



Lieve mensen.

**Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van januari 2023.**

Allereerst. De allerbeste wensen voor 2023. Wij hopen dat u leuke feestdagen hebben gehad en een mooie jaarwisseling. Wij wens u voor 2023 veel gezondheid, liefde, warmte en geluk.

Voor 2023 is onze eerste beurs gepland op 14 en 15 januari 2023 in de Goffert in Nijmegen. Het is een Paraview beurs en Relax-4u verzorgt dan ook op beide dagen weer Groepshealingen.

**De verzekeraars.**

De nieuwsbrief van december 2022 was amper verstuurd naar onze abonnees of we kregen van onze beroepsorganisatie BATC heel hoopvol nieuws.

De beroepsorganisatie BATC, waar Relax-4u al jaren bij is aangesloten, is in een vergevorderd stadium om ook door de VGZ-groep erkent te worden.

Naar wat wij van de BATC begrepen hebben is de groep verzekeraars van VGZ nu ook over stag en is voor Complementaire BATC-Therapeuten alleen het diploma "Medische Basis Kennis" en/of het diploma "Psychosociale Basis Kennis" voldoende, mits op HBO-niveau en met PLATO-eindtermen en CPIO erkent, om opgenomen te worden in de lijst met VGZ-zorgverleners.

Relax-4u heeft beide diploma's in bezit met PLATO-eindtermen en CPIO erkent. Voor eind januari 2023 is hier, volgens BATC, duidelijkheid over.

Mocht BATC eindelijk door VGZ erkent worden, gaan o.a. de volgende zorgverzekeraars ook onze behandelingen vergoeden. VGZ, Univé, United Consumers VGZ, Zekur, UMC, IZA, IZZ en VGZ bewust.

Verder hopen wij dat u in december 2022 weer een goede keuze heb gemaakt om wel of niet naar een andere verzekeraar over te stappen en voor een groot deel mijn behandelingen vergoed te krijgen. Maar als u mijn behandelingen niet vergoed krijgt of u krijgt maar een deel vergoed, bewaar de facturen die u van mij ontvangt. U kunt altijd alle kosten bij Relax-4u die u niet vergoed krijgt opgeven als "Niet vergoedbare medische zorg" bij u aangifte inkomstenbelasting.

**Wel of niet vaccineren?**

- Wel of niet vaccineren is een afweging van risico-analyse.

**Het voordeel van een vaccinatie. En dit is van toepassing bij alle (kinder)vaccinaties.**

- Als u gevaccineerd ben en u raakt besmet het virus, is de kans groot dat u minder ziek wordt dan wanneer u niet gevaccineerd was.

**Het grote misverstand over vaccinaties.**

- Ook met een vaccinatie raakt u besmet met het virus. Een vaccinatie houdt geen enkele besmetting tegen. U vaccineert ook niet voor andere mensen. Bent u drager van een virus, besmet u evengoed andere mensen. Geen vaccinatie houdt dat tegen.

**Nadelen van vaccinatie.**

- Door een vaccinatie slaat uw auto immuunsysteem aan en gaat anti-stoffen aanmaken tegen het gevaccineerde virus.
- Uw weerstand tegen ziekteverwekkers en andere aandoeningen wordt dus tijdelijk minder.
- Uw hormonen gaan anders werken.

## **Dus:**

- Is er tijdelijk een groter risico op andere ziekten en aandoeningen.
- Medicijnen kunnen minder gaan werken of uw medicijnen werken helemaal niet meer.
- Hormoon medicijnen zoals de anti conceptie pil werkt minder of helemaal niet.

Dus moet er worden afgewogen; Waar u **VERMOEDELIJK** zieker van wordt?

Is dat de besmetting waar u tegen gevaccineerd wordt of van een andere ziekten en/of aandoeningen die u kan krijgen als u wel gevaccineerd wordt tegen dat ene virus. En er moet worden afgewogen wat het risico is voor u omdat na een vaccinatie tijdelijk uw kaliumwaarde hoger is in uw lichaam. Een kalium van 5.0 of hoger in uw lichaam geeft o.a. koorts, hartritmestoornissen en hartstilstanden.

## **Mindfulness.**

Vanaf 1 januari 2023 kunt u bij Relax-4u ook terecht voor sessies mindfulness.

In het kort. Met mindfulness kunnen we u anders leren denken of uw gedachten zo te verplaatsen dat allerhande klachten verdwijnen. Op onze website [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl) staat een uitleg over deze sessies. In één van onze volgende nieuwsbrieven zullen we uitgebreid stilstaan bij mindfulness. En uiteraard vergoeden de meeste zorgverzekeraars ook onze behandelingen met mindfulness.

## **Gen-therapie.**

Alle cellen in uw lichaam zijn opgebouwd met DNA-strengen. DNA-werkt doormiddel van een gen. Werkt een gen niet goed kan u ziekten en aandoeningen krijgen zoals o.a. kanker, diabetes, Lupus-syndroom, alzheimer, Parkinson, MS, ALS, hartritmestoornissen en andere erfelijke stoornissen.

Wat is met gen-therapie de bedoeling. Een verpleegkundige neemt materiaal af van een patiënt. Dat materiaal kan bijvoorbeeld bloed zijn of (huid)cellen. Eigenlijk van alles waar DNA in zit. In het laboratorium kan een gen, dat de ziekte of aandoening veroorzaakt, geïsoleerd worden. Daarna kan de laborant het gen "repareren". Daarna wordt het afgenomen materiaal terug geplaatst. Daarna gaat het "gerepareerde" gen zich innestelen en verdwijnt de ziekte of aandoening. Dat is makkelijk opgeschreven. Maar natuurlijk zeer nauwkeurig en moeilijk werk in de praktijk. Maar op dit moment zijn ze er in de ziekenhuizen al heel ver mee. Verwacht wordt dat gen-therapie binnen 5 jaar grootschalig kan worden gebruikt bij een aantal ziekten en aandoeningen.

Kan mijn lichaam zelf iets doen tegen een "kapotte" gen?

Dat is mogelijk. Door goede voeding, goede beweging en goed, NIET VOCHTAFDRIJVEND, drinken. Maar ook een hoog vitamine D zorgen voor een goede aanmaak van NK-cellen (zie één van onze vorige nieuwsbrieven). NK-cellen vernietigen alle niet goed gebouwde en niet goed werkende cellen in uw lichaam.

## **Rimpels zijn makkelijk te voorkomen.**

We worden ouder en rimpeliger. Kan ik rimpels voorkomen of verminderen?

In de nieuwsbrieven schrijf ik vaak stukjes over de verzorging van het lichaam en geest en over afvallen.

Deze keer over rimpels in de huid.

Heel vaak krijg ik te horen; Gert. Jij bent nu 61 jaar, je lichaam en geest hebben in het verleden flink te lijden gehad en je heb amper rimpels terwijl je twee tot drie keer per week een half uur onder een zonnebank ligt en drie tot vier keer per week een half uur in een snikhete sauna zit te zweten. Hoe kan dat? Het antwoord is echt simpel. Discipline.

### **>Hoe ontstaan rimpels?**

Rimpels ontstaan gewoon door het uitdrogen van de huid en het verslappen van spieren. En dan zegt men "dat is de leeftijd". Natuurlijk. Maar dat wil niet zeggen dat je dat moet accepteren. En dan is inspuiten met botox een makkelijk, snel en risicovol alternatief. Maar het kan veel veiliger en vooral goedkoper. Maar dat is DISCIPLINE.

### **>Wat kan je doen om rimpels te voorkomen en te verminderen?**

Het begint met elke dag water drinken uit de kraan. Zeker een halve liter per dag. Gelijk krijg ik dan te horen; Kraanwater is slecht. Daar zit kalk in en andere slechte spullen. Kalk is goed voor je. Van kalk krijg je sterkere botten. Zeker voor vrouwen belangrijk omdat vrouwen na de overgang bijna altijd botontkalking (osteoporose) krijgen.

Dan is een beetje extra kalk geen overbodige luxe en zelfs goed voor je. Het kraanwater in Nederland is doodwater (steriel). Dat wil zeggen, er zitten geen ziekmakende virussen en bacteriën in het kraanwater. Als je een hond of een kat heb, zet een bak kraanwater bij hem neer en een bak met bijvoorbeeld vijverwater. Het dier zal gelijk op de bak met vijverwater afgaan omdat dat water leeft.

Het enige dat in Nederland in het kraanwater zit dat niet echt goed is, is steenzuur. En steenzuur is ijzerhoudend en met een magneet dus heel makkelijk eruit te filteren. Maar de concentratie steenzuur is zo klein dat bijna niemand er last van heb. Kraanwater geeft bij sommige mensen wel een hongergevoel. Geef daar niet te veel aan toe. Dat hongergevoel verdwijnt snel.

#### **>Sauna en zonnebank.**

Ga je in de sauna dien je voor, tijdens en na de sauna-sessie extra te drinken. Geen kraanwater. Drink je alleen kraanwater, kan je flauwvallen door zout tekort. Als je de sauna uit komt, ga je gelijk even onder de douche ZONDER ZEEP. Zeep droogt de huid uit.

Bij een zonnebanksessie smeer je je vooraf goed in met een olie geschikt voor zonnebanken en zonder een beschermingsfactor. Na de zonnebanksessie smeer je je goed in met een aftersun en drink je flink wat. En ook hier weer, GEEN kraanwater. Na ruim een uur ga je even onder de douche ZONDER ZEEP. Zeep droogt de huid uit.

#### **>Spieren in het gezicht en hals trainen.**

Ga elke dag een paar minuten voor de spiegel staan lachen en gekke bekken te trekken om alle spieren in het gezicht en hals te trainen en zo verslapping van de spieren tegen te gaan.

En zo zie je dat je met discipline je veel kan bereiken.

#### **Groepshealingen.**

Op de Paraview beurzen verzorgen wij meestal twee keer per dag een Groepshealing.

Voor de Groepshealingen op de Paraview beurs kunt u zich niet aanmelden. U kunt op de beurzen zo naar binnenlopen bij de Groepshealingen. Er is altijd plaats genoeg en de toegang is gratis voor alle bezoekers van de Paraview beurs. De intree van de Paraview beurs is € 5.

Relax-4u is niet op alle Paraview beurzen aanwezig. Kijk daarom altijd eerst op de website van Paraview of wij aanwezig zijn en hoe laat de Groepshealingen beginnen. ([www.paraview.nl](http://www.paraview.nl))

Als de locatie het accepteert, kunt u ook dieren meenemen naar de Groepshealingen. Informeer daarvoor altijd eerst bij de locatie of u dieren mag meenemen. Telefoonnummers staan op de website van de Paraview.

De eerste komende beurs van Paraview waar wij staan, is de Paraview van 14 en 15 januari 2023 in Nijmegen.

#### **Onze praktijk in Amersfoort.**

Op woensdag 16 november 2022 kregen wij bij Relax-4u weer een visitatie van de BATC.

Deze visitaties zijn elke 5 jaar. Er wordt dan weer gekeken of de praktijk nog op orde is en dat de praktijk nog altijd voldoet aan alle strenge eisen en regels van de zorgverzekeraars en onze eigen bedrijfsverzekering. Alles is weer goedgekeurd.

Zoals gemeld wordt het in de praktijk in Amersfoort met de dag drukker. De resultaten blijven ons verbazen. In de praktijk proberen wij te bewerkstellen dat uw lichaam zichzelf herstelt. Dit doen wij complementair. Dat wil zeggen wij zien een lichaam en geest als één. En wij blijven ons elke keer weer verbazen hoe snel een lichaam dat oppakt.

De reguliere zorg ontdekte dit jaar ook dat onze behandelingen, sessies hypnose en sessies Voice Dialogue verbazingwekkend goede resultaten hebben in vaak veel hele korte tijd. Zeker onze EMDR en Regressie in Hypnose trekken de aandacht van de reguliere zorg. Ook onze sessies met Voice Dialogue trekken veel aandacht van de reguliere zorg.

Moeilijk te behandelen problemen zoals Clusterhoofdpijn, PTSS en andere klachten blijken vaak met onze behandelingen en sessies sneller te verbeteren dan de reguliere zorg verwacht. Hierdoor verwijzen met name de GGZ-instellingen steeds vaker aan ons door.

Wij hopen deze maand van de BATC te horen dat ook de groep verzekeraars die aangesloten zijn bij VGZ onze behandelingen ook gaan vergoeden.

**En ondanks alles proberen wij onze behandelingen zo goedkoop mogelijk te houden zodat iedereen door ons behandeld kan worden.**

### **Sauna.**

Zoals eerder gemeld helpt een sauna goed bij o.a. COPD, KROEP aanvallen, afvallen, spierproblemen en gewrichtsproblemen. En voorkomt veel andere klachten, ziekten en aandoeningen. Een infrarood sauna moet je overigens niet gebruiken bij COPD of Kroep omdat een infrarood sauna droge lucht is. Een "normale" sauna met een kachel waar je water op gooit of een stoombad werken wel heel goed bij COPD en Kroep. Een infrarood sauna helpt wel weer heel goed bij afvallen, spierproblemen, gewrichtsproblemen en andere, niet luchtweg gerelateerde, ziekten en aandoeningen.

Nog even een resume over hoe om te gaan met een sauna voor het beste resultaat?

- Verwarm de sauna voor tot de gewenste temperatuur (Drink in die tijd even wat)

Sommige mensen vinden het heerlijk als de sauna ongeveer 30 graden is en dat zij er dan al in gaan zitten en de sauna door laten gaan tot ongeveer 60 graden. De meeste infrarood sauna's kunnen niet hoger dan 65 graden.

Andere mensen vinden het weer heerlijk als de sauna al op 60 graden is voordat zij er in gaan zitten. Weer andere mensen vinden een sauna heerlijk bij 55 graden.

Dit alles is gewoon even uitproberen. Het belangrijkste in een sauna is dat u flink gaat zweten en dat u zich comfortabel voelt in de sauna.

- Probeer ongeveer 30 minuten te blijven zitten.

- Staat de sauna op 60 graden of hoger? Dan nooit langer dan 45 minuten in de sauna verblijven.

- Daarna gaat u zich even afspoelen met warm water

- Na het sauna gebruik even flink drinken (GEEN WATER)

Om het zweten te bevorderen kunt u voor de sessie even kort douchen met voor u lekker warm water. U bent dan vochtig als u in de sauna gaat zitten. Maar als u dat niet lekker vindt? Het moet niet.

### **Behandelingen van dieren.**



In de praktijk behandelingen wij ook dieren of bij u thuis zoals op de foto te zien is dat wij paarden behandelen.

Mits de locatie waar de Paraview gehouden wordt waar wij staan het toestaat, zijn de dieren ook welkom bij de Groepshealingen op de Paraview. Dus als je dieren wil meenemen? Neem dan eerst contact op met de locatie.

Dieren zijn altijd eerlijk en niet bevooroordeeld. Een dier heeft geen last van wel of niet geloven. En een dier zal nooit positief of negatief reageren als er iets wel of niet gebeurt. Dieren laten, net als kinderen, de helende energie over zich heen komen en reageren daar goudeerlijk op. Het is dan ook voor ons altijd super mooi te zien hoe de dieren op onze helende energie reageren. Zelfs de drukste en wildste paarden worden makke lammetjes onder onze handen.

### **Beurzen.**

Eén of twee keer per maand staat Gert op een Paraview beurs of Samma Saya beurs. Op de beurzen van Paraview verzorgt Gert Groepshealingen. In regel verzorgt hij twee keer per dag Groepshealingen.

- de eerste rond 13:15 uur en eindigen rond 14:00 uur.
- de tweede rond 16:30 uur en eindigen rond 17:15 uur.

De tijden zijn richttijden. Kijk regelmatig op de website [www.paraview.nl](http://www.paraview.nl).

Op deze site staan, meestal vanaf 5 dagen voor de beurs de officiële begintijden.

De eerste Paraview waar Relax-4u staat is gepland op zaterdag 14 januari en zondag 15 januari 2023 in het Goffert stadion in Nijmegen.

Helaas heeft Relax-4u moeten besluiten om voorlopig niet meer op Pasar Malams te staan.

### **Verwijzingen vanuit de reguliere zorg.**

Zoals eerder al in deze nieuwsbrief geschreven, POH- GGZ en reguliere artsen blijven nog altijd veel cliënten aan Relax-4u doorverwijzen. Zeker nu Gert ook het diploma en licentie "Psychosociale Basis Kennis" heb, zullen de GGZ-instellingen nog vaker de weg naar Relax-4u weten te vinden. En als de behandelingen van Relax-4u ook vergoed gaan worden door de VGZ-groep zal het nog drukken worden in de praktijk.

### **Hypnose, Hypnose power sessies, Regressie en Voice Dialogue.**

Het aantal mensen die Hypnose, Regressie en Voice Dialogue behandelingen willen blijft nog steeds toenemen. En bijna altijd krijgen wij van de mensen mooie verhalen terug over de effecten die zij ervaren na een behandeling van ons met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue. Kijk voor een uitgebreide uitleg over deze behandelingen op [www.relax-4u.nl/Behandelingen](http://www.relax-4u.nl/Behandelingen)

Veel mensen die door de psychiatrie naar ons verwezen worden, behandelen wij o.a. met deze sessies.

Met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue kunnen wij uw onderbewustzijn als het ware raadplegen en verschoneren om zo bijvoorbeeld verslavingen, trauma's, angsten en andere (eet)stoornissen te behandelen. Ook eventuele ellende uit vorige levens kunnen we dan behandelen. En de resultaten zijn verbluffend.

Voor hypnose sessies beginnen wij bijna altijd met een power sessie.

Tijdens een power sessie hypnose hoeft u als cliënt niet te praten. U ligt ontspannen in een stoel of op de massagetafel in een trans van dagdromen en luistert naar de instructies en suggesties van Gert.

In bijna 80% is één enkele sessie voldoende. Gert mag ook de letters CH (Certified Hypnotist) achter zijn naam zetten en is als hypnotiseur erkent door het Dave Elman Hypnosis Institute in Amerika.

Voice Dialogue kan als aparte therapie gebruikt worden voor mensen die niet onder Hypnose durven of willen. Maar Voice Dialogue kan ook als onderdeel van de Hypnose-sessies gebruikt worden.

Regressie therapie kan ook als een aparte therapie gedaan worden maar kan ook in een sessie hypnose.

Regressie therapie wil zeggen dat we in de sessie terug gaan naar de plaats en tijd van een gebeurtenis. Dat kan op verschillende manieren zodat u een heftige gebeurtenis niet nogmaals hoeft mee te maken.

### **EMDR.**

In de sessies hypnose kan Gert ook een sessie EMDR inbrengen. Dat klinkt natuurlijk even vreemd.

Een therapie EMDR is gebaseerd op oogbewegingen. Dan komt al snel de vraag; Kan dat dan in hypnose?

Het antwoord is heel kort en krachtig.

JA. Dat kan. Om in hypnose te zijn hoeft je namelijk je ogen niet gesloten te hebben. Je kan in hypnose je ogen ook

open hebben. En dan is Gert instaat om EMDR te doen terwijl u in hypnose bent. En de ervaringen zijn waanzinnig. Ook hier is soms één enkele behandeling voldoende. Maar er zijn bijna altijd veel minder behandelingen nodig met hypnose/EMDR van Gert dan met de reguliere EMDR in de GGZ. Een ander heel groot voordeel van EMDR in hypnose is dat je na een sessie niet oververmoeid bent en dagen lang moet herstellen.

Op onze website [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl) staat een uitgebreide uitleg van de Hypnose, Regressie en Voice dialogue therapieën. Uiteraard vergoeden de meeste zorgverzekeraars ook deze behandelingen.

### **Behandelde kaartjes**

De visitekaartjes (met een vlinder erop) zijn behandeld met de zeer krachtige helende en positieve energie en kracht van de mensen van Relax-4u. Deze kaartjes blijven GRATIS beschikbaar tijdens de Groepshealingen op de Paraview.

De visitekaartjes kunt mee naar huis nemen. Draag ze in uw kleding of leg ze onder uw kussen. Baat het niet, schaad het niet. Deze behandelde kaartjes liggen exclusief bij de Groepshealingen in Soest.

Vanaf 1 augustus 2022 liggen deze behandelde kaartjes op de tafel tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurs.

### **Reacties op onze behandelingen en Groepshealingen.**

Wij hopen dat u, zoals de vele mensen die u al voor gingen, een keer te mogen ontmoeten tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurzen.

Wij hopen dat u dan ook veel mooie, positieve en liefdevolle ervaringen mag ervaren.

Wij vinden het heel mooi en leuk als u die ervaringen met ons wil delen.

U mag altijd uw mooie ervaringen op onze Facebookpagina's plaatsen. Wij hebben twee Facebookpagina's. Namelijk "[Relax-4u](#)" en "[Groepshealingen](#)". U mag uw mooie en liefdevolle ervaringen altijd op beide Facebookpagina's plaatsen. U kunt ook uw mooie ervaringen aan ons mailen. Wij kunnen uw reacties dan, met uw toestemming, anoniem op onze websites en Facebookpagina's plaatsen.

Wij blijven het mooi vinden dat steeds meer mensen tegen ons zeggen; Als wij bij jullie binnenkomen (praktijk en Groepshealingen) of op een andere manier contact met jullie hebben voelen we gelijk verbeteringen in onze klachten en veel ontspanning en liefde.

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

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

- Voor onze Groepshealingen, beursactiviteiten en adviezen voor de (rijks)vaccinaties

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

- Voor informatie over onze behandelingen in de praktijk die vergoed worden door de meeste zorgverzekeraars

Op deze pagina vind u in de toekomst ook alle informatie over de Voedingsdeskundige en Orthomoleculair therapeut

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

- Informatie over ons werk op Curaçao, voedingsadviezen en Interval Vasten (Intermittent Fasting)

### **Foto's, voorwerpen, medicijnen en andere materialen**

Uiteraard mag u altijd bij alle Groepshealingen foto's of voorwerpen meenemen van bekenden en/of overleden personen. Deze kunt u op schoot leggen voor behandeling/healing.

Deze foto's en voorwerpen mag u ook, net als eventueel meegebrachte eten, drinken en (reguliere) medicatie, GRATIS één op één laten behandelen door onze mensen als u in Soest bent.

Bij uw medicatie, eten en drinken en via de foto's kan er ook veel veranderen.

**De komende beurzen waar Relax-4u aanwezig is.**

ONDERVOORBEHOUD zijn wij op onderstaande zaterdagen en/of zondagen op de beurzen aanwezig:

<b>Naam beurs:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Plaats:</b>	<b>Locatie:</b>
- Paraview	14 en 15 januari 2023	Nijmegen	Goffert stadion
- Paraview	18 en 19 februari 2023	Sassenheim	Van de Valk hotel
- Paraview	4 en 5 maart 2023	Arnhem/Westervoort	Sport Planet
- Paraview	25 en 26 maart 2023	Den Bosch/Vught	van de Valk hotel
- Samma Saya	29 en 30 april 2023	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs

Alleen op de beurzen van Paraview verzorgen wij Groepshealingen.

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

**Relax-4u**

Beukstraat 70

3812 MK Amersfoort

Deel deze nieuwsbrief met iedereen die u kent en interesse heeft in Complementaire- en Natuurgeneeskunde en in groepsactiviteiten.

**De volgende nieuwsbrief kunt u verwachten rond 1 februari 2023.**

Veel liefs en misschien tot de volgende Groepshealingen, beurzen of behandelingen.

**Paramedisch-, Complementair-, Natuurgeneeskundig- en Alternatief Therapeut,  
Gert van Beek**



*Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan hier*