



**De Paramedische Natuurgeneeskundige Therapeuten**



**Romy van Kleef**

**Gert van Beek**

**Lieve mensen**

De laatste nieuwsbrief van 2019 met informatie over de Groepshealingen, Chakra cleaningen, Aura cleaningen, beursactiviteiten en verder alles wat Relax-4u aangaat. In deze nieuwsbrief ook een stukje over het fenomeen "Interval Vasten (Intermittent Fasting).

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u zich daarvoor heeft opgegeven of omdat u op een andere wijze per mail met ons contact heb gehad.

In 2019 stond in het november-nummer van de Paraview een groot en mooi interview met ons. Helaas bleek dat de Paraview niet in de winkels te koop is. Je kan je op het blad abonneren en de bezoekers van de Paraview beurzen ontvanger een exemplaar gratis bij binnenkomst. Wij gaan kijken of het mogelijk is dat wij een aantal exemplaren kunnen verspreiden in onze praktijk en tijdens de Groepshealingen in Soest.

Wij danken de mensen waar wij mooie en lieve reacties van mochten ontvangen.

Begin 2020 komt er ook een interview met ons in de Paravisie te staan. In totaal bereiken wij hiermee ruim 25.000 mensen waarvan ruim 15.000 abonnees van over de hele wereld.

Zoals beloofd zou ik in deze nieuwsbrief stilstaan bij het fenomeen Interval Vasten.

**Interval Vasten (Intermittent Fasting)**

Het idee hierbij is dat u niet 24 uur per dag uw lichaam constant voed met voeding. Maar dat u ook uw lichaam uren of zelfs dagen de kans geeft om te werken op zijn reserves (vetten, koolhydraten en eiwitten). Voeding die u wel binnen krijgt maar niet verbruikt, slaat u op in uw lichaam als vetten, koolhydraten en eiwitten. Uw gewicht neemt dan toe en de organen gaan vervetten en minder goed werken. Gevolg kan dan zijn ziekten, aandoeningen, lage weerstand en overgewicht (obesitas). Omdat u eet uit gewoonte is afvallen dan moeilijk. Daarom vergt Interval Vasten wel wat discipline van u.

Je kan je dagen en tijden van vasten invullen naar uw eigen wensen en mogelijkheden. Maar uit onderzoek blijkt dat er twee methodes het beste werken zonder er te veel hinder van te ervaren.

- 5 dagen per week eten en dan 2 dagen aaneengesloten per week alleen drinken maar niet eten

- 8 uur per dag eten en dan 16 uur aaneengesloten per dag alleen drinken maar niet eten

Een voorbeeld van de laatste methode kan zijn dat u dagelijks van 12:00 tot 20:00 uur alles eet en drinkt, maar van 20:00 tot 12:00 uur gaat u alleen drinken. Een groot deel van de tijd dat u vast, ligt u dan te slapen.

In die twee dagen of 16 uur moet uw lichaam een groot deel van die tijd op zijn reserves werken. Dat houdt dan in dat uw lichaam de vetten, koolhydraten en eiwitten gaat verbranden. U valt dan af en het vet om uw organen wordt minder of verdwijnt helemaal.

Tumoren en kankercellen kunnen dan niet meer snel delen en worden kleiner en kunnen verdwijnen. Ook bij andere ziekten en aandoeningen (zoals diabetes) kan er flinke verbetering komen. Als u in geval van ziekten en aandoeningen met Interval Vasten begint, laat het uw arts weten en laat vaker controleren.

De kans is aanwezig dat, binnen elke dagen al, de medicatie verminderd moet worden of zelfs gestopt. Maar altijd in overleg met uw arts of behandelaar. En belangrijk natuurlijk, u gaat afvallen, uw buikomvang wordt aanzienlijk minder en u krijgt meer energie.

Hou het Interval Vasten minimaal 6 weken vol. Mits het veilig is. Als u met Interval Vasten bezig bent, hou ook uw BMI in de gaten. In enkele gevallen kan er ondervoeding op de loer liggen. Dan moet u uiteraard gelijk stoppen met Interval Vasten.

Op onze website [www.relax-4u.com](http://www.relax-4u.com) staat een aparte pagina over Interval Vasten en uw BMI.

[Klik hier](#) om op die pagina te komen. In diverse ziekenhuizen zijn artsen er ook mee bezig en zijn heel enthousiast. Zeker nu zij ook de resultaten zien en ervaren bij kanker en diabetes.

Gert van Beek schrijft wekelijks zijn ervaringen met Interval Vasten op die pagina. Gert heeft twee erfelijke hartritmestoornissen en zijn enzymen werken niet goed. Toch mocht hij van zijn artsen op maandag 14 oktober 2019 beginnen met het Interval Vasten. Dat geeft wel aan hoe veilig deze manier van vasten is.

Voor verdere informatie over Interval Vasten kunt u altijd terecht bij Gert van Beek en Romy van Kleef op de beurzen, tijdens de Groepshealingen en in hun praktijk. Of stuur een mail naar [info@relax-4u](mailto:info@relax-4u)

Relax-4u heeft drie websites met ieder zijn eigen onderwerpen.

[www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl)

(met informatie over onze praktijk en de behandelingen die vergoed worden door de meeste zorgverzekeraars)

[www.relax-4u.com](http://www.relax-4u.com)

(met alle informatie over ons werk op Curaçao, voedingsadviezen en het Interval Vasten)

[www.groepshealing-relax-4u.nl](http://www.groepshealing-relax-4u.nl)

(voor onze Groepshealingen, Chakra cleaningen, Aura cleaningen, bedrijfsmassages en beursactiviteiten)

## Hieronder onze planning in Soest:

### Groepshealingen, Chakra cleaningen en Aura cleaningen:

- Zondag 8 december 2019
- Zondag 12 januari 2020
- Zondag 2 februari 2020
- Zondag 1 maart 2020
- Zondag 5 april 2020

### De kosten:

- € 10 Groepshealing
- € 10 Chakra cleaning
- € 10 Aura cleaning
- € 25 Dagkaart

### Het programma is:

- 13:30 uur Zaal open
- 14:00 uur Groepshealing
- 16:00 uur Chakra cleaning
- 16:45 uur Aura cleaning

Op onderstaande zaterdagen en/of zondagen staan wij op diversen beurzen:

| <b>Naam beurs:</b> | <b>Datum:</b>             | <b>Plaats:</b> | <b>Locatie:</b>          |
|--------------------|---------------------------|----------------|--------------------------|
| - Samma Saya       | 1 december 2019 (zondag)  | IJmuiden       | Zalencentrum Velsersduin |
| - Paraview         | 5 januari 2020 (zondag)   | Groningen      | Martini Plaza            |
| - Paraview         | 16 februari 2020 (zondag) | Hilversum      | Dudok arena              |
| - Pasar Malam      | 7 en 8 maart 2020         | Rijswijk       | Broodfabriek             |
| - Paraview         | 21 en 22 maart 2020       | Rotterdam      | Ahoy                     |
| - Samma Saya       | 18 en 19 april 2020       | Haarlem        | Pannenkoek Paradijs      |

Wij gaan proberen om minimaal 1 keer per maand op een Paraview te staan. Moeten wij vanuit Amersfoort langer dan 1 uur rijden, komen we alleen op de zondag. Moeten wij minder dan 1 uur rijden, komen we op beide dagen. Onze meest actuele agenda vind u op [www.groepshealing-relax-4u.nl](http://www.groepshealing-relax-4u.nl)

Op de meeste van deze beurzen verzorgen wij dagelijks gratis Groepshealingen, Chakra cleaningen en Aura cleaningen.

Kijk op [www.groepshealing-relax-4u.nl](http://www.groepshealing-relax-4u.nl) voor de tijden en adressen.

De tijden en adressen verschillen namelijk per beurs.

Uiteraard mag u altijd bij de Groepshealingen, Chakra cleaningen en Aura cleaningen foto's of voorwerpen meenemen van bekenden of overleden personen. Deze kunt u op schoot leggen voor behandeling/healing. Maar ook mag u onder andere eten, drinken en (reguliere) medicatie meenemen om te laten behandelen tegen negatieve effecten. Dit kan voor, tijdens en na de Groepshealingen.

### Praktijk adres:

Relax-4u  
Beukstraat 70  
3812 MK Amersfoort

### Adres Groepshealingen, Chakra cleaningen en Aura cleaningen:

Relax-4u  
Weteringpad 80  
3762 ES Soest

Deel deze nieuwsbrief met iedereen die u kent en interesse heeft in Natuurgeneeskunde en Groepshealingen.

**In het januari 2020 nummer van deze nieuwsbrief hebben wij een mooie actie voor u als trouwe lezer van het eerste uur.**

Wij wensen u fijne en positieve feestdagen, veel liefs en misschien tot de volgende Groepshealing, Chakra cleaning, Aura cleaning of behandeling. En anders zien we u misschien op één van de beurzen.

Gert van Beek en Romy van Kleef