

# natuur.. geneeswijzen

Hét NWP Magazine

*Biodiversiteit*  
en onze gezondheid

Beroepsvereniging voor  
natuurgeneeskundig  
werkende professionals



**OP SAFARI**  
in de supermarkt

Interview met  
**JUDITH  
KOCKEN**

Gezondheid van  
**DE MOND**



# Alles draait om een goed gesmeerde darmflora

Kies voor


[www.darmflora.nl](http://www.darmflora.nl)


## Je bent je eigen medicijn

Deze derde editie van *Natuurgeneeswijzen* verschijnt vlak na de tweede editie van het NWP-consumentenmagazine *Voor jouw gezondheid*.

De eerste editie van *Voor jouw gezondheid* is inmiddels breed verspreid en heeft hopelijk gezorgd voor extra aandacht voor de kwaliteiten van de NWP-therapeut.

Zelf kun je ook weer helpen de natuurgeneeskunde en de NWP'er meer in de schijnwerpers te zetten door het magazine bij jou in de wachtkamer te leggen of door het mee te geven aan cliënten. Daarnaast zal het magazine te vinden zijn in de vierde JouvBox van Ralph Moorman. Dat betekent dat het magazine bij mensen terechtkomt, die geïnteresseerd zijn in gezonde voeding en een gezonde leefstijl.

Op bladzijde 28 vind je een interview met Ralph Moorman en Juglen Zwaan over de jungle in de supermarkt. Op verpakkingen staan gezonde beloftes, ingrediëntenlijsten zijn soms ellenlang en volkomen onbegrijpelijk, en als leek vallen we makkelijk ten prooi aan dit alles. Gelukkig zijn er mensen die zich hebben verdiept in de jungle van de supermarkt. Ralph Moorman en Juglen Zwaan leggen zich al jaren toe wat er te koop is in de supermarkt en informeren mensen hierover.

Ook in deze editie van *Natuurgeneeswijzen* kun je een interview vinden met Hermann Maree, die vertelt over zijn praktijk. Hermann is acupuncturist en shiatsu-therapeut en voert zijn (parttime) praktijk in het midden van het land. Het werk is helemaal wat hij wilde, waardoor de titel 'laatbloeiër' helemaal op hem van toepassing is. Daarnaast spraken we met Jacoline Bogaerds over haar familiebedrijf Bonusan. "Mijn opa en mijn vader zijn altijd lid geweest van de NWP", vertelt Jacoline.

Het derde interview hielden we met kinderarts Judith Kocken. We spraken over haar recent verschenen boek *Je bent je eigen medicijn, een nieuw recept van de dokter*.

Dit en nog veel meer interessante artikelen. We wensen je veel leesplezier!



Geef het magazine *Voor jouw gezondheid* aan je cliënt en zet de natuurgeneeskunde in de schijnwerpers

Help je mee de natuurgeneeskunde meer in het licht te zetten? Leg het nieuwe magazine *Voor jouw gezondheid* dan bij jou in de wachtkamer of geef het mee aan je cliënten. Het doel van het magazine is om jou als natuurgeneeskundig werkende professional te ondersteunen en de waarde van de natuurgeneeskunde voor het voetlicht te brengen. Er liggen 10 magazines voor je klaar om te verspreiden. Je kunt ze bestellen door een e-mail te sturen naar het NWP-secretariaat ([info@nwp-natuurgeneeskunde.nl](mailto:info@nwp-natuurgeneeskunde.nl)).

Hoofdredacteur

*Sacha van den Ende*


## De beste stuurlii staan aan wal

Soms neem je een extra functie op je omdat je denkt iets relevants te kunnen bijdragen. En dan blijkt achteraf dat je er zelf ook veel profijt van hebt. Het brengt je bijvoorbeeld onverwachts naar een nieuwe kans in je loopbaan of je merkt dat het je een stuk verder heeft gebracht in je ontwikkeling. Ik kan erover meepraten. Bestuurswerk is natuurlijk iets heel anders dan cliënten behandelen. Maar je blik verbreden, zicht krijgen op het reilen en zeilen van onze vereniging en op de hoogte zijn van wat er speelt in onze hele branche, kunnen je als zorgverlener én ondernemer beslist veel brengen.

Lees de volledige column van Ann Jurriëns-Velthorst op pagina 35.

Namens het NWP-bestuur, veel leesplezier!

Beroepsvereniging voor  
natuurgeneeskundig  
werkende professionals





# In deze editie...



Interview met Hermann Maree



18

Als volwassenen zichzelf genezen, verbetert de leefomgeving van kinderen  
**Judith Kocken**



28

Op safari in de supermarkt met Ralph Moorman en Juglen Zwaan  
**Judith Kocken**

- 3 VOORWOORD
- 4 INHOUDSOPGAVE
- 5 OP DE BOEKENPLANK
- 6 INTERVIEW MET HERMANN MAREE
- 11 JACOLINE BOGAERDS OVER HAAR FAMILIEBEDRIJF BONUSAN
- 17 VOORLICHTING KOLOREX, SNELWERKEND FYTOTHERAPEUTISCH ANTIBIOTICUM EN FUNGICIDE
- 18 INTERVIEW MET JUDITH KOCKEN
- 24 COLUMN LIENEKE VAN GRINSVEN
- 26 VOORLICHTING SYSTEMISCHE ENZYM SUPPLETIE
- 27 OP DE BOEKENPLANK
- 28 INTERVIEW MET RALPH MOORMAN EN JUGLEN ZWAAN
- 33 VOORLICHTING HET BELANG VAN METHYLERING
- 35 COLUMN ANN JURRIËNS-VELTHORST
- 37 EEN (ON)GEZONDE MOND SPIEGELT EEN (ON)GEZOND LICHAAM ...EN OMGEKEERD ERIK SCHUT
- 42 RINEKE DIJKINGA OVER BIODIVERSITEIT EN ONZE GEZONDHEID
- 48 JEZELF VERBINDEN MET DE AARDE
- 50 COLOFON

## OP DE BOEKENPLANK

### Een shotje leefstijl Verhoog je weerstand

Verander je omgeving, verander je gezondheid! Dat is de kern van het eerste hoofdstuk van dit lekker leesbare leefstijlboek. Met een aansprekend voorbeeld toont huisarts Jacqui van Kemenade aan hoe groot de impact kan zijn van je omgeving. Ze vertelt hoe in 2016 het debuterende IJslandse voetbalteam tijdens de Europese kampioenschappen Portugal met sterspeler Ronaldo versloeg. Een vrijwel onmogelijke prestatie die wordt toegeschreven aan een leefstijlprogramma gericht op de IJslandse jeugd. Die bestond uit verschillende maatregelen, waaronder sporten na schooltijd, reclameverbod voor alcohol en tabak en toezicht houden op feestjes. De invloed van omgevingsfactoren is één van de vele leefstijlaspecten die aan de orde komen in dit boek, dat de opvolger is van *Leefstijl op recept*. Daarin gaat Van Kemenade meer de diepte in met theoretische kennis rond hetzelfde onderwerp. Dit boek is luchtiger en praktischer. Zo start het boek met de 'grote leefstijlquiz', waardoor je meteen als het ware persoonlijk betrokken raakt bij haar boodschap. Hoofdstuk 2 gaat over slaap, dat ze 'misschien wel het belangrijkste onderwerp' noemt. Als je nachtrust niet in orde is, kan dat je gezondheid beschadigen omdat je lichaam niet goed herstelt. Je weerbaarheid

vermindert en je stemming kan enorm gaan schommelen. Slaaptekort heeft zelfs een vergelijkbaar effect als alcohol drinken. Andere leefstijlaspecten waaraan ze aandacht geeft, zijn ontspanning, beweging en voeding. In verdere hoofdstukken bespreekt ze zaken als ontlasting, gewicht, stofwisseling en hongergevoel. De meeste zijn voorzien van een apart kader met handige tips. Zeker mensen die slecht slapen, zullen blij zijn met de lange lijst tips en trucs voor een optimale nachtrust. Het is een indeling die in combinatie met kleurige foto's, vrolijke illustraties en vetgedrukte streamers prettig aandoet. Op enkele plaatsen zijn helaas wat (taal)foutjes aan het oog van de eindredacteur ontsnapt. Daar heb je totaal geen last van bij het lezen, maar het is opmerkelijk omdat dit boek uitstraalt dat er veel aandacht en energie aan is besteed, niet alleen aan de inhoud, maar ook aan de vormgeving.

Ingewikkelde stof toegankelijk maken, dat is beslist de kracht van Van Kemenade. Ze doet het in zowel dit boek als in haar vorige, maar wel op verschillende manieren. Zo lag de nadruk in *Leefstijl op recept* op fysiologie en pathologie. In *Een shotje leefstijl*



gebruikt ze korte praktijkvoorbeelden als onderbouwing van de kennis die ze aanreikt. Niet voor niets wordt op de achterkant van het omslag dit boek een 'vrolijke mix' genoemd. Dat klopt zeker, hoewel het verkeerd zou zijn daaruit af te leiden dat je de boodschap dan ook met een korreltje zout kan nemen, want serieus is deze beslist wel. En ook heel belangrijk in een tijd waarin welvaartsziekten nog altijd toenemen. Komt bij dat Covid duidelijk heeft gemaakt dat we ons immuunsysteem maar beter kunnen koesteren.

**Een shotje leefstijl  
Verhoog je weerstand  
door Jacqui van Kemenade**

**Uitgeverij Scriptum  
ISBN 9789463192330**

Recensie door: Ria Teeuw



NWP-lid Hermann Maree vertelt over zijn praktijk

**‘De mogelijkheden worden me aangereikt, het is aan mij om er wat mee te doen.’**

*Het is heel jammer dat reguliere artsen long-COVID-patiënten nog niet massaal naar complementair zorgverleners doorsturen, vindt NWP-lid Hermann Maree (58): ‘We zouden zoveel voor deze mensen kunnen betekenen.’ Zelf heeft hij inmiddels drie cliënten met long COVID behandeld. Hermann is acupuncturist en shiatsu-therapeut en voert zijn (parttime) praktijk in het midden van het land. Daar ging hij nog maar twee jaar geleden officieel mee van start. Het werk is helemaal wat hij wilde, waardoor de titel ‘laatbloeier’ helemaal op hem van toepassing is.*

Helaas sloeg de coronacrisis toe toen hij nog maar enkele maanden bezig was. Hij zat niet bij de pakken neer. Dat zou ook niet bij hem passen, want hij is heel positief ingesteld. Hij vertrouwt erop dat op zijn pad komt wat hij nodig heeft.

#### Hoe ben jij bij de complementaire geneeskunde gekomen?

‘Nadat ik in 1995 sportmassage heb gedaan, wilde ik graag verder met een opleiding shiatsu. Dat leek me zo verschrikkelijk leuk. Maar door omstandigheden stelde ik dat lange tijd uit. Ik werkte toen bij vervoersbedrijf Connexxion, wat ik overigens naast mijn praktijk nog steeds doe. Het was in 2011 dat ik weer besloot te gaan studeren. Mijn idee was bedrijfskunde te gaan doen. Mijn manager vroeg mij waarom ik dat wilde, want volgens hem paste dat totaal niet bij mij. ‘Waarom ga je niet doen waar je hart ligt?’ vroeg hij. Daarmee trok hij een laetje bij mij open dat een poosje had dichtgezet: mijn wens om shiatsu te leren. Zo ben ik de vijfjarige opleiding begonnen bij de DSA, de Dutch Shiatsu Academy. Ik raakte helemaal behept met TCM en ook acupunctuur.’

#### Waarom?

‘Het triggerde me omdat ik daardoor inzag dat er meer tussen hemel en aarde is. Wij zijn hier allemaal westers opgevoed en westers geschoold. We gaan naar de huisarts en gaan ervan uit dat die het allemaal wel weet. Soms krijg je het advies een paracetamolletje te slikken en ga je weer naar huis. Soms krijg je te horen dat je met een aandoening moet leren leven. Een uitspraak waar ik een beetje allergisch voor ben. Er is vaak nog zoveel meer mogelijk met complementaire geneeskunde waaronder shiatsu en acupunctuur. Dan hoef je ergens niet mee leren te leven. Je kan verder. Wij zitten als zorgverlener een beetje aan het eind van de keten, mensen komen bij je als ze regulier niet meer verder kunnen en ook soms als ze gehoord hebben



dat ze met hun klacht maar moeten leren leven. Wij zijn dan een soort laatste red- of hulpmiddel. En als wij gaan behandelen, blijkt er nog een heleboel wél te kunnen. Het is zo mooi als je ziet dat je mensen weer op weg kan helpen. Ik vind dat het zelfgeezend vermogen van mensen vaker aangesproken moet worden.’

#### Maar wat is voor jou dan zo speciaal aan de oosterse geneeskunde?

‘Die hele filosofie achter de juiste balans vinden... yin-yang. En niets los van elkaar zien, maar alles als één geheel, je realiseren dat alles bij elkaar hoort. Het is wu wei, wat ‘de weg van het nietsdoen’ betekent.’

#### Hoe ging je van start met je praktijk?

‘In principe ben ik al in 2014 begonnen als shiatsu-therapeut. Heel kleinschalig, binnen mijn kring vrienden, kennissen en contacten op de sportschool. Maar ik verdiende er niet veel geld mee. In 2019 besloot ik dat het tijd werd om het goed aan te gaan pakken. Ik ging bijscholen, haalde mijn medische basisdiploma en ik schreef me in bij de Kamer van Koophandel en de NWP. Een van de

**“Het is zo mooi als je ziet dat je mensen weer op weg kan helpen.”**



redenen was dat ik het wel belangrijk vond dat mensen de behandelingen eventueel vergoed zouden kunnen krijgen. Geen idee dat de coronacrisis vervolgens zo snel voor de deur stond. Gelukkig had ik nog mijn reguliere baan, nog steeds trouwens. Ik ben teamleider regiecentrum openbaar vervoer van Connexxion. Daar werken 35 mensen en die stuur ik aan. Mijn praktijk doe ik daar dus parttime naast. Ik begin langzamerhand steeds meer cliënten te krijgen.’

**Als dat er heel veel worden, zou dat dan een reden zijn je reguliere baan op te geven?**

‘Mijn plan is om gefaseerd te gaan stoppen als mijn praktijk groeit. Dat is nu nog niet nodig, want ik heb heel veel verlofdagen waarvan ik nog een deel voor mijn praktijk kan gebruiken. Bovendien heb ik een manager die openstaat voor mijn voorstellen als ik iets wil wijzigen of met uren wil schuiven. Daar ben ik heel blij mee. Ik kan mijn tijden zelf indelen. Dus ik zal niet te snel stoppen. Bovendien ga ik voor zekerheid, dat heeft met ervaringen in het verleden te maken. Zo ben ik heel lang geleden een keer bijna failliet gegaan. Ook weet ik wat het is om onder het minimum te moeten leven. Ik heb altijd hard gewerkt en ik heb eerder twee banen gehad om het faillissement te voorkomen. Stel dat ik direct mijn baan had opgegeven toen ik mijn praktijk startte. Eind 2019. Vol goede moed ben ik begonnen en al in maart moest ik een aantal maanden sluiten. Dan was het opnieuw financieel lastig geworden. Dat zijn situaties waar ik niet op zit te wachten, dat is het me niet waard.’

**Je werkt zowel in Culemborg als Nieuwegein begrijp ik?**

‘Dat klopt. Ik heb vanaf 1986 tot eind 2017 in Nieuwegein gewoond. Daar liggen mijn roots. Toen ik ging scheiden heb ik daar nog een poos gewoond. Ik kreeg een nieuwe relatie en met haar ben ik naar Culemborg verhuisd, waar ik nu woon. Ik kon er een praktijkruimte huren bij een fysiotherapeut. Eén van mijn shiatsu-medestudenten met wie ik contact had gehouden, had een ruimte in Nieuwegein. Zij vertelde me dat ze een sabbatical nam, waardoor haar praktijk tijdelijk vrijkwam en ik die mocht gebruiken. Inmiddels heeft ze besloten dat ze die niet meer terug wil, dus neem ik het huurcontract van haar over. Het is voor mij een kans daar helemaal te gaan starten, ik werk er twee hele vrijdagen en twee hele zaterdagen in de maand.’



**“Eén van mijn lievelingswoorden is maktub, dat is Arabisch voor ‘het staat geschreven.’”**

**Nu werk je nog op twee verschillende locaties. Is het rustiger voor je als je straks op één locatie praktijk voert?**

‘Het is meer dat ik me prettiger voel in die ruimte in Nieuwegein dan in Culemborg. De praktijk van de fysiotherapeut is redelijk klinisch met posters aan de muur van triggerpoints, botten en beenderen. Nieuwegein voelt energetisch beter voor mij. En vanaf 1 augustus maak ik die kamer nog persoonlijker, nog meer van mijzelf. Ik ben heel blij dat dat kan. Eén van mijn lievelingswoorden is maktub, dat is Arabisch voor ‘het staat geschreven’. Dat gaat erover dat alles al vaststaat, het komt op je pad zoals het komt. Paulo Coelho benoemt het in het boek *De Alchemist*. Dat kwam bij me binnen en is blijven hangen. Deze praktijkruimte is op mijn pad gekomen.’

**Jij weet ook veel van tinnitus, daar heb ik je over geïnterviewd voor jullie consumentenblad Voor Jouw Gezondheid. Het was het onderwerp van je eindschiptie. Waarom heb je die klacht uitgekozen?**

‘Ik werd heel lang geleden getriggerd door een nieuwsbericht over een vrouw in Engeland die euthanasie had gevraagd omdat zij helemaal horendol werd van de tinnitus. Ik besprak dat met mijn studiomatjes toen

we het erover hadden welke richting we graag uiteindelijk op wilden. Dat bracht me op het idee. Het raakte me, iemand die zo jong is, nog volop in het leven staat en dan kiest om daaruit te stappen omdat ze zoveel last heeft van die klacht. Ik wilde kijken wat ik kon bereiken met shiatsu en later ook met acupunctuur. Maar het is een lastige aandoening. Ik ga binnenkort starten met de craniosacraalopleiding bij Upledger. De combinatie van die therapie met acupunctuur kan heel mooi zijn. De mogelijkheden worden groter als je de fascia kan openen en ontspannen. Dan kunnen het bloed en alle andere lichaamsvloeistoffen beter stromen, net als de energie door de meridianen. En afvalstoffen kunnen beter het lichaam verlaten. Ik heb er zo’n zin in om dat op te pakken. Ook dit zie ik als maktub: de mogelijkheden worden me aangereikt, het is aan mij om er wat mee te doen.’

**Wil je nog iets vertellen over je after-long-COVID-behandeling? Wat zijn de resultaten?**

‘Ik heb drie cliënten behandeld, van wie er één inmiddels helemaal klaar is en weer energie heeft. Eentje blijft een beetje hangen, maar er speelt meer bij haar. Ze was al zover uitgeput vóór ze ziek werd, dat je je afvraagt of het om een burn-out gaat of om COVID. En een paar weken geleden kwam de derde long-COVID-cliënt en ook bij haar vroeg ik me af of er sprake was van een burn-out. In zulke gevallen is COVID net de druppel geweest. Als je weerstand vermindert, is dat een aanslag op je immuunsysteem waardoor je vatbaarder wordt. Dat kan zijn voor een verkoudheid, maar ook voor COVID. Heb je dan heel veel stress, ben je vermoeid en slaap je ook nog eens slecht, dan kost dat zoveel energie dat je immuunsysteem dat er niet meer bij kan hebben. Daarom zeg ik altijd tegen mijn cliënten dat ze zuinig op zichzelf moeten zijn, zorgen dat ze voor elke activiteit voldoende tijd nemen en vooral niet alles moeten proberen te managen. Je maakt jezelf daar zo kwetsbaar door. Het wordt een soort opeenstapeling. De adrenaline- en cortisolspiegel worden te hoog, de bijnamen raken uitgeput. Het immuunsysteem kan dat niet bijbenen. Dan blijft COVID ook heel lang hangen. Als therapeut moet je goed naar je cliënt luisteren; dan merk je het ook al gauw genoeg als cliënten iets achterhouden wat wel belangrijk is. Het is de combinatie van een diagnose stellen waarin je als het ware ziet, ruikt, voelt en uitvraagt. Dan zie je eerder het hele plaatje. Dat maakt het werk zo interessant. Bij dit soort klachten mis ik erg de aansluiting met de fysiotherapie.’

**Wil je dat even uitleggen? Waarom fysiotherapie?**

‘Als je nu met long COVID naar de huisarts gaat, stuurt die je door naar fysiotherapie. Zij gaan een behandelplan met je opstellen. Ik denk niet dat dat afdoende werkt. Het is niet genoeg om alleen oefeningen te doen of massage te krijgen waardoor de tussenribspieren zich meer kunnen ontspannen. Of dat je je borst kan openen om beter te ademen. Ik denk dat er veel meer aan de hand is, het gaat niet alleen je ademhaling. Het is ook je concentratie, je slaap, de frustraties die je hebt omdat je tot op het bot toe vermoeid bent. Ik denk dat wij als complementair zorgverleners heel goed kunnen ondersteunen naast het reguliere stuk. Daarom vind ik het zo jammer dat die connectie er niet is. Ik hoor van mensen dat ze naar de fysiotherapie gaan en dan moeten fietsen terwijl ze daar te vermoeid voor zijn. Er is nog een energetisch gedeelte waar de fysiotherapeut niets mee doet. Als

**“De mogelijkheden worden groter als je de fascia kan openen en ontspannen. Dan kunnen het bloed en alle andere lichaamsvloeistoffen beter stromen, net als de energie door de meridianen.”**

acupuncturist zou ik eerst naalden gaan zetten om te zorgen dat iemands energie beter gaat stromen. Ook zou ik aandacht besteden aan iemands voedingspatroon. Ik denk dat je met homeopathische middelen ook veel zou kunnen bereiken.’

**Een heel ander onderwerp, hoe vind je het om NWP-lid te zijn?**

‘Eerlijk gezegd heb ik daar nog nooit over nagedacht. Als je je werk professioneel wilt uitvoeren, ben je min of meer verplicht je aan te sluiten bij een beroepsvereniging. En dat is ook goed, ik vind het prima dat je moet bijscholen. Maar om echt iets over mijn lidmaatschap te zeggen vind ik lastig, want ik ben er nog maar zo kort. Een beroepsvereniging kan veel voor een grote groep therapeuten betekenen. Ik ben content, maar ik vaar mijn eigen koers. Maar dat doe ik altijd al in een heleboel opzichten.’

**Heb jij adviezen voor collega's?**

‘Ja, zoek iemand om mee te sparren buiten je interviewgroep. Je houdt elkaar scherp, je prikkelt elkaar en je daagt de ander uit om in het vakgebied te groeien.’

**Hoe doe je dat dan concreet?**

‘Met mijn sparringpartner bespreek ik veel, we zoeken mogelijkheden om samen te studeren, maar ook om ideeën uit te werken. We vragen ons regelmatig af of we de kennis die we hebben, zouden kunnen overdragen aan anderen. En zo ja, hoe dan? We brainstormen. Door haar heb ik me ook opgegeven voor de craniosacraalopleiding. Zij was daar al mee begonnen en zei tegen me dat het ook wat voor mij zou zijn. Ik had nog nooit van craniosacraal gehoord. Wel over bindweefsel en fasciale structuren. Toen ik begreep wat het was, zag ik dat het een uitstekende combinatie zou vormen met acupunctuur. Interview inspireert natuurlijk ook, maar werkt anders. Dan zit je met z’n vieren of vijven en is de situatie niet altijd geschikt om te zeggen waar je mee loopt of wat je onzeker maakt. Bovendien, als zich iets voordoet en je moet het opsparen tot het moment van de interviewbijeenkomst, is het efficiënter om meteen even iemand te bellen en te sparren. Zo voorkom je dat je vast komt te zitten in je eigen denkpatroon.’

[www.oostersegeneeswijzen.nu](http://www.oostersegeneeswijzen.nu)

# Vitamine C Magnesium Plus

- ✓ 600 mg vitamine C magnesium ascorbaat
- ✓ Niet zure gebufferde vorm van vitamine C met magnesium
- ✓ 100 mg quercetine
- ✓ 10 mcg VEGAN vitamine D3
- ✓ 60 mg druivenpit extract
- ✓ Geschikt voor veganisten
- ✓ Glazen verpakking voor optimale versheid en bescherming van de ingrediënten

- P395 | 90 vegicaps
- P397 | 180 vegicaps



GLUTENVRIJ



GMO VRIJ



VEGAN



LACTOSEVRIJ



EEN NATUURLIJKE KEUZE VOOR PURE KWALITEIT  
Voor meer informatie kijk op [www.proviform.nl](http://www.proviform.nl)

## Jacoline Bogaerds over haar familiebedrijf Bonusan

# ‘Mijn opa en mijn vader zijn altijd lid geweest van de NWP’

‘Er bestaat inderdaad een historische band tussen Bonusan en de NWP,’ bevestigt Jacoline Bogaerds als wij haar daarnaar vragen. Haar opa Hendrik speelde kort na de oprichting van de NWP (1948) al een belangrijke rol in onze vereniging, waarvan de letters toen nog stonden voor ‘Nederlandse Werkgroep van Paranormale genezers’. Niet alleen was hij actief lid, hij gaf voor de NWP ook regelmatig lezingen over fytotherapie. Jacoline zelf is corporate sales ambassador van Bonusan en de bijbehorende opleidingstak Natura Foundation. Samen met haar broer Rik is ze ook eigenaar.

Het enthousiasme voor onze beroepsvereniging droeg haar opa over op zijn zoon, Jacolines vader Flip. Ook die was als lid heel betrokken en kreeg in 2017 het erelidmaatschap. ‘De connectie gaat best ver terug,’ vervolgt Jacoline, ‘want mijn opa en mijn vader hadden ook veel contact met Nico Schreuder, de vader van huidig bestuurslid Jeroen Schreuder. Daarnaast heeft mijn opa met de toenmalige NWP-voorzitter, Koert van der Plaats, de Academie voor Natuurgeneeskunde in Hilversum opgezet.’

### Levenswerk

Bonusan is vooral het levenswerk van de familie Bogaerds: ‘Toen mijn opa het oprichtte, was hij rond de 50 en had hij een eigen praktijk in Numansdorp. Hij produceerde zelf kruidengeneesmiddelen. Steeds meer mensen vroegen hem of hij die ook aan hen wilde leveren, daarom besloot hij een fabriek te starten in Numansdorp. Zijn zus Ploon verzorgde de naam. Die stelde ze samen uit de Bo van Bogaerds, de Nu van Numansdorp en de San van Santé. In de kantine van het bedrijf liet hij een platform installeren met akoestische plafonds. Daar gaf hij lezingen en kwamen allerlei artsen en therapeuten naar hem luisteren. Je kan zeggen dat Natura Foundation daaruit is voortgekomen. Mijn opa schreef ook een boek, *Kruidenweetje*, over hoe je kruiden kan inzetten voor je gezondheid.’

### Multivitaminen

‘Mijn opa en mijn vader zijn altijd lid geweest van de NWP. Mijn vader was nog maar 24 toen hij een praktijk begon, dat was in Den Haag. Mijn opa werkte hem in. Toentertijd werkten alternatief genezers nog vooral op basis van ervaring. In 1985 heeft hij van mijn opa het bedrijf overgenomen, nadat ze dat samen lange tijd hadden aangestuurd. In de jaren negentig begon hij zich ook op orthomoleculaire producten toe te leggen. Voedingssuppletie bestond voor die tijd nog nauwelijks in Nederland. Het draaide tot dan toe vooral om fytotherapie, hoewel we ook wel homeopathie in ons assortiment hadden. Mijn vader breidde het bedrijf uit en ging zelf supplementen produceren. Eerst multivitaminen en vitamine C. Overigens werken we nog altijd met fytotherapie, maar minder dan met voedingssupplementen. Ik ben heel trots op hem, op wat hij heeft bereikt als tweede generatie.’



“Toen mijn opa het oprichtte, was hij rond de 50 en had hij een eigen praktijk in Numansdorp.”

## Nutriphyt

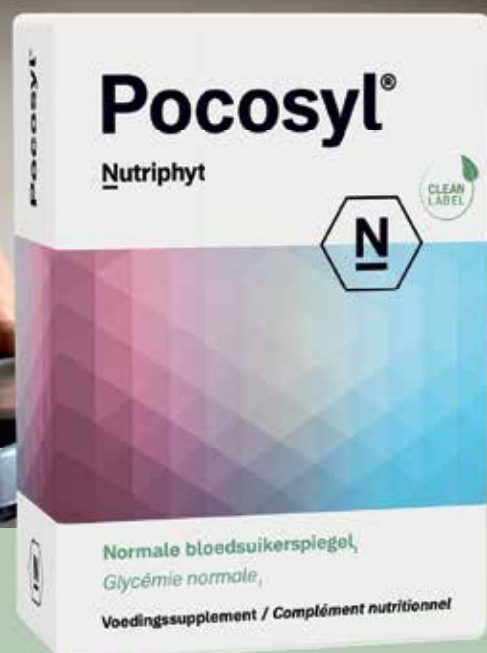
Nutritional health

[www.nutriphyt.nl](http://www.nutriphyt.nl)

## Helpt een normale bloedsuikerspiegel<sub>1</sub> en normale testosterongehalten in stand houden<sub>2</sub>

Pocosyl is een voedingssupplement met een unieke combinatie van natuurlijke plantenstoffen, vitaminen en mineralen. Helpt een normale bloedsuikerspiegel<sub>1</sub> en normale testosterongehalten<sub>2</sub> in het bloed in stand te houden. Tevens rijk aan antioxidanten<sub>3</sub>.

- ✓<sub>1</sub> Chroom helpt een **normale bloedsuikerspiegel** in stand te houden.
- ✓<sub>2</sub> Zink draagt bij tot het behoud van **normale testosterongehalten** in het bloed.
- ✓<sub>3</sub> Zink **bescherm**t de cellen tegen **oxidatieve stress**.
- ✓ Bevat zowel **myo-inositol** als **D-chiro-inositol** in een gunstige verhouding. In combinatie met o.m. **Berberine, Quercetine** en **Co-enzym Q10**.



Inhoud: 60 capsules



LIVE HAPPY.  
LIVE HEALTHY.  
LIVE NOW.



**VitOrtho**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Erkend distributeur van  
NOW in Nederland  
[www.vitortho.nl](http://www.vitortho.nl)

**EEN GOEDE START**  
VitOrtho helpt!



**VitOrtho**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

[www.vitortho.nl](http://www.vitortho.nl)



### Fysiotherapie

Jacoline zelf werkt sinds begin 2000 bij Bonusan. 'In de jaren daarvoor heb ik fysiotherapie gestudeerd en werkte ik in groepspraktijken in Rotterdam en Capelle aan den IJssel. Dat deed ik met heel veel liefde, maar ik wilde graag meer voor mijn patiënten betekenen. Dus ben ik bij Natura Foundation verschillende opleidingen gaan volgen, zoals orthomoleculaire geneeskunde en Psycho-Neuro-Immunologie. Vervolgens ben ik een eigen praktijk gestart in Numansdorp, dezelfde waar mijn opa ooit is begonnen en waar mijn vader zijn praktijk had. Langzamerhand wilde ik toch ook wel een rol bij Bonusan gaan spelen en dat heb ik gedaan. Ik zette het therapeutisch spreekuur op om zorgverleners advies te geven en hun vragen te beantwoorden. Het werd steeds drukker en ik moest keuzes gaan maken. Daarom besloot ik mijn praktijk los te laten met het idee in mijn achterhoofd dat ik het altijd weer kan oppakken als ik dat zou willen. Daar is overigens nu nog geen sprake van.'

### Ambassadeursfunctie

Voor Jacoline was haar therapeutenachtergrond beslist een groot voordeel. Daarmee kon ze al meteen uitstekend invoelen waar zorgverleners behoefte aan hadden of waar ze tegenaan liepen. De combinatie met haar klantgerichte instelling komt ook goed van pas in de ambassadeursfunctie die ze nu vervult. Terwijl het werk van haar broer meer intern gericht is, is Jacoline voor Bonusan vooral het gezicht naar buiten toe. Vier jaar geleden hebben ze een directieteam aangesteld dat leiding heeft over de dagelijkse gang van zaken. Rik en Jacoline zijn daar uiteraard als aandeelhouder nauw bij betrokken, maar het bedrijf werd te groot om al het werk zelf te blijven doen en zich tegelijkertijd te focussen op de langetermijndoelen van het bedrijf, een prioriteit die ze beslist niet uit het oog wilden verliezen.

### Internationalisering

Jacolines functie van *corporate sales ambassador* heeft te maken met de internationalisering van het bedrijf. Die maakte in 2009 een grote vlucht. Voor die tijd waren ze ook al in het buitenland actief met webinars en lezingen. Toen ze echter in het buitenland Natura Foundation-opleidingen introduceerden, betekende dat een regelrechte boost. 'We zijn actief in Spanje, Oostenrijk, Duitsland, België, Zwitserland en Engeland. Ook verzorgen we in meerdere landen de opleidingen en cursussen van Natura Foundation, dit doen we of zelf of met een lokale partner. Vandaar die Engelse functietitel, best een mondvol, maar daardoor herkenbaar in veel andere landen. In Spanje hebben we een dochteronderneming. Ons team bestaat daar uit acht mensen, dus tegenwoordig hoef ik niet meer zoveel te reizen. In het verleden heb ik dat wel veel gedaan, maar we zijn er nu zo gezeteld dat we ook vanuit Nederland contact met ze kunnen hebben. Voor de opleiding hebben we zowel Spaanse als eigen, meertalige, docenten. In België werken we nauw samen met kPNI Belgium, onze lokale partner daar. Zij werven cursisten en organiseren onze opleiding onder auspiciën van Natura Foundation.'



**“Voor Jacoline was haar therapeutenachtergrond een groot voordeel. Daarmee kon ze al meteen uitstekend invoelen waar zorgverleners behoefte aan hadden of waar ze tegenaan liepen.”**



### Congres

Ook behoort bij haar functie dat ze de klantencontacten verzorgt. Inmiddels doet ze dat met een team, want het werk is de laatste jaren enorm toegenomen. Jacoline: ‘Ik heb in het verleden meerdere rollen vervuld. Zo heb ik bijvoorbeeld de klantenservice- en de salesafdelingen mogen begeleiden.’ Verder is vooral zij degene die lezingen en andere bijeenkomsten van het bedrijf inleidt. Extra leuk vond ze dat vijf jaar geleden toen ze een congres organiseerden omdat het bedrijf 50 jaar bestond. ‘Er is bij ons altijd heel veel te doen. En er zijn continu nieuwe ontwikkelingen, ook wat de opleidingen betreft.’

### Online

Op de vraag of ze daar wat voorbeelden van wil geven, antwoordt ze: ‘In het laatste jaar geven we meer onlinelessen. Dat waren we al eerder van plan, maar dat is versneld omdat we met COVID te maken kregen. Daardoor turnden we om tot een soort onlinelesgeefinstituut, maar de praktijkdagen komen wel weer terug op de agenda. Verder zijn in de afgelopen tien jaar wetenschappelijke inzichten steeds belangrijker geworden in ons werk. We hebben bijvoorbeeld een Research & Developmentteam dat uit acht medewerkers bestaat. Zij zorgen dat ze op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen. Daarnaast hebben we veel producten verbeterd en nieuwe producten op de markt gebracht. Kortgeleden hebben we onze supplementen voor gezonde darmen geactualiseerd. Die bestaat nu uit twee productlijnen, genaamd Bacteri en FibroPur. Diverse medische tijdschriften hebben een artikel van ons wetenschappelijk team gepubliceerd over obesitas en corona met informatie over wat je kan doen voor coronapatiënten met restklachten. Het afgelopen jaar was er veel vraag naar suppletie, met name lactoferrine, D3 en zink. Want die kan je goed inzetten bij dergelijke klachten. En nog een voorbeeld van een recente ontwikkeling is het supplement PQQ dat we hebben geïntroduceerd. Het is een vitamineachtige stof die verwant is aan B-vitamines en alles te maken heeft met energie en de mitochondriën. Soms kunnen mensen zo uitgeput zijn, dat ze nog niet eens de energie hebben om kruiden of andere supplementen op te nemen. Dan is er eerst zuurstof in de mitochondriën nodig. Daarin voorziet PQQ, dat enigszins verwant is aan Q10, maar toch een andere werking heeft. Zo vinden we elke keer weer iets nieuws waarmee we mensen meer regie kunnen geven over hun gezondheid.

### Regie

Al deze ontwikkelingen hebben ook te maken met de missie van het bedrijf: mensen inzicht



geven in onderwerpen als leefstijl, gezonde voeding en gezondheid in het algemeen. Jacoline: ‘De kern bestaat uit ons aanbod en uit oplossingen die we aanbieden voor ieders eigen natuurlijke herstelvermogen. We willen graag dat mensen meer regie krijgen over hun gezondheid. Daarom doen we zo ontzettend veel aan kennis verspreiden. Zonder diepgaande kennis kunnen therapeuten geen goede diagnose stellen en dat heeft weer invloed op hun resultaten. We willen er ook aan bijdragen dat zorgverleners die kennis ook gemakkelijk kunnen overbrengen op hun cliënten. Dat doen we door daar specifiek materiaal voor te maken en met de webinars die we verzorgen. Kennis is essentieel. Als je als zorgverlener een praktijk hebt, is het heel belangrijk om steeds bij en na te scholen. Natura Foundation biedt gratis webinars, maar ook betaalde opleidingen of betaalde workshops. Daarnaast stellen we kwalitatief heel hoogstaande monografieën beschikbaar die je op onze website kan vinden. Bijvoorbeeld over PQQ, waar we het net over hadden.’

### Grondstoffen

Jacoline is blij dat het bedrijf zich goed door de afgelopen lockdownperiodes heeft heengeslagen. ‘We konden gewoon doorgaan met de productie van supplementen in onze eigen fabriek, maar in het begin was het wel even spannend want toen zat Italië op slot. In dat land hebben wij een leverancier van grondstoffen. Die hadden we toen bijna niet meer,

maar het is toch goed gekomen waardoor we konden blijven produceren. Die eigen productie was ook onze kracht, we konden gelukkig aan de grote vraag aan supplementen die was ontstaan, voldoen. Als je een COVID-patiënt lactoferrine, zink of vitamine D wil geven en je hebt die producten niet, is dat wel een probleem. Verder hebben we intern maatregelen moeten nemen omdat we voorzichtig met onze collega’s willen omgaan. Veel mensen werken nu thuis.’

**“We willen graag dat mensen meer regie krijgen over hun gezondheid.”**

### Olievlekje

Ook voor de toekomst voorziet ze dat de ontwikkelingen bij Bonusan en Natura Foundation gestaag zullen doorgaan: ‘We blijven kennis verspreiden, nieuwe inzichten aanreiken en

anderen inspireren. Daarbij staan we open voor samenwerking van complementair met regulier, we vinden dat die twee soorten geneeskunde hand in hand moeten gaan. We zien dat er allerlei artsen deelnemen aan onze orthomoleculaire opleiding, waarvan leefstijl onderdeel is. Als COVID niet bestond, hadden we zeker als bedrijf aan een congres over leefstijlgeneeskunde deelgenomen waardoor we nog meer artsen hadden bereikt. Niet dat we onze communicatie specifiek richten op de reguliere geneeskunde, want een groot deel van die branche is nou eenmaal toch moeilijk enthousiast te krijgen voor ons vakgebied. We zijn zichtbaar en ze kunnen ons benaderen, want hun interesse neemt langzamerhand toe. Wat overigens al tot concrete samenwerkingen heeft geleid. Ik zie het als een olievlek die zich in de toekomst nog wel eens flink kan gaan uitbreiden.’

[www.bonusan.com](http://www.bonusan.com)  
[www.naturafoundation.nl](http://www.naturafoundation.nl)



Dé keuze bij stress-situaties<sup>1</sup>  
en vermoeidheid.<sup>2</sup>

## RelaxComplex

Magnesiumtauraat 1250 mg & Vitamine D3.

- Magnesium en vitamine B12 werken samen bij futloosheid en vermoeidheid<sup>2</sup>
- Folaat<sup>1</sup> versterkt de werking van magnesium & vitamine B12
- Actieve vorm van vitamine B6 verbetert opname en werking magnesium & B12
- Vitamine D3 in dé juiste dosering

> [Vitakruid.nl](http://Vitakruid.nl)



*kwalitytsgarantie sinds 1982*



## 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](http://www.euroherbs.nl)

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

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](mailto:recepten@natuurapothek.com)

*binnenkort verkrijgbaar met ons vernieuwde etiket!*

*natuurlijk en traditioneel*



Nu voor  
€ 15,20\*

\* dit is de behandelaarsprijs incl. 6% btw

# Optimale ondersteuning van de spijsvertering



Om de spijsvertering te ondersteunen biedt Vitals een nieuw voedingssupplement: Spijsverteringsformule Pro. Dit product bevat onder andere gember en artisjok, die erom bekend staan dat ze een positieve invloed hebben op de spijsvertering in het algemeen, en de maagfunctie in het bijzonder\*. Het is dan ook uitstekend geschikt voor mensen die op dat vlak wat extra ondersteuning kunnen gebruiken. Naast gember en artisjok bevat het product een bijzonder extract uit vijgactus en olijfolblad.

### Een goed verlopende spijsvertering

De spijsvertering is het proces waarbij voedsel voortgaat door het maag-darmkanaal en wordt afgebroken tot steeds kleinere voedingsstoffen die vervolgens opgenomen kunnen worden in het lichaam via de darmwand. In het lichaam worden deze voedingsstoffen, zoals aminozuren, vetzuren en enkelvoudige suikers, gebruikt als bouwstof, reservestof en/of brandstof. Deze voedingsstoffen zorgen er onder meer voor dat we energie kunnen produceren, weefsels kunnen opbouwen, hormonen en neurotransmitters kunnen aanmaken

en reservestoffen kunnen vormen. Ook de meeste vitaminen en alle mineralen moeten we via onze voeding binnenkrijgen, omdat we deze niet zelf kunnen aanmaken. Hieruit volgt dat een goed verlopende spijsvertering een sleutelrol speelt bij het behoud van een optimale gezondheid. Van meerdere planten is bekend dat ze een positieve invloed hebben op de spijsvertering en op de organen die hierbij betrokken zijn.

### Gember- en artisjokextract

Eén van de ingrediënten in Spijsverteringsformule Pro is het gember- en artisjokextract met de merknaam Prodigest® van de Italiaanse producent en kruidenspecialist Indena. Gember is een specerij die gewonnen wordt uit de wortelstok van de gemberplant (*Zingiber officinale*). Het maakt deel uit van de familie van de Zingiberaceae, waar ook kurkuma en kardemom toe behoren. Het gemberextract van Indena is gestandaardiseerd op 2,5% shogaolen en gingerolen. Het artisjokextract in Prodigest® is afkomstig uit het blad van de artisjok (*Cynara cardunculus* var. *scolymus*). De werkzame stoffen in dit extract zijn flavonoiden (1,4%), cynaropicrine (1,4%) en cafeoylquininezuur (5,6%). Humaan onderzoek toont aan dat dit specifieke combinatie-extract uit gember en artisjok goed is voor de spijsvertering omdat het bijdraagt aan het behoud van een normale maagfunctie\*. Het wordt bij voorkeur bij een maaltijd ingenomen

en kan helpen bij een vol gevoel in de maag en bij een opgeblazen gevoel na het eten. Artisjok heeft bovendien een positieve invloed op de leverfunctie, onder meer door de galproductie te ondersteunen\*. De lever is door middel van het aanmaken van gal betrokken bij de vertering van vetten. Gal zorgt ervoor dat vetten uit onze voeding geëmulgeerd (in kleinere bolletjes verdeeld) worden zodat vetsplitsende enzymen hier goed op kunnen inwerken.

### Vijgactus- en olijfolbladextract

Het tweede ingrediënt in Spijsverteringsformule Pro is een vijgactus- en olijfolbladextract met de merknaam Mucosave™. Het wordt geproduceerd door Bionap, eveneens gevestigd in Italië. De vijgactus (*Opuntia ficus-indica*) komt met name voor in Mexico, maar kan ook in andere droge gebieden groeien (zoals het Middellandse Zeegebied). Het extract van de vijgactus staat erom bekend dat het zeer rijk is aan slijmstoffen. Slijmstoffen in planten bestaan uit polysachariden die veel water kunnen opnemen, waardoor ze een bescherm laagje vormen op de plant. Vijgactusextract combineert uitstekend met een extract uit olijfolblad (*Olea europaea*), dat rijk is aan polyfenolen.

\* Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie. Lees meer over Spijsverteringsformule Pro van Vitals op [www.vitals.nl](http://www.vitals.nl).



# Als volwassenen zichzelf genezen, verbetert de leefomgeving van kinderen

Volgens kinderarts dr. Judith Kocken (52) heeft maar liefst één op de vier kinderen een chronische aandoening. Daarbij gaat het om psychosomatische klachten die het gevolg zijn van chaos, angst en onrust in onze samenleving, een situatie die verder reikt dan de COVID-problematiek. De oplossing bevindt zich in onze innerlijke wereld. Als we die als volwassene gaan helen, creëren we een gezondere leefomgeving voor zowel onszelf als voor kinderen. Hoe we dat kunnen doen, legt ze uit in haar recent verschenen boek *Je bent je eigen medicijn, een nieuw recept van de dokter*.

Daarin vertelt ze hoe belangrijk het is om onze eigen positieve en minder positieve aspecten te leren kennen, te omarmen, te accepteren en te doorleven. Daarmee geven we kinderen een beter voorbeeld dan zoals we doorgaans nu doen met de focus op een goede baan, succes en veel geld. In de inleiding van haar boek beschrijft ze hoe ze als jong meisje al besloot om de wereld voor kinderen een beetje mooier te maken. Haar moeder had haar tekeningen laten zien waarin ze zichzelf afbeeldde als kinderarts toen ze nog maar 4 jaar oud was. 'Het was toen al overduidelijk wat ik later voor werk zou gaan doen, dat kwam regelrecht uit mijn hart en ziel. En dat komt het nog steeds iedere dag. Rationeel kan ik het niet verklaren.'

## INTUÏTIE

Ook dat ze zich als kinderarts zou gaan specialiseren in maag-, darm- en leverproblemen, wist ze al heel lang: 'Ik ben heel intuïtief en voor mijn gevoel zitten intuïtie en innerlijk weten in mijn buik. Toen ik ging studeren, vroeg ik verschillende hoogleraren of ze me meer konden vertellen over intuïtie en waar zich die bevindt in het lichaam. Maar niemand kon het me uitleggen. Aan de ene kant vond ik de studie geweldig, aan de andere kant geloofde ik niet alles. Omdat het zo fysiek was, zo lichamelijk allemaal. Volgens mij zijn wij als mens veel meer dan een verzameling spieren, botten en organen. De buik en de relatie met het gevoel zijn voor mij essentieel en vormen samen een belangrijk brein. Net als dat je denkt met je hersenen en waarneemt met je hart. Destijds was dat nog niet echt bespreekbaar. Mijn innerlijk weten blijf ik volgen, daar ben ik niet vanaf te brengen.'

## BUITENBEENTJE

Hoewel ze zich destijds al met haar zienswijze onderscheidde van veel van haar collega's, heeft ze zich daardoor zelden een buitenbeentje gevoeld. 'Ik ben trouw aan mijn eigen perceptie van de waarheid, ik hoef niemand te overtuigen. Ook doet het niets af van mijn respect voor collega's en het gezondheidszorgsysteem. Ik ben oprecht dankbaar dat ik medisch specialist mag zijn in een land als Nederland, dat ik als arts mensen weer terug naar balans mag helpen. Chronische klachten hebben echter een andere aanpak nodig dan acute problemen. Omdat ik een gevoelig mens ben en me goed kan inleven, combineer ik mijn intuïtie met het wetenschappelijke of het fysieke. Ben ik daarin dan een buitenbeentje? Misschien. Ik denk er steeds minder over na. Mijn intuïtie is mijn kompas in het leven.'

## DRAAGVLAK

Wel ziet Judith, zoals ze zegt, 'zoveel strijd tussen regulier en alternatief', terwijl in haar beleving er maar één gezondheidszorg bestaat. 'Blijkbaar ligt het ook op mijn pad om draagvlak te creëren voor meer gevoel en een meer holistische blik op ziekte en op mensen. Veel gesprekken die ik voer, gaan over hoe ziekte ontstaat en of het mogelijk is

**“Omdat ik een gevoelig mens ben en me goed kan inleven, combineer ik mijn intuïtie met het wetenschappelijke of het fysieke.”**

**“De buik en de relatie met het gevoel zijn voor mij essentieel en vormen samen een belangrijk brein. Net als dat je denkt met je hersenen en waarneemt met je hart.”**



jezelf te genezen. Daarin heb ik zelf ook een ontwikkeling doorgemaakt, dit boek had ik tien jaar geleden nog niet kunnen schrijven. Er was tijd voor nodig om me eigen te maken wat ik daarin deel.’

### SNEEUWBALLEN

Judith heeft drie kinderen die ze heel bewust opvoedt volgens de visie die ze in haar boek uiteenzet. ‘Maar uiteraard heb ook ik sneeuwballen in mijn regenton.’ Ze verwijst hierbij naar een metafoor die ze gebruikt in haar boek om uit te leggen hoe het bewustzijn werkt. Het bovenste deel van de ton bevat het bewuste geheugen en het onderste het onbewuste. Daar bevinden zich toegedekte herinneringen aan pijnlijke ervaringen, gesymboliseerd als ijskoude sneeuwballen. ‘Ik ben en blijf zelf net zo goed *work in progress* en ben niet perfect. Als ik een keer onredelijk of te streng ben, zeg ik sorry, dat was niet zo handig. Het ging niet over jou maar over mij. Dat doe ik naar iedereen overigens, niet alleen naar mijn kinderen.’

### OVERTUIGINGEN

Juist de sneeuwballen die zijn verzameld vóór het achtste levensjaar, hebben volgens Judith grote impact op het verdere leven. Hoe zit het dan met stressvolle ervaringen in de jaren daarna? Judith: ‘Natuurlijk hebben ook die groot effect. Een jong kind denkt echter absoluut, in termen van alles of nooit. Krijg je in je eerste acht levensjaren niet wat je op dat moment nodig hebt, dan kan de pijn overweldigend zijn. Dan heb ik het niet alleen over ouders die een kind iets vreselijks aandoen, maar ook over iets dat we als kind nodig hadden en niet kregen, gewoon omdat het er niet was of omdat het niet gegeven kon worden. Vandaar de metafoor van de regenton. De emoties van zo’n pijnlijke ervaring gaan linea recta naar het onderbewuste deel van je regenton en je overlevingsmechanisme zorgt ervoor dat het daar blijft. Zo creëer je overtuigingen die je de rest van je leven gebruikt om te kunnen overleven. Bijvoorbeeld een denkbeeld dat je alles beter alleen kan doen of dat niemand van je houdt of dat je niet waardevol bent. Het gevolg is dat het lastig wordt om met iemand samen te werken of een ander toe te laten dicht bij je te komen, terwijl dat wel je onderliggende verlangen is. Er waren wellicht momenten dat je het als kind nodig had dat je ouder je troostte toen je verdriet had. Niet om dat verdriet op te lossen, maar om het er gewoon te laten zijn. Wat er mag zijn, hoeven we niet als sneeuwbal weg te stoppen.’



**“Heb je van binnen ongeheelde wonden, dan doen die pijn, je hebt iets nodig en er is een nog niet ingevuld verlangen.”**

### MAGNEET

In *Je bent je eigen medicijn*, stelt Judith dat kinderen ons vragen om te veranderen. ‘In wezen laat een kind voor een deel zien wat er in de omgeving speelt, het spiegelt ons.’ Op de vraag of ze het boek dan vooral heeft geschreven voor mensen die kinderen hebben, schudt ze haar hoofd. ‘Nee, zeker niet. Er zit een innerlijk kind in jou, in mij en in alle volwassenen die we ontmoeten. Heb je van binnen ongeheelde wonden, dan doen die pijn, je hebt iets nodig en er is een nog niet ingevuld verlangen. Maar wat dat is, zal je nooit meer krijgen omdat het gaat over een gebeurtenis in het verleden. Heel veel ontmoetingen, relaties en omgang met andere mensen zijn gebaseerd op een stuk innerlijke pijn van volwassen mensen die ze als kind hebben opgelopen. We zijn als een magneet. Wanneer ik gewond ben

vanbinnen en jij zou dat ook zijn, dan trekken we elkaar aan vanuit die verwondingen. Dat gaat niets moois opleveren. Als we onszelf daarentegen genezen en we ontmoeten elkaar daarna, dan verbinden we vanuit het hart. Dat is heel anders. Dan ben jij vrij en ben ik vrij. Vandaar dat dit een boek is voor volwassenen, of je nu wel of geen kinderen hebt. Ik zie mijn boek als een gebaar dat ik naar mensen maak, dat hoop en vertrouwen geeft. Helen en genezen zijn een proces dat ik iedereen gun.’

### HUMAN BEING

Judith heeft lang over het boek nagedacht voordat ze het ging schrijven. Ook over de vorm waarin ze dat zou doen. De doorslag om het op te pakken, was het begin van de pandemie: ‘In mijn spreekkamer zag ik dat mensen steeds meer in de problemen kwamen omdat ze niet meer naar hun werk of naar school konden. Ze moesten zich meer naar binnen richten en werden daardoor geconfronteerd met zichzelf. Dat markeerde voor mij het moment om met het boek te beginnen. Om mensen door te geven dat we de oplossing voor onze vragen juist in onze binnenwereld kunnen vinden, niet ergens daarbuiten.’ Over de spirituele aspecten van het boek zegt ze: ‘Die zijn niet iets waarmee ik nu pas naar buiten treed. Ik merk een grote behoefte aan zingeving bij veel mensen, zowel binnen als buiten de gezondheidszorg. Steeds meer mensen erkennen dat we een spiritueel wezen zijn in een stoffelijk lichaam. Het Engelse woord voor mens is dan ook human being. Human gaat over de buitenkant, je lichaam. En being over de binnenkant, je binnenwereld.’

### SIGNAAL

De kern van haar boodschap is dat je je zelfgenezend vermogen kan activeren met doorvoelen wat niet eerder gevoeld kon worden. De overdrachtelijke sneeuwballen dus. Dat roept de vraag op hoe je dat voor elkaar krijgt met iets waar je op bewust niveau geen weet van hebt. ‘Genezen is een proces,’ legt ze uit. ‘Het gaat niet over een moment met een aan- en uitknop. Je lichaam geeft informatie over wat je je nog niet eerder bewust was. En in de loop van ons leven nemen de signalen uit onze binnenwereld toe. Stel, je hebt een lichamelijke klacht. Je kan daarop gaan mopperen. In plaats daarvan kan je het ongemak ook toelaten en er zacht voor zijn. Zo krijg je er een andere relatie mee. Je hoeft niets te doen om je ergens van bewust te worden, het enige is ja zeggen tegen het signaal. In principe is het niet moeilijk om contact te maken met je onbewuste geheugen.

**“Het mooie is, dat langzamerhand steeds meer artsen zich ervan bewust worden dat er meer nodig is dan alleen medicatie om mensen te ondersteunen.”**

Tenslotte willen we niets anders dan helen en genezen. Meditatie kan helpen en diep werken. Daarbij maak je zelf contact met je onderbewuste geheugen door aandacht te geven aan waar je het gevoel ervaart in je lichaam. Dan komt vanzelf het beeld, de emotie, gedachte of situatie van vroeger naar boven, want het is niet zo dat er altijd dertig hekken rond je onderbewuste staan. Soms wel, dan kost het meer inspanning en is het goed er professionele hulp bij in te roepen. Het is logisch dat je niet vrijwillig tussen je opgeslagen ijskoude sneeuwballen springt, want die gaan over gebeurtenissen die je met je overlevingsmechanisme diep hebt weggeborgen. Wanneer je je veilig voelt bij een zorgverlener, kan deze als spiegel voor je fungeren en je helpen bewust te worden. Zo kan je jezelf genezen.’

### PROTOCOL

Judith concludeert in haar boek daarom dat bij chronische aandoeningen op volwassen leeftijd een holistische aanpak standaard onderdeel van de medische behandeling zou moeten zijn. Op de vraag of ze hiermee pleit voor een ander medisch protocol dan nu gebruikelijk is, antwoordt ze: ‘Op dit moment wordt er met een biomedisch behandelmodel gewerkt, dat is gericht op symptomen bestrijden. Dus hetzelfde protocol als bij acute problemen. Als arts hebben we niet geleerd hoe we met chronische klachten en problemen kunnen omgaan. Daarentegen nemen die in deze tijd wel toe. Het mooie is, dat langzamerhand steeds meer artsen zich ervan bewust worden dat er meer nodig is dan alleen medicatie om mensen te ondersteunen. Want het gaat over hoe je iemand begeleidt bij leren op een gezonde manier met zichzelf om te gaan en dat je die leert de regie van zijn of haar leven in eigen handen te nemen. Met aandacht voor stress, gewoonten en patronen. Het draait om menszijn.’

Dr. Judith M. Kocken is kinderarts, wetenschappelijk onderzoeker en arts voor leefstijlgeneeskunde. Ze heeft zich gespecialiseerd in maag-, darm- en leverproblemen. In 2014 richtte ze Kinderbuik & co® op, een medisch specialistische praktijk voor kinderen en jongeren met langdurige lichamelijke of psychosociale klachten en hun ouders (Bussum). Eerder verschenen haar boeken *Kinderbuik*, *Happy Tummy* en *Healthy Soul Healthy Body*.



# Glutathion Essentials

Verbeterde  
formule

Toevoeging van  
S-Acetyl-Glutathion  
en vitamine C

Verhoging van  
N-Acetyl-Cysteïne



- beschermt de cellen tegen oxidatieve schade\* waaronder invloeden van (lucht)vervuiling en zonlicht\*
- bevat o.a. selenium, S-Acetyl-Glutathion, N-Acetyl-Cysteïne, ascorbylpalmitaat en zink

\*door de aanwezigheid van selenium en zink



cellcare  
supplements

INTERVIEW



**“We zijn in onze samenleving meer met elkaar verbonden dan we in de gaten hebben. Zodra we ons dat realiseren, voelen we ons niet meer alleen in ons verhaal of met onze achtergrond.”**

## FLOW VAN CREATIE

Op verschillende plekken heeft Judith in haar boek tekst afgewisseld met oefeningen en citaten van onder andere Rumi en Carl Jung. Ook staan er hier en daar stukjes tekst van haarzelf die doen denken aan gedichten. Ze zegt hierover: ‘Als beelddenker geef ik voorrang aan het gevoel in mezelf. Dit is een manier om mezelf uit te drukken. Wanneer ik in die flow van creatie ben, wat het dan ook is, word ik me bewust van wat er bij mezelf speelt. Door mijn rechterhersenhelft te gebruiken kan ik verwerken wat ik meemaak. Daarom schrijf ik graag. Ik geloof dat we als mens gespiegeld worden in de thema’s die in ons leven aandacht vragen. De werkelijkheid die ik zie, heb ik gecreëerd in mezelf. Dus al die kinderen en ouders die naar mijn praktijk komen met hun klachten en problemen, spiegelen mij iets. Zo zie ik het leven. We zijn in onze samenleving meer met elkaar verbonden dan we in de gaten hebben. Zodra we ons dat realiseren, voelen we ons niet meer alleen in ons verhaal of met onze achtergrond. Je overlevingsmechanisme kan zich bijvoorbeeld uiten in de rode draad in je leven. Als je er een andere relatie mee aangaat, ga je ook anders

naar het leven kijken. Je ziet niet alweer die donkere wolken in de lucht, je krijgt ook oog voor het zonnetje.’

## BRIL

Judith hoopt dat haar boek mensen houvast, steun, vertrouwen en inspiratie zal bieden. ‘We kunnen zoveel leren van ons lichaam en hoe dat functioneert, want het heeft een een-op-een-relatie met onze binnenwereld. Als je daar aandacht aan geeft, zal je leven veranderen, dat kan niet anders. We zijn te vaak afhankelijk van situaties en omstandigheden buiten onszelf. Echter, als we soeverein zijn en jij en ik dat voorleven aan anderen, zullen we daarmee onze omgeving inspireren. We hebben rolmodellen nodig. Ben jij bereid om rolmodel te zijn in wie je bent en wat je doet? Zo ja, dan is mijn missie geslaagd. Want het grootste cadeau dat je jezelf kan geven, is jezelf genezen. Dan kijk je niet langer door de bril van beperkt, tekort, moeilijk en zwaar, maar door die van vrijheid, zachtheid en verbinding: de bril van overvloed. Je hebt ze allebei, maar jij kiest welke je ’s ochtends opzet.’

[www.kinderbuikenco.nl](http://www.kinderbuikenco.nl)



*Je bent je eigen medicijn* biedt een recept om te luisteren naar de signalen van je lichaam en zo in contact te komen met je onderbewuste. Arts en auteur dr. Roy Martina schreef het voorwoord. Het boek verscheen dit voorjaar bij uitgeverij Hajefa, ISBN9789463310307.

## Het microbioom

### Zorgen voor de microben die voor ons zorgen

Het maagdarmkanaal herbergt biljoenen microben, waaronder honderden verschillende soorten bacteriën en virussen. Het geheel van die micro-organismen is het menselijk microbioom. Voor een goede gezondheid is het cruciaal om een grote verscheidenheid aan (overwegend) gunstige microben te hebben, die zich elk op de juiste plek in het maagdarmkanaal bevinden. **Ontdek hieronder de opleidingen en webinars rondom het microbiom.**

ENERGETICA  
*Natura*  
ACADEMY



### WEBINARS

| Productwebinar: Lever en gal                             |                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Dhr. Martijn Groothuismink                               | 21 september 2021   19.30 – 21.00 |
| MTHFR, methylatie en histamine: de interconnectie        |                                   |
| Dr. Robert G. Silverman                                  | 28 september 2021   19.30 – 21.30 |
| Microbiom: hyperpermeabele darm en vetzuren              |                                   |
| Mevr. Janneke de Boer                                    | 14 oktober 2021   19.30 – 21.30   |
| Auto-immunity, stress, sleep, fatigue                    |                                   |
| Dr. Robert G. Silverman                                  | 23 november 2021   19.30 – 21.30  |
| Productwebinar: Immuniteit en het mucosale immuunsysteem |                                   |
| Dhr. Martijn Groothuismink                               | 25 november 2021   19.30 – 21.00  |

Live opleidingen: €35 per opleiding • Webinars: gratis

Inschrijven en praktische informatie:

[www.energeticanatura.com/academy](http://www.energeticanatura.com/academy)



### LIVE OPLEIDINGEN OP LOCATIE: SEMINARS

Digitaal deelnemen niet mogelijk

| Malabsorptie en microbiom                                                                                 |                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mevr. Dorte Cotellessa - Kramers                                                                          | 27 september 2021   19.00 - 22.00   Woerden<br>28 oktober 2021   19.00 - 22.00   Zwolle                                                                                          |
| Endotoxemie, het immuunsysteem en het ontstaan van chronische klachten/ziektes                            |                                                                                                                                                                                  |
| Dhr. Erik Schut                                                                                           | 5 oktober 2021   19.00 - 22.00   Oostzaan<br>7 oktober 2021   09.30 - 12.45   Ridderkerk<br>7 oktober 2021   19.00 - 22.00   Sint-Michielsgestel                                 |
| Integrale aanpak bij pathogene biofilms                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
| Ir. Biochemie Angélique De Beule                                                                          | 21 oktober 2021   09.30 - 12.45   Hulst<br>9 november 2021   09.30 - 12.45   Apeldoorn<br>9 november 2021   19.00 - 22.00   Oostzaan<br>16 november 2021   19.00 - 22.00   Stein |
| De unieke link tussen het detoxificatieproces, het microbiom en de rol van vermoeidheid in deze processen |                                                                                                                                                                                  |
| Dhr. Jeroen de Haas en<br>Dhr. Martijn Groothuismink                                                      | 2 november 2021   12.30 – 15.45   Stein<br>4 november 2021   09.30 – 12.45   Den Haag-Wassenaar<br>11 november   12.30 – 15.45   Leeuwarden                                      |



# column



**Lieneke van Grinsven** is opgeleid als natuurgeneeskundig en fytotherapeut en heeft de opleiding CAM (Complementary and Alternative Medicine) afgerond. Sinds 10 jaar begeleidt ze mensen met chronische klachten in haar praktijk met voeding, kruiden en leefstijl. Het is haar missie om 'oude' natuurgeneeskundige wijsheid en kennis van planten en kruiden te verbinden met de kennis van nu, dus aangevuld met en afgestemd op moderne onderzoeksmethoden en beschikbare wetenschappelijke literatuur.

Ruim twee jaar geleden was ze één van de professionals betrokken bij de oprichting van Burnout Preventie Brabant. Burnout Preventie Brabant is een multidisciplinair samenwerkingsverband van ervaren professionals, gespecialiseerd in fysieke, fysiologische en mentale gezondheid. Het team bestaat uit coaches (stress, slaap, adem, vitaliteit, re-integratie en loopbaan), psycholoog, voedingsgeneeskundige, osteopaat, massagetherapeut, mesoloog en een yoga/mindfulnesstrainer. Ze bieden individuele maatwerktrajecten voor medewerkers, maar ook workshops en trainingen gericht op duurzame aanpak en preventie van stressklachten en burn-out. Alle maatwerktrajecten hebben een integrale aanpak waarbij de betrokken professionals nauw met elkaar samenwerken. Ze staan voor preventie en duurzaam herstel van vitaliteit wat de kans op terugkeer van de klachten minimaliseert.

## Synergie door samenwerken

*Ze begint de dag met drie espresso's en een blikje Red Bull. Eigenlijk stuwt ze de hele dag door op suikers en cafeïne, in de avond gaat ze over op alcohol om af te sluiten met een Oxazepam als het slapen weer eens niet lukt.*

Zoals Lara zie ik veel mensen in mijn praktijk. Ze stuiteren niet allemaal op cafeïne en suikers. Maar wat ze wel gemeen hebben is een chronische activering van het stresssysteem. Zowel door interne als externe bedreigingen. En vaak houdt de ene bedreiging, het patroon of de overtuiging de andere in stand en volgt een cascade aan fysiologische reacties met als gevolg vaak neurohormonale en/of neurovegetatieve problematiek. Er ontstaat een disbalans die zichzelf niet zomaar herstelt.

*Lara is een ambitieuze jonge vrouw van 29, ze gaat bij alles voor 200%. Ze heeft een drukke baan met een leidinggevende functie, is daarnaast actief voor een maatschappelijke organisatie en verricht mantelzorg voor haar vader sinds het overlijden van haar moeder vorig jaar. Ze heeft het verrassend lang volgehouden op bovenstaand 'dieet'. Maar sinds een tijdje ervaart ze klachten als chronische hoofdpijn, slapeloosheid, maagklachten en een opgejaagd gevoel. Als ze op aanraden van velen in haar omgeving even rust neemt, stort ze helemaal in, ze brengt dagen huilend door op de bank en heeft geen idee wat haar overkomt. 'Ik had nooit gedacht dat mij dit zou overkomen.'*

Haar werkgever meldt haar aan bij Burnout Preventie Brabant en zo komt ze bij mij terecht.

Mijn focus en passie binnen dit samenwerkingsverband ligt in de fysiologische benadering bij stressklachten en burnout. In eerste instantie focus ik me op de stressassen, deze wil ik in kaart brengen, zo ook bij Lara. Is er sprake van neurofysiologische problematiek? Hoe is de neurotransmitterbalans? Is er energieproblematiek? Hoe staat het met het immuunsysteem, de darmen, het voedingspatroon, de leefstijl? Dit maken we allemaal inzichtelijk via een anamnese, vragenlijsten en aanvullend labonderzoek. Dit inzicht vormt de basis voor de behandeling. In dit proces is Lara zelf intensief betrokken, ze begrijpt nu waarom haar dit is overkomen, wat er in haar lichaam gebeurt. En dit begrip geeft de motivatie om het anders te gaan doen; hier ontstaat ook het vertrouwen in de weg terug naar allostase, naar veerkracht, rust en ontspanning.

Tegelijkertijd focust mijn collega van Burnout Preventie Brabant zich op coaching van het psychische herstel. Samen met Lara werkt ze aan zelfinzicht en gedragsverandering

op identiteitsniveau. Met haar persoonlijke yogatrainer wordt een eerste afspraak gemaakt en in een gezamenlijk overleg met het gehele team bepalen we de behandeldoelen en monitoren het proces naar duurzaam herstel. Het is een multidisciplinaire, integrale aanpak waarbij er korte lijntjes zijn tussen de betrokken professionals.

*Lara stopt met de energiedrankjes, gaat minder koffie en alcohol drinken, we stabiliseren haar bloedglucosespiegel en vullen voedingstekorten aan. Het stoppen met deze rooibouw geeft al snel meer rust waardoor de Oxazepam niet meer nodig is om in slaap te komen. Met haar coach wordt ze zich bewust van destructieve gedragspatronen en leert ze andere keuzes te maken. Ze voelt nu dat ze niet meer zo hard hoeft te werken en dat ze goed genoeg is zoals ze is. Met kruiden werken we aan haar HPA-as, versterken we haar vagale tonus en orgaansystemen die extra ondersteuning nodig hebben. Bij haar persoonlijke yogatrainer wordt ze zich bewust van haar gespannen houding, opgetrokken schouders en hoge ademhaling. Na een paar sessies vindt ze langzaam de connectie met haar lichaam terug, kan ze voelen wanneer en hoe ze spanning opbouwt en hiernaar handelen.*

Burnout Preventie Brabant is ontstaan uit een gezamenlijke visie om op integrale, multidisciplinaire manier samen te werken. Ons eerste jaar was een periode van veel overleg, uitwerken, ontwikkelen, kennismaken en samenvoegen van onze netwerken. Ik was in eerste instantie nog wat voorzichtig met mijn verwachtingen, want ondanks mijn wens om samen te werken was ik ook bang voor uitholling van mijn vak. Ik was gewend om breed advies te geven in mijn praktijk, dus ook op het gebied van ademhaling, beweging, ontspanning en zelfinzicht. Maar tot mijn groot plezier blijkt het tegenovergestelde waar.

Wat er gebeurt, is dat ik me nu voornamelijk richt op de onderdelen waar mijn passie ligt, waar ik energie van krijg. En ja, ik ga meer de diepte in, terwijl ik van nature een duizendpoot ben. Maar de verbreding volgt in overtreffende trap, door het samenwerken. Tijdens het bespreken van de casussen met de andere professionals en in het contact met mijn cliënten krijg ik juist meer kennis van de andere vakgebieden en verbreed ik

**“Tijdens het bespreken van de casussen met de andere professionals en in het contact met mijn cliënten krijg ik meer kennis van de andere vakgebieden en verbreed ik mijn kennis en inzicht.”**

mijn kennis en inzicht. Door deze kennis kan ik cliënten beter doorverwijzen, zien wat er nodig is en beter samenwerken. Mijn behandeling is nu completer, effectiever en efficiënter. Er ontstaat synergie en dat geeft mij niet alleen energie maar ook verbinding, verbinding met al mijn nieuwe collega's. Wat een rijkdom, ik kan het iedereen aanbevelen!

*Na twee maanden zie ik Lara weer, ze oogt levendig als altijd, maar niet meer zo hyper. Ze vertelt dat het veel beter met haar gaat. Ze vraagt zich af of ze nog in haar oude functie past. Voor 200% gaan hoeft niet meer zo nodig. Ze start volgende week met re-integreren op een andere afdeling. Ze is gestopt met haar vrijwilligersbaan en de relatie met haar familie is veranderd, ze gaat niet meer over haar grenzen en ze is beter in staat om steun te aanvaarden. Ze is er nog niet, maar ze is wel vol vertrouwen in de toekomst.*

*Heel soms drinkt ze nog een blikje Red Bull, ze merkt na het drinken direct een opgejaagd gevoel. Het is echt een guilty pleasure nu, heel even terug naar dat o zo bekende gevoel dat nog niet zo lang geleden 'normaal' was. Wat een verschil met vroeger, wat een dankbaarheid.*

**Lieneke**

[www.gezondezaken.nl](http://www.gezondezaken.nl)  
[www.burnoutpreventiebrabant.nl](http://www.burnoutpreventiebrabant.nl)





# Kolorex

*snelwerkend fytotherapeutisch antibioticum en fungicide*

## STERK EFFECT VAN POLYGODIAL IN EEN BASIS VAN OLIJFOLIE

Candida albicans: éénderde van de bevolking in de geïndustrialiseerde landen heeft gezondheidsklachten die aan een ongebreidelde woekering van dit gist- schimmelorganisme zijn toe te schrijven. De symptomen lopen uiteen van witte vlekjes bij spruw en uitscheiding bij vaginale candidiasis tot en met ernstige emotionele en mentale stoornissen als gevolg van intestinale candidiasis. Kolorex van het Nieuw-Zeelandse Forest Herbs bevat de plantaardige werkzame stof polygodial. Een veilig schimmeldodend middel dat uiterst effectief is gebleken.

## KOLOREX

Kolorex is een van de weinige effectief schimmeldodende preparaten (fungicide) die momenteel voorhanden zijn. Overige anticandidiasismiddelen remmen veelal slechts de woekering van de C. albicanscellen (fungistatisch, maar doden deze niet. De werkzame stof polygodial doodt de cellen dus wel. Kolorex softgel capsules bevatten via een gepatenteerde extractiemethode een extract van polygodial verkregen vanuit de bladeren van de P. colorata. Elke partij bestand- delen wordt met de hand geplukt, zeer zorgvuldig geselecteerd en op werk-zaamheid getest.

## POLYGODIAL

De werkzame stof polygodial is een krachtige, breedwerkende sesquiterpene dialdehyde met een eenvoudige structuur. Werking en effectiviteit (Minimum Inhibitory Concentrations, MIC) van polygodial op schimmelcellen zijn uitgebreid waargenomen. Polygodial heeft een sterk effect op de cellulaire respitatie, het celmembraan en op de celmorfologie van Saccharomyces cerevisiae, Candida utilis en Sclerotinia libertiana.

Polygodial penetreert de cel door het celmembraan en veroorzaakt vesicula in het cytoplasma. Als gevolg daarvan ontstaat bij een concentratie van 12,5 ug/ ml binnen een half uur een aanzienlijke lekkage van aminozuren, peptiden en sacchariden. Zelfs bij een lage concentratie van 0,78 ug/ml is lekkage waargenomen. Vrijwel alle gepenetreerde cellen stierven na blootstelling aan polygodial binnen enkele minuten. Bovendien remt polygodial de exogene respiratie van de cel sterk af. Dit effect wordt in de tijd en bij een verhoogde concentratie versterkt. Volledige afremming van de exogene respiratie is waargenomen bij 12,5 ug/ml binnen een half uur.

## KOLOREX SOFTGEL CAPSULES EN INTIMATE CARE CRÈME

Kolorex softgel capsules is een beproefd en veilig fytotherapeutisch antibioticum en fungicide. De gebruikelijke dosering is één capsules na de hoofdmaaltijd met ruim water innemen. Kinderen, ouderen en ernstig zieke patiënten dienen een wat lagere dosering te gebruiken. Aanbevolen wordt een kuur van een maand te doen met een verpakking van 30 capsules. Kolorex Intimate Care voor de intieme huidverzorging is speciaal ontwikkeld voor de vrouw bij vaginale candida-infecties.

*De volledige lijst van bronnen, evenals een overzicht van research naar Kolorex, is op te vragen bij de redactie.*

Kijk voor meer informatie op: [www.sanopharm.com](http://www.sanopharm.com)

*“Kolorex is een van de weinige effectief schimmeldodende preparaten (fungicide) die momenteel voorhanden zijn.”*



## OP DE BOEKENPLANK

# Food Body Mind

*Rem inflammatie Blijf langer gezond Ontwikkel je eigen leefstijl*

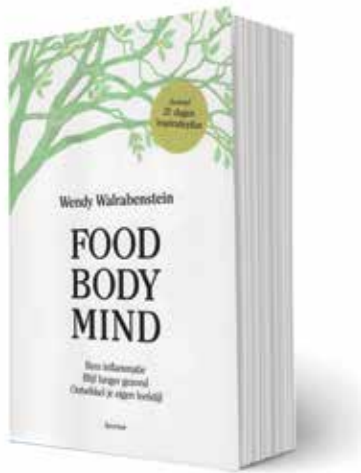
Een boek, dat helpt je eigen ideale leefstijlprogramma te bepalen. ‘Ga niet op zoek naar de waarheid, maar naar jouw waarheid,’ schrijft diëtist en leefstijlonderzoeker Wendy Walrabenstein. Als promovendus bij het Amsterdam UMC en onderzoeker bij Reade, centrum voor revalidatie & reumatologie, doet ze onderzoek naar het effect van een leefstijlprogramma op patiënten met reumatoïde artritis en artrose.

Ze geeft de lezer een aantal ‘tools’ om zo’n persoonlijk programma te ontwikkelen. Die beslaan de gebieden Food, Body en Mind. Onderwerpen die ze verderop in het boek ook afzonderlijk bespreekt. In de eerste hoofdstukken werkt ze aan de motivatie van de lezer door deze vragen te stellen als: Wat wil je en waarom? Wil je langer leven én genieten van een goede gezondheid?

Om juiste keuzes te maken, is zelfinzicht belangrijk. Eén aspect daarvan is de mind movie die we allemaal graag afspelen. Die laat je de meest prachtige beelden zien, maar volgens Wendy geen realistische, ze gaan alleen over perfectie. Het probleem is, zo stelt ze, dat wij continu een prachtige film maken over een ideale situatie, maar tegelijkertijd comfort zoeken en wel direct. Je wil wel een gezond gerecht maken, maar dat kost tijd en je bent moe. Of je wil gaan sporten, maar het is koud of het regent. ‘We zoeken onbewust naar comfort en vermijden angst en onzekerheid,’ stelt ze,

‘daarom moet je concreet maken wat je wil bereiken.’

In Food onderbouwt ze haar voorkeur voor plantaardige voeding. Onder andere gaat het om de relatie tussen ongezonde voeding en laaggradige ontsteking, een van haar specialisaties. Ze legt bijvoorbeeld uit dat inflammatie de telomeren verkort. Dat zijn de uiteinden van de chromosomen. Oudere cellen hebben kortere telomeren dan jonge cellen. Het goede nieuws is volgens haar dat telomeren ook kunnen groeien. Dat illustreert ze met de resultaten van een onderzoek onder mannen met een vroeg stadium van prostaatkanker. Die volgden een intensief leefstijlprogramma met plantaardige, onbewerkte voeding. Ook legt ze de relatie tussen voeding en de mentale gezondheid: ‘Gezond eten maakt gelukkig’. In de hoofdstukken over Mind gaat ze dieper in op emotionele problemen, maar ook wat zelfcompassie is en hoe je een authentiek mens wordt. Ze stelt daarbij dat veel mensen hun negatieve emoties proberen te verdringen, wat de oorzaak van veel verslavingen is. Als je die emoties echter verdooft, doe je dat ook met de mooie. Door zelfcompassie sta je jezelf toe te voelen wat je voelt, word je emotioneel flexibeler en kun je negatieve emoties de plek geven die ze verdienen. Body gaat vooral over lichaamsbeweging met praktische tips voor de niet-topsporter. Wendy besluit haar boek met



een 21-dagen-inspiratieplan dat bestaat uit dagprogramma’s om met alle drie de onderwerpen aan de slag te gaan, gevolgd door een aantal gezonde en smakelijke recepten voor ontbijt, lunch en de warme maaltijd. Ook biedt ze recepten voor wie verantwoord wil vasten. Bij informatie over voedingssuppletie zullen orthomoleculaire zorgverleners echter de wenkbrauwen fronsen. Ze plaatst namelijk vitamine D van de Hema, het Kruidvat en de Vitaminestore op één lijn met elkaar.

Afgezien van deze orthomoleculaire dissonant, is het een uitgebreid en toegankelijk boek voor veel mensen die toe zijn aan een positieve leefstijlverandering. Ook met de vormgeving is niets mis: overzichtelijke staatjes, kleurige illustraties en vooral veel mooie foto’s.

**Food Body Mind**  
Rem inflammatie Blijf langer gezond Ontwikkel je eigen leefstijl  
Wendy Walrabenstein

**Uitgeverij Spectrum Lifestyle**  
ISBN 9789000373703

Recensie door: Ria Teeuw



# Op safari in de supermarkt

Interview met Ralph Moorman en Juglen Zwaan

Naar de supermarkt gaan kan op een ware safari lijken. Maar in plaats van dat we wilde dieren gaan spotten in de jungle, worden wij achternagezeten. Supermarkten willen dat we zolang mogelijk binnenblijven en zoveel mogelijk kopen. Op verpakkingen staan gezonde beloftes, ingrediëntenlijsten zijn soms ellenlang en volkomen onbegrijpelijk en als leek vallen we makkelijk ten prooi aan dit alles. Eigenlijk moeten we goed voorbereid en goed geïnformeerd op pad gaan, maar het is onmogelijk overal op te letten.

Gelukkig zijn er mensen die zich hebben verdiept in de jungle van de supermarkt. Ralph Moorman en Juglen Zwaan leggen zich al jaren toe wat er te koop is in de supermarkt en informeren mensen hierover. Door blogs en boeken te schrijven en met JouwBox; een doos met natuurlijke producten op het gebied van voeding, suppletie en lichaamsverzorging die door beide zijn goedgekeurd. Daarbij letten ze niet alleen op wat erin zit, maar ook op bruikbaarheid, verpakking en prijs.

## GEZONDER, NATUURLIJKE EN PUURDER

Ralph Moorman studeerde aan de Universiteit van Wageningen en is levensmiddelen-technoloog. 'Van wat ik tijdens mijn studie gezien heb, schrok ik eigenlijk', vertelt Ralph. 'Veel voeding die in de supermarkt ligt, is gemaakt met behoorlijk wat kunstgrepen en de voedingswaarde stelt enorm teleur. Ik had allemaal ideeën om producten gezonder, natuurlijker en puurder te maken, maar daar bleek op dat moment nog geen interesse voor te zijn. Ten eerste waren mensen niet bewust genoeg om dat soort producten te vragen. Daarnaast is het moeilijk om dit soort producten toe te eigenen. Je kunt nu eenmaal geen patent aanvragen op een natuurlijk iets. Dat frustreerde mij en ik zag maar één optie: de vraag naar gezonde producten vergroten en mensen bewust maken. Dat is mijn drive geworden bij het begeleiden van mensen en het schrijven van inmiddels 7 boeken. Samen met andere mensen denk ik, dat we invloed hebben gehad op de vraag naar een ander soort producten, want nu krijg ik wel de ruimte om die producten die ik voor ogen zag, te ontwikkelen. Datzelfde zie je ook bij de huid- en haarverzorgingsbranche en de voedingssupplementenbranche. Ook daar ontstaat steeds meer vraag naar een ander soort producten.'

RALPH MOORMAN



JUGLEN ZWAAN



*“Bij een gezonde leefstijl is het belangrijk de nadruk te leggen op de juiste zaken. Je kunt je druk maken om alles wat je eet en smeert. Maar wat werkelijk telt, is wat je dagelijks eet en smeert en je dagelijkse gewoonten.”*

## GEZONDERE KEUZES IN DE SUPERMARKT

‘Toen ik jong was, leefde ik heel ongezond’, zegt Juglen Zwaan. Ik at veel fastfood, bewoog nauwelijks en rookte. Toen ik 18 was, besloot ik gezonder te gaan leven en andere producten te gaan kopen in de supermarkt. Zo zag ik bijvoorbeeld eens een blikje frisdrank waarop stond ‘Met antioxidanten’. Dat moet ik hebben, dacht ik toen. Eenmaal thuis ging ik eens goed kijken. Er zaten misschien wel wat antioxidanten in, maar er zat ook een hele hoop suiker in. Ik was dus eigenlijk ten prooi gevallen aan de marketeers. Ik zag in dat ik mijn eigen onderzoek moest gaan doen. Wat stond er nu precies op die etiketten, en kloppen de beweringen die op de verpakking staan? Natuurlijk heb ik eerst ongelofelijk veel fouten gemaakt, maar daardoor ontstond het idee om een website te starten om anderen te inspireren en informeren om gezondere keuzes te maken en te behoeden voor de fouten die ikzelf heb gemaakt. Bovendien gaat het niet alleen om het analyseren van ingrediënten.’

## GROEN

‘Op verpakkingen wordt tegenwoordig veel gebruik gemaakt van greenmarketing’, zegt Juglen. ‘Iedereen wil groen zijn. Het is een stroming waarop producenten proberen mee te liften. Greenmarketing wil zeggen dat producten als groen worden aangeduid. Vaak wordt er benoemd wat er niet in die producten zit. Wij kijken dan juist wat er wel in zit wat de gezondheid zou kunnen verstoren. Over het algemeen genomen zijn de producten die wij selecteren, producten met weinig ingrediënten. Zo is de kans kleiner dat ingrediënten een wisselwerking op elkaar hebben. Bij het bekijken van ingrediënten moet je ook bedacht zijn op schuilnamen. Een voorbeeld hiervan is gistextract, dat een bron is voor glutamaat, wat een bekende smaakverstarker is, namelijk E621. Een ander voorbeeld is aluin dat vaak in deodorant zit. Als je dat als consument leest, lijkt dat heel onschuldig, maar aluin is een

aluminiumverbinding. Ook de verpakking zelf en de bruikbaarheid nemen we in overweging. Zo bevat plastic veel stoffen die invloed hebben op de hormonen. En een supergezonde mascara die na een paar uur totaal is uitgelopen, is ook geen goed product.’

## 80/20

Ralph: ‘Bij een gezonde leefstijl is het belangrijk de nadruk te leggen op de juiste zaken. Je kunt je druk maken om alles wat je eet en smeert. Maar wat werkelijk telt, is wat je dagelijks eet en smeert en je dagelijkse gewoonten.

Als je doorslaat, kun je overal wel iets slechts in vinden en kun je alles schrappen in je leven.

Ik denk dat de 80/20 regel hier goed toe te passen is. Voor 80% doe je het goed en bij 20% gebruik je vrije punten. Bijvoorbeeld voor een product dat je maar af en toe gebruikt. Of voor een product dat je niet direct doorslikt zoals tandpasta. Zo kun je een goede balans zoeken.’

## VERANDERING, VALKUILEN EN BLINDE VLEKKEN

‘Wanneer iemand gezonder wil gaan leven, stel ik altijd een belangrijke vraag’, zegt Ralph. ‘Waarom wil iemand gezond leven? Verandering kost namelijk moeite. Wat levert het op als je het daadwerkelijk gaat doen? Dat plaatje moet helder zijn, want dat zorgt ervoor dat je aan het roer gaat staan van je eigen leven.

Als coach kijk ik altijd met een helicopterview naar de verschillende leefstijlpijlers van mijn cliënten en probeer zo de grote valkuilen te ontdekken. Met bewustwording van die valkuilen kun je de meeste winst boeken. Veel mensen stellen zich eerst vragen als: Wat moet ik eten? Of: Hoe moet ik trainen? Wat veel mensen niet doen is een zelfanalyse maken van het afgelopen jaar. Als je goed kijkt naar wat je de afgelopen periode hebt gedaan, kun je concluderen wat je grote valkuilen zijn.’



*“Een professional begeleidt veel mensen en kan met die ervaring snel en precies de vinger op de zere plekken leggen.”*

‘En probeer ook de blinde vlekken te ontdekken’, vult Juglen aan. ‘Wat je vaak doet, dat zie je niet meer. Wees daarom kritisch en eerlijk naar jezelf en zoek de oorzaak allereerst bij jezelf.’

#### GOED EN EFFICIËNT VAN START

‘Veel mensen gaan zelf dingen uitproberen en boeken lezen’, zegt Ralph. ‘Dan verlies je soms tijd. Met een professional kun je gelijk goed en efficiënt van start gaan.’

‘Je hoeft het wiel tenslotte niet zelf uit te vinden’, vult Juglen aan. ‘Een professional begeleidt veel mensen en kan met die ervaring snel en precies de vinger op de zere plekken leggen. Daarnaast ziet een fris stel ogen dingen, die je zelf niet meer ziet.’

Ralph: ‘Om je leefstijl te veranderen kan een coach je helpen zelf oplossingen te vinden. Heb je aanhoudende klachten en kom je in de reguliere geneeskunde niet verder, dan kun je een complementair arts of therapeut zoeken. De complementaire geneeskunde zoekt vaak verder naar oorzaken. Als het lichaam krijgt wat het nodig heeft, zie je dat klachten op verschillende gebieden zich oplossen. Alles staat tenslotte met elkaar in verbinding.’

Juglen: ‘Een professional kan je helpen het kaf van het koren te scheiden. Je kunt van allerlei supplementen kopen, maar de vraag is ‘Wat heeft jouw lichaam nu echt nodig?’ en ‘Wat is de rode draad in jouw klachten?’. Van daaruit kan een professional bepalen wat je nodig hebt.’

#### EEN MISSIE MET TWEE KANTEN

‘Ik heb een dubbele missie’, zegt Ralph. ‘Ik wil mensen zo bewust en gemotiveerd mogelijk maken om gezond te leven. Aan de andere kant van dit krachtenveld staat een heel ongezonde en ondermijnende omgeving, die ons verleidt tot ongezond gedrag. Die kant wil ik graag

#### SAFARI-TIPS

1. Loop gemotiveerd de supermarkt in. Anders ben je loslopend wild.
2. Maak een boodschappenlijstje en houd je daaraan. Zo kun je verleidingen het hoofd bieden.
3. Ga met een gevulde buik de supermarkt in. Zo koop je minder.

zwakker maken. Dat wil ik doen door gezonde producten te ontwikkelen. Zo kan ik het vraagstuk aan twee kanten verbeteren.

Met de bewustwording gaat het de goede kant op. Er zijn steeds meer goede coaches in Nederland die hetzelfde doel hebben als ik. Daarom wordt nu de beschikbaarheid van gezonde producten belangrijker. Enerzijds zou je minder verleid moeten worden tot ongezond gedrag. En anderzijds zou je makkelijk een gezond product moeten kunnen kopen dat net zo lekker is. Nu moet je veel meer moeite moeten doen voor het gezonde product, want het is minder verkrijgbaar, duurder en soms moet je er meer werk voor doen om het klaar te maken. Dat moet anders en daar wil ik aan meewerken.’

#### WETENSCHAPPELIJKE ALTERNIEVE INFORMATIE

‘Gezond leven is volgens mij niet zozeer een doel, maar een middel om meer uit je leven te halen’, zegt Juglen. ‘Ik wil mensen hier graag bij helpen door ze te informeren en bewust te maken om andere keuzes te maken in de supermarkt. Zo wordt de vraag anders en daarmee wordt ook het aanbod anders.’

Wanneer je elke dag een klein stapje maakt in je leven, heb je na een jaar een enorme afstand afgelegd. Mijn speerpunt is daarom om elke week een nieuwsbrief te schrijven om te informeren. Het grotere doel hiervan is om alternatieve informatie te onderzoeken in de wereld van de reguliere geneeskunde. Voeding zou alternatief zijn, maar er is enorm veel onderzoek naar gedaan. Ik zou graag willen dat regulier ook de kracht van alternatief zou erkennen. Ze kunnen niet zonder elkaar. Ik probeer ze dichterbij elkaar te brengen. Alternatieve informatie op een wetenschappelijke manier te onderbouwen door te kijken naar gedegen studies en twee kanten van het verhaal te belichten.’

#### Boeken van Ralph Moorman:

- De hormoonfactor
- Het hormoonbalansdieet
- De boodschappencoach
- Hormoonbalans voor vrouwen
- Hans halveert
- Gezond van kop tot teen
- De testofactor

[www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)

#### Boeken van Juglen Zwaan:

- De supplementenwijzer
- De voedingswijzer
- De receptenwijzer

[www.juglenzwaan.nl](http://www.juglenzwaan.nl)



#### JouwBox

Ralph en Juglen bundelen hun kennis over gezonde, betaalbare en bruikbare producten voor JouwBox, een box gevuld met de beste natuurlijke producten op het gebied van voeding, suppletie en haar-, huid- en mondverzorging. Ieder seizoen verschijnt een nieuwe JouwBox met andere, natuurlijke producten. Je kunt de box eenmalig aanschaffen voor €49.95 of een abonnement nemen op JouwBox. Dan betaal je slechts €39.95. De inhoud van elke box heeft een minimale waarde van €130.-

Met JouwBox willen oprichter Tim Hortensius en ambassadeur Ralph Moorman iedereen de kans bieden om op een voordelige manier in aanraking te komen met de beste producten op het gebied van gezondheid en verzorging. JouwBox werkt samen met diverse gezondheidsdeskundigen, waaronder Juglen Zwaan. Elke ambassadeur heeft zijn eigen expertise en dat zorgt voor diversiteit in elke box! Wil je meer weten over JouwBox, een box uitproberen of een abonnement afsluiten? Ga dan naar [www.jouwbox.nl](http://www.jouwbox.nl).





**Bloesem Remedies  
Nederland**

## NIEUW UNIVERSELE VRIJHEID

Universele vrijheid is een combinatie van 8 bloesemremedies: Cel-energie, Divine Love, Hartgespan, Pepermunt, Reuzenbalsemien, Reuzenstropharia, Wilde Bertram en Zielsvrijheid.

Deze combinatie helpt je om je te bevrijden van beperkingen en om de wereld te veranderen vanuit je hart/liefde.

[www.bloesemremedies.com](http://www.bloesemremedies.com)

Bloesem Remedies Nederland | Postbus 6139 | 5960 AC Horst  
Tel. 077-2300011 | [info@bloesemremedies.com](mailto:info@bloesemremedies.com)  
[www.bloesemremedies.com](http://www.bloesemremedies.com) | [www.primaveralife.nl](http://www.primaveralife.nl)

## NIEUW VAN EPIGENAR® ZUID-AMERIKAANSE KRUIDENTINCTUREN

Met één van de grootste diversiteit ter wereld, is het Amazone-regenwoud een buitengewoon rijke bron van heilzame planten. De nieuwe kruidentincturen van Epigenar® worden voornamelijk bereid uit geselecteerde planten die al eeuwenlang worden gebruikt door de Indianen van Peru en Brazilië. Om materialen van de beste kwaliteit te verkrijgen, werken we nauw samen met ecologisch verantwoorde kruidenleveranciers en worden grondstoffen volgens strikte richtlijnen verwerkt. Wij bieden het beste van het regenwoud in praktisch toepasbare tincturen, waarbij de gekalibreerde druppelaar garant staat voor gemakkelijke afgifte.

Neem contact met ons op voor een compleet productoverzicht van dit nieuwe assortiment.



NIEUW!



TS Health Products | Gelreweg 9 | 3843 AN Harderwijk | Info: 0341 - 46 21 46 | [info@tshealthproducts.nl](mailto:info@tshealthproducts.nl)

# Het belang van methylering

Methylering duidt op de overdracht van een methylgroep (-CH<sub>3</sub>) naar een organische verbinding. Hoewel het een eenvoudig biochemisch proces is, is methylering fundamenteel voor het lichaam en speelt het zowel metabolisch als epigenetisch een cruciale rol. Met betrekking tot het laatste is DNA-methylering een mechanisme dat genexpressie reguleert door eiwitten te rekruteren die betrokken zijn bij genrepressie, of door de binding van transcriptiefactor(en) aan DNA te remmen (Moore, 2013). Deze regulatie is vereist voor de biologische functie en speelt een belangrijke rol in processen zoals de regulatie van de eiwitfunctie en RNA-verwerking (Moore, 2013; Nicu-lescu, 2002; Razin, 1992).

Een verminderde methylering kan in verband worden gebracht met tekortkomingen in het vermogen van het lichaam om belangrijke functies uit te voeren, wat dan weer resulteert in een breed scala aan gezondheidsproblemen (Jin, 2018).

### NUTRIËNTENTEKORTEN

Voeding is een van de sterkst beïnvloedbare factoren om een directe rol te spelen in de '1-koolstofmetabolisme'-route, en daarom is het proces sterk afhankelijk van de beschikbaarheid van een aantal belangrijke micronutriënten in de voeding (Kadayifci, 2018; Anderson, 2021). Als zodanig kan een tekort aan een van deze belangrijke nutriënten ons vermogen om effectief te methyleren verminderen. Over het algemeen kan worden gezegd dat deze drie nutriënten een sleutelrol spelen bij de recycling van homocysteïne naar methionine (Moll, 2015).

| NUTRIËNT            | BETEKENIS IN METHYLERING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Folaat</b>       | Folaat (foliumzuur in voedingssupplementen) is een beperkende factor in de methyleringscyclus (Irwin, 2016). Omdat het lichaam geen foliumzuur kan synthetiseren, is de DNA-methyleringscyclus afhankelijk van een voldoende inname van dit nutriënt via de voeding. Binnen de methyleringscyclus wordt foliumzuur eerst omgezet in 5,10-methyleentetrahydrofolaat (5,10-MTHF) waarna het verder gemetaboliseerd wordt door het MTHFR-enzym (methyleentetrahydro-folaatreductase) om 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF) te creëren. Het is 5-MTHF, de actieve vorm van foliumzuur, die nodig is voor de aanmaak van methionine en vervolgens voor de vorming van de methyl donor, SAM. |
| <b>Vitamine B12</b> | Vitamine B12 is een complexe stof met in het midden het mineraal kobalt. Het is methylcobalamine, een cofactorvorm van vitamine B12, die nodig is voor de methyleringscyclus. Deze 'actieve' vorm van B12 (methylcobalamine) is nodig voor de hermethylering van homocysteïne tot methionine (Froese, 2019).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Vitamine B6</b>  | SAM-niveaus worden ook beïnvloed door een inname van vitamine B6 via de voeding. In zijn actieve vorm speelt pyridoxaal 5-fosfaat (P5P) een rol bij de omzetting van folaat in zijn actieve vorm, 5-MTHF.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### TEKENEN EN SYMPTOMEN

Zoals we hebben gezien, kan een verminderd methyleringsvermogen leiden tot verschillende aandoeningen en een slechte gezondheid (Jin, 2018). Veel voorkomende tekenen en symptomen in de praktijk zijn onder meer:

- Verhoogde homocysteïnespiegels
- Auto-immuunziekten
- Hormonale disbalans
- Psychische aandoeningen
- Allergieën

### ONDERSTEUNING VAN METHYLERING IN DE PRAKTIJK

Door een drukke leefstijl en voedsel dat arm is aan nutriënten, hebben steeds meer cliënten ondersteuning nodig als het gaat om methylering. Waar een tekort aan nutriënten een van de belangrijkste oorzaken is van verminderde methylering, kan een verhoogde inname van nutriënten zoals foliumzuur, vitamine B12 en vitamine B6 juist gunstig zijn. Onderzoek suggereert dat blootstelling aan stress het proces van DNA-methylering kan beïnvloeden. Het is bekend dat lichaamsbeweging een effectief onderdeel is van stressmanagement. Evenzo suggereren de associaties tussen slaap en methylering dat het verbeteren van het slaappatroon gunstig is.

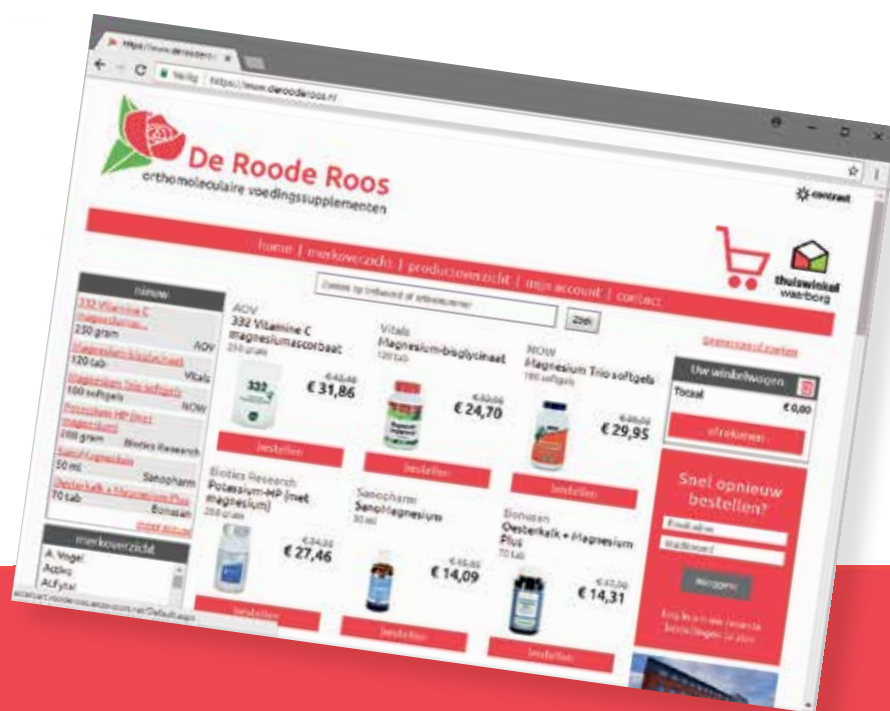
*“Een verminderd methyleringsvermogen  
kan leiden tot verschillende aandoeningen  
en een slechte gezondheid”*

Vraag de uitgebreide brochure aan over methyleren via [info@lamberts.nl](mailto:info@lamberts.nl)



## U zoekt orthomoleculaire voedingssupplementen...

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



## Wij verwerken al 25 jaar uw voorschrift!

Onze kernbegrippen zijn:

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

**www.derooderoos.nl | 070-3010701**



ANN JURRIËNS-VELTHORST VOORZITTER

## De beste stuurlui staan aan wal

*“De NWP is op zoek naar nieuwe bestuursleden die willen werken aan een ijzersterke beroepsvereniging met een solide plaats in de samenleving.”*

Soms neem je een extra functie op je omdat je denkt iets relevants te kunnen bijdragen. En dan blijkt achteraf dat je er zelf ook veel profijt van hebt. Het brengt je bijvoorbeeld onverwachts naar een nieuwe kans in je loopbaan of je merkt dat het je een stuk verder heeft gebracht in je ontwikkeling. Ik kan erover meepraten. Ik ben typisch zo iemand die haar nek uitsteekt als ik constateer dat er werk aan de winkel is. Zeker als niemand anders de mouwen opstroopt.

Al van jongs af aan keek ik verder dan de primaire taak die op mijn bordje lag. Zo begon ik mijn loopbaan als verpleegkundige in een ziekenhuis en ben doorgegroeid in verschillende functies. Dat kwam omdat ik mijn verantwoordelijkheden pakte waar die op mijn weg kwamen. Zo was ik het soms met het beleid niet eens en dacht ik: dit had ik toch echt anders gedaan. Uiteraard was ik er helemaal van overtuigd dat mijn visie beter was. Tja, de beste stuurlui staan aan wal. Dat is helemaal waar en dat realiseerde ik me toen ook al goed. Daarom verdiepte ik me in managementzaken en werd voorzitter van de ondernemingsraad. Dat heeft me uiteindelijk enorm veel gebracht. Niet alleen ontwikkelde ik mijn analytische inzicht in bestuurlijke zaken, ik leerde snel de vinger te leggen op waar het soms misliep in een proces en hoe ik mensen kon motiveren en aansturen. Ook nu, als voorzitter van de NWP, pluk ik nog altijd de vruchten van de ervaringen die ik zoveel jaren geleden heb opgedaan. Soortgelijke verhalen hoor ik ook wel van andere mensen. Ze kijken verder dan hun

oorspronkelijke taak, pakken op wat er gedaan moet worden en uiteindelijk brengt hen dat zelf iets moois waar ze totaal niet op hadden gerekend. Waarom ik je dit verhaal vertel? De NWP is op zoek naar nieuwe bestuursleden die willen werken aan een ijzersterke beroepsvereniging met een solide plaats in de samenleving. De oproep hiervoor stond op bladzijde 15 van het vorige nummer. Wat mij erg verbaasde, is dat er geen reactie op kwam. Terwijl leden ons regelmatig laten weten wat we als bestuur anders zouden kunnen doen, wat we volgens hen ten onrechte laten liggen en hoe we iets beter kunnen organiseren. Ook hebben we al een paar keer gehoord dat het goed zou zijn als het bestuur zou worden uitgebreid. Ik had op z'n minst toch wel een stuk of tien gegadigden verwacht.

Bestuurswerk is natuurlijk iets heel anders dan cliënten behandelen. Maar je blik verbreden, zicht krijgen op het reilen en zeilen van onze vereniging en op de hoogte zijn van wat er speelt in onze hele branche, kunnen je als zorgverlener én ondernemer beslist veel brengen. Daarom doe ik de oproep nu nog een keer. Meld jij je aan? Je mag een jaar vrijblijvend meelopen om je in het werk te verdiepen. Mail naar [info@nwp-natuurgeneeskunde.nl](mailto:info@nwp-natuurgeneeskunde.nl) of bel het secretariaat. Dat is op werkdagen tussen 8.30 – 14 uur bereikbaar op telefoonnummer 0495-499919. Ik kijk naar je uit!

**Ann Jurriëns-Velthorst**  
Voorzitter



*Ligt de nieuwste editie van Voor jouw gezondheid al bij jou in de wachtkamer?*





## Vegan Edelgistvlokken en Psyllium vezels

### EDELGISTVLOKKEN

Gist gedijt op zoete stoffen. Mattisson Edelgist groeit op biologische melasse, een stroopachtig bijproduct van de productie van suiker uit suikerriet of suikerbieten. Hiermee voedt de gist zich tot een zachte substantie. Deze wordt gedroogd en vermalen tot Edelgist vlokken.

### BIO PSYLLIUM VEZELS

Psyllium (Vlozaad) bestaat uit de zogenaamde zaadhuiden van de zaden van planten en bestaat voor meer dan 80% uit vezels. De vezels kunnen heel veel vocht opnemen en maken de darminhoud daarmee zachter en volumineuzer wat ter ondersteuning werkt van een normale darmassage.

mattisson.eu



Door Erik Schut, klinisch Psycho-Neuro-Immunoloog, orthomoleculair therapeut en docent

In samenwerking met Jasper Thoolen, tandarts en docent binnen verschillende post-academische opleidingen en een van de oprichters van Karma Dentistry.

# Een (on)gezonde mond spiegelt een (on)gezond lichaam ...en omgekeerd

Als je pakweg tien jaar geleden iemand had verteld dat de gezondheid van de mond veel zegt over de gezondheid van het hele lichaam, zou die je waarschijnlijk vreemd hebben aangekeken. Langzamerhand komt er echter meer kennis over dat verband. Voor wie een beetje holistisch denkt, is het eigenlijk best logisch. Tenslotte is de mond integraal onderdeel van het hele systeem en staat daar niet los van.



## Biocidin®

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

Distributie voor gezondheidsprofessionals uitsluitend via  
**Prosupplements**

Vraag uw account aan via  
[www.prosupplements.nl](http://www.prosupplements.nl)



Erik Schut

Het werkt bovendien twee kanten op: voor een gezonde mond is het noodzakelijk dat je een gezond lijf hebt en een slechte mondgezondheid vormt een risico op een heel scala aan gezondheidsklachten. Niet voor niets is de geïntegreerde geneeskunde erop gericht het lichaam als een functionele eenheid

te leren begrijpen. De samenhang tussen stress, het immuunsysteem, de hormonen, functies van organen, werking van genen en de hersenen komt uit wetenschappelijk onderzoek steeds duidelijker naar voren. Het lijkt op een grote puzzel waar we al een poosje mee bezig zijn: steeds meer stukjes komen tevoorschijn. Het enige wat we nog moeten doen, is die stukjes in elkaar passen. Anders gezegd, we moeten de punten met elkaar verbinden. Een deel van die punten ligt buiten het lichaam. Zo spelen omgevingsfactoren een grote rol. De uitdaging is om er een overzichtelijk verhaal van te maken.

### Uitdagingen

Om te beginnen is het belangrijk je te realiseren dat alle systemen in het lichaam met elkaar communiceren. Dat betekent dat als er op een bepaalde plek problemen ontstaan, het hele lichaam die zal registreren, waarna de systemen gezamenlijk gaan zorgen voor een optimale reactie. De problemen zijn een soort uitdagingen die we als stress ervaren. Want elke verstoring van onze balans geldt als stressor. Hetzelfde geldt voor uitdagingen van het immuunsysteem, ook die vragen een gecoördineerde systemische reactie. In eerste instantie is dat heel nuttig. Tenzij de reactie lang aanhoudt, want daar is ons lichaam niet voor gemaakt. Het gaat dan al snel ten koste van onze vitaliteit en we kunnen ziek worden.

### Afspiegeling

De manier waarop het lichaam reageert op gevaar en de weg naar chronische ziekte zijn inmiddels goed in kaart gebracht. Omdat we daarmee inzicht hebben in de verschillende factoren en systemen die een rol spelen, weten we onderhand ook dat een multidisciplinaire, geïntegreerde benadering belangrijk is om tot een oplossing te komen. Het zou mooi zijn als iedereen die in de praktijk met chronisch zieke patiënten werkt, dit mechanisme goed begrijpt en gebruikt naast zijn





of haar specialisme. En dat geldt dus ook voor de kennis over mondgezondheid. Zo zou het goed zijn, als zorgverleners zich ervan bewust zijn dat die een grote rol speelt bij het al dan niet ontstaan en in stand houden van veel gezondheidsklachten en dat de toestand in de mond een afspiegeling van de algehele gezondheid is.

**“Het is niet verwonderlijk dat bloedend tandvlees als gevolg van ontsteking (gingivitis en parodontitis) een risicofactor is voor veel chronische ziektebeelden.”**

### Amylase

Al langer is bekend dat problemen met het gebit veel invloed kunnen hebben op de gezondheid. Een simpel voorbeeld is dat het vermogen om goed te kauwen belangrijk is voor de verdere vertering van voedsel. Behalve dat we vaak te gehaast eten, kunnen pijn of het ontbreken van gebitselementen het kauwvermogen aantasten. Kauwen bevordert de speekselproductie. Speeksel bevat het enzym amylase dat vooral koolhydraten voorverteert. Als dat proces onvoldoende plaatsvindt, heeft dat direct consequenties voor de verdere verteringsprocessen. Zo kan onverteerd voedsel dat in de darmen terechtkomt, zorgen voor gisting en verandering van de aanwezige bacteriële balans. Is deze balans verstoord, dan is dat een forse risicofactor voor het ontstaan van veel ziektebeelden. Andersom kan een slechte darmflora disbalans van de mondflora veroorzaken. En vlak ook de invloed van stress niet uit, want die verandert de samenstelling van speeksel.

### Biofilm

Als de problemen in de mond leiden tot een bacteriële disbalans en ontsteking van tandvlees en onderliggende structuren, betekent dat een uitdaging voor het immuunsysteem. De in de mond aanwezige bacteriën kunnen de bloedbaan bereiken en moeten daar onschadelijk worden gemaakt. Veel bacteriën vormen zo sporen en kunnen een zogenaamde biofilm creëren. Die zien we terug als tandplaque maar ook in de plaque in de hersenen bij alzheimer, in verdikte en vernauwde bloedvaten bij vaatlijden en zelfs in de blaas. Deze bacteriën vragen continu om een reactie van het immuunsysteem. Hierdoor krijgen we meestal geen grote infecties, maar wel een soort sluimerende ontsteking die het weefsel

kan beschadigen en in geval van de mond, ook het kaakbot kan aantasten.

### Energie

Activatie van het immuunsysteem heeft altijd consequenties voor het hele systeem. Het immuunsysteem vraagt relatief veel energie. Dit gaat ten koste van andere functies en moet steeds gemanaged worden. Verandering van insulinegevoeligheid en aanpassing vanuit de schildklier zijn de belangrijkste mechanismen die nodig zijn om het immuunsysteem aan de praat te houden maar kunnen voor veel, in het begin vage, klachten zorgen zoals vermoeidheid, geheugen- en concentratieproblemen en pijnklachten. Het is dan ook niet verwonderlijk dat bloedend tandvlees als gevolg van ontsteking (gingivitis en parodontitis) een risicofactor is voor veel chronische ziektebeelden. Zoals diabetes type 2 een risicofactor is voor veel andere ziekten/klachten, hart- en vaatziekten, alzheimer/dementie, ziekte van Parkinson, auto-immuunziekten en zelfs miskramen, geldt voor dezelfde ziektebeelden ook een relatie met chronische problemen in de mond.

***Ik adviseer daarom elke zorgverlener die in de praktijk te maken heeft met preventie en/of behandeling van chronische ziektebeelden, ook aandacht te hebben voor de toestand in de mond. Vraag je cliënt er specifiek naar. Krijg je geen duidelijk antwoord of is er twijfel, raad je cliënt dan aan een tandarts/paradontoloog/mondhygiënist in te schakelen om mogelijke problemen te behandelen.***

Omgekeerd zien we dat er factoren zijn die de mondgezondheid negatief kunnen beïnvloeden. Ik laat hier even buiten beschouwing dat goed poetsen, flossen, rageren, niet te veel suiker eten, niet roken en oppassen met zure dranken belangrijk zijn voor een gezonde mond.

### Botafbraak

Zoals ik in het begin al schreef, blijkt dat stress ook invloed kan hebben op de mondgezondheid. Bij acute stress is er onmiddellijk energie nodig en wordt water teruggewonnen uit darmen, nieren en mond. Dat betekent dat de samenstelling van het speeksel anders wordt waardoor ook de mondflora verandert. Bij chronische stress zien we veel problemen ontstaan omdat stress het immuunsysteem beïnvloedt en wonden en weefsels slechter herstellen. (Bij ‘gevaar’ richt alle energie zich op beschermen en niet op herstellen.) Uiteindelijk kan er zelfs botafbraak ontstaan. Dat chronische stress ook een rol speelt bij complicatie na het plaatsen van een



Jasper Thoolen







# Medifoton

Gezond door licht

## 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](http://www.medifoton.nl/fotonentherapie)

**TIJDELIJK GRATIS  
PROEFPLAATSING**  
Ontdek de geweldige resultaten  
van de Biophoton Energy Charger!  
Reserveer nu! 0118 - 43 66 23  
Gratis proefplaatsing (geldig in 2021)



## HOGE DOSERING D3 MET K2 Een onmisbare combinatie

Vitamine D3 en K2 versterken elkaar als synergisten. Vitamine D3 draagt ertoe bij dat calcium goed wordt opgenomen uit de voeding en vitamine K2 zorgt vervolgens voor de opname van calcium in de botten. Bovendien draagt vitamine K2 bij tot een normale bloedstolling en ondersteunt vitamine D3 het immuunsysteem.

- ✓ Hoge dosering met 75 mcg D3 en 90 mcg K2
- ✓ Actieve, goed opneembare vormen
- ✓ K2 in de natuurlijke vorm menaquinon-7 (MK7)
- ✓ In een vetmatrix van extra vierge olijfolie
- ✓ Het belang van deze combinatie is gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek



**BONUSAN**

Bestel het gemakkelijk via  
[www.bonusan.com/d3k2](http://www.bonusan.com/d3k2)

implantaat is dan ook logisch. Een slecht werkend immuunsysteem en druk op botgezetting zijn dan zeer ongunstig. Als laatste is chronische stress een probleem voor de spijsvertering en daarmee ook voor het hele spijsverteringssysteem inclusief de mond.

### Onder druk

Chronische stress gaat vaak samen met een onregeld immuunsysteem. Andere factoren kunnen de druk op het immuunsysteem extra opvoeren. Zo ontstaat er nog meer vraag naar energie en wordt de insulineresistentie sterker. Dat heeft als risico dat de insuline functie extra onder druk komt, waardoor insulineresistentie met een chronisch verhoogde insulinespiegel ontstaat. Dit maakt mensen gevoeliger voor gewichtstoename en ook dat is een extra risicofactor, omdat overgewicht weer extra ontsteking kan uitlokken en dus het immuunsysteem verder kan activeren. Gebrek aan lichaamsbeweging en veelvuldig en koolhydraatrijk eten, verergeren dit proces nog verder.

### Groeihormoon

Zo is vaak eten lastig voor de hygiëne in de mond omdat dit het zelfreinigende vermogen van de mond remt. In combinatie met veel koolhydraten ontstaat druk op de glucoseregulatie, wat meer insulineproductie vraagt. In deze situatie wordt een steeds groter deel van het lichaam insulineresistent waardoor de functie van insuline afneemt. Voor de botten is dat slecht nieuws want insuline is daarvoor een groeihormoon. Dit leidt uiteindelijk tot een grote kans op het ontwikkelen van diabetes en daarvan weten we dat het de infectie- en ontstekingsgevoeligheid beïnvloedt.

### Vicieuze cirkel

De kans op een chronische aandoening ontstaat als het lichaam langdurig moet reageren op gevaar vanuit de omgeving of uit het lichaam zelf. Gevaar kan een psycho-emotionele stressor zijn, een onverwerkte gebeurtenis maar ook een ontsteking of een infectie. De mond kan een van de belangrijke risicofactoren zijn. Slechte hygiëne kan leiden tot meer ontstekingen die uitgroeien tot een gevaarsignaal voor het immuunsysteem. Chronische stress kan dit proces veroorzaken, maar ook verergeren. Er komen dan twee problemen samen die het moeilijk maken om uit deze vicieuze cirkel te geraken. Als dan ook de insulinegevoeligheid ernstiger wordt, is hulp vaak nodig.

*Voor alle mondzorg-professionals is het belangrijk zich bewust te worden van de basismechanismen die leiden tot chronische stress en aanhoudende activatie van het immuunsysteem. Alleen dan kunnen ze helpen de mondgezondheid optimaal te maken en te houden.*

Het klinkt allemaal misschien wat heftig, maar de oplossing ligt voor de hand. Verzorg je mond goed: poets, floss en rager zorgvuldig. Ga regelmatig naar de tandarts voor controle. Als je rookt, zoek dan hulp om te stoppen. Want deze gewoonte is niet alleen de beste vorm van vertraagde zelfdoding, maar op de korte termijn ook funest voor je mondgezondheid.

Eet gezond, drie keer per dag. Neem geen tussendoortjes en eet niet te veel koolhydraten, tenzij je heel veel sport. Beweeg dagelijks minstens 45 minuten. Als je ongeveer 45 minuten achter elkaar hebt gezeten, neem dan twee tot drie minuten de tijd om even goed te bewegen. Zorg voor een goed slaapritme en probeer regelmatig zoveel mogelijk te ontspannen, zeker in stressvolle perioden.

### Multifactorieel

Gingivitis en parodontitis zijn complexe ziektebeelden waarbij meerdere factoren een rol kunnen spelen. Wil je dit goed behandelen, dan heeft een multifactoriële benadering de voorkeur. Ook alle andere chronische ziektebeelden zijn complex en multifactorieel. Onafhankelijk van wat nu de kip is of het ei, binnen de geneeskunde in het algemeen zou meer aandacht voor de mond moeten zijn. En specifiek voor de mondzorg zou het wenselijk zijn als er meer inzicht komt in de relatie tussen de mond en de rest van het menselijk lichaam.

[www.erikschut.nl](http://www.erikschut.nl)

[www.karmadentistry.com](http://www.karmadentistry.com)

*“Slechte hygiëne van de mond kan leiden tot meer ontstekingen die uitgroeien tot een gevaarsignaal voor het immuunsysteem.”*

Om de kennis over de geïntegreerde geneeskunde met een multidisciplinaire aanpak te promoten, zal Erik Schut voor verschillende doelgroepen cursussen en seminars over dit onderwerp gaan geven. Samen met Peter en Jasper Thoolen (beiden tandarts en implantoloog) ontwikkelt hij daarnaast een cursus voor tandartsen die vanaf najaar 2021 beschikbaar komt.





RINEKE DIJ KINGA OVER BIODIVERSITEIT EN ONZE GEZONDHEID

# ‘Ik vind dat we breder moeten kijken in ons vak’

Ze introduceerde een slogan die de kern van haar missie beeldend weergeeft: ‘Bijen, Bodem, Boeren en ons Bord’. En ze bedacht een nieuw woord: divertarisme. Haar boeken met uitleg en recepten passen in het bijbehorende concept. Want om gezond te blijven of te worden, moeten we weer terug naar een gezonde aarde en naar meer biodiversiteit. Belangrijk, ook voor complementair zorgverleners die voedings- en leefstijladviezen geven.

**Rineke Dijkstra** is orthomoleculair natuur-geneeskundige. Ze woont in het Groningse Sellingen. Daar geeft ze trainingen en lezingen en organiseert ze informatieve wandelingen. Voor het merk ‘Puur Rineke’ ontwikkelde ze producten die verkrijgbaar zijn in onder andere natuurwinkels en drogisterijen. Om zich weer volop met haar vak te kunnen bezighouden, verkocht ze dat bedrijf 2,5 jaar geleden. Op haar eigen stukje landbouwgrond werkt ze aan biodiversiteit. Haar ‘Heerlijk Westerwolds land’ maakt onderdeel uit van het pilotproject Agroforestry van Wageningen University & Research (WUR) dat draait om klimaatbestendigheid van de landbouw en verhoging van biodiversiteit. Het is een passie die ze deelt met haar man, die vroeger boswachter was. Nu is hij onder andere uitgever van haar boeken: ‘We willen de mensheid vertellen over het belang van biodiversiteit en dat het verhaal van de biodiversiteit van mens en milieu hetzelfde is.’

## MIXER

Rineke noemt haar laatste boek, *Je brein vitaal*, een ‘dashboard’boek. Wat in dit geval zoiets betekent als dat het kennis aanreikt om zo gezond mogelijk te leven. Want daar ontbreekt het volgens haar aan in onze samenleving. Rineke: ‘Eigenlijk is het raar, bij elk apparaat krijg je een uitgebreide gebruiksaanwijzing. Maar niemand leert je hoe je de kans op een gelukkig en gezond leven kan vergroten. Dat moet je zelf uitzoeken. Daarom zou er op school al aandacht moeten zijn voor leefstijl en voeding.’

## Waarom ben jij boeken gaan schrijven?

‘Omdat ik de wanhoop nabij was!’ Ze lacht, om dan te vervolgen: ‘Ik heb de opleiding natuurgeneeskunde en homeopathie aan de hogeschool voor natuurgeneeskunde in Bloemendaal gevolgd. In 2003 studeerde ik af, in die tijd woonde ik in Zeeland. Maar ik wilde na 17 jaar terug naar mijn roots, naar Groningen, en daar mijn praktijk starten. Ik kwam terecht in Sellingen. Er werd tegen mij gezegd dat het geen slimme zet was om hier een praktijk te beginnen, want niemand zou er interesse in hebben. Daarom besloot ik wat anders te gaan doen: met mensen de natuur ingaan en ze vertellen over eetbare bloemen, Bachbloesems, gemmotherapie, homeopathie en ook wat je uit de natuur kan eten. Dat viel zo in de smaak, dat ik in no time een heel drukke praktijk kreeg. Te druk zelfs. Ik rekende anderhalf uur voor één cliënt, maar kwam niet uit met die tijd als ik alles van die persoon wilde weten en ook nog eens uitgebreid op voeding in wilde gaan. Daarom maakte ik voedingslijstjes voor bepaalde aandoeningen, zoals migraine, blaasontstekingen, obstipatie. Het gebeurde echter regelmatig dat iemand na zes weken bij me terugkwam en vertelde er niets mee gedaan te hebben. Wat bleek, ze hadden geen idee van wat ze op tafel moesten zetten zonder hun kant-en-klare standaardproducten. Of ze wisten niet hoe ze iets met quinoa konden maken. Ik vroeg me af hoe ik ze daarbij zou kunnen helpen. Kort daarop raadde iemand me aan een boek te gaan schrijven, tenslotte had ik al een heleboel recepten. Dat was een goed

**“Eigenlijk is het raar, bij elk apparaat krijg je een uitgebreide gebruiksaanwijzing. Maar niemand leert je hoe je de kans op een gelukkig en gezond leven kan vergroten.”**



**“Hoe willen we ons immuun-systeem paraat houden als wij niet de stoffen in onze voeding hebben die het nodig heeft?”**

idee. Mijn boeken ben ik zelf gaan uitgeven en ze verkopen goed. Zonder iets aan marketing te doen, want mensen vertellen het aan de keukentafel aan elkaar door.’

#### MUESLI

‘Een poosje nadat mijn eerste boek was verschenen, vroegen mensen om nog meer recepten en zo ontstond boek nummer 2. Daarin stond het recept voor een muesli die mensen zó lekker en voedzaam vonden, dat ze vroegen of ik al die ingrediënten niet voor hen in één zakje kon stoppen, want zelf samenstellen vonden ze nogal gedoe. Dus vroeg ik mijn kruidenleverancier of hij de mix voor mij zou willen maken. Ik verwachtte ongeveer vijf zakjes per week nodig te hebben. Dat werden er al snel 200. Zo is het merk Puur Rineke geboren. Van de opbrengst van mijn boeken heb ik met mijn man een paar hectare landbouwgrond gekocht. Daarmee kon ik aan mijn droom werken om grond zó gezond te maken, dat wat er op groeit, weer veel antioxidanten en voedingsstoffen bevat. En veel meer variatie aan ons huidige voedingspatroon levert. We gaven het de naam ‘Heerlijk Westerwolds land’.’

#### MIDDELEEUWEN

‘Alles wat in een voedingsproduct zit moet voedingswaarde hebben, maar ik vind ook dat het de natuur en het milieu zo min mogelijk mag schaden, van lokale herkomst moet zijn en dat het voldoende vitamines, antioxidanten, mineralen en sporenelementen bevat. Dan dient het zowel onze gezondheid als die van de aarde, teler en de producent. Graag wilde ik ook gewassen als naakte haver, gerst en boekweit telen. Sinds de Middeleeuwen doen we dat bijna niet meer in Nederland. Gedreven bioboeren in de omgeving zijn voor mij daarmee aan de slag gegaan.’

#### PFAS

‘Met ons eigen land zijn we nu een paar jaar bezig de bodem te monitoren en voeren we analyses uit. Als er voldoende bodemleven is, kunnen planten weer mineralen en sporenelementen gaan opnemen. Want daar is zo’n gebrek aan in onze voeding. Het is gewoon shocking dat ons eten 20 tot 70% minder bevat dan 80 jaar geleden. Louise Vet, hoogleraar duurzaamheid van de WUR, heeft gezegd dat als we nu niet aan biodiversiteit gaan werken, we nog ongeveer vijftig oogsten te gaan hebben en dan houdt het op. Veel mensen weten niet hoe erg het is. De bodem is uitgeput. Hoe willen we ons immuunsysteem paraat houden

als wij niet de stoffen in onze voeding hebben die het nodig heeft? Denk aan PFAS, laatst was in het nieuws dat het overal in Nederland in het drinkwater voorkomt. Die stof bindt aan eiwitten. Dat betekent dat alle aminozuren die je nodig hebt voor je gezondheid, minder goed werken. En dan een ecoside als glyfosaat, dat bindt aan mineralen en sporenelementen. Het kan zo niet doorgaan. Nederland is koploper als het gaat om verlies van biodiversiteit, er is geen land in Europa waar het zo hard gaat. Boeren krijgen subsidie om bloemetjes op hun akkers te zetten om daarmee bijen aan te trekken. Die bijen moeten tegelijkertijd eten van het gewas waar niet-biologische boeren bijvoorbeeld glyfosaat op sproeien. Zo krijg je niet meer bijen, maar minder. Ik denk dat de consument heel veel macht heeft om weer gezond voedsel op de plank te krijgen, maar dan moet die wel weten wat er aan de hand is en wat de mogelijke consequenties voor onze gezondheid kunnen zijn van al deze toxische, hormoon- en breinverstorende stoffen.’

***Je bent bezig met een project genaamd ‘Bijen, Bodem, Boeren en ons Bord’. Wat houdt dat in?***

‘Dat gaat ook over ons landbouwperceel waar we de biodiversiteit willen herstellen. De voedselbossen eromheen dragen daaraan bij. Gezondheid begint in de bodem. Je eigen bodem is de darm. Het ecosysteem van de aarde is net zo complex als je eigen ecosysteem, het staat of valt bij biodiversiteit. Die kan zich handhaven, regenereren of repareren als de complexiteit er maar is. Daar heb je biodiversiteit en bijen voor nodig, daar heb je de duurzame boer voor nodig, daar heb je een gezonde bodem voor nodig. Dat leidt tot een gezond bord. Wat ik doe en zeg, moet gekoppeld worden aan de gezondheid van de consument, die moet snappen wat de consequenties zijn van een verarmde bodem en verlies van biodiversiteit. De verbeteringen die we al hebben bereikt, zijn gigantisch. Er staat geen water meer op ons land als het heel hard regent omdat de capillaire werking van het land is verbeterd. Als we nu in het land spitten, komen we een hele kolonie wormen tegen. Een paar jaar geleden zag je er geen een. Ook geweldig is dat we gigantisch veel insecten, vlinders en bloemen zien bij de struiken en bomen die we in de houtwallen hebben gepoot. Aan zoiets zie je hoe snel de natuur weer kan herstellen. Dat geldt ook voor de mens. Wij zijn meesters in reparatie en regeneratie, maar dan moeten we wel de mogelijkheden hebben om de reparatie uit te voeren.’



#### ***Wat is een ‘divertariër’?***

‘Dat is een consument die er een sport van maakt om zoveel mogelijk verschillende voedingsstoffen op z’n bord te krijgen op een heel simpele manier. Die eet bijvoorbeeld mee met het seizoen, zoals dat vroeger heel normaal was.’

#### ***Veel verschillende granen gebruiken hoort bij divertarisme. Hoe verhoudt zich dat tot het paleodiet waarbij granen juist worden afgeraden?***

‘Mijn insteek is altijd dat het gezond moet zijn voor de mens maar ook voor de aarde. Bij sommige diëten hoort veel vlees eten, dat kan niet qua draagkracht van de aarde. Dan creëren we een nog slechter milieu, krijgen we nog minder diversiteit en nog slechter water. Ik vind dat we breder moeten gaan kijken in ons vak. Granen en peulvruchten zitten vaak in het verdomhoekje, vooral vanwege de antinutriënten. Het ligt veel genuanceerder, vind ik. Als jij veel antinutriënten van hetzelfde graan eet, gaat dat hartstikke fout. Koop een product in de supermarkt en het bevat tarwe. Hetzelfde geldt voor soja. 70% van wat wij eten, komt uit vijf voedingsmiddelen. Natuurlijk, daar heeft

de aarde last van, daar heeft de mens last van. Maar een oud graan als bijvoorbeeld gerst, dat bevat veel bèta glucanen. In de Middeleeuwen werd gerst ingezet om aan te sterken. En haver is een van de mooiste langzame koolhydraten. Het doet weinig met je bloedsuikerspiegel, is een mooi eiwit en er zitten goede voedingsstoffen in. Juist de eenzijdigheid van ons eten leidt tot onze westerse welvaartsziekten. Voor de planeet zou het toch wel heel mooi zijn als wij op plantaardige eiwitten zouden overschakelen. Daarvan zitten er redelijk wat in die granen. Als je ze goed bereidt, breken de antinutriënten en ook het grootste gedeelte van de gluten af. Bovendien kunnen gezonde darmen best met wat antinutriënten overweg. Het gros van de mensen heeft echter geen gezonde darmen meer.’

#### ***Hoe kom jij aan de creativiteit voor je recepten?***

‘Soms lees ik iets over acetylcholine, vervolgens bedenk ik een gerecht waar die stof zoveel mogelijk in zit en dat lekker is. Of ik denk na over een bloeddrukverlagend tussen-doortje. Dan kom ik tot heel andere creaties dan waarschijnlijk iemand anders die iets met chocola gaat bedenken. In mijn tweede boek staat een recept van curry. Daarbij ging ik uit

**“Juist de eenzijdigheid van ons eten leidt tot onze westerse welvaartsziekten.”**



# Agenda najaar '21

INTERVIEW

**Van Labonderzoek naar Therapieplan**  
30 september 2021 & 1 oktober 2021

**HGA 2. Ontwikkelingsstoornissen**  
7, 8 oktober 2021

**Detoxificatie**  
11 oktober 2021

**Masterclass Nutrigenomics**  
11, 12 november 2021 & 10 december 2021

**Intermittent Fasting**  
15 november 2021

**HGA 3. Traumatic Brain Injury en Functionele Neurologie**  
18, 19 november 2021

**Hoogsensitiviteit**  
13 december 2021

**HGA 4. Neurodegeneratie en Neurotoxiciteit**  
16, 17 december 2021

**CellCare Academy is een academie voor gezondheidswetenschappen, gebaseerd op het netwerkveld van Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie (PNEI).**

Binnen PNEI denk- en werkmodellen draait het om:

- patroonherkenning
- oorzakelijke verbanden
- werkingsmechanismen
- herstellen en/of optimaliseren van fysiologische processen

Met oog voor een veranderend zorglandschap wordt een belangrijk fundament gevonden in de interactie tussen genetische aanleg (DNA en nutrigenomics) en omgevingsfactoren (epigenetica en methylering).

Een ander fundament binnen PNEI-modellen is de functionaliteit van neurotransmitters, immers deze interne communicatie tussen diverse lichaamssystemen heeft een hoge prioriteit bij het herstellen en behouden van een goede gezondheid.



## the gut feeling

Wie goed voor de darmen zorgt, voedt de hele gezondheid.  
Vergroot uw kennis over de darmen en het microbiom.  
Kijk voor actuele cursussen, workshops en webinars op  
[www.naturafoundation.com/the-gut-feeling](http://www.naturafoundation.com/the-gut-feeling).

Workshop on demand Darmen herstelplan

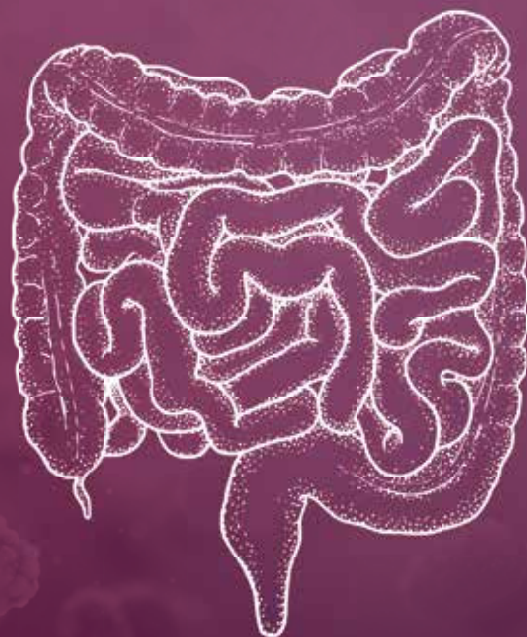
**Vanaf**  
**8 november 2021**  
Online

8 daagse cursus energie en systeemdenken

**16 november 2021**  
Online

8 daagse cursus voeding en preventie

**18 januari 2022**  
Online



van insulineresistentie en kwam tot een ongewone combinatie met kruiden en specerijen. Die is zó lekker geworden. Soms lees ik iets over wetenschappelijk onderzoek. Een keer ging dat over stoffen die fungeren als vrijeradicaalvangers. Daaruit ontstond een druivenmoes met kaneel, kruidnagel, gember en chili. Klinkt raar, maar het was heerlijk.'

**Hoe zie jij de toekomst van de natuurge-neeskunde?**

'Ik zie grote veranderingen. Mensen willen natuurlijker leven, back to basic. Dat is wel iets wat Covid ons gebracht heeft, denk ik. Iemand die hier in de buurt een boederijwinkel heeft, vertelde me dat ze sinds corona veel meer klanten krijgt die bewust voor duurzame en lokale voedingsmiddelen kiezen. Ik denk dat meer mensen gaan beseffen dat je je nu wel kan laten vaccineren, maar dat er volgend jaar misschien weer een ander virus opduikt. Daarom moeten we aan de slag met onze gereedschappen. Dat zijn voeding, bodem, leefstijl, ontspanning en milieu. Ik denk echt dat wij als branche daar heel grote stappen in mogen maken de komende jaren. Aan mijn eigen trainingen nemen steeds meer reguliere artsen deel. Ik verwacht dat straks aanzienlijk meer mensen eerst gaan kijken naar wat op een natuurlijke manier mogelijk is, voordat ze naar de reguliere medicijnen grijpen.'

**Wat is je toekomstvisie voor je eigen bedrijf?**

'Ik ben van plan een keer per jaar een magazine uit te gaan geven: *Mooi eten*. Daarin wil ik mensen meenemen in wat de natuur biedt en wat het seizoen biedt. Het eerste nummer komt in december. Verder wil ik verschillende concepten van wat we doen op het land, over heel Nederland gaan uitrollen. Met als doel dat je buiten de deur, of dat nou op het werk is of in de horeca, echt en eerlijk voedsel kan eten. Daar heeft iedereen recht op, vind ik. Ik ben bezig daar prototypes voor te ontwikkelen, zoals pesto's, bouillon-pasta, stukjes fruitleer van 100% fruit, alles zonder suiker of gluten. We willen ons concept ook bij grote cateraars in de keuken krijgen.'

**BRAMEN PLUKKEN**

'En dan hebben we nog een droom. Dat het in deze maatschappij normaal wordt dat werkgevers tegen werknemers zeggen: jij hebt zo'n drukke periode achter de rug, ik voel dat je op het randje zit. We gaan jou een halve dag per week naar buiten sturen. Ga maar bramen plukken of zo iets. Dat de samenleving naast leefstijl en gezond eten ook zingeving hoog op de agenda gaat zetten. Zingeving door met voedsel bezig te zijn.'

[www.rinekedijkinga.nl](http://www.rinekedijkinga.nl)



**Boeken van Rineke Dijkinga:**

- Weten van (h)eerlijk eten 1
- Weten van (h)eerlijk eten 2
- Weetjes over (h)eerlijk eten
- Alles draait om je hormonen
- Op weg naar meer energie
- Je brein vitaal

**Zin in een rondleiding op 'Heerlijk Westerwolds Land' met je NWP-collega's?**

Rineke Dijkinga organiseert voor de NWP op maandag 15 november een collegiale wandellezing met culinaire verrassingen. De rode draad van haar verhaal is altijd de relatie tussen bodem, natuur, milieu, voeding en de gezondheid en vitaliteit van de mens (zowel hormoon- als breinge-relateerd). En waar kun je dat beter doen dan buiten, in de natuur? Na een korte presentatie en een (h)eerlijk lunchbuffet vertrekken we naar haar biodiversiteitsproject 'Heerlijk Westerwolds Land' om daar het verhaal met eigen ogen te zien, te ervaren en te proeven.

**Opgeven vóór 15 oktober a.s. via:** [info@rinekedijkinga.nl](mailto:info@rinekedijkinga.nl)

**Kosten:** € 69,50

Er is plaats voor maximaal 15 deelnemers.

De dag gaat door bij minimaal 8.

**Adres:** Borgerschapenweg 8, Sellingeren.

**Het programma:**

**11.00 uur:** ontvangst met koffie/thee/Westerwoldse koek  
Lezing tot 12.30 uur.

**12.30 -13.30 uur:** lunchbuffet met lokale ingrediënten. Tijdens het eten vertelt Rineke je alles over je maaltijd

**13.30 -16.30 uur:** wandelen door de prachtige Westerwoldse natuur naar Heerlijk Westerwolds Land waar we theedrinken en een rondleiding krijgen met het verhaal achter dit biodiversiteitsproject

**Tot 17.00 uur** napraten en nagenieten, dan naar huis met een verrassingstasje met (h)eerlijke producten



## JEZELF VERBINDEN

# met de aarde

*Als je een vitaal mens wilt worden, moet je eerst weten waar we onze energie vandaan halen. Je weet dat je zuurstof uit de lucht nodig hebt en dat je energie krijgt uit zonlicht en eten. Maar niet veel mensen weten dat de aarde een van onze allerbelangrijkste energiebronnen is. Op blote voeten lopen heeft direct effect op je hele lichaam. Als je dat op het strand of op gras doet, krijgt je immuunsysteem onmiddellijk een impuls: je voetzolen worden gemasseerd en via de acupressuurpunten en meridianen worden je organen gestimuleerd. Ons lichaam krijgt de hele dag elektromagnetische stress te verduren van de apparaten waar we mee werken. Maar het elektromagnetische veld van de aarde kan onze energiehuishouding weer in balans brengen.*

Ook emotionele stress kunnen we weer de aarde in laten vloeien en we kunnen de schone energie van de aarde opzuigen. Als we ons contact met de aarde kwijtraken, raken we snel uitgeput, zitten we te veel in ons hoofd en raken we uiteindelijk het contact met onszelf kwijt. Het is jammer dat we in deze tijd van crisis en stress niet weten hoe we contact moeten maken met de aarde.

Goed aarden begint met een goed contact met je eigen lichaam. De meeste mensen in onze moderne samenleving hebben een sterke tweedeling tussen

hun hoofd en hun lichaam. Vooral ons onderlichaam komt er bekaaid vanaf. We voelen ons thuis in onze gedachten en fantasieën, onze communicatie en mentale constructies. We kunnen dagenlang in een digitale wereld doorbrengen. Misschien voelen we ons ook nog wel thuis bij onze eigen emoties en gevoelens, als die ons niet te veel afschrikken. Maar we voelen ons niet thuis in ons eigen lichaam.

We hebben het niet geleerd, en onze ouders ook niet. Dat is voor een belangrijk deel te danken aan het christelijke zondebesef dat de westerse cultuur heeft beïnvloed. Het (onder)lichaam was zondig en slecht. In ons hoofd en hart konden we zuiver zijn.

We hebben ons inmiddels massaal losgemaakt van de kerk, maar het gevoel dat ons lichaam inferieur is aan onze geest, is nog net zo levend als in de middeleeuwen.

Het gevolg is dat we eigenlijk niet op aarde willen zijn en continu in ons hoofd zoeken naar fijne ervaringen.

Toen ik voor het eerst echt contact maakte met de aarde, was dat een heel ontroerende ervaring. Ik was met mijn tao-leraar op La Palma. Na een aantal oefeningen zaten we op een bankje buiten en keken uit over een vallei. Daar leerde hij me om mijn benen energetisch heel diep in de aarde te steken. Net als mensen heeft de aarde een energie-lichaam. Als je daarmee contact maakt, stromen je nieren vol jing-energie.

Je batterij wordt dan flink opgeladen.

Het moment dat ik echt contact

maakte, herinner ik me nog precies. Ik voelde mezelf dieper worden – ik kan het niet anders uitdrukken. Vervolgens voelde ik me één worden met de aarde, de bomen, de planten en de dieren. Ik voelde me voor het eerst in mijn leven echt gedragen en veilig. De energie van de aarde bleek heel zacht, rustig en liefdevol te zijn. Totaal niet wat ik verwacht had.

In de weken daarna voelde ik hoe mijn contact met de natuur zich verdiepte. Het was alsof er een soort magische wereld voor me openging. Ik ging met heel andere ogen kijken en voelen. Ook het contact met mezelf was verdiept. Aarden is een manier om een completer mens te worden.

Diep in de aarde is er geen plaats voor ingewikkelde concepten en waanideeën over hoe geweldig of verschrikkelijk we zijn. Met je benen diep in de aarde kun je alleen nog zijn. Het is de snelste manier om contact te maken met je eigen kern en door alle bullshit in je leven heen te prikken. Je mentale wereld verschrompelt als een ballon die leegloopt. Het is allemaal lucht.

Daarom is aarden voor mij zo'n belangrijk onderdeel van het spirituele pad. Het is de manier om je voortgang te belichamen en in de wereld te brengen.

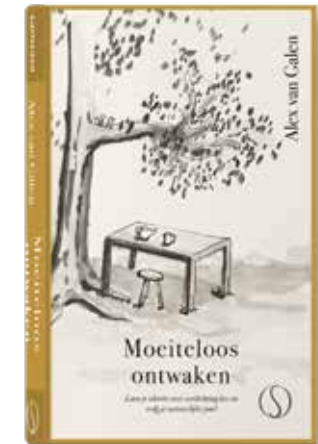
Als we goed geworteld zijn in de aarde, als een boom, worden we niet meegevoerd door de stormen in ons leven. We zijn meer in balans en kunnen dat uitstralen in onze relaties. Goed geaard zijn is ook nodig als je een gezonde seksuele relatie wilt opbouwen met je partner.

## OEFENING

### DEEP EARTH PULSING

Dit is een van de meest effectieve oefeningen om contact te maken met de aarde en daardoor de balans tussen je geest en lichaam te herstellen.

- Ga ontspannen staan met je voeten iets wijder dan je heupen, maar niet te ver uit elkaar (het moet comfortabel blijven). Je voeten wijzen recht naar voren.
- Til je rechterhak op zodat je een beetje omhoogkomt en laat hem dan weer zacht neerkomen terwijl je je linkerhak optilt. Rechts, links, rechts, links. Je deint als het ware heen en weer op de bal van je voeten. Het enige deel van je lichaam dat steeds contact houdt met de aarde is het nieraanpunt bij de bal van je voeten. Stel je voor dat het been dat op de grond terechtkomt telkens dieper de aarde in gaat. En dan weer het andere been. Het is alsof je benen steeds langer worden en om de beurt steeds dieper de aarde in gaan. Op een gegeven moment voel je dit contact echt.
- Als je de beweging doorhebt, gebruik je je handen om dit effect te versterken. Als het rechterbeen de aarde in zakt, gaat je rechterhand mee naar beneden. Als je linkerbeen de aarde in zakt, je linkerhand. Zo gaan je handen op en neer terwijl je de energie steeds dieper de aarde in duwt. Zorg dat je handen niet boven je hartstreek uitkomen.
- Focus je aandacht alleen op de neergaande beweging. Je duwt jezelf steeds dieper de aarde in. Als je energielichaam contact maakt met de kern van de aarde, komt de energie vanzelf naar boven terug je lichaam in. Daar hoeft je niks voor te doen. Blijf focussen op de kern van de aarde.
- Als je dit 10 à 15 minuten doet, voel je zowel vanuit je handen als vanuit je voeten een diepe verbinding met de aarde op gang komen.
- Ga dan weer ontspannen staan en voel het resultaat van je oefening. Je voelt je meer geaard en de energie stroomt door je benen.



### BOEKFRAGMENT UIT:

**MOEITeloos ONTWAKEN**  
**ALEX VAN GALEN**

[WWW.SAMSARABOOKS.COM](http://WWW.SAMSARABOOKS.COM)  
[WWW.ALEXVANGALEN.COM](http://WWW.ALEXVANGALEN.COM)



**ALEX VAN GALEN** was als schrijver verantwoordelijk voor succesvolle speelfilms als Michiel de Ruyter en tv-series als

Kees & Co. Ook is hij vermaard thrillerschrijver. Na dertig jaar vond hij het tijd om spiritueel 'uit de kast te komen'. Hij begon zijn ervaringen te delen als tao-leraar, startte een podcast en schreef dit boek waarin hij openhartig vertelt over zijn diepste dalen en hoogste spirituele pieken. Het is tegelijkertijd een praktisch boek met oefeningen.



## Colofon

### Hoofdredactie

Sacha van den Ende

E-mail: [sacha@inspiredcommunications.nl](mailto:sacha@inspiredcommunications.nl)

### Bladmanagement en redactionele bewerking

Maartje Albert en Ria Teeuw

E-mail: [maartje@inspiredcommunications.nl](mailto:maartje@inspiredcommunications.nl)

### Eindredactie

Marianne Smits en Charlotte Simons

### Aan dit nummer werkten mee

Hermann Maree, Jacqueline Bogaerds, Judith Kocken, Lienneke van Grinsven, Ralph Moorman, Juglen Zwaan, Ann Jurriëns-Velthorst, Erik Schit, Jasper Thoolen, Rineke Dijkstra en Alex van Galen

### Redactieadres

Hoofdstraat 21

6994 AC De Steeg

### Uitgever

Inspired Publishing

Contactpersoon: Sacha van den Ende

Hoofdstraat 21

6994 AC De Steeg

[info@inspiredcommunications.nl](mailto:info@inspiredcommunications.nl)

06 - 23 63 38 65

### Vormgeving

Eefje Kleijweg | Grafisch Ontwerp

[www.eefjekleijweg.nl](http://www.eefjekleijweg.nl)

### Druk

Damen Drukkers

### Lezersservice

NWP Magazine verschijnt drie keer per jaar.

Het wordt toegezonden aan alle leden van de NWP en aan een selectie van direct gerelateerde publieksgroepen.

### Adreswijzigingen

Adreswijzigingen graag zo spoedig mogelijk indienen bij de NWP per e-mail: [info@nwp-natuurgeneskunde.nl](mailto: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.

### Bijscholingen

Het bijscholingsreglement is geactualiseerd.

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

### 6 dagen Vakinhoudelijk

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

### 3 dagen Vakoverschrijdend

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

### 3 dagen Westers Medisch

### 6 dagen Intervisie met minimaal 3 therapeuten

(Dit mogen ook leden van een andere beroepsvereniging zijn.)

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

### Contributie

De contributie voor 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](mailto:info@nwp-natuurgeneskunde.nl)

Tel: 0495 - 499919

[info@nwp-natuurgeneskunde.nl](mailto:info@nwp-natuurgeneskunde.nl)

[www.nwp-natuurgeneskunde.nl](http://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).





NIEUW!



## SPIJSVERTERINGS- FORMULE PRO

Met gember en artisjok, die de spijsvertering ondersteunen, gecombineerd met vijgcactus en olijfblad

- gember- en artisjokextract (Prodigest®) van kruidenspecialist Indena
- aangevuld met uniek vijgcactus- en olijfbladextract (Mucosave™)
- werking onderbouwd met humane studies

Spijsverteringsformule Pro is een voedingssupplement dat bestaat uit twee wetenschappelijk onderbouwde plantenextracten met de merknamen Prodigest® en Mucosave™. Het bevat gember en artisjok, die erom bekend staan dat ze een positieve invloed hebben op de spijsvertering in het algemeen, en de maagfunctie in het bijzonder\*.

Het is dan ook uitstekend geschikt voor mensen die op dat vlak wat extra ondersteuning kunnen gebruiken. Naast gember en artisjok bevat het product een bijzonder extract uit vijgcactus en olijfblad. Lees meer over Spijsverteringsformule Pro op **Vitals.nl** of bel 075-6476050.

*\*Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie. Kijk voor meer informatie op [Vitals.nl](http://Vitals.nl).*