

Zachtheid

Drie weken lang was hij van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat bezig met yoga, massages en ayurvedische voeding. Dat deed hem enorm goed. En zijn missie werd hem duidelijk: een dergelijk programma ook in Nederland neerzetten. ‘Ik had daar allerlei therapeutische yogatechnieken geleerd, waaronder bepaalde ademhalingsoefeningen. Wat me vooral trof, waren de zachtheid en de volledige aandacht waarmee die werden uitgevoerd, daardoor ga je vóelen. Ik ervaarde voor het eerst hoe het is om letterlijk in het moment te zijn. Dan gebeurt er wat, je wordt ongelooflijk rustig vanbinnen en blokkades kunnen oplossen.’



“Ik ervaarde voor het eerst hoe het is om letterlijk in het moment te zijn.”

MULTIVITAMINEN

VitOrtho helpt!

**“Een goede basis?
Ik adviseer
Meer in 1
van VitOrtho.”**

- elke doelgroep een eigen multi
- biologisch actieve B-vitaminen
- de juiste mineraalverbindingen
- optimale doseringen van de belangrijkste nutriënten



VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl

Je ervaart heelheid. Want alles mag gezien en gevoeld worden. Sterker, alles wil gezien en gevoeld worden. Dat is wat ik meenam naar Nederland, waar ik me vervolgens opgaf voor een opleiding tot mindfulnessstrainer in het Nijmeegse Radboudziekenhuis.’

Heftig

Zijn Herstelyoga is vergelijkbaar met andere vormen van yoga, maar er zijn belangrijke verschillen: de bewegingen zijn eenvoudiger en worden langzamer uitgevoerd. Alles is erop gericht het zelfgenezend vermogen te stimuleren. Ook is er meer rust tussen de oefeningen. Dat helpt om te herstellen en te voelen. ‘Als je ernstig ziek bent, moet je bijvoorbeeld geen vinyasa-yoga gaan doen, dat is te snel en daardoor te heftig. Het is belangrijk om eerst weer je lichaam te gaan voelen en daar een zorgzame en liefdevolle relatie mee op te bouwen. Dat is net als mindfulness, het gaat over aandacht. En, misschien nog wel belangrijker, over de kwaliteit daarvan. Want een oordelende en afwijzende aandacht is natuurlijk niet helend. Wel een aandacht vol compassie.’

Compassie

Daarmee noemt Peter opnieuw een begrip waar hij een opleiding voor heeft gevolgd. ‘Compassie kan je trainen,’ vertelt hij. ‘We hebben het allemaal in ons, maar we zijn het over het algemeen kwijtgeraakt.’ Op de vraag wat compassie inhoudt, antwoordt hij: ‘Het gaat over een heel zachte, begripvolle houding naar iemand anders en naar jezelf, een houding die begint met mildheid. Daarnaast gaat het over je vermogen je betrokken te voelen bij het lijden van iemand anders of bij het lijden van jezelf. Een ernstige ziekte is bijvoorbeeld een vorm van lijden. Je voelt je erbij betrokken en je bent bereid er iets aan te doen. Dat is de actieve component van compassie. Je ondersteunt iemand om diens lijden te verlichten. En als het om jezelf

“Compassie kan je trainen. We hebben het allemaal in ons, maar we zijn het over het algemeen kwijtgeraakt.”

gaat, heb je het over zelfcompassie, waarbij je iets aan je lijden doet en er verantwoordelijkheid voor neemt. Dus is het iets totaal anders dan zelfmedelijden, want daarmee ben je totaal niet meer in je kracht. Compassieoefeningen maken deel uit van Herstelyoga. Als iemand tijdens de les een fysieke blokkade tegenkomt, vraag ik hoe het voelt, of hij er even bij wil blijven en er een glimlach naartoe kan laten stromen. Zo leren mensen steeds zachter naar zichzelf toe te zijn.’

Ademen

Andere aspecten van deze vorm van yoga zijn bewegingen en draaiingen in alle richtingen. Daardoor worden alle spieren en organen gemasseerd en verbeteren de doorbloeding en de lymfecirculatie. Peter: ‘Alles moet stromen om de algehele gezondheid te verbeteren. De ademhaling speelt daarbij een belangrijke rol. In de yoga gaan we uit van de gouden driehoek, de adem, het lichaam en de geest. Als we de adem weten te controleren en te kalmeren, hebben we direct de switch van stress naar ontspanning. Er zijn veel technieken om de adem te verdiepen en te vertragen. Vaak zijn mensen zich er niet van bewust dat ze hoog en oppervlakkig ademen. Ik leer ze meer naar de



Peter Haima is ook oprichter van de stichting Yoga en Kanker. Zijn doel is om daarmee het effect van yoga op kankerpatiënten bekender te maken bij artsen en verder in de maatschappij. Een van de bestuursleden is Eva Noorda, chirurg-oncoloog in het Zwolse Isala-ziekenhuis, zelf ook yogadocent.

www.yogaenkanker.nl

buik te gaan en langer uit- dan in te ademen. Als je uitademt, activeer je het parasympathische zenuwstelsel, de ontspanningsrespons. Dat is wetenschappelijk bewezen. Een van de belangrijkste aspecten van Herstelyoga is dat we switchen van sympathisch naar parasympathisch. Aan het eind van de les merk je dat mensen rustiger zijn geworden. Een yogasessie van één uur activeert al het immuunsysteem, verlaagt het aantal ontstekingsfactoren en zorgt voor kalmerende stoffen in het bloed. Daar zijn diverse wetenschappelijke studies naar gedaan.'

Ohm

'Daarom is de ademhaling in Herstelyoga zo belangrijk, omdat we daarmee de geest kalmeren. Aan het eind van de les doen we een eindontspanning om nog een stapje dieper te ontspannen. We gebruiken dan visualisaties, bijvoorbeeld om het hart op te laden of een liefdevolle energie naar de cellen te sturen. Verder maken we gebruik van klanken, bijvoorbeeld door mantra's te zingen of de bekende *ohm*-klank voort te brengen. Als je die klank lang genoeg aanhoudt, voel je de trilling in het hele lichaam. Het mooie van met klank werken, is dat het lichaam gaat meevibreren. Je lichaam beschikt over sensoren die de trillingen oppikken en informatie naar de hersenen zenden. Dat activeert het parasympathische zenuwstelsel.'

Integrative Medicine

Omdat er stevig wetenschappelijk bewijs is voor de helende werking van yoga, behoort het ook tot de adviezen van artsen die werken met Integrative Medicine. Zo werkt Peter samen met kinderarts en specialist Integrative Medicine Inès von Rosenstiel die hij tijdens een symposium ontmoette. Ze hadden al snel een klik, onder andere doordat ze beiden geïnspireerd waren door de boeken van David Servan-Schreiber, de Franse psychiater die leed aan een hersentumor en die – heel kort gezegd - het effect van een gezonde leefstijl op het zelfherstellend vermogen beschreef. Inès had al verschillende therapeuten in haar netwerk, maar ze kende nog geen yogadocent in haar directe omgeving. Nu verwijst ze regelmatig patiënten naar Peter door. Verder heeft ze eraan bijgedragen dat hij als yoga- en mindfulness-trainer zitting nam in een oncologienetwerk dat bestaat uit regulier en complementair therapeuten. Binnen het overkoepelende netwerk Midden-Gelderland is hij samen met

acupuncturist Ilse Tomassen en massage-therapeut Eugenie Wijburg de werkgroep Integrated Medicine gestart waarmee zij de integratie van complementaire benaderingen bekender willen maken in de reguliere zorg.

Identiteitscrisis

Dat Peter deze kant is opgegaan met zijn werk, heeft alles te maken een omwenteling in zijn leven waardoor hij inzag dat hij in de loop der jaren steeds verder van zichzelf verwijderd was geraakt. Als kind al had hij veel liefde voor de natuur en kon hij zich daarover verwonderen. Hij was al jong vogelaar. Hij studeerde biologie in Groningen en promoveerde op de moleculaire microbiologie. Hoewel hij sinds enkele jaren niet meer werkt als medisch bioloog, kreeg hij tot voor kort nog wel opdrachten uit het bedrijfsleven om wetenschappelijke artikelen te schrijven over bijvoorbeeld obesitas of diabetes. Toen hij in 2010 ernstig ziek werd, kwam hij in een identiteitscrisis terecht. Hij was zich gaan realiseren dat hij steeds meer van zijn kern, de verwondering voor het leven, was afgedwaald. Wat hem tegenstond, was dat het in het bedrijfsleven altijd ging om geld verdienen. 'Ik moest stilstaan, want ik kon niet verder. Dat ik ziek werd en met yoga in aanraking kwam, heeft me weer terug bij mezelf gebracht.'

Wijsheid

'Ik vind het geweldig dat we door wetenschappelijk onderzoek steeds meer begrijpen hoe yoga werkt. Daardoor komen nu oude en moderne wetenschap bij elkaar. Wat mij betreft mag er in het westen veel meer erkenning komen voor yoga, ayurveda en acupunctuur. Het zijn benaderingen die al duizenden jaren oud zijn en ontzettend veel wijsheid bevatten. In het Westen zijn we soms geneigd te denken dat we het beter weten met een geneeskunde die slechts honderd jaar oud is. Wat mij betreft mogen

“Een yogasessie van één uur activeert al het immuunsysteem, verlaagt het aantal ontstekingsfactoren en zorgt voor kalmerende stoffen in het bloed.”

Er bestaat ook Restorative yoga, eveneens een vorm van herstelyoga, maar heel anders dan de Herstelyoga van Peter Haima. Restorative yoga bestaat voornamelijk uit liggende yogahoudingen met veel hulpmiddelen, zoals kussens. Door de comfortabele liggende houding ontstaat een diepe ontspanning. Hoewel Peter Haima soms ook Restorative-oefeningen doet, bestaat zijn Herstelyoga uit veel meer onderdelen: houdingen en bewegingen (yoga-asana's), oefeningen om de ademhaling te verbeteren (waaronder yogapranayama's), ontspanningstechnieken, meditatie/mindfulness & compassie-oefeningen.



we ons hierin best wat bescheidener opstellen. Bovendien zien we dat de gezondheidszorg zoals die nu functioneert, niet houdbaar is. We moeten meer toe naar preventie, naar lifestyle. Yoga kan daar een belangrijke rol in spelen. En als zelfs stoere mannen en vrouwen in het leger yoga gaan beoefenen, vind ik dat prachtig. Ze komen daarmee in de overgave en in de zachtheid, precies wat die mensen nodig hebben. Helemaal top!'

Zweefpartij

Als steeds meer mensen yoga ontdekken, zouden we dan op termijn de effecten daarvan in de maatschappij gaan merken? Peter denkt van wel. 'Als je bedenkt dat twintig, dertig jaar geleden yoga nog als een grote zweefpartij werd gezien... Vraag nu een willekeurige groep mensen wie van hen yoga beoefent, dan er is altijd wel iemand die z'n vinger opsteekt. Je ziet ook de belangstelling van mannen toenemen. Ik zou het mooi vinden als yoga een normaal onderdeel wordt van de gezondheidszorg. Als je het vergelijkt met de medische kosten die we nu maken in het reguliere systeem, kost yoga bijna niets. Mensen verlichten hun mentale, fysieke en emotionele klachten ermee, ze komen in hun kracht en krijgen een betere relatie met zichzelf. Daarnaast is yoga geschikt voor iedereen. Natuurlijk, er zijn ook mensen die het niet aanspreekt. Dat kan en dat mag, tenslotte vinden we ook niet allemaal hetzelfde lekker.'

Kracht

Veel mensen die bij Peter Herstelyoga volgen, hebben chronische aandoeningen als rug-, nek- en schouderklachten, overgewicht, COPD, Parkinson. 'Lichaam en geest halen uit de lessen wat nodig is. In die zin is het een heel holistische benadering, waarmee ik overigens niet bedoel dat het een therapie is. Die is gericht op één persoon en dat is dit niet. Als mensen heel ernstig ziek zijn, kunnen ze niet altijd fysiek genezen. Maar ze komen wel meer in hun kracht, gaan zichzelf meer waarderen en gaan ook helen op andere vlakken. Je raakt met yoga diepere lagen aan waardoor de kwaliteit van leven toeneemt. Ik heb mensen horen zeggen dat ze weliswaar niet beter zijn geworden, maar door yoga wel meer zijn thuisgekomen.'

www.life-force.nl

Speciaal
voor die
ene periode
in de maand.

Femme

Hormoonsoort¹ voor vrouwen.

- Helpt bij het reguleren van de menstruatiecyclus²
- Gunstig voor een goede geestelijke balans³
- Goed voor het energieniveau⁴
- Bij ongemakken rondom de menstruatie^{1,2}
- Piperine (Bioperine®) zorgt voor een betere opname

> [Vitakruid.nl](https://www.vitakruid.nl)

1. Vitex Agnus Castus extract
2. Hatoari
3. Saffraan
4. Maca



kwaliteitsgarantie sinds 1982

De NatuurApotheek®
farmacie op maat

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@natuurapothek.com

binnenkort verkrijgbaar met
ons vernieuwde etiket!

natuurlijk en traditioneel



Nu voor
€ 15,20*

* dit is de behandelaarsprijs incl. 6% btw

Boswellia helpt de gewrichten soepel te houden

Boswellia verwijst naar de gedroogde (gom)hars van de tropische wierookboom Boswellia serrata. De hars (stroperige vloeistof) komt vrij uit de boomstam als de schors op natuurlijke wijze beschadigd raakt of door de mens ingesneden wordt. Boswellia wordt een 'gomhars' genoemd omdat deze zowel wateroplosbare (gom) als alcoholoplosbare (hars) componenten bevat. Boswellia wordt traditioneel gezien al duizenden jaren gebruikt als krachtig, natuurlijk middel onder andere voor de gewrichten, luchtwegen en het maag-darmkanaal*. Ook is boswellia (als extract) al decennia populair en veelbelovend als voedingssupplement.



Gezondheidseffecten*

- boswellia-extract is goed voor het kraakbeen en helpt gewrichten soepel te houden
- boswellia-extract ondersteunt de luchtwegen
- boswellia-extract draagt bij aan het normale functioneren van het maag-darmkanaal

Werkzame stoffen

Het zijn de boswelliazuren die worden beschouwd als de belangrijkste actieve stoffen, waarvan acetyl-11-keto- β -boswelliazuur (AKBA) uit onderzoek het meest effectief blijkt te zijn. Boswellia-extracten worden dan ook meestal gestandaardiseerd op een hoog gehalte AKBA (van nature bevat boswellia slechts 2-3% AKBA). De werkzaamheid van een boswellia-extract wordt echter niet alleen bepaald door het gehalte werkzame stoffen, maar ook door de biologische beschikbaarheid van deze stoffen na orale inname. AKBA wordt namelijk relatief slecht opgenomen. Het verbeteren van de biologische beschikbaarheid van AKBA zorgt voor grotere effectiviteit.

Het voedingssupplement Boswellia-AF van Vitals bevat het nieuwe, superieure AprèsFlex®. Echt een next-generation boswellia-extract, dat is doorontwikkeld op het gebied van biologische beschikbaarheid. En met succes. AprèsFlex is beter opneembaar en daarmee nóg effectiever. Daarnaast is de snelheid waarmee resultaat bereikt kan worden indrukwekkend. Uit onderzoek blijkt dat na vijf dagen al de eerste resultaten merkbaar kunnen zijn.

*Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.
Lees meer over Boswellia-AF op www.vitals.nl of bel 075-6476050.

Nieuws

Wandelen maakt positief en gelukkig

Dat blijkt uit de Nationale Wandelmonitor 2021 die Stichting Wandelnet op 2 december 2021 presenteerde. Deze 'monitor' bevat de resultaten van onderzoek dat de stichting elke vijf jaar uitvoert. Wandelen wordt ook steeds populairder. De coronapandemie en bijbehorende maatregelen hebben daar in belangrijke mate aan bijgedragen. Van de Nederlanders die meer zijn gaan wandelen, is maar liefst 83% van plan om ook na de pandemie dat te blijven doen. Dat is goed nieuws, want wandelen heeft niet alleen positieve effecten op de lichamelijke en geestelijke gezondheid, maar draagt ook bij aan een duurzame(re) samenleving en de economie.

Voordelen zijn onder andere: vermindert risico op hart- en vaatziekten – voorkomt overgewicht – vermindert stress – verhoogt de energie – verbetert de stemming – vermindert angsten – verbetert de longfunctie – zorgt voor vitamine-D-opname via de huid – bevordert lekker slapen – versterkt botten en spieren – versterkt het immuunsysteem.

(bron: www.wandelnet.nl/wandelmonitor-2021)



Hoe voeding kan genezen

Farmacologen van de Universiteit Utrecht zijn tot de conclusie gekomen dat voeding net zo goed kan werken als geneesmiddelen. Ze voerden ruim tweehonderd onderzoeken naar voedingsstoffen uit om te zien hoe deze inwerken op lichaamscellen. 'We weten natuurlijk al heel lang dat ons voedingspatroon samenhangt met onze gezondheid', zegt onderzoeksleider Saskia Braber, verbonden aan het departement Farmaceutische Wetenschappen van de Universiteit Utrecht. 'Maar deze kennis omvat het gehele voedingspatroon, met daarin allerlei soorten voeding. Wij zien nu dat sommige voedingsstoffen heel gericht kunnen hechten aan specifieke receptoren van specifieke cellen, net zoals geneesmiddelen. Dat voedingsstoffen zo gericht de processen in cellen een positieve kant kunnen opduwen, is heel verrassend.'

(bron: www.uu.nl/nieuws/medicinale-kracht-van-voeding-lijkt-op-werking-van-geneesmiddelen)

Flavanolen helpen bloeddruk te verlagen

Een voedingspatroon dat veel flavanolen bevat, verlaagt de bloeddruk. Dat is de uitkomst van een studie gepubliceerd in *Scientific Reports*, een wetenschappelijk open-access* tijdschrift. Aan het onderzoek deden meer dan 25.000 deelnemers mee uit verschillende Europese landen. Degenen die de hoogste hoeveelheden flavanolen uit appels, bessen en andere plantaardige voedingsmiddelen consumeerden, verlaagden hun bloeddruk meer dan die met de laagste inname. De resultaten waren vergelijkbaar met therapeutische voedingsinterventies zoals mediterrane diëten of verminderde zoutinname.

(bron: Physicians Committee for Responsible

Medicine www.pcrm.org/news/health-nutrition/flavanols-found-fruit-help-lower-blood-pressure)

* Open access betekent onbeperkt delen en hergebruiken van publicaties, zoals tijdschriftartikelen, proefschriften, boeken en onderzoeksdata

Twitterend je humeur verbeteren

Wie zich slecht voelt en daarover een berichtje op de social media plaatst, voelt zich daarna beter. Onderzoekers van Indiana University en Wageningen University & Research analyseerden de gemoedstoestand van bijna 75.000 mensen, gereflecteerd in hun Twitterberichten. Conclusie: een negatieve emotie bouwt zich langzaam op totdat die is geuit en verdwijnt vervolgens vrij snel. Het onderzoek benadrukt de kracht van zogenoemd 'affect labeling', oftewel je emotie benoemen. Dat verlaagt de impact ervan. Het onderzoeksteam bracht voor elke minuut in de tijdslijn de gemiddelde gemoedstoestand van alle twitteraars in kaart van twee uur voor tot twee uur na de uiting. Zij zagen dat een emotie gemiddeld zo'n anderhalf uur duurt.

(bron: Wageningen University & Research www.wur.nl)

Kaneelextract goed bij metabool syndroom

Een Amerikaanse pilotstudie heeft laten zien dat suppletie met kaneelextract een positief effect heeft op de bloedglucosespiegel, bloeddruk en overgewicht bij het metabool syndroom. Aan de studie namen 22 mannen en vrouwen deel met een gemiddelde leeftijd van 46 jaar en een gemiddeld BMI van 33,2. Bij alle deelnemers was er sprake van prediabetes en metabool syndroom. Voorafgaand aan de studie en na afloop werden de nuchtere bloedglucosespiegel, systolische bloeddruk en vetvrije massa gemeten. In de groep die gedurende twaalf weken tweemaal daags 250 mg kaneelextract had gebruikt, was de nuchtere bloedglucosespiegel met 8,4% significant gedaald ten opzichte van de placebogroep en de systolische bloeddruk met 4 mmHg. De vetvrije massa bleek met 1,1% significant toegenomen. Hoewel het om een pilotstudie gaat, wijst dit erop dat wateroplosbaar kaneelextract succesvol therapeutisch ingezet zou kunnen worden bij het metabool syndroom.

(bron: Orthokennis www.orthokennis.nl)



Veel mensen kennen boswachter Marieke Schatteleijn van het tv-programma BinnensteBuiten. Daarin gaat ze regelmatig op ontdekkingsstocht in gebieden waar haar collega's werken. Samen met hen neemt ze de kijker mee naar kenmerkende en unieke details in het landschap. Kort geleden verscheen Mariekes boek *Natuurzin*, met als subtitel *Ontdek hoe de natuur ons gezonder, gelukkiger en creatiever maakt*. Een belofte die ze bespreekt aan de hand van negen Nederlandse natuurgebieden.

Voor elk daarvan heeft ze een andere invalshoek gekozen. Zo gaat het bij het Lauwersmeer over licht en wat dat doet met ons biologisch ritme. In de bossen van Drenthe wijzen samenwerkende mieren de weg naar oplossingen voor moderne problemen. En de bacteriën in de bodem van de Gelderse Poort leren ons over ons eigen microbiom en immuunsysteem. Een apart katern heeft ze gewijd aan de natuur en kinderen. Het zijn maar een paar voorbeelden van de vele items die aan bod komen. De verschillende perspectieven en het indrukwekkende fotomateriaal maken het boek extra levendig en gevarieerd. Je krijgt als lezer al snel de kriebels om je wandelschoenen tevoorschijn te halen.

VOELBAAR

Dat is precies wat Marieke voor ogen had toen ze het boek schreef: 'Dat je zin krijgt om naar buiten te gaan en de natuur bijna voelt. Ik neem de lezer als het ware mee tijdens mijn wandeling. Vervolgens heb ik daar feiten doorheen geweven. Het moest inspirerend en laagdrempelig worden. Ook wilde ik abstracte begrippen als verlies aan biodiversiteit, klimaatverandering en luchtvervuiling persoonlijker en daardoor beter voelbaar maken. Voor mij werkt zoiets goed. Als iets mij persoonlijk raakt, motiveert me dat enorm om in actie te komen.'

Waarom heb je als onderwerp voor dit boek 'gezondheid' gekozen?

'Omdat ik zelf ervaar wat de natuur in dat opzicht met mij doet. Daar wilde ik meer van weten. Ik raadpleegde reviews, literatuur- en overzichtsstudies, las boeken en had contact met deskundigen. Zelf ben ik absoluut geen gezondheidsexpert, maar een boswachter die naar voren brengt wat anderen onderzocht hebben. Ondertussen bracht het me wel veel inzichten. Zoals dat het effect van de natuur zo ongelooflijk breed is. Zodra je de natuur in gaat, werkt die door in je denken, je weerstand, je hormonen. En dan heb je nog de ervaringen die je buiten kan opdoen en de zingeving die je er kan vinden. Door er zo intensief mee bezig te zijn ben ik me daar veel bewuster van geworden. Toen ik met dat hoofdstuk over bacteriën bezig was, zat ik echt te stuiteren op mijn stoel om wat ik ontdekte. We nemen dat microleven letterlijk in ons op, we hebben het nodig om goed te functioneren. Een intieme relatie waaruit ook het grote blijkt. Alles wat schade aan de natuur doet, heeft consequenties voor onszelf. Directe relaties kan je natuurlijk niet leggen, maar er wordt niet voor niets steeds meer onderzoek naar gedaan. In het boek noem ik bijvoorbeeld een onderzoek in Finland waaruit blijkt dat het microbiom van stadskinderen aanzienlijk verbeterd is als ze vier à zes weken op bosgrond spelen. Dat is toch fantastisch?'

KEUZES

'Tegenwoordig hebben steeds meer mensen last van allergieën en auto-immuunaandoeningen. Hun immuunsysteem functioneert dan niet meer goed en ook daar spelen bacteriën een rol in. Dat geeft te denken over hoe we onze wereld hebben ingericht. Gelukkig komt daar meer aandacht voor. We kunnen als mens zo ontzettend veel bereiken als we dat willen, maar dan moeten we wel andere keuzes maken.'



“Zodra je de natuur in gaat, werkt die door in je denken, je weerstand, je hormonen.”

TELEVISIEBOSWACHTER MARIEKE SCHATTELEIJN:

‘Ik denk dat in de natuur duurzaam geluk besloten ligt.’

Kan je iets over je achtergrond vertellen?

‘Ik ben begonnen met een opleiding voor dierhouderij en ben daarna bij Stichting AAP gaan werken. Dat is een opvangcentrum voor uitheemse dieren. Het was mijn eerste baan en het was geweldig. Maar ik voelde de drang om met de natuur als geheel iets te gaan doen, dus niet alleen met dieren. Vervolgens deed ik de internationale studie Bos- en Natuurbeheer in Wageningen. Daarna wilde ik graag het veld in om praktijkkennis op te doen, zo ben ik bij het vak van boswachter terechtgekomen. Bij Staatsbosbeheer ben je de woordvoerder in het eigen gebied, dat bleek me goed te liggen. Op een gegeven moment nam de KRO-NCRV contact op met Staatsbosbeheer omdat ze voor een programma een boswachter zochten en mocht ik een pilot doen. Zo ben ik erin gerold. Het is werk dat ik nog steeds met heel veel plezier doe.’

Wat betekenen je functies afzonderlijk voor jou? Dus die van boswachter, televisiepersoonlijkheid en auteur?

‘Voor mij passen die erg goed bij elkaar. Maar eerlijk gezegd voel ik me helemaal geen televisiepersoonlijkheid. Als ik voor de camera sta, is dat voor mij bijna hetzelfde als een excursie geven, alleen weet ik dat mijn bereik groter is. Het ligt voor mij in het verlengde van mijn boswachterswerk. Het is fijn te merken dat het programma veel betekent voor mensen, dat blijkt uit de leuke reacties die ik krijg. Het boswachterswerk wil ik eraan blijven doen. Ik kon ook overstappen naar een communicatiefunctie, maar dat wilde ik per se niet. Het boswachtersvak is voor mij echt de basis. Wel heb ik een eigen vast natuurgebied moeten opgeven, want de tijd die ik daarvoor nog beschikbaar had, was te beperkt. Ik werkte onder andere in Nationaal Park Zuid-Kennemerland. Nu ben ik als projectboswachter Noord-Holland ook actief bij andere gebieden. Het werk voor BinnensteBuiten hangt daarmee samen. Dan mijn rol als auteur. Een boek is een fantastisch medium om je verhaal te vertellen. Ik vind het heerlijk om te schrijven, maar tegelijkertijd ook moeilijk om binnen te zitten. Daar heb ik wel eens mee geworsteld.’

Wat heeft jou geïnspireerd voor het onderwerp van het boek?

‘Ik was al lange tijd geïnteresseerd in de relatie van de natuur met de gezondheid en las er veel over. Dat de verstedelijking toeneemt en dat er allerlei problemen spelen in de natuur, is wel iets waar ik me zorgen over maak. Als mensen onze gebieden bezoeken, zie ik dat de natuur ze ontzettend goed doet. Tegenwoordig zie je coaches die hun werkerrein naar buiten verplaatsen, mensen die hun schoenen uittrekken en op blote voeten wandelen, yogadocenten die hun lessen buiten willen gaan geven. Ontwikkelingen die maakten dat ik wilde weten waarom we zo naar die natuur worden getrokken.’

Je schrijft dat je creatiever wordt in de natuur. Hoe ondervind je dat zelf?

‘De natuur schept bij mij ruimte voor een heleboel ideeën. Soms, als ik achter de computer zit, vind ik het lastig om mijn gedachten goed te ordenen. Ga ik de natuur in, dan helpt mij dat om afstand te nemen. Mijn gedachten worden wat minder belangrijk en het wordt wat zachter vanbinnen.



Dat geeft rust en meer focus. Een collega van mij zei eens dat in de natuur vragen wegvallen. Dat vond ik een heel krachtige uitspraak. Het geldt ook voor emoties. Heb je verdriet en je gaat de natuur in, dan wordt dat zachter omdat de pijnlijke vragen die eromheen hangen, verstommen. In de natuur mag je jezelf zijn, die stelt je geen vragen.’

In een apart katern pleit je ervoor om kinderen vooral voor hun elfde een band met de natuur te laten smeden. Wat als dat bij sommigen niet gebeurt?

‘Als stadskinderen voor een schoolprogramma in een natuurgebied komen, zijn veel van hen daar voor de eerste keer. Dat is de ervaring van veel boswachters. Vaak vinden die kinderen alles wat ze tegenkomen vies en eng en bij wijze van spreken weten ze niet eens wat een eekhoorn is. Omdat ze er niet mee zijn opgegroeid, maakt de natuur ook geen deel uit van hun referentiekader. Zij zijn wel degenen die in de toekomst de natuur een goede plek in de wereld moeten geven. Maar ik vind ook dat we die kinderen zelf zoveel ontnemen als we die band niet bevorderen.’

KANSEN

‘Mijn zoon is 7. Vaak denk ik terug aan de tijd toen ik zelf die

leeftijd had. Echt schrikbarend hoe de omgeving sinds die tijd is veranderd. Ik woonde ook in de Randstad, maar kon wel gewoon naar buiten om in de bosjes te spelen en hutten te bouwen. De versterking van nu is vrij saai voor kinderen én ongezond. Ik vind daarom dat we de stad anders moeten gaan inrichten, dus zo groen mogelijk maken. Een taak voor Ruimtelijke Ordening, natuurbeheerders en mensen uit de gezondheidssector. Als ik door de stad loop zie ik overal kansen. Bijvoorbeeld een groenstrook op een stoep die nu immens breed is. Kinderen die in de stad opgroeien, zouden veilig moeten kunnen buitenspelen, zonder gevaar van fietsers, brommers of auto's. Er is al een kentering gaande en ik hoop dat die uitmondt in een groene stadsinrichting die gezondheid, welzijn en biodiversiteit bevordert. Zodat mensen ook in de stad plezierig kunnen wandelen, daar is beslist behoefte aan. Laatst sprak ik nog iemand van de IVN, een organisatie die zich bezighoudt met natuureducatie. Die hebben het initiatief genomen om bedrijventerreinen te gaan vergroenen. Dat zijn vaak grote oppervlakken waar delen niet van worden gebruikt.’

Hoe zie jij de discrepantie tussen de toenemende bevolkingsdichtheid en de schaarse Nederlandse natuur?

‘Dat is inderdaad een spanningsveld, maar er zijn ook kansen. Zo is Staatsbosbeheer bezig met een groot bebossingsproject zodat er vele hectaren bos bij komen. Er wordt met boeren samengewerkt aan natuurinclusieve landbouw. Verder werken we aan het programma De Groene Metropool: onze medewerkers zitten daarbij aan tafel bij beleidsmakers om de natuur buiten de stad en de stedenkernen beter met elkaar te verbinden. Zo worden in Amsterdam de scheggen nieuw leven ingeblazen. Dat zijn een soort groene vingers die tot binnen in het centrum reiken en in verbinding staan met de parken. Als we een stadsgebied inrichten, zouden we van tevoren al moeten nadenken over hoe je dat groen maakt of met andere natuur verbindt. Dat is goed voor insecten, planten, dieren en mensen. Bovendien heeft de coronatijd laten zien hoeveel behoefte we eraan hebben. Natuur moet onderdeel uitmaken van het beleid.’

“Ik denk dat in de natuur een eenvoudig maar duurzaam geluk besloten ligt. De schoonheid en het leven om je heen kun je tot diep in je vezels voelen.”

Het is in ons land slecht gesteld met de biodiversiteit. In hoeverre denk jij dat we erin zullen slagen om die te herstellen?

‘Dat vind ik moeilijk om te zeggen. Nederland is een land waarin zoveel samenkomt. Enerzijds hebben we veel aandacht voor de natuur. Inmiddels werk ik al jaren mee aan BinnensteBuiten en ontdek ik daardoor steeds verschillende gebieden en gebiedjes. Dat is uniek voor zo'n klein land. Anderzijds is er heel veel verstedelijking en hebben we veel wegen. Er is verdroging en enorm veel stikstofuitstoot. Dat zijn grote problemen. Of het ons gaat lukken die op te lossen durf ik niet te zeggen. De tijd zal het moeten uitwijzen. Ik zet me er in elk geval maximaal voor in.’

Wil je tot slot van dit interview nog iets toevoegen?

‘Ja. De natuur is altijd ons thuis geweest en de gezondheidseffecten laten zien hoe krachtig die relatie is. Zorg voor de natuur en zelfzorg gaan samen. Eigenlijk zijn die een en hetzelfde, maar mensen moeten het weer gaan voelen. Het wordt dan zoveel gemakkelijker om de natuur weer een plek te geven in je dagelijks leven en handelen. Je tuin vergroenen, minder consumeren, kiezen voor producten die bijdragen aan een gezonde wereld doe je dan niet omdat het moet, maar omdat het voor jezelf betekenisvol is. Daarnaast biedt de natuur alles om op een eenvoudige en goedkope manier je gezondheid te bevorderen. Ik denk dat in de natuur een eenvoudig maar duurzaam geluk besloten ligt. De schoonheid en het leven om je heen kun je tot diep in je vezels voelen, dat is een geluk dat ik iedereen gun. Het maakt je bovendien minder afhankelijk van consumeren. Want ook dat is een zoektocht naar geluk, alleen een die slechts kortstondig bevredigt. Als je de natuur voelt en ervaart, word je gemotiveerder om voor je omgeving te zorgen. Ik hoop dat ik met dit boek daar een bijdrage aan kan leveren.’

Vast! Met je rubriek in BinnensteBuiten doe je dat ook.

‘Zo mooi dat ik dit werk mag doen. Ik ben daar heel dankbaar voor.’

www.staatsbosbeheer.nl

Afspraak Rijk en provincies: in 2030 37.000 hectare bos aangeplant

Het Ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit (LNV) is van plan het bosoppervlak in Nederland tot 2030 met 37.000 ha uit te breiden. Daarvan plant Staatsbosbeheer 5000 ha aan. **www.rijksoverheid.nl**

Van Spanning naar Kracht, in relatie tot Energie in de tijd van Nu

Je herkent het vast: veel cliënten ervaren spanning en stress. Wat ten koste gaat van hun gezondheid. Door vertrouwen in de kracht van het eigen lichaam te krijgen, negatieve gevoelens los te laten en ondersteuning met nutriënten, hervinden cliënten hun energie.

Graag geven we je - tijdens onze online kennisdag - veel handvatten die je direct kunt toepassen in je praktijk.

Drie inspirerende sprekers, geven vanuit een holistische benadering hun visie en inzichten. Hierbij worden lichaam en geest in balans gebracht, zodat herstel vanuit de basis mogelijk wordt gemaakt. Hiermee kun je cliënten gericht helpen. Onderwerpen zijn: psychologische aspecten/omgang met emoties. Ondersteuning van jouw behandeling door aanvullende nutriënten en fytotherapeutica. Kortom: je brengt je cliënt terug naar zijn of haar natuurlijke kracht!

Onze 3 inspirerende en ervaren sprekers

Maartje Wijnhoven
Orthomoleculair en
Natuurgeneeskundig therapeut

Peter Paulissen
Holistisch Mentor & Coach en TCM specialist

Sandra Happe
Product Specialist bij AOV en afgestudeerd
als Holistic Coach-Counselor



Maartje Wijnhoven



Peter Paulissen



Sandra Happe

Kies je eigen datum tussen 1 en 15 april

De live uitzending is op 1 april.
Met chatgelegenheid.

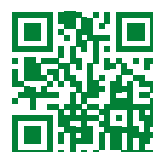
Van 2 t/m 15 april is er twee weken terugkijkmogelijkheid.

Accreditatie

Dit programma wordt geaccrediteerd door
KTNO, MBOG, LVNT, NVVM/RM, NWP en SKB

Schrijf je nu in...

...voor deze Online Kennisdag
vol met nieuwe inzichten en
praktische tips.



Snel inschrijven kan via deze QR-code

€49,-
inclusief BTW

Kies voor puur, kies voor AOV

t 036 5460920 · i www.aov.nl



orthomoleculaire
voedingssupplementen

column



Gastcolumn door
Hugo Plug, directeur Health Benefits o8

Technische hoogstandjes of van zichzelf al goed genoeg?

Al vanaf 1986 heb ik beroepsmatig te maken met kruidenpreparaten. Kruidenpreparaten in alle toonaarden: van kruidenthee tot en met geregistreerde (kruiden)geneesmiddelen. De laatste jaren bekruipt mij het gevoel dat de marketing rondom specifieke kruiden een steeds grotere rol gaat spelen bij de informatieoverdracht aan voorschrijvers en eindgebruikers.

Een goed voorbeeld hiervan is de marketing die erop gericht is de biologische beschikbaarheid van kruiden te verhogen met behulp van verschillende technologieën. De (traditionele) ervaring, de literatuur en de kennis van de werkingsprincipes van kruiden in het algemeen lijkt daarbij steeds verder naar de achtergrond te verdwijnen, ten faveure van technische specificaties van het product. Deze verschuiving kan eenvoudig leiden tot verkeerde keuzes in voorschrift en/of gebruik.

Een goed voorbeeld daarvan is de huidige race om, met behulp van toevoegingen, nieuwe presentaties en/of nieuwe bestanddelen de beste opnamesnelheid te verkrijgen.

De automatische gedachte 'nieuw, sneller of meer is beter' ligt hierbij immers voor de hand. Wanneer dat altijd gepaard zou gaan met deugdelijk wetenschappelijk bewijsvoering, onder meer in vergelijking met extracten op basis van (delen van) het oorspronkelijke kruid, kun je mogelijk spreken van een interessante ontwikkeling. Maar juist dat laatste ontbreekt in helaas heel veel gevallen. Al enige tijd zoek ik naar informatie die mijn gevoel 'woorden' kan geven. Twee weken terug vond ik deze informatie geheel onverwacht onder een pakkende koptekst over een zeer actueel bestanddeel dat vanuit verschillende bronnen gewonnen kan worden: het molecuul resveratrol.

DE 'RESVERATROL PARADOX'

De biologische beschikbaarheid van resveratrol is laag. En toch lijkt het bewijs van haar biologische activiteit, vanuit meer dan 200 gepubliceerde klinische studies, onbetwistbaar. De lage niveaus, die in het bloedplasma worden gevonden, lijken ons dus niet het hele verhaal te vertellen. Resveratrol ondergaat een zeer snelle metabolisatie tot sulfaat- en glucuronideconjugaten. Deze metabolieten, die in de verschillende doelorganen kunnen worden teruggevonden, moeten waarschijnlijk worden beschouwd als een onderdeel van het antwoord op de biologische effectiviteit.

Ik dacht na het lezen van de bovenstaande tekst direct aan de discussies rondom curcuma. Ook bij dit kruid is de biologische beschikbaarheid laag, terwijl klinische studies het bewijs van haar activiteit goed ondersteunen. Bovendien spelen ook hier de

metabolieten daarbij mogelijk een doorslaggevende rol. Een goed voorbeeld daarvan is wellicht het biologisch actieve THC, dat in vivo krachtige antioxidatieve eigenschappen vertoont.

De aanwezigheid van synergistische eigenschappen van de verschillende bestanddelen in kruiden vormt een bekend en belangrijk aspect binnen het gebruik van kruiden in het algemeen. De gehele plant of het gehele plantendeel bevat normaal gesproken altijd alle mogelijke bestanddelen. Daarom lijkt het vooralsnog aannemelijk dat het ruwe materiaal en/of juist het gewone alcoholische dextrakt de beste garantie vormt voor het verkrijgen van de gewenste effecten. Iets dat vanuit de traditie en vanuit de literatuur al jarenlang uitgebreid wordt onderschreven. Het blind inzetten op uitsluitend een toename van de biologische beschikbaarheid zal in veel gevallen niet het beste uit een kruid naar voren halen.

www.hb08.nl

Cytokineregulatie door Systemische Enzym Suppletie

Systemische Enzym Suppletie (SES) is kort gezegd het toedienen van extra enzymen om de lichaamseigen geneeskracht te stimuleren. We noemen de therapie ‘systemisch’ omdat de therapie hiermee het gehele ‘systeem’ of lichaam ondersteunt.

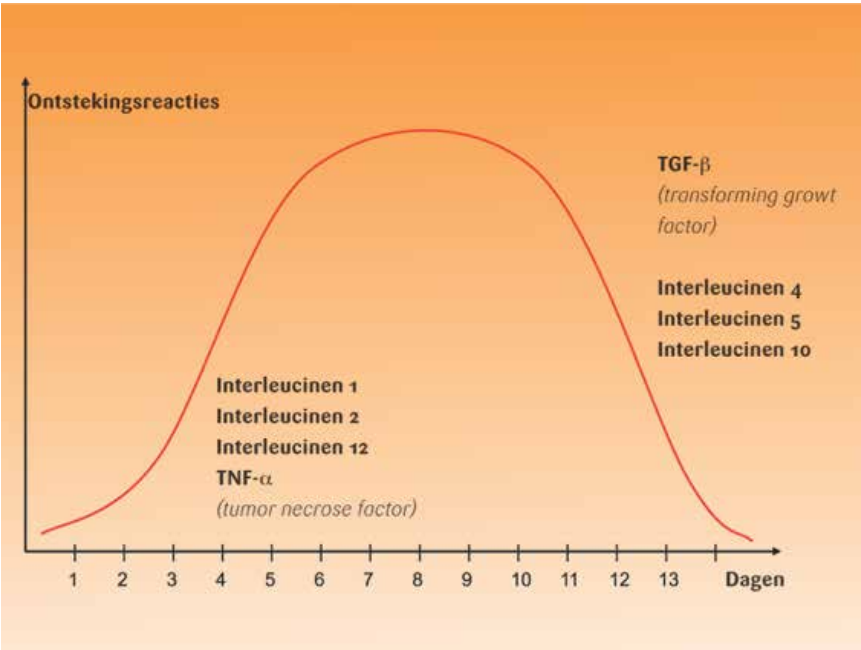
Enzymen zijn actieve complexe proteïnen (eiwitten) die naast aminozuren ook niet-peptide stoffen bevatten, zoals metaalionen of vitaminen. Hun rol is die van ‘biokatalysator’: het activeren en controleren van de chemische reacties in het lichaam. Enzymen spelen ook een belangrijke rol in het immuunsysteem. Bij bacteriële of virale infecties, auto-immuunziekten, algemene ontstekingen en vaataandoeningen zijn het de enzymen die het lichaam in staat stellen handelend op te treden.

HOE KOMEN WE AAN ENZYMEN?

Bepaalde lichaamscellen bouwen enzymen op uit de aminozuren, vitaminen, hormonen en andere stoffen die we via ons voedsel binnenkrijgen. Door het eten van verse groenten en fruit krijgen we ook kant-en-klare enzymen binnen. In een normaal, gezond menselijk lichaam is de enzymaanmaak en -activiteit in de regel voldoende. Maar allerlei oorzaken kunnen deze enzymatische mechanismen verstoren. Dit kan leiden tot een falend of minder goed functionerend immuunsysteem.

INNOVATIEVE SYSTEMISCHE ENZYM SUPPLETIE

Het Medizijnische Enzymforschungsgesellschaft (MEF) heeft in het verleden enorm bijgedragen aan productontwikkeling en de wetenschappelijke onderbouwing van de Systemische Enzym Suppletie. Een combinatie van de plantaardige enzymen bromelaine (gewonnen uit ananas) en papaïne (uit onrijpe papajavruchten), aangevuld met lysozym (een enzym uit kippeneiwit) is een wetenschappelijke onderbouwde samenstelling en bewezen effectief. Het MEF adviseert de enzymen te combineren met vitaminen en mineralen.



De combinatie met vitaminen A, B en C, het ‘vitamine-achtige’ co-enzym Q10, OPC’s en de mineralen zink en selenium neutraliseren vrije radicalen die door chemische reacties in het lichaam spontaan worden gevormd. De vitaminen van het B-complex zijn bovendien onontbeerlijk voor de opbouw van kraakbeen en gewrichten. Deze combinatie brengt de Systemische Enzym Suppletie op een hoger niveau.

KLINISCHE TOEPASSINGEN: REGULEREN CYTOKINESTORM!

De unieke enzymformule heeft een breed toepassingsgebied. In tientallen gerandomiseerde proeven, dubbelblindproeven en placebostudies is aangetoond dat de enzymformule geschikt is als ontstekingsremmer en dat het anti-oedemateuze, analgetische, fibrinolytische, trombolytische, antitumorale en antioxidantieve eigenschappen heeft.

Cytokinen worden vooral door T-helpercellen (Th) geproduceerd en zijn de chemische boodschappers van het immuunsysteem die het de cellen mogelijk maakt om te communiceren op iets grotere afstand. Cellen worden aangezet tot het produceren van cytokinen zodra in het lichaam een infectie of ontsteking ontstaat. Bijna alle of misschien wel alle cellen kunnen een of meer cytokinen produceren. Wanneer de bewuste cel via een specifieke receptor een cytokine ontvangt, ontstaat er een immunologische kettingreactie. De meeste cytokinen worden interleukinen (IL) genoemd, omdat men dacht dat communicatie alleen tussen leukocyten plaatsvond, maar ook chemokinen, interferonen (INF) en tumornecrosefactor (TNF) behoren tot deze groep. Cytokinen worden verdeeld in de pro-inflammatoire Th1-cytokinen en de anti-inflammatoire Th2-cytokinen. Voor een goede gezondheid is een juiste balans van beide noodzakelijk.

Afb. 1 Twee-fase verloop van een acute ontsteking bij een normale immunologische reactie. Systemische Enzym Suppletie reguleert de pro- en anti-inflammatoire respons van het immuunsysteem en helpt het evenwicht te herstellen. Ga voor meer info naar: sanopharm.com/download

OP DE BOEKENPLANK

The Invitation

Als niets hoeft te veranderen, verandert alles

Extra welkom in tijden van corona en andere hevige maatschappij-onrust: een boek dat uitnodigt om op een andere manier met je eigen ervaringswereld om te gaan. Burger heeft daarvoor een stappenplan opgesteld, dat de lezer stimuleert om gestructureerd aan de slag te gaan. Of iedereen die houvast nodig heeft, is de vraag. De duidelijke uitleg zorgt er vanzelf al voor dat een aantal kwartjes bij de lezer vallen. Dat heeft tot resultaat dat veel mensen er echt wat mee zullen kunnen. En bij wie dat nodig heeft, zal het wellicht therapeutisch uitwerken.

Zo heeft zijn uitdrukking ‘je favoriete probleem’ al meteen een relativiserende uitwerking doordat het je aanzet van een afstand naar jezelf te kijken en om jezelf te glimlachen. Want tenslotte hebben we allemaal wel periodes dat we voortdurend aanlopen tegen iets dat ons niet bevalt en dat ons in de greep blijft houden. Dat gaat over weerstand waarmee we spanning in ons lichaam creëren en die ongemerkt bakken energie kost. Hij adviseert geen energie meer in dergelijke processen te stoppen en afscheid te nemen van de zoektocht naar oplossingen. We moeten het probleem zelfs niet eens willen ‘loslaten’. Want, zo betoogt hij, dat is net zo goed een vorm van weerstand. Je kan jezelf bevrijden door je reacties volledig

te laten zijn zoals ze zijn, zonder iets te willen veranderen en zonder je ermee te identificeren. Want met dat laatste creëren we een neurale netwerk in ons brein dat zich verdiept naarmate we langer in een bepaalde gedachte of overtuiging investeren en waarmee we onze werkelijkheid vormgeven.

Wat we volledig bewust ervaren en accepteren, kan afvloeien zonder negatieve sporen achter te laten. Daarbij is het goed te weten dat emoties als gevolg van ongewenste situaties gaan over onze schaduwkanten. Delen van onszelf die te traumatisch, te pijnlijk of te beschamend zijn om onder ogen te zien terwijl ze wel in ons onderbewuste een eigen leven leiden en daardoor ons leven beïnvloeden. Maak daarom je schaduw bewust en omarm wat zich aandient in je bewustzijn. De onbewuste mind is volgens Burger ‘een complexe mix van geconditioneerde programmeringen, gewoontes, meningen, oordelen en verslavingen. Ze worden gevormd door ervaringen in je jonge jeugd, je familielijn en liggen opgeslagen in genetische informatie. Als individu word je ook nog eens beïnvloed door een veelvoud aan energieën binnen de constellaties waarmee je bent verbonden: familie, geslacht, geloof, cultuur, ofwel alles waarmee je je identificeert.’



De methodiek waarlangs Burger dit boek heeft geschreven, is een stappenplan van zeven dagen, voor elke dag van de week een. In die tijd oefen je om ‘de dynamiek, wetmatigheden en begrenzingen van de mind in te zien en te leren waarderen, zonder die op de oude manier te bekrachtigen.’ Klinkt misschien ingewikkeld, maar Burger verstaat de kunst het kristalhelder te maken. Desondanks blijft het een uitdaging om je gevoel je gevoel te laten en je niet door je onderbewuste in de luren te laten leggen.

The Invitation
Als niets hoeft te veranderen, verandert alles

Juno Burger

S2 Uitgevers
ISBN 9789492528865

Recensie door: Ria Teeuw

EXPERT SCHREEF POPULAIROWETENSCHAPPELIJK BOEK OVER EMOTIES

Waarom worden we verliefd, bang, verdrietig en gelukkig?

Ze kunnen je naar de hoogste toppen brengen, maar ook naar de diepste dalen. En alles ertussenin. Emoties. Ze zijn reëel, ongrijpbaar en vooral complex. Soms overspoelen ze je als een vloedgolf en gaan met je op de loop. Een andere keer besluit je heel bewust hoeveel ze je handelen mogen beïnvloeden. De Duitse arts en wetenschapsjournalist Julia Fischer schreef er een boek over: *De innerlijke buienradar, de wetenschap achter onze emoties*. Dat verscheen afgelopen juni bij uitgeverij Ten Have.



‘Een emotie is het totaal van alle biologische processen die als direct antwoord op een ervaring in ons lichaam plaatsvindt: de activering van het autonome zenuwstelsel, het losbarsten van hormonen, de verandering van onze gezichtsuitdrukking en het aangegrepen worden door bepaalde reacties,’ schrijft ze. Je kan erover discussiëren of deze omschrijving de lading dekt of dat de spreekwoordelijke kip en het ei er mogelijk mee worden omgedraaid. Interessanter is je te verdiepen in de functie en het hoe en waarom van emoties. Dat is precies wat Julia Fischer heeft gedaan en waarvan ze het resultaat heeft beschreven. Voor zorgverleners doet ze dat heel toegankelijk, maar voor de leek zal het wellicht hier en daar een stevige kluif zijn. Dat zit ‘m in de uitleg over verschillende biochemische processen in het lijf en in de hersenen. Met medische basiskennis beschik je over een kader om dat snel te begrijpen.

Oxytocine

Fischer legt aan de hand van een aantal veelvoorkomende emoties uit wat er allemaal in je lijf gebeurt als ze zich aandienen. Dat zijn onder andere verliefdheid, verdriet, pijn, angst, stress, woede en geluk. Verder bespreekt ze fenomenen als huilen, stress en fomo (fear of missing out). Ze bestudeerde voor het boek vakliteratuur, las wetenschappelijke studies en raadpleegde experts. Daarbij kwam ze tot de conclusie dat alles wat ermee te maken heeft, buitengewoon gecompliceerd is. Wat voor de wetenschap in elk geval als een paal boven water staat, is dat emoties als waarborg dienen om te overleven. Een voorbeeld daarvan is het bekende ‘knuffelhormoon’ oxytocine. Dat maakt dat we hechten aan partners, kinderen en andere mensen die belangrijk voor ons zijn. De hersenstructuren die ermee te maken hebben, zijn de thalamus, de globus pallidus, de hippocampus en de raphekernen. Deze structuren werken met opioïden als signaalstof. Dat zijn een soort lichaamseigen drugs die ervoor zorgen dat we bijvoorbeeld een gevoel van geluk ervaren. Volgens Fischer is de hypothese dat het beloningssysteem in de hersenen via dopamine gevoelens van kriebelende lust en hete begeerte losmaakt en het opioïde-systeem de ervaring van kalme, diepe affectie toevoegt.

Duistere kant

Niet alleen is oxytocine actief in de hersenen, maar ook in diverse organen en daardoor van invloed op verschillende lichaamsfuncties, onze psyche en het contact met anderen. Hoewel lange tijd werd gedacht dat alleen vrouwen het aanmaakten, blijken mannen dat toch ook te doen. Bijvoorbeeld als ze vader worden. Het blijkt zo te zijn dat



“Wat voor de wetenschap in elk geval als een paal boven water staat, is dat emoties als waarborg dienen om te overleven.”

de mate waarin iemand in zijn jeugd warmte en liefde heeft ontvangen, veel zegt over hoe zijn of haar oxytocinesysteem functioneert. En ook over hoe goed iemand op zijn beurt weer warmte en liefde kan doorgeven. Maar Fischer benadrukt dat oxytocine niet alleen mooie eigenschappen heeft. Het bevat ook een duistere kant. Dat heeft onderzoek van de psycholoog Carsten de Dreu uitgewezen, die oxytocine toediende aan groepen proefpersonen. Gelijkgestemden werkten goed samen, maar reageerden vijandig op anderen die geen deel uitmaakten van hun gemeenschap. Dat verklaart fenomenen als racisme en de sterke teamgeest in een voetbalteam. In de prehistorie was het heel belangrijk en zorgde het voor een evolutionair voordeel. Mensen moesten immers strijden voor hun eigen groep. Wie als enige tegen de groepsnormen inging, werd uitgesloten. In de huidige tijd zijn we in principe nog steeds zo geprogrammeerd. Vooral is bekend dat liefdevolle aanraking oxytocine stimuleert. Echter, aanraking bevordert ook de aanmaak van dopamine en opioïde. Zo ontstaat een cocktail die volgens Fischer wonderen verricht, wat volgens haar verklaart waarom massagetherapie zo gunstig uitwerkt bij chronische angsten, depressies en dat het ook pijn kan verlichten. Ze betreurt dat daar nauwelijks erkenning voor is.

Levensgevaarlijk

In het hoofdstuk Het gebroken hart behandelt ze de vraag of het mogelijk is om te sterven aan liefdesverdriet. Biochemisch gezien blijkt dat ‘verlaten worden’ dezelfde reacties in het brein oproept als afkicken van drugs. Stimulerende drugs activeren net als liefde het beloningscentrum van de hersenen, vooral de area tegmentalis ventralis en de nucleus accumbens. Als het middel of de

kus waar iemand zo naar hunkert, uitblijft, ontstaan wanhoop, angst en kwellende pijn. Dat komt naar voren uit onderzoeken bij mensen met een gebroken hart. In de functionele MRI lichten behalve het beloningssysteem ook de insula en de cingulate cortex op. Die hebben daarbij ook de functie dat ze pijn en verdriet overbrengen. Conclusie: van liefdesverdriet kun je echt ziek worden en het is zelfs mogelijk dat het levensgevaarlijk is. Het ‘gebroken-hartsyndroom’ heeft als symptomen hevige pijn op de borst, ademnood en doodsangst – net als een hartinfarct.

Freud

En dan ‘huilen’. Waarom doen we dat? Fischer beschrijft dat we basale, reflectorische en emotionele tranen hebben. De basale houden de ogen vochtig en voeden en reinigen die. De reflectorische zijn een reactie op een irriterende stof. Bij emotionele tranen voegt de traanzak grotere hoeveelheden proteïnen, mangaan, kalium en serotonine en prolactine aan het vocht toe. Testosteron noemt ze de tegenspeler van emotionele tranen, wat waarschijnlijk verklaart dat mannen in droevige situaties minder geneigd zijn te huilen. Ze maakt daarbij direct de kanteekening dat ook maatschappelijke opvoeding invloed heeft op dit verschil tussen de seksen. Ze schrijft: ‘Waarom we huilen weten we niet. Het bouwt emotionele spanningen af, verbetert de stemming en bevordert zelfs onze gezondheid. Freud had in 1895 het vermoeden dat huilen fungeert als ventiel waardoor ons lichaam emotionele energie kan laten ontsnappen die het anders ziek zou maken. 100 jaar later was er de wetenschappelijke stelling dat traanklieren ons bloed filteren en zuiveren van stresshormonen en giftige afvalstoffen. Studies konden dit mechanisme echter niet bewijzen.’

Greta Thunberg

Heel uitgebreid gaat ze verder in het boek in op wat er in je lijf gebeurt als je angst ervaart en waarom ook die emotie bijdraagt aan het behoud van de menselijke soort. ‘We kunnen angst waarderen als een echt voordeel en er zelfs trots op zijn.’ Ze voegt daar nog een heel persoonlijke opmerking aan toe: ‘Hopelijk krijgen wij allemaal – niet alleen de generatie van Greta Thunberg – zo’n angst voor klimaatverandering, dat we de moed opvatten om er daadwerkelijk iets tegen te doen. Niet voor niets wordt wel gezegd: angst maakt ons inventief.’ Aan het slot van dit uitgebreide en gedetailleerde boek volgt een hoofdstuk over geluk. Over wat dat is, heeft ieder zo zijn eigen ideeën, aldus Fischer. En iedereen ervaart geluk ook op een eigen manier. Aan haar gedegen uitleg voegt ze een positieve boodschap toe: ‘Het is mogelijk om geluk te vinden. En dat geldt voor ieder van ons.’

Auriculotherapie en fytotherapie bij Covid-19

In de praktijk van Toine Korthout, Mirjam Blok en andere collega natuurgeneeskundigen hoor je veel mensen klagen over reukverlies of het ‘anders’ ervaren van geuren na een Covid-19-infectie. Mensen ruiken vele malen slechter, ruiken sigarettenrook terwijl die er niet is, ruiken koffie of pinda-kaas terwijl dat voor ieder ander niet te ruiken is of ervaren eenzelfde nare geur aan verschillend geurende of smakende voedingsmiddelen. Volgens de Gelderlander van 5 febr. 2022 is een wondermiddel hiervoor nog niet gevonden. Of toch wel?

AURICULOTHERAPIE BIJ POST-COVID-19 ANOSMIE

Reukzin is voor de mens niet minder belangrijk dan elk van de andere zintuigen. Soms wordt de reukzin in sterke mate aangesproken, bijvoorbeeld door aangename geurstoffen in parfums en cosmetica en bij het produceren en bereiden van voedsel. Reukzin is, hoewel meestal nooit als zodanig ervaren, sterk betrokken bij het proeven van voedsel en dranken; het smaakzintuig detecteert alleen zoet, zuur, zout, bitter en umami; al het andere dat we ‘proeven’, is een combinatie van waarneming van een of meer van deze vijf smaak kwaliteiten, gecombineerd met waarneming van zeer veel geurstoffen. Reukzin kan subtiel zijn betrokken bij cognitieve processen zoals geheugen en het waarnemen van gevaar. En reukzin wordt ook geassocieerd met affectie en aversie. Reuk is betrokken bij het keuren van ons voedsel. Door ruikend te proeven kunnen we voorkomen dat we bedorven, ziekmakend voedsel tot ons nemen.

Dysosmie is het niet goed meer functioneren van het reukvermogen. Wanneer de reukzin voor alle geur kwaliteiten is uitgevallen, spreekt men van anosmie. De eenvoudigste en meest voorkomende reden voor dysosmie en anosmie is verkoudheid. Hierbij kunnen geurstoffen vanwege gezwollen slijmvlies en toegenomen slijmproductie de reukreceptorcellen niet meer bereiken, waardoor ze ook niet meer kunnen worden waargenomen. Andere redenen voor (irreversibele en daardoor ernstigere) anosmie zijn onder andere neurotoxische belasting door onder meer stedelijke en industriële luchtvervuiling en nanopartikels en schedelbasisletsel waarbij reukzintuigweefsel beschadigd kan raken. Anosmie wordt doorgaans ervaren als hinderlijk, heeft invloed op verschillende aspecten van het dagelijks leven en kan leiden tot onzekerheid, eenzaamheid en zelfs depressiviteit.

Tegenwoordig wordt anosmie nogal eens gezien in samenhang met ziekte door Covid-19-infectie (hierna kortweg Covid-19 genoemd) en is een van de onderscheidende symptomen. In veel gevallen van Covid-19 is de anosmie tijdelijk van aard en reversibel. In zo’n 5% van de gevallen van anosmie na Covid-19 blijkt deze na 6 maanden nog steeds te bestaan. Omdat er al met al erg veel mensen Covid-19 hebben gehad of misschien nog zullen krijgen, is te verwachten dat er een aanzienlijk aantal mensen lijden aan post-covid-anosmie of daar nog mee te kampen zullen krijgen.

Voor deze post-covid-19 anosmie is nog geen behandeling gevonden waarover consensus bestaat. In het COCOS-onderzoek van het UMC Utrecht wordt onderzocht of vroege toediening van prednisolon mogelijk zou kunnen leiden tot een bekorting van de duur van post-covid-19 anosmie.



“Auriculotherapie biedt een eenvoudige, niet belastende behandeling van post-covid-19 anosmie waarbij bovendien geen bijwerkingen zijn te verwachten.”

Auriculotherapie

Auriculotherapie biedt een zeer eenvoudige, niet belastende behandeling van post-covid-19 anosmie waarbij bovendien geen bijwerkingen zijn te verwachten. Auriculotherapie is het geheel aan interventies aan de oorschelp; wanneer daarbij naalden worden gebruikt spreekt men van ooracupunctuur. De auriculotherapeutische behandeling van post-covid-19 anosmie bestaat uit het beiderzijds onderzoeken met een glasstaafje of eventueel een wattenstaafje op drukgevoeligheid van twee specifieke punten van de oorlel (zie afbeelding). Worden deze punten gevonden, dan kunnen die gedurende 15 tot 30 seconden met enige puntdruk worden gemasseerd. In veel gevallen treedt direct dramatische verbetering van de anosmie en samenhangende kwaliteit van het proeven op.

Nader onderzoek in breder verband is nodig om vast te stellen wat de wetenschappelijke waarde van deze auriculotherapeutische interventie is. Maar gezien de eenvoud en de veiligheid ervan lijkt wijde verspreiding en toepassing van deze techniek waardevol te kunnen zijn voor de velen die lijden aan post-covid-19 anosmie.

Cursus auriculotherapie

Ook zonder opleiding in auriculotherapie of ooracupunctuur kan de beschreven behandeling eenvoudig en veilig worden toegepast. Een modulaire opleiding hierin, zoals die door NatuurlijkBeter Onderwijs (www.natuurlijkbeter.com) wordt verzorgd én in het collegejaar 2022-2023 als complete cursus wordt aangeboden door de HVNA (www.hvna-opleidingen.nl), biedt uiteraard veel meer mogelijkheden en verdieping. Een voorproefje daarvan hebben collega's kunnen ervaren in de vorm van een nascholing auriculotherapie, die de HVNA onlangs organiseerde. Cursisten konden het geleerde meteen toepassen. Een cursist had anosmie; ze bleek de geur van koffie niet



Bloesem Remedies Nederland

NIEUW: LIFE SPIRIT



De nieuwste remedie van Bloesem Remedies Nederland is Life Spirit - voor het geloof in jezelf.

Zie ook de categorie "Thema 2020-2022" op onze website. Je vindt er producten om je immuunsysteem te ondersteunen, om dicht bij jezelf te blijven en om keuzes vanuit je hart te maken in een wereld die continu in beweging is en snel verandert.

www.bloesemremedies.com

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



NIEUW!

Liposomale producten
in poedervorm

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



NIEUW: Liposomale Curcumine, Glutathion en Magnesium

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



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



TS Health Products, Harderwijk, NL | Info: 0341 - 46 21 46 | info@tshealthproducts.nl

te kunnen waarnemen. Vervolgens werd de auriculotherapie voor anosmie toegepast en werd nogmaals getest of ze de geur van koffie kon ruiken. De verbazing op het gezicht van de cliënt sprak boekdelen. Zijzelf en haar medecursisten konden bijna niet geloven dat het zo snel opgelost is, terwijl men er al zo lang last van kan hebben!

Casus

Marian in de praktijk van Mirjam Blok had al in het begin van de Covid-19-pandemie een infectie doorgemaakt en kon al 2 jaar niet ruiken. Na de auriculotherapie was het ook bij haar verbluffend wat er gebeurde. Ze vond het opnieuw ruiken zeer overweldigend. De eerste keer een winkel binnentreden gaf zoveel geursensatie met bijbehorende indrukken, dat ze niet wist hoe snel ze de winkel uit moest komen. Ze was blij dat ze weer kon ruiken maar ook verbaasd over de invloed van geur bij alles wat ze doet.

Natuurlijk werden de positieve en snelle reacties al snel doorgegeven aan mensen in haar omgeving. Het mooie resultaat is dat Mirjam Blok en Toine Korthout bijna dagelijks wel iemand behandelen met deze drukpunten en allemaal met een goed resultaat.

Een ander gevolg van de Covid-19-infectie is een 'mist' in het hoofd. Bijkomend effect van de auriculotherapie voor klachten van anosmie of dydysmie is dat mensen tegelijk een verbetering van die 'mist' ervaren en weer helder kunnen denken.

Geweldig om te zien wat een relatief eenvoudige behandeling als de auriculotherapie kan betekenen voor zoveel mensen.

FYTOTHERAPIE BIJ COVID-19

Wat te doen wanneer iemand nog maar net Covid-19-klachten ontwikkelt of alleen nog maar een positieve Covid-19-test heeft? Covid-19 is een virusinfectie⁸ en de gevolgen daarvan zijn met kruiden te beïnvloeden. Om de infectie te remmen en het immuunsysteem meer tijd te geven om op het virus te reageren, worden antivirale fytotherapeutica ingezet.

Enkele antivirale kruiden hierbij zijn:

Thymus vulgaris (echte tijm) – dit kruid is antimicrobieel en antibiotisch. Het werkt ontsmettend en infectiewerend op de luchtwegen. Het verhoogt de algemene weerstand en het bevordert het oplossen en ophoesten van slijm.

Sambucus nigra (zwarte vlier) – antiviraal

“Om de infectie te remmen en het immuunsysteem meer tijd te geven om op het virus te reageren, worden antivirale fytotherapeutica ingezet.”

(het maakt het lastiger voor het virus om de cel binnen te dringen, het werkt ontstekingswerend op de slijmvliezen en is zweet-afdrijvend.)

Bij een infectie met Covid-19 (en ook regelmatig na een vaccinatie) blijken er gevolgen in het lymfesysteem, er is minder doorstroming. Voor ondersteuning van het lymfesysteem zijn kruiden als Acorus calamus (kalmoes)– Melilotus officinalis (citroengele honingklaver) of Echinacea angustifolia (rode zonnehoed) een goede ondersteuning.

Als laatste is een kruid toe te voegen om de reiniging van het lichaam te ondersteunen. Dit doet de Sambucus nigra (zwarte vlier) ook, maar bij kinderen kan de Tilia cordata (winterlinde) een mooie toevoeging zijn. Beide kruiden zorgen ervoor dat men meer gaat zweten.

Casus

Een jaar geleden kwam Fenna van 4 jaar in de praktijk. Ze was positief getest op Covid-19 en had een pijnlijke keel waardoor ze niet meer kon praten, veel moest hoesten; ze kon zelfs geen ijsje eten. Ze had een rood gezicht van de koorts. (Ook op video opgenomen) Een combinatie van bovengenoemde kruiden werd ingezet. De volgende dag hadden we opnieuw contact. Via een video was te zien hoe ze er nu aan toe was. Ze had een normale kleur, de koorts was verdwenen. Ze zat rustig een kopje soep te eten zonder maar een keer te hoesten. Een verschil van dag en nacht vergeleken met de dag ervoor!

Dit is maar een voorbeeld van een tijdig ingezette behandeling met kruiden. Een zachte prikkel met een sterke uitwerking.

Mocht het in het najaar met een nieuwe Covid-19-golf weer uitbreken, dan kunnen we als natuurgeneeskundigen veel betekenen bij dergelijke Covid- en bij algemene griepklachten.

Referenties zijn op te vragen bij de redactie.

Dit artikel is geschreven door HVNA-opleidingen. Toine Korthout (arts gespecialiseerd in oornacupunctuur, docent MBK aan o.a. HVNA, docent auriculo acupunctuuropleiding voor artsen), Mirjam Blok (natuurgeneeskundig therapeut, docent natuurgeneeskunde en lichaamsgericht werk HVNA) en Muriël Wagenmans (directrice HVNA).

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

Gemmotherapie:

Sleutelstrategieën van het BBRS (Basis Bio Regulatie Systeem)

Verwondering

de schoonheid van de natuur
de schoonheid en de kracht
wanneer knoppen in
de lente tot uitbarsting komen
elk jaar opnieuw, diezelfde kracht
elk jaar opnieuw het frisse groen,
hetzelfde blad
en toch ook niet
verwondering om de verandering
verwondering om wat knoppen,
gemmotherapie kan betekenen
voor onze gezondheid

Het woord gemmo is afgeleid van gemma het Latijnse woord voor knop. Gemmotherapie is een vorm van fytotherapie, gebaseerd op bereidingen van embryonale plantenweefsels, die zich in een stadium van snelle celdeling of groei bevinden. Men noemt deze therapievorm daarom ook wel fyto-embryotherapie. Het zijn biologische sleutels tot oplossingen.

De gemmotherapie is ca. 45 jaar oud. De grondlegger van deze therapievorm is de Belgische arts Pol Henry (1918-1988). Een andere bekende naam binnen de gemmotherapie is Max Tétou, een zeer bekend homeopaat. Samen met dr. C. Bergeret is hij vooral verantwoordelijk voor al het klinisch onderzoek dat is uitgevoerd naar o.a. de toepasbaarheid van de gemmotherapie. Het initiatief tot het uitvoeren van deze onderzoeken lag bij Tétou. Als apotheker was hij zich heel goed bewust van het feit dat ook ongewenste reacties mogelijk zouden kunnen zijn. Veel van de door hem gebruikte bomen en heesters uit parken en plantsoenen (o.a. liguster, Amerikaanse reuzenboom, haagbeuk, esdoorn, wollige sneeuwbal en olm) waren immers nooit eerder als kruid toegepast.

De specifieke eigenschappen en toepassingsmogelijkheden van de verschillende preparaten, die afwijken van die van kruiden en/of homeopathische geneesmiddelen, maken dat de gemmotherapie een verrijking is binnen het complementaire arsenaal.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten?

Health Benefits o8 (HB08) en/of de Academie voor Gemmotherapie zijn daarvoor de geëigende plekken. De eerstgenoemde levert al sinds mensenheugenis een zeer uitgebreid assortiment gemmotherapeutica, waarin onder de naam GO o.a. alle enkelvoudige gemmo's zijn vertegenwoordigd. Alle preparaten zijn bovendien 100% biologisch geteeld en bereid.

De Academie voor Gemmotherapie maakt deel uit van de School voor Westerse Natuurgeneeswijzen en richt zich specifiek op het delen van de kennis van de gemmotherapie.

Ben je therapeut, medisch of paramedisch geschoold en ben je met gemmotherapie al goed bekend of wil je je kennis over de gemmotherapie uitbreiden? <https://www.academie-voor-gemmotherapie.com>.

Ook op de site van de natuurdietisten kun je meer lezen over deze prachtige therapievorm: <https://www.natuurdietisten.nl/gemmotherapie-nader-belicht/>

Het hoofdmiddel binnen de gemmotherapie

De zwarte bes (*Ribes nigrum*) is de bekendste gemmo en wordt al vroeg in de geschiedenis gebruikt. De eerste vermeldingen over haar eigenschappen zijn opgeschreven door de beroemde arts en filosoof Avicenna (980-1037). Ook Hildegard van Bingen vermeldt de zwarte bes in haar werk over de bomen. Volgens haar heeft de zwarte bes de eigenschap om in de combinatie met de waarde van de andere kruiden te verhogen. Daarnaast beschrijft zij het kruid als een stabilisator van fysiologische processen en bevorderaar van de homeostase. Veel meer achtergrondinformatie over de theorie en het praktische gebruik kunt u vinden in het prachtige standaardwerk over de gemmotherapie van Nancy Popieul: *Handboek voor klinische gemmotherapie*.

Kijk voor meer informatie op www.lamberts.nl en www.hb08.nl

maart 2022 NWP Magazine

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 gezondheids-professionals uitsluitend via
Prosupplements

Vraag uw account aan via
www.prosupplements.nl



PROSUPPLEMENTS 023-5243496

www.prosupplements.nl
info@prosupplements.nl



De HVNA, al 40 jaar dé opleiding in Natuurgeneeskunde

De HVNA, al 40 jaar dé opleiding in Natuurgeneeskunde, nu ook met Integrale Gezondheidszorg!

Laten we samen anderen natuurlijk gezonder maken!

Check ons nascholingsprogramma op www.hvna-opleidingen/natuurgeneeskunde/nascholing
In de planning staan:

- Het specifieke gebruik van medicinale paddenstoelen door Peter van Ineveld
- Alles over de darmflora door darmfloratherapeut Nienke Gottenbosch (2 daagse)
- Cursus auriculotherapie door Toine Korthout (start sept 2022- juni 2023; 1x/mnd)

Voor alle informatie, check onze website www.hvna-opleidingen.nl

Volg ons ook op FB, Insta, LinkedIn

Volg ons ook op



Early life stress maakt ontstekingsgevoelig

Lang niet alle mensen met aandoeningen als gevolg van chronische laaggradige ontstekingen hebben baat bij enkel voedings- en bewegingsadviezen. Sommige mensen zijn namelijk ontstekingsgevoelig 'geprogrammeerd' door stress in hun eerste levensjaren. Artsen en therapeuten leggen echter niet altijd de link tussen inflammatoire ziektebeelden en 'early life stress'. De Vlaamse osteopaat, orthomoleculair kPNI-therapeut en researcher Fien Demeulemeester zou dat graag anders zien. Ze geeft uitleg.

'Stress in de kinderjaren is eigenlijk een verzamelterm voor allerlei niet-optimale omstandigheden in de buik van de moeder, bij de geboorte, kort na de geboorte of in de eerste twee, drie levensjaren. Het kan nadelige gevolgen hebben wanneer niet aan bepaalde biologische behoeften wordt voldaan of als er wat gebeurt dat het kind als onveilig ervaart. Elke omgevingsfactor die gevaar met zich meebrengt, activeert namelijk het immuunsysteem en kan iets in de epigenetische programmering veranderen.

ZWANGERSCHAP EN GEBOORTE

Een moeder die rookt tijdens de zwangerschap of een verstoorde bloedsuikerregulatie heeft, is een voorbeeld van een situatie die negatief kan uitwerken. Is het kind geboren, dan kan je denken aan verwaarlozing of misbruik, maar bijvoorbeeld ook aan de overdracht van pathogenen. Ook die kunnen impact hebben op de programmering van het immuunsysteem. De moeder kan tijdens de zwangerschap voedingstekorten hebben en daardoor niet voldoende nutriënten op haar kind overbrengen. Allemaal factoren die een stressprikkel kunnen geven vroeg in het leven.

ASSOCIATIE MET INFLAMMATIE

Wetenschappers hebben verband gelegd tussen klachten op latere leeftijd en early life stress door sterke associaties waarbij ze bepaalde aandoeningen bij een specifieke groep mensen opmerkten. Nadelige ervaringen uit de kindertijd blijken gelinkt te zijn aan toename van ontstekingsparameters in het bloed. Dat heeft weer te maken met bepaalde inflammatoire en metabole ziektebeelden. De vroege stress zorgt ervoor dat bepaalde fysiologische werkingen zoals die van cortisol worden beïnvloed waardoor het risico op bepaalde aandoeningen toeneemt.

AANWIJZINGEN

Een goed opgebouwde anamnese helpt zorgverleners inzicht te krijgen in de oorzaak van ontstekingsgevoeligheid. Belangrijk is om bij volwassen cliënten ook de prenatale periode en de kinderjaren goed in kaart te brengen zodat je een beeld krijgt van de omstandigheden tijdens de zwangerschap, de bevalling en de eerste levensjaren. Zoek naar aanwijzingen die iets vertellen over de start van het ziektebeeld. Het is interessant om de basisprincipes te begrijpen van hoe early life stress leidt tot inflammatie. Als je weet hoe het werkt, heb je meer tools.

CORTISOL

Ik leg het ontstaansmechanisme altijd uit in drie grote lijnen. De eerste lijn gaat over de twee soorten stressreacties in ons lichaam, dat zijn een neurologische en een hormonale. De hormonale stressreactie





verloopt met behulp van het hormoon cortisol. Als er stress wordt ervaren vroeg in het leven, zorgt dat voor een bepaalde epigenetische programmering waardoor cortisolreceptoren minder talrijk aanwezig zijn en minder gevoelig voor cortisol. Dat hormoon werkt dan niet meer als zou moeten. Deze cortisolhuishouding kan je gelukkig later opnieuw positief beïnvloeden met bijvoorbeeld bosbaden en meditatie, maar ook met adaptogene planten of bepaalde vetzuren. Het liefst natuurlijk een combinatie van dit alles.

DARMBARRIÈRE

De tweede lijn gaat over de darmen. Mensen die te maken hadden met 'early life stress' hebben vaak een open darmbarrière, ook wel een lekke of permeabele darm genoemd. Dat komt omdat de darm in stressvolle situaties zeer doorlaatbaar wordt om op die manier heel snel veel nutriënten te kunnen absorberen. Met gezonde voeding alleen valt dit niet te repareren. Wel met een uitgekiend stappenplan waarbij eerst de stressreactie wordt verminderd en de cortisolgevoeligheid hersteld. Daarna kan je met de darmen aan het werk. Denk daarbij aan vezelrijk eten eventueel gecombineerd met extra prebiotische vezels en/of probiotica om op die manier de darmwand weer gezond te maken. Prebiotische vezels zijn namelijk heel belangrijk voor de productie van korteketen-vetzuren in de darm, wat de effecten van stress op de darm vermindert. Vetzuren als DHA en EPA doen dat ook, evenals polyfenolen, die behoren tot de flavonoiden. Met name kleurrijke groenten en fruit bevatten daar veel van.

SLAAPPATROON

De derde lijn gaat over de hersenen. Het brein van mensen die te maken hebben gehad met 'early life stress' is gevoeliger voor inflammatie, ook wel een neuro-inflammatie genoemd. Hun hersenen moet je dus extra beschermen zodat ze niet overmatig ontsteken en daardoor schade oplopen. Dat doe je door aandacht te geven aan onder meer een goed slaappatroon of melatonine te adviseren en voldoende antioxidanten in de voeding of specifieke stoffen of planten die bewezen neuroprotectief zijn. Ik heb op basis hiervan een stappenplan gemaakt om deze patiënten ook zoveel jaren na de feiten goed te helpen. Bij stap 1 hoort psychotherapie. Je moet dus vakoverschrijdend met deze mensen werken.

BRAINFOG

Aanwijzingen dat het bij je cliënt wel eens zou kunnen gaan om chronische stress die al dan niet vroeg in het leven is ontstaan, zijn symptomen als 's avonds lastig inslapen en 's morgens moeilijk uit bed komen. Dat kan duiden op een cortisolresistentie. Ook ontstekingen die wekenlang blijven sluimeren, zijn een aanwijzing dat het immuunsysteem langdurig actief is. Cortisol hoort een ontsteking op tijd uit te zetten. Een andere indicatie van chronische stress is een gebrekkige concentratie.

ONVEILIG

Ik denk dat veel situaties van early life stress buiten de controle van de ouders liggen. Meestal gaat het om omstandigheden. Zo zijn kinderen uit gescheiden gezinnen vatbaarder voor inflammatoire ziektebeelden. Het is goed oog te hebben voor milde symptomen bij kinderen die erop wijzen dat ze zich onveilig voelen of stress ervaren. Denk aan een kind dat langdurig ziek is, niet zo goed slaapt of angstig is. Misschien kan je als therapeut een interventie bedenken waarbij je de stress bij deze kinderen kan verminderen en hun immuunsysteem tot rust brengt.'

www.naturafoundation.nl/opleidingen/fien-demeulemeester

“Het is goed oog te hebben voor milde symptomen bij kinderen die erop wijzen dat ze zich onveilig voelen of stress ervaren.”



Fien Demeulemeester studeerde sport- en bewegingswetenschappen aan de Universiteit van Gent. In 2008 studeerde ze af. In 2013 werd ze osteopaat en startte een praktijk. Vervolgens volgde ze de opleiding orthomoleculaire therapie, gevolgd door de klinische Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI). Ze werd freelance docent bij de opleiding orthomoleculaire therapie van Natura Foundation. Sinds september 2018 maakt ze deel uit van het research & developmentteam.

NIEUW! Fotonentherapie basismodel

Biofotonen zijn cruciaal voor een goede gezondheid. Te weinig biofotonen in onze lichaamscellen is een oorzaak van ziekte.

Fotonentherapie behandelt het lichaam met zacht infrarood laserlicht dat de biofotonen in alle cellen aanvult. Dit stimuleert de lichaamsfuncties en herstelprocessen bij allerlei aandoeningen.

Op onze website leest u meer
www.medifoton.nl/fotonentherapie

ERVAAR WAT
LICHT DOET VOOR DE
GEZONDHEID VAN UW CLIËNTEN
Gratis proefplaatsing van de
Biophoton Energy Charger?
Reserveer nu! 0118 - 43 66 23
Gratis proefplaatsing geldig in 2022



FIBROPUR

dé aanvulling op
je dagelijkse portie
groenten en fruit

BONUSAN



Bekijk nu het
nieuwe FibroPur
assortiment



www.bonusan.com/buikgevoel

Macronutriënten: plantaardig of niet?



Robert van Esch MSc.
Psycho-neuro-immunoloog

Robert werkt reeds 15 jaar als zorgverlener samen met de bedrijfsge-
neeskunde, fysiotherapie, osteopathie
en psychologie. Hij heeft mesologie
gestudeerd en zich verder ontwikkeld
in de psychoneuro-immunologie en
CAM (complementary alternative
medicine) met specialisatie fytothera-
pie. Zijn niet aflatende interesse voor
de natuur, fysiologie en samenhang
met omgevingsfactoren zoals leefstijl,
heeft hem gevormd tot een veelzijdig
denker en bevlogen docent van de
stichting ReThink.

www.rethinkfoundation.nl

Een nutriënt of voedingsstof is een chemische stof, opgenomen uit de omgeving die een organisme nodig heeft om te leven en te groeien. Voedingsstoffen worden gebruikt om weefsels op te bouwen en te herstellen, lichaamsprocessen te reguleren en aangewend als brandstof voor energieproductie. Voedingsstoffen worden vaak gecategoriseerd als essentieel of niet-es-sentieel, daar ze grotendeels van externe bron afkomstig zijn.

Voedingsstoffen die het lichaam in aanzienlijke hoeveelheden nodig heeft, worden macronutriënten genoemd. Essentiële nutriënten zijn koolhydraten, vetten, eiwitten (en hun bouwstenen aminozuren), vitamines, mineralen en sporenelementen. De categorie essentiële nutriënten omvat tevens water en zuurstof. Beide zijn nodig voor de menselijke vitaliteit, aangezien zuurstof niet door het lichaam kan worden gesyn-thetiseerd en water niet in voldoende hoeveelheden wordt aangemaakt. Hoewel van levensbelang kunnen veel essentiële voedingsstoffen, waaronder water en zuurstof, in hoge doses toxisch zijn.

KOOLHYDRATEN

Een koolhydraat is een organische verbinding die uit koolstof, waterstof en zuurstof bestaat. Koolhydraten kunnen aldus worden beschouwd als een verbinding van water ('hydro') met koolstof, vandaar de naam. Koolhydraten worden onderverdeeld in vier chemische groepen, namelijk de enkelvoudige suikers (monosachariden), tweevoudige suikers (disachariden), kortesuikerketens (oligosachariden) en de meervoudige suikers (polysachariden). Het woord sacharide komt van het Griekse woord *sákkharon*, dat 'suiker' betekent. Voorbeelden van monosachariden zijn glucose en fructose. Voor de mens zijn koolhydraten de primaire bron van het glucosemolecuul, dat essentieel is voor de cellulaire energieproductie (ATP). Sucrose en lactose zijn veel voorkomende disachariden. Lactose, een disacharide bestaande uit één galactosemolecuul en één glucosemolecuul, komt van nature voor als melksuiker bij zoogdie-ren. Langere ketens van enkelvoudige suikermoleculen vormen oligo- en polysachariden. Het verschil tussen beide wordt gevormd door het aantal moleculen.

Oligosachariden bevatten doorgaans drie tot tien monosachariden en polysachariden meer dan tien. De meest voorkomende polysachariden zijn zetmeel en cellulose, die respectievelijk verschijnen als brandstof en bouwsteen in planten. Voor de mens is cellulose een niet-verteerbare voedingsvezel, die in de darm door bacterieculturen wordt omgezet in korteketenvezuren. Andere vormen van voor de mens onverteer-bare polysachariden zijn onder meer xylan, arabinoxylan, mannan, galactomannan en inuline, die zich kunnen bevinden in onder andere knolgewassen, bessen, paddenstoel-en en algen.

Sommige polysachariden worden gerekend tot de fructanen. Fructanen zijn opge-bouwd uit fructosemoleculen. Als deze suikerketens langer zijn dan tien moleculen, spreekt men van inuline. Is deze korter, dan wordt gesproken van Fractalen (FOS) en galacto-oligosachariden (GOS). De fructosemoleculen zijn met elkaar verbonden

door glycosidebruggen. Glycosiden verbinden monosachariden tot langere suikerketens, zoals oligo- en polysachariden. Zij kunnen water-oplosbaar worden gemaakt met behulp van enzymen of zuren die door bacteriën worden afgegeven. Deze bacterieculturen zijn tevens in staat GOS, opgebouwd uit glucose en galactose en aanwezig in moedermelk, af te breken tot eenvoudige suikers door het verwijderen van de glycosideverbinding. Glycosiden behoren, naast glucose en fructose, tot de essentiële suikers. Deze suikers zijn opgebouwd uit een suikermolecuul (het glycon) en een niet-suiker-deel (het a-glycon), die met elkaar verbonden worden door een zwavelmolecuul (S-glycon), een koolstof- (C-glycon) of stikstofmolecuul (N-glycon). De glycosiden komen voor als natuurlijke bouwstenen van planten, zaden, paddenstoelen, boombast en zeewier en hebben vaak een belangrijke fysiologische of farmacologische werking bij de mens.

FUNCTIONIES

Glucose is een bijna universele bron van energie-substraat. Veel organismen hebben het vermogen om andere monosachariden en disachariden in hun metabolisme te betrekken, hoewel glucose de voorkeur heeft. Organismen kunnen doorgaans niet alle soorten koolhydraten omzetten in brandstof. Veel zoogdieren kunnen zetmeel gemakkelijk afbreken tot glucose, maar de meeste kunnen cellulose of andere polysachariden niet metabolieten. Herkauwers gebruiken bijvoorbeeld intestinale bacteriën om cellulose te verwerken. Cellulose komt met name voor in de celwanden van planten. Hoewel de complexe koolhydraten niet of nauwelijks verteerbaar zijn, kunnen ze belangrijke voordelen hebben voor de mens. Zij worden voedingsvezels genoemd en verbeteren onder andere de bacteriële samenstelling van de darm. Polysachariden dienen ook voor de opslag van energie (zetmeel en glycogeen) en als bouwstenen (cellulose in planten).

Glycosiden vormen onder meer structuren voor hechting van lichaamsvriendelijke darmbacteriën en intestinale afweereiwitten en kunnen hierom worden beschouwd als een prebioticum. Andere aangetoonde eigenschappen van deze functionele suikers zijn onder meer betrokken bij de afweermodule, vetstofwisseling, het biologisch beschikbaar maken van mineralen, de productie van groeifactoren, de opbouw van epitheel en de wondgenezing. Bovendien zijn glycosiden bouwstenen voor glycolipiden, proteoglycanen en glycoproteïnen. Deze suikerverbindingen vormen mede de structuur van celwanden en maken grotendeels bindweefsel, kraakbeen,

vaatwanden en vliezen. Zij moduleren de oplosbaarheid, viscositeit, lading en bindings-capaciteit van de celwand, beïnvloeden de intracellulaire migratie, zorgen voor cellulaire communicatie en dragen bij aan stevigheid van de weefselstructuren.

KOOLHYDRAATRAFFINAGE

Net zoals geraffineerde koolhydraten komen geïsoleerde monosachariden in de natuur niet voor. Altijd bevindt een glucosmolecuul zich in een constellatie met andere sachariden, proteïnen, vetzuren of secundaire plantstoffen. De menselijke drang naar zoetheid kon duizenden jaren lang alleen gestild worden door het eten van beperkte hoeveelheden fruit en door sporadische consumptie van wilde honing. Tijdens het neolithische tijdperk waren mensen in staat suiker te onttrekken aan het sap van riet, ofschoon de extractiemethode kostbaar en vrij zeldzaam was. Tot aan de komst van de koloniale suikerplantages in de achttiende eeuw was suiker een schaarse, kostbare luxe en alleen bestemd voor de sociale elite. Gedurende de agrarische evolutie en de opvolgende industriële evolutie werden bovendien voedingsmiddelen ontwikkeld uit een onnatuurlijke verhouding van suikers. Aanvankelijk begon men producten te eten die relatief veel zetmeel bevatten (brood, koek) en werden in de recentere (r)evolutie grote hoeveelheden monosachariden (glucose, fructose) toegevoegd aan nieuwe voedingsmiddelen die nooit eerder in de natuur waren aangetroffen, zoals gezonde drank en snoep. Dit mechanisch veranderen of verwijderen van natuurlijke bestanddelen wordt raffinage genoemd en kan zowel zetmeelrijke als suikerhoudende voeding betreffen.

De impact van koolhydraten op de insulineproductie is sterk gecorreleerd aan de hoeveelheid glucosmoleculen in de voeding. Deze relatie wordt ook wel uitgedrukt in de glycaemische index en glycaemische lading. De glycaemische index is de snelheid waarmee koolhydraten en glucose worden verteerd en in het bloed worden opgenomen. De glycaemische lading geeft de hoeveelheid koolhydraten weer per geserveerde eenheid vermenigvuldigd met de glycaemische index. Onderzoek heeft vastgesteld dat dagelijkse consumptie van maaltijden met een hoge glycaemische index en glycaemische lading hoge glucosespiegels en sterk verhoogde spiegels van insuline veroorzaakt. Daarbij is geconstateerd dat geraffineerde voedingsmiddelen de grootste verstoring teweegbrengen.

AMINOZUREN

Aminozuren beschikken molecuair gezien over

open verbindingen, waardoor zij ketens kunnen vormen via kop- en staartverbindingen. Aminozuren zijn de bouwstenen van eiwitten. Eiwitten zijn feitelijk ketens van aminozuren die met elkaar verbonden zijn. Deze ketens worden peptiden genoemd en meerdere peptiden vormen polypeptiden. Tijdens de spijsvertering worden eiwitten in de maag en darmen afgebroken tot peptiden door enzymen die bekend staan als proteasen. Aminozuren bestaan uit koolstof-, zuurstof- en waterstofatomen in een constellatie met stikstof. Soms verschijnt hierbij een zwavelatoom of een aromatische ring. Zij worden geheel (non-essentieel), gedeeltelijk (semi-essentieel) of helemaal niet (essentieel) door het lichaam zelf geproduceerd. De essentiële aminozuren vormen de grootste groep en dienen dus uit de voeding gehaald te worden. De essentiële aminozuren, die uit voedselbronnen moeten worden gehaald, zijn leucine, isoleucine, valine, lysine, threonine, tryptofaan, methionine, fenylalanine en histidine. Niet-essentiële aminozuren kunnen door het lichaam worden gemaakt uit andere aminozuren. De niet-essentiële aminozuren zijn arginine, alanine, asparagine, asparaginezuur, cysteïne, glutamine, glutaminezuur, glycine, proline, serine en tyrosine. Het onderscheid tussen essentiële en niet-essentiële aminozuren is enigszins verwarrend, omdat sommige aminozuren uit andere kunnen worden geproduceerd.

De zwavelhoudende aminozuren, methionine en (homo)cysteïne, kunnen bijvoorbeeld worden gerecycleerd, maar geen van beide kan *de novo* in mensen worden gesynthetiseerd. Dus voor het gemak worden zwavel-bevattende aminozuren qua fysiologische waarde soms beschouwd als een enkele pool van soortgelijke aminozuren, net als het aromatische aminozuurpaar, fenylalanine en tyrosine. Evenzo worden arginine, ornithine en citrulline, die onderling converteerbaar zijn in de ureumcyclus, als een specifieke groep beschouwd.

FUNCTIONIES

Eiwitten zijn nutriënten die het lichaam nodig heeft voor groei en onderhoud. Naast water is eiwit het meest voorkomende element in het lichaam. Eiwit wordt in alle cellen van het lichaam aangetroffen en is de belangrijkste bouwsteen van de cellen in het lichaam. Eiwitten worden voorts gebruikt in membranen, zoals spieren, botten en huid, zijn zodoende groten-deels uit proteïnen opgebouwd. Aminozuren kunnen hydrofiel of hydrofoob zijn, wat hun interactie met andere moleculen beïnvloedt. Wateroplosbare eiwitten beschikken vanzelfsprekend over veel hydrofiële aminozuren, terwijl celwanden membraaneiwitten hebben, die voornamelijk uit hydrofobe aminozuren bestaan, opdat deze zich kunnen hechten aan de fosfolipiden in het celmembraan. Logischerwijs ontstaan gemakkelijk reacties tussen hydrofobe eiwitten, zoals



die met aromatische aminozuren. Interacties tussen hydrofobe en hydrofiële eiwitten kunnen indirect plaatsvinden door aanhechting van andere soorten moleculen. Hierdoor ontstaan bijvoorbeeld lipoproteïnen en glycoproteïnen die hydrofoob zijn.

Wanneer eiwitten worden afgebroken tot aminozuren, worden ze gebruikt als bouwstenen van DNA en celorganellen. De eiwitnaam kan zowel essentiële als niet-essentiële aminozuren voor eiwitsynthese opleveren. Bovendien worden alle enzymen en sommige hormonen gevormd uit aminozuren die dientengevolge helpen de stofwisseling te reguleren, neurogene communicatie tot stand te brengen en het immuunsysteem en andere lichaamsfuncties te ondersteunen. De lever en in veel mindere mate de nieren kunnen bovendien aminozuren omzetten in glucose door een proces dat bekend staat als gluconeogenese.

EIWITINNAAM

De meeste dierlijke bronnen bevatten de volledige aanvulling van alle essentiële aminozuren in voldoende verhoudingen. Het kippenei wordt in de voedingswetenschap beschouwd als de ideale standaard. Ook moedermelk, vlees, vis en melkwei worden gerekend tot de meest ideale eiwitbronnen. Het is echter niet nodig om één enkele voedselbron te consumeren die alle essentiële aminozuren bevat, zolang alle essentiële aminozuren uiteindelijk in het menu aanwezig zijn. Voor de endogene beschikbaarheid van een volledig aminozurenspectrum is de aanwezigheid van alle aminozuren in de voeding cruciaal. Een gemis aan één of

enkele essentiële aminozuren kan bijdragen aan deficiënties in het spectrum. Goede eiwitbronnen bevatten daarom een zo breed mogelijk spectrum van hoge spiegels van aminozuren. Gelimiteerde eiwitbronnen zijn met name (soja)bonen, peulvruchten, kikkererwten, noten en granen. Hoewel sojabonen, kaas, linzen, erwten en noten kwantitatief een redelijk gelijkwaardig aminozuurprofiel hebben als eieren en vlees, is de compositie minder passend bij de biologische behoefte van de mens. Vooral granen hebben zowel kwantitatief als kwalitatief een ongunstig aminozurenspectrum. Feitelijk bevatten alle voedingsmiddelen aminozuren, echter vaak gelimiteerd tot lage of zeer lage spiegels van enkele of meerdere essentiële aminozuren. Daarnaast stelt men na onderzoek vast dat algen en hennepzaad wel over een voor de mens gunstig aminozurenprofiel beschikken, zij het met lagere spiegels in vergelijking tot dierlijke bronnen.

Hoeveel eiwit nodig is in de dagelijkse voeding van een individu, wordt grotendeels bepaald door de totale energie-inname, de behoefte van het lichaam aan stikstof en essentiële aminozuren, lichaamsgewicht en -samenstelling, groeisnelheid van het individu, mate van fysieke activiteit, evenals de hoeveelheid spiermassa. Ook worden meer eisen gesteld aan de aminozuurbehoefte tijdens de zwangerschap en kinderjaren, bij het geven van borstvoeding of wanneer het lichaam moet herstellen van ondervoeding, trauma of een operatie. Als niet voldoende energie wordt opgenomen via de voeding, zoals bij uithongering, zal het lichaam eiwitten uit de spiermassa gebruiken om aan zijn energiebehoeften te voldoen. Volgens wetenschappelijke richtlijnen voor voedingsinname in de VS en Canada moeten vrouwen van 19-70 jaar minstens 46 gram eiwit per dag consumeren, terwijl mannen van 19-70 jaar minimaal 56 gram eiwit per dag moeten consumeren om een tekort te voorkomen. De Amerikaanse en Canadese richtlijnen adviseren een dagelijkse hoeveelheid eiwit in de voeding van 0,8 g/kg, gemeten als inname per kilogram lichaamsgewicht. Deze aanbeveling is echter gebaseerd op minimale vereisten, maar houdt geen rekening met het gebruik van eiwit voor energiemetabolisme. Dus de voorgestelde vereiste is voor een gemiddeld persoon met een gematigd actief bestaan.

Aan de hand van verschillende studies heeft men geconcludeerd dat actieve individuen en wedstrijd atleten een hogere eiwitinname nodig kunnen hebben vanwege de toename van spiermassa en aminozuurdegradatie en de toegenomen behoefte aan weefselreparatie. De eiwitbehoefte voor kracht sporters en duuratleten wordt geschat op dagelijks 1.2 tot 1.8 gram per kilogram lichaamsgewicht, wat gelijk is aan 96 tot 144 gram per dag voor iemand van 80 kilo. Diverse studies wijzen zelfs uit dat

hogere eiwitinname bij atleten periodiek kan leiden tot prestatieverbetering. Volgens de heersende opinie binnen de voedingswetenschap kan de maximale eiwitinname, gebaseerd op lichaamsbehoefte, lichaamsgewicht en verwerkingscapaciteit, reiken tot 25 procent van de dagelijkse energiebehoefte ofwel 2 tot 2,5 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, wat neerkomt op 176 gram voor iemand van 80 kilo. De voedingswetenschap classificeert een dagelijkse eiwitinname van twintig procent of meer van de totale calorische consumptie als *high protein diet*, wat neerkomt op 125 tot 186 gram eiwit per dag voor mannen en 89 tot 133 gram per dag voor vrouwen. Langdurige excessieve eiwitconsumptie zou, volgens wetenschappelijke bevindingen, meer dan 35 procent van de dagelijkse energiebehoefte betreffen en kan leiden tot acidose, diarree, misselijkheid en ammoniakstapeling.

VETZUREN

Het pasgeboren kind krijgt zijn eerste voeding normaliter aan de moederborst, waarbij alle essentiële vetzuren aanwezig zijn die het kind heeft voor de opbouw van zijn hersenen, zenuwstelsel en celwanden. In 1923 werden de essentiële vetzuren ontdekt en aanvankelijk benoemd als vitamine F. Enkele jaren later werden ze daadwerkelijk geclassificeerd als vetzuren. Tot de voor de mens essentiële vetzuren (EFA) behoren korte- en middellangeketenvetzuren, lange keten verzadigde vetzuren, mono-onverzadigde vetzuren, meervoudige onverzadigde omega 6- en omega 3-vetzuren. Vetzuren zijn feitelijk ketens van koolstofatomen (C) waaraan waterstofatomen vastgehecht zitten. De meeste voedingsvetten hebben een lengte van 14 tot 18 koolstofatomen. Indien de vetzuurketen langer is dan 18 koolstofatomen, is er sprake van een langeketen-vetzuur. Indien het aantal koolstofatomen minder is dan 12, spreekt men van een korteketenvetzuur.

De onverzadigde vetzuren hebben moleculair minder waterstofatomen dan de verzadigde door één of meer dubbele bindingen tussen twee opeenvolgende koolstofatomen. Op de plaats van de binding knikt de vetzuurketen. Enkelvoudige onverzadigde vetzuren beschikken over slechts één dubbele binding en meervoudige onverzadigde vetten over twee of meer dubbele bindingen. Het aantal dubbele bindingen en koolstofatomen tussen de bindingen bepaalt uiteindelijk het soort vetzuur. Een vetmolecuul is enkelvoudig onverzadigd als het één dubbele binding bevat (omega 9) en meervoudig onverzadigd als het meer dan één dubbele binding bevat (omega 3 en 6). Aldus kan sprake zijn van vetzuurketens met drie, zes of negen koolstofatomen tussen de bindingen. Deze worden daarom omega 3-, 6- of 9-vetzuren genoemd. Waar dubbele bindingen worden gevormd, worden waterstofatomen geëlimineerd. Een verzadigd vet heeft geen dubbele bindingen, heeft dus het maximale aantal waterstofatomen gebonden en is daarom “verzadigd” met waterstofatomen. Hoe onverzadigd een vetzuur is ofwel hoe meer dubbele bindingen zich bevinden in het vetzuur, hoe kwetsbaarder het is voor oxidatie of ranzigheid. Antioxidanten, zoals vitamine E, kunnen onverzadigde vetten beschermen tegen oxidatiegevoeligheid.

Vetzuren worden meestal ingenomen als triglyceriden, die niet direct door de darm kunnen worden opgenomen. Ze worden door spijsverteringsenzymen afgebroken tot monoglyceriden. Het geactiveerde enzymcomplex kan alleen werken op een water-vetgrensvlak. Daarom is het essentieel dat EFA worden geëmulgeerd door galzouten voor een optimale activiteit van deze enzymen. Voedingsvetten bestaan voor meer dan 95 procent uit triglyceriden en de belangrijkste van de overige bestanddelen zijn cholesterol, fosfolipiden, koolwaterstoffen, aromaten en de vitamines A, D, E en K. De vetten die in de natuur voorkomen, bestaan uit esters van glycerol met drie ketens van eerdergenoemde vetzuren. Een ester van glycerol ontstaat doordat de hydroxylgroep



Fermentatieconcentraat
met lactobacillen en
biologische kruiden.

www.7Mbio.com



Bio Herbal
PROBIOTIC FERMENTATION CONCENTRATE

Vergroot uw kennis bij Natura Foundation

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

Kijk voor actuele cursussen, workshops en webinars op naturafoundation.nl/opleidingen

Webinar:

opleiding Integraal
Orthomoleculair
Therapeut verdere
gezondheid

5 april 2022
Numansdorp
+ livestream

On Demand:

3 stappen voor het
herstellen van de
darmgezondheid

12 april 2022
Numansdorp
+ livestream

8-daagse cursus:

Voeding
en Preventie

12 september 2022
Numansdorp
+ livestream



**“Een liter
moeder-
melk bevat
ongeveer
veertig gram
vetzuren en
behaalt haar
calorische
waarde voor
minstens
de helft uit
vetten.”**

(OH) van glycerol zich bindt met het waterstofatoom (H), dat zich bevindt aan het einde van een vetzuurketen. Vetzuren zijn zwakke tot zeer zwakke zuren, waarbij geldt hoe langer de koolstofketen hoe zwakker het zuur.

FUNCTIES

Bovenal zijn vetzuren een belangrijke bron van cellulaire energie (ATP). In het cellulaire metabolisme kunnen vetzuurbindingen worden afgebroken – of geoxideerd – voor productie van ATP. Dit proces wordt bèta-oxidatie genoemd. Zij hebben een sparende werking op het verbruik van koolhydraten en eiwitten en zorgen voor een belangrijk deel van de energiereserve in het lichaam. Overtollige vetzuren en glucose kunnen efficiënt worden opgeslagen als vetmassa. Vetzuren leveren per eenheid meer dan twee keer zoveel energie dan koolhydraten of eiwitten. Het metabolisme van vetzuren bestaat daarom uit katabole processen die energie en metabolieten genereren uit vetzuren, en anabole processen die biologisch belangrijke moleculen creëren uit voedingsvetten. Zoals gezegd is de energieopbrengst van een gram

vetzuren hoger in vergelijking met koolhydraten. Omdat het koolwaterstofgedeelte van vetzuren hydrofoob is, kunnen deze moleculen worden opgeslagen in een relatief watervrije omgeving. Koolhydraten daarentegen zijn meer gehydrateerd. Dit betekent dat vetzuren meer energie per eenheid opslagmassa kunnen bevatten. Anders gezegd, als het lichaam op koolhydraten zou vertrouwen om energie op te slaan, zou een persoon vijf keer meer gehydrateerd glycogeen nodig hebben om het energie-equivalent van vijf kilogram vet te hebben. Bepaalde zoogdieren zijn een goed voorbeeld van het benutten van vetreserves als brandstof. Beren houden bijvoorbeeld een winterslaap van ongeveer zeven maanden en gedurende deze hele periode wordt energie gehaald uit de afbraak van vetvoorraden.

Lang werd aangenomen dat voedingsvetten alleen dienden als leveranciers van energie en van de in vet oplosbare vitamines voor het menselijk lichaam. Gebleken is dat vetzuren tevens andere functies vervullen, die voor het lichaam belangrijk zijn. De vetten kunnen daarbij niet door andere voedingsmiddelen worden vervangen. Alle celmembranen zijn opgebouwd uit fosfolipiden, die elk twee vetzuurketens bevatten. Functioneel gezien onderscheiden de onverzadigde vetzuren zich hierbij driedig van de verzadigde, namelijk in hun soepelheid, reactiviteit op temperatuur en in hun immunologische eigenschap. Daar de lange ketens van onverzadigde vetten beschikken over buigzame, dubbele bindingen zijn zij flexibeler dan de verzadigde ketens die geen buigpunten hebben. De balans tussen starre, verzadigde en soepele onverzadigde vetzuurketens bepaalt uiteindelijk de mate van flexibiliteit en permeabiliteit van celwanden. Kortom, hoe meer onverzadigde lange ketens, des te meer aanpassingsvermogen en doorlaatbaarheid. Echter, hoe minder verzadigde ketens, des te minder stevigheid en structuur. Voorts worden de onverzadigde omegavetzuren gebruikt als substraat voor eicosanoiden, de modulerende weefselhormonen die endocriene, cardiovasculaire en immunologische functies reguleren. Tot de eicosanoiden worden gerekend de prostaglandinen, leucotriënten, lipoxinen, tromboxanen en resolvines.

VOEDINGSVETTEN

Zoals eerder vermeld komt het pasgeboren menskind vrijwel direct in aanraking met voedingsvetten via de moedermelk. Een liter moedermelk bevat ongeveer veertig gram vetzuren en behaalt haar calorische waarde voor minstens de helft uit vetten. Ongeveer 45 procent van de melkvetten betreft korte- en middellangeketen- (10%) en lange keten (35%) verzadigde vetzuren. Met name korteketenvetzuren bevatten antibiotische eigenschappen en zowel korte- als middellange vetzuurketens worden door de lever

ENERGIE om te bewegen

Bio-Quinon Q10 bevat vitamine B₂, dat helpt bij vermoeidheid en de natuurlijke energie in het lichaam activeert.

- Prima kwaliteit grondstoffen en productie
- Gebruikt in wetenschappelijk onderzoek
- Geproduceerd in Denemarken

 **Pharma Nord**



NL_Q10_Ad_Seniorwijzer_190x135_0121

Meld u aan voor onze nieuwsbrief via: www.pharmanord.nl

Stichting Orthokennis

Uw leverancier van orthomoleculaire kennis

Interessante clinics in het voorjaar

Stichting Orthokennis biedt dit voorjaar een aantal zeer interessante clinics aan. In het overzicht hieronder vindt u een keur aan orthomoleculaire onderwerpen. Zoals u van ons gewend bent, houden we rekening met verschillende kennisniveaus. Onze clinics worden hoog gewaardeerd en staan erom bekend dat de gedeelde informatie altijd goed toepasbaar is in de praktijk.

Clinic	Datum	Locatie
Kinderen: darmmicrobioom, voeding en suppletie	1 april 2022	Breukelen of online
Maag- en darmaandoeningen: voeding en orthomoleculaire ondersteuning	14 mei 2022	Antwerpen of online
Mondgezondheid: voeding en suppletie	17 juni 2022	Breukelen of online
Mannelijke Hormonen	1 juli 2022	Breukelen of online

Op www.orthokennis.nl vindt u meer informatie en kunt u zich aanmelden. Mocht u vragen hebben over onze clinics of diensten, neem dan gerust contact met ons op.

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

 **Orthokennis**
uw leverancier van orthomoleculaire kennis

mede mogelijk gemaakt door:


omgezet in ketonen. Deze ketonen worden door de onvolgroeide hersenen vervolgens gebruikt als cruciale bouwstenen voor de cerebrale energieproductie en cholesterolsynthese.

De meest voorkomende verzadigde vetzuren in moedermelk zijn boterzuur, stearinezuur en palmitinezuur, die ook worden aangetroffen in respectievelijk roomboter, kokosolie en palmolie. Van alle vetten in moedermelk betreft zeventig procent langketenvetzuren, zowel verzadigd als onverzadigd. De groep van endogene onverzadigde vetten wordt gevormd door gamma-linoleenzuur (GLA), arachidonzuur (AA), eicosapentanoïdezuur (EPA) en docosahexanoïdezuur (DHA). DHA, EPA, GLA en AA zijn semi-essentiële vetzuren, wat betekent dat ze slechts beperkt door het lichaam zelf kunnen worden gemaakt en voornamelijk aan de voeding worden onttrokken. Naast zuivere bronnen van DHA, EPA en AA kan het lichaam alfa-linoleenzuur (ALA) uit de voeding gebruiken voor de endogene productie van DHA, EPA en GLA of linolzuur (LA) voor de productie van AA. De omega 3- en omega 6-vetzuurketens worden door het lichaam onder meer gebruikt als bouwstenen voor celmembranen. DHA wordt geconcentreerd aangetroffen in synapsen en receptoren en heeft een cruciale betekenis voor de neurologische ontwikkeling en de neuronale communicatie, net als AA. EPA is een belangrijke bouwsteen voor de celwanden van hersenen en ogen. Het lichaam is in staat tevens endogene productie tot stand te brengen van onverzadigde uit verzadigde vetzuren, namelijk omega 9-vetzuren uit stearinezuur. Dientengevolge worden omega 9-vetten niet gerekend tot de essentiële vetzuren, ofschoon ze wel in voeding te vinden zijn. Bronnen met omega 9 zijn olijfolie, macadamia en olie uit canola.

Belangrijke voedselbronnen van omega 3 zijn vis en schaaldieren, walnoten en lijnzaadolie. Ook voedingsmiddelen van landdieren kunnen omega 3-vetzuren bevatten, al naar gelang de kwaliteit van hun voeding. Zo is uit onderzoek gebleken dat eieren, boter en vlees van dieren die vrij in de natuur grazen, relatief meer omega 3-vetzuren bevat dan producten die afkomstig zijn uit de moderne veeteelt of voedingsindustrie. Voor de mens zijn slechts twee plantaardige EFA bekend: ALA (omega 3-vetzuur) en LA (omega 6-vetzuur). De omega 6-vetzuren zijn overwegend van plantaardige oorsprong, hoewel vlees en eieren primaire bronnen zijn van AA. Graanproducten, bessen, noten, zaden en hun oliën zijn zeer rijk aan omega 6- vetzuren. Olijfolie heeft in dit voedingsspectrum een uitzonderlijke positie, aangezien deze zowel omega 3-, 6- en 9-vetten bevat als relatief veel verzadigde vetzuren. Plantaardige bronnen van omega 3 bevatten geen EPA noch DHA. Het lichaam kan langketenige vetzuren (EPA en DHA) vormen uit de kortere keten omega 3-vetzuur (ALA). Dit vereist echter meer enzymatische activiteit, waardoor wordt verondersteld dat dit de reden is dat de opname van essentiële vetzuren veel groter is uit

dierlijke dan uit plantaardige bronnen. Die kortketenvetzuren worden omgezet in langketenige vormen (EPA, DHA) met een efficiëntie van ongeveer vijf procent bij mannen en met een groter percentage bij vrouwen. Deze omzettingen vinden competitief plaats met omega 6-vetzuren, die essentiële nauw verwante chemische analogen zijn die zijn afgeleid van linolzuur. Dus accumulatie van langketenige omega 3-vetzuren in weefsels is effectiever wanneer ze rechtstreeks uit voedsel worden verkregen of wanneer concurrerende hoeveelheden omega 6-vetten de hoeveelheden omega 3 niet veel overschrijden. Andere vetzuren die slechts voorwaardelijk essentieel zijn, zijn gamma-linoleenzuur (een omega 6-vetzuur), laurinezuur (verzadigd vetzuur) en palmitoleïnezuur (enkelvoudig onverzadigd vetzuur).

Ten opzichte van primaten is de vetvoorraad van de mens uniek en verschaft ze evolutionaire voordelen, daar de endogene vetten enerzijds voorzien in een efficiënte energiebron en anderzijds een grotere hersenomvang faciliteren. Het mensengebrein bestaat voor ongeveer zestig procent uit vet. Ook zijn vetophoping te vinden in of rondom andere organen en zones, zoals de nieren, borsten, buik, billen en dijen.

CONCLUSIES

Macronutriënten worden in het lichaam afgebroken tot kleinere moleculen die elk hun plaats hebben in de stofwisseling. Opvallend is dat macronutriënten zowel van dierlijke als plantaardige oorsprong kunnen zijn. Het introduceren of langdurig in stand houden van een puur plantaardig voedingspatroon kan beperkingen opleveren in de verscheidenheid van het spectrum aan aminozuren en vetzuren. Daar een gebrek aan betreffende stoffen aanleiding kan geven tot stoornissen op het gebied van cellulair communicatie en immuunsysteem, is extra aanvulling met geconcentreerde hoeveelheden mogelijk noodzakelijk.

Referenties kunnen opgevraagd worden bij de redactie.



Wat licht en kleur met ons doen

‘Onze ogen en onze huid fungeren als antenne die kleurfrequenties van het licht opnemen. Dan gebeurt er iets met ons... onze gevoelsfeer wordt geraakt.’ Kleurenpuncturist en -specialist Praveeta Timmerman vertelt er graag over, want ze heeft gemerkt dat veel mensen zich nauwelijks bewust zijn van de impact van licht en kleur op onze mentale en fysieke gezondheid. Ook in het vakgebied van de natuurgeneeskunde krijgt het (te) weinig aandacht.



‘Als we het over een gezonde leefstijl hebben, gaat het vooral over volwaardige voeding, voldoende lichaamsbeweging en op tijd ontspanning’, licht ze toe. ‘Het advies om elke dag naar buiten te gaan, hoort echter ook in dat rijtje. Het pure licht van de zon bevat namelijk oneindig veel kleuren. Die zorgen voor balans in ons leven.’ Ze illustreert dat met een paar aansprekende voorbeelden: ‘Onderzoek heeft uitgewezen dat patiënten die in een kleurige ziekenhuisomgeving liggen, sneller herstellen en minder medicatie nodig hebben. In gevangenissen blijken roze geverfde kamermuren gedetineerden rustiger te houden. Er valt dus veel winst te behalen door kleuren in gebouwen aan te brengen. Psychologiestudenten hebben mij wel eens benaderd omdat ze over dit onderwerp een werkstuk wilden maken. Ze zeiden het jammer te vinden dat er zo weinig met deze wetenschap in de gangbare psychologie werd gedaan.’

BREDER

Waar wel veel mensen mee bekend zijn, is lichttherapie. Alleen wordt die vooral geassocieerd met de behandeling van herfst- en winterdepressies. De werking blijkt echter veel breder. Net als andere vormen van natuurgeneeskunde kan je met licht- en kleurentherapie een breed scala aan aandoeningen behandelen. Daarbij is het opvallend hoeveel elementen van de Traditional Chinese Medicine (TCM) het bevat. Inherent werkt de therapie met meridianen, het yin- en yangprincipe en de vijfelementenleer, waarbij de elementen corresponderen met een bepaalde kleur. Zo staat het houtelement voor groen. Het is een discipline op zich, maar kan andere therapieën ook goed aanvullen of een extra dimensie geven. Dat geldt in het bijzonder voor acupunctuur en voetreflexologie omdat je dezelfde punten en zones kan gebruiken.

REGENBOOG

Om een beeld te schetsen van hoe licht en kleur precies werken, gaat Praveeta terug naar de basis: ‘Zonlicht ervaren we als wit. Neem bijvoorbeeld de regenboog. Die maakt de kleuren zichtbaar waaruit dat licht is opgebouwd. De zon zorgt niet alleen voor daglicht, maar ook voor warmte. En dat houdt verband met die kleurensamenstelling; de afzonderlijke kleuren hebben elk hun eigen golflengte. Zouden we van al die golflengtes aparte lampen maken en het licht daarvan projecteren op één punt, dan zien we wit licht. Licht van de zon is voor het leven op aarde een vorm van lichtvoeding.’

KLEURENSPECTRUM

De kleuren- en lichttherapie waar Praveeta mee werkt, bootst met gloeilampjes het natuurlijke zonlicht na. Een eigenschap van gloeilampen is namelijk dat die het hele kleurenspectrum bevatten. Om energie te besparen, zijn dergelijke lampen tegenwoordig in de maatschappij vervangen door ledlampen. Die stralen voornamelijk blauw uit, ook al nemen we dat waar als wit. Praveeta noemt het zorgelijk: ‘Er zijn oogartsen die hebben voorspeld dat de kosten van de schade die ledlampen aan de gezondheid toebrengen, over een aantal jaren groter blijken te zijn dan de energiekosten die we besparen doordat we de gloeilamp hebben afgeschaft. Ook onze beeldschermen bevatten een hoge fractie blauw licht. Dat is niet alleen schadelijk voor de hormoonhuishouding, maar ook voor de ogen. En dan te bedenken dat we steeds meer tijd achter het beeldscherm doorbrengen.’

EGYPTE

Ons lichaam heeft dus echt het hele kleurenspectrum nodig. Wat doet licht- en kleurentherapie daar dan concreet mee? ‘We gebruiken de wetenschap van de natuurkunde; wat welke kleur in de meest optimale vorm doet en hoe je dat toevoegt aan het lichaam waar dat nodig is. Dat is overigens niet nieuw. In de oudheid werden in Egypte kleurkamers gemaakt in piramides. Omdat gedurende de dag steeds verschillende kleuren in het zonlicht overheersen, hadden die kamers een opening waar de zon op dat tijdstip naar binnen scheen. Had iemand groen nodig, dan ging hij liggen in de kamer die op dat moment de factor groen doorliet. De pieken van kleur op verschillende tijdstippen van de dag hebben te maken met brekingsindexen. Die gaan weer over hoe de zon en de aarde zich op dat moment tot elkaar verhouden. Wij zien overdag in principe alleen maar wit licht van de zon. Als die ondergaat is de piek van oranje het hoogst, dat is wel zichtbaar.’

VITAMINE D-TEKORT

Praveeta vindt het ook zorgwekkend dat we overdag in de huidige maatschappij onvoldoende natuurlijk licht binnen krijgen, niet meer via de huid en niet meer via de ogen. De epidemie van vitamine D-tekort is daar het gevolg van en niet op te lossen met louter een voedingssupplement. ‘Op



“Het pure licht van de zon bevat oneindig veel kleuren, die zorgen voor balans in ons leven.”

vakantie voelen we ons doorgaans erg goed omdat we veel meer buiten en in de natuur zijn. Licht speelt daarin een bijzonder grote rol. Jammer dat dat wordt vergeten. Er zijn allerlei onderzoeken naar hoe depressies ontstaan en wat lichaamsbeweging voor de gezondheid doet. Ik zou graag die onderzoeken herhaald willen zien met het verschil dat de proefpersonen nu ook naar buiten gaan. Met de komst van het elektrisch licht in het industrialisatietijdperk zijn we ook nog onze verbinding met het natuurlijke dag- en nachtritme kwijtgeraakt. Dat is er in de loop van de jaren ingeslopen, niemand staat er meer bij stil. Daarnaast, wie komt er nog drie kwartier buiten op een dag zonder zonnebril en zonder make-up die de huid heeft dichtgeplakt? Natuurlijk moet je je huid niet laten verbranden door de zon, maar jezelf direct insmeren met een zonnebrandcrème als je even naar buiten gaat, is niet verstandig. Bovendien bevatten

veel van die middelen chemicaliën. Als de zon daarop schijnt, is dat alleen maar schadelijk.’

GLASSTAAFJES

Bij licht- en kleurentherapie gebruikt Praveeta een lantarentje met daarin een gloeilamp en batterijen. Daarnaast heeft ze glasstaafjes in de regenboogkleuren plus ultraviolet en infrarood. Ze vervolgt: ‘Stel dat iemand blauw nodig heeft, dan straal ik die kleur in op de plaatsen waar dat nodig is. Dat kan op de plek zelf, bijvoorbeeld als iemand huidklachten heeft, maar het kan ook op de acupunctuurpunten, voetreflexzones of andere plaatsen op de huid. Zo kan ik rimpels en littekens instralen om de doorbloeding te bevorderen. Alles wat schade heeft gehad of wat sporen nalaat op de huid, behandel ik met licht en kleur. Blauw heeft als eigenschappen kalmte en verkoeling, geschikt bij ontstekingen en pijn. Bij slaapproblemen is meestal het licht-donker-evenwicht verstoord. Je kan het zo zien: licht is de energie- en kleur de informatiefactor. De laatste correspondeert met de achtergrond van de klacht, de oorzaak.’

KLEURENPAREN

Op de vraag hoe ze dan weet of ze op de voeten moet werken of elders op het lichaam, antwoordt ze: ‘Dat is een kwestie van ervaring, de klachten wijzen mij erop. Bovendien ben ik thuis in veel systemen, zoals TCM, voetreflexologie.’ Vervolgens beschrijft ze hoe ze werkt met kleurenparen: ‘Daarvan hebben we er drie: rood-groen, geel-violet en blauw-oranje. Samengevat kan je zeggen dat warme kleuren stimuleren en koele sederen. Ook de voetreflextherapeut stimuleert en sedeert. Die gebruikt de vingers voor meer of minder druk. Als ik bijvoorbeeld voel dat op de voetzolen beide nierzones uit balans zijn en voeten voelen koud aan, dan zet ik op de ene voet in die zone de warme kleur en in de andere de koele kleur van een kleurenpaar. Zo herstelt het evenwicht zich.’

ADEMHALEN

Om uit te leggen hoe die kleurenparen precies werken, pakt ze de kleurencirkel erbij: ‘Kijk, je ziet hier rood, geel en blauw. Primaire kleuren waarmee je in feite alle kleuren kan mengen die er bestaan. Deze drie kleuren hebben op emotioneel en psychologisch niveau betekenis, waarbij blauw staat voor ontspanning en rust. Dat is een algemeen gegeven. Als je kijkt naar een eindeloos blauwe lucht, ga je ogenblikkelijk dieper ademen. Geel zorgt voor helderheid. Op het hoogtepunt van de dag is geel de dominante kleur van de zon. Rood staat voor kracht. Die maakt ons alert, want het heeft ook



het aspect ‘gevaar’ in zich, denk aan een stoplicht. Voor je gezondheid, voor een optimale vorm, kom je uit in het midden. We voelen ons goed als we in een ontspannen, heldere kracht zijn. Blauw, geel en rood zijn dan met elkaar in evenwicht. Het eerste dat uit balans gaat, is onze rust. We raken gespannen. Duurt stress lang, dan verliezen we onze helderheid en ontstaan er chaos en verwarring in ons hoofd. Nog een voorbeeld: het lymfatische systeem en het zenuwstelsel reageren heel goed op geel, dus de kleur van de helderheid. Rood geef je als iemand meer kracht nodig heeft. Dat is het geval bij zwaardere ziekten. Vermijd rood daarentegen bij vurige types, want die gaan daarmee over de rooie. In onze taal zitten veel uitdrukkingen met kleuren waarin je de betekenis al herkent.’

ANTI-DEPRESSIE

Vervolgens pakt ze een andere cirkel: ‘Vanuit de drie basis- of primaire kleuren verkrijgen we de secundaire kleuren. Zo geeft rood en geel samen oranje, rood en blauw worden violet en geel en blauw maken groen. Je ziet dat twee kleuren tegenover elkaar staan. Je hebt de warme, stimulerende kleuren rood, oranje, geel. En aan de andere kant de koele kleuren violet, blauw en groen. Bij iemand die depressief is, overheersen ‘koel’ en ‘blauw’. Dan werkt oranje herstellend, dat is de kleur van vrolijkheid en

de warmte van het hart. Typisch anti-depressie. Het absorbeert en neutraliseert het blauwe zodat mensen weer de andere kant gaan zien. Geel en violet zijn de kleuren van de hersenhelften. Waarbij onze violette kant staat voor inspiratie en creativiteit, onze rechter hersenhelft. In onze maatschappij ligt altijd te veel de nadruk op de andere kant, ons intellectuele deel.’

CARRIÈRESWITCH

Op de vraag hoe licht- en kleurentherapie op haar pad is gekomen, vertelt ze: ‘Dat gebeurde in de jaren tachtig na een periode waarin ik had besloten een carrièreswitch te maken. Ik was analiste in een plantenlaboratorium en wilde mijn horizon verbreden. Daarvoor besloot ik twee jaar uit te trekken om te ontdekken wat ik concreet wilde. Na een zoektocht via rebalancing, massage

“Kleuren hebben op emotioneel en psychologisch niveau betekenis, waarbij blauw staat voor ontspanning en rust. Dat is een algemeen gegeven. Als je kijkt naar een eindeloos blauwe lucht, ga je ogenblikkelijk dieper ademen.”

en heel veel cursussen, ontdekte ik kleurenpunatuur. Dat gaf meteen een klik. Ik volgde bij de grondlegger, Peter Mandel, de opleiding. Na al die jaren werk ik nog altijd met hart en ziel met licht en kleur.’

FASCINATIE

Niet alleen oefent Praveeta het vak zelf uit, ze heeft ook de opleiding daarvoor in Nederland opgezet. Sinds ze met licht- en kleurentherapie begon, zijn er heel veel jaren voorbijgegaan en nog altijd is ze er met hart en ziel mee bezig. Een fascinatie die ze wel kan verklaren aan de hand van een quote die ze laatst ergens las: ‘Licht is de taal die alle wezens op aarde met elkaar verbindt.’ Ze wacht even, om dan te vervolgen: ‘Dankzij zonlicht hebben we eten, want dat laat planten groeien. We verbouwen wel in kassen, maar waarschijnlijk heb je wel eens het verschil in smaak geproefd tussen een tomaat uit de kas en een uit de volle grond. Daarom is het ook zo belangrijk om lokaal en natuurlijk eten te eten, dat bevat de levenskracht van de zon, die de worteltjes en de tomaten hun kleur geeft met de daaraan gerelateerde voedingscomponenten. Als een plant in een park of in een bos voldoende licht heeft opgevangen voor z’n stofwisseling, gaat het licht uitstralen. Ik kan altijd intens genieten van de natuur... en dan te bedenken dat ik dat dan ook nog krijg.’

www.kleurenpunatuur.nl

Grondlegger van de therapie is de Duitse acupuncturist en homeopaat Peter Mandel. Hij bracht in kaart welke kleur je waarom gebruikt en ook welke combinaties van kleuren je kan kiezen. Per cliënt kan dat heel verschillend zijn bij eenzelfde klacht, net als bij veel andere disciplines in de natuurgeneeskunde. Aanvankelijk was Mandel fysiotherapeut, later werd hij ook acupuncturist en homeopaat. Hij werkte samen met de inmiddels overleden professor Popp, de ontdekker van biofotonen (de lichtdeeltjes in onze cellen). Die samenwerking heeft de methode van de kleurenpunatuur opgeleverd.

Colofon

Hoofdredactie

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

Marleen Braam, Peter Haima, Marieke Schatteleijn, Hugo Plug, Ria Teeuw, Fien Demeulemeester, Robert van Esch, Praveeta Timmerman, Toine Korthout, Mirjam Blok en Muriël Wagenmans.

Redactieadres

Hoofdstraat 21

6994 AC De Steeg

Uitgever

Inspired Publishing

Contactpersoon: Sacha van den Ende

Hoofdstraat 21

6994 AC De Steeg

info@inspiredcommunications.nl

06 - 23 63 38 65

Vormgeving

Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp

www.eefjekleijweg.nl

Druk

Drukkerij Tesink

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-natuurgeneskunde.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, productinformatie 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.

Bijscholing

Het bijscholingsreglement is geactualiseerd.

Bijscholing 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 bijscholing 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 2021 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

Boermarkeweg 50b

7824 AA Emmen

info@nwp-natuurgeneskunde.nl

Tel: 0495 - 499919

info@nwp-natuurgeneskunde.nl

www.nwp-natuurgeneskunde.nl

Nieuw!
Emulsan K2 (MK-7)
+ D3 resp.
100 µg en 25 µg
per druppel

SanoPharm
100% natuur. 100% puur

Emulsan Vitamine D3

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

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

Emulsan Vitamine D3

draagt bij tot:

- de normale opname van calcium en fosfor
- normale calciumgehalten in het bloed
- de instandhouding van normale botten
- de instandhouding van normale werking van de spieren
- de instandhouding van normale tanden
- de normale werking van het immuunsysteem en
- speelt een rol in het celdelingsproces



Eén verpakking van 10 ml bevat 240 druppels en kost **slechts** € 20,95 voor de 1000 i.e., € 23,95 voor de 3000 i.e. verpakking en € 30,95 voor de K2 (MK-7) + D3 (consumentenprijs).



BOSWELLIA-AF

Bevat AprèsFlex®, extract met superieure opneembaarheid en effectiviteit.

- **next-generation boswellia-extract**
- **betere biologische beschikbaarheid**
- **snellere en effectievere werking, wetenschappelijk onderbouwd**
- **gestandaardiseerd op 20% acetyl-11-keto- β -boswelliazuur (AKBA)**
- **goed voor kraakbeen en gewrichten***

Boswellia verwijst naar de gedroogde (gom)hars van de tropische wierookboom *Boswellia serrata*. Boswellia-AF van Vitals bevat het nieuwe, superieure AprèsFlex®. Echt een next-generation boswellia-extract, dat is doorontwikkeld op het gebied van biologische beschikbaarheid. En met succes.

AprèsFlex is beter opneembaar en daarmee nóg effectiever. Daarnaast is de snelheid waarmee resultaat bereikt kan worden indrukwekkend. Uit onderzoek blijkt dat na 5 dagen al de eerste resultaten merkbaar kunnen zijn. Lees meer over Boswellia-AF op Vitals.nl of bel 075-6476050.

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