



**Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van april 2024.**

**Ik wil met deze nieuwsbrief eerst maar gelijk met super goed nieuws bij u komen binnenvallen.**

De beroepsorganisatie BATC, waar Relax-4u bij is aangesloten, heeft zich nu ook aangesloten bij de Koelorganisatie KNAP (Koepel Nederlandse Associatie Psychotherapeuten). Een klein beetje misleidende naam. Maar alle BATC therapeuten, dus ook Relax-4u, verzorgen alle consulten via de 5 Natuurgerichte Principes. Kijk voor een uitgebreide uitleg over deze principes op [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl). Eén van die principes is "Geestelijk Welzijn". Hierdoor wordt BATC geaccepteerd bij de koepel "KNAP". Doordat BATC nu aangesloten is bij KNAP krijgen binnenkort ook de cliënten van mij die verzekerd zijn bij de VGZ-groep (VGZ, VGZ Bewuzt, United consumers, Univé, Zekur, UMC zorgverzekering, IZA en IZZ) mijn behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed zonder verwijzing van een arts of POH-GGZ medewerker. De laatste dingetjes worden nu geregeld zoals de voorwaarden, behandelcodes en het aanmeldingen. Als alles rond is komt er gelijk een extra nieuwsbrief uit. Hou dus uw mailbox de komende tijd goed in de gaten. De verwachting van de BATC is dat alles begin of half juni 2024 rond is en dat de cliënten die verzekerd zijn bij de VGZ-groep ook hun behandelingen bij Relax-4u vergoed krijgen.

Elders in deze nieuwsbrief een veelgevraagd stuk over Diabetes en natuurlijk de beursagenda.

#### **Beurzen.**

Op zaterdag 2 en zondag 3 maart 2024 stond ik in Rotterdam in de Zevenkampse Ring op de Paraview. En op zaterdag 16 en zondag 17 maart 2024 stond ik op de Paraview in Amstelveen in de Emergohal.

Beide beurzen waren zeer succesvol en waren er Groepshealingen. Ook waren er weer mooie ervaringen bij de mensen.

De komende beurs waar ik staat is de Paraview op 13 en 14 april 2024 in Dordrecht. Op beide dagen zijn er dan weer Groepshealingen met Chakra- en Aura healingen.

#### **De praktijk van Relax-4u**

De praktijk van Relax-4u is er inmiddels niet meer alleen voor medische- en lichamelijke klachten. Waar ik, en vele met mij, al vanaf het allereerste begin van de Corona-crisis voor waarschuwd begint zich nu aan te kondigen. Veel, vaak jonge, mensen komen met psychische klachten die ontstaan zijn door de corona-maatregelen en de bangmakerij naar mijn praktijk voor hulp. Veel voorkomende klachten zijn o.a. bindingsangst, angsten voor drukke omgevingen en natuurlijk Long Covid. Daarom heb ik afgelopen jaren diverse opleidingen gevolgd in de (klinische) psychologie en ben ik bij de Academy 113 zelfmoordpreventie getraind voor o.a. (manisch) depressieve mensen. Relax-4u is er daarom nu voor alle lichamelijke klachten, emotionele klachten, psychische klachten, psychosociale klachten en mentale klachten. En wat ik al eerder schreef; De psychische instellen zijn ooit opgezet met de verwachting dat ongeveer 4% van de Nederlandse bevolking er gebruik van ging maken. Daar zijn nooit aanpassingen aangedaan. Nog voor de Corona-crisis maakte al meer dan 25% van de Nederlandse bevolking gebruik van een psychische instelling. U begrijp dan ook wel dat de hele psychische hulpverlening compleet vastloopt. Helaas

de politiek niet. En dat vastlopen wordt alleen maar erger. De hele psychische zorg loopt enorm vast. Wil men dan toch snel geholpen worden, zal men moeten kijken naar de Alternatieve- en/of Complementaire zorg zoals Relax-4u. Dus behalve dat ik Energetisch Therapeut ben (o.a. Magnetiseren, Reiki, Quantum Touch en Chakra- en Aura heler), ben ik nu ook o.a. internationaal erkend Hypnotiseur, Voice Dialogue praktischer, Mindfulness Therapeut, voedingscoach en Therapeut (klinische) Psychologie.

### **Voor de mensen in het oosten van het land.**

Zet alvast de datums van zaterdag 20 juli 2024 en zondag 21 juli 2024 in jullie agenda. Dat weekend kom ik met Relax-4u voor het eerst sinds jaren weer naar het oosten van Nederland.

Dat weekend sta ik met Relax-4u op de Paraview in "De Scheg" in Deventer.

Beide dagen zijn er rond 15:30 uur de Groepshealingen.

### **Slagingspercentage van de behandelingen van Relax-4u**

Tijdens en na de eerste behandeling van Relax-4u (ook tijdens de Groepshealingen en behandelingen op de beurs) heeft ruim **95%** van de cliënten verbeteringen in hun klachten ervaren.

Ruim **75%** van de cliënten heeft na 3 tot 5 behandelingen dusdanige blijvende verbeteringen dat verder behandelen vaak niet meer nodig is. Maar veel cliënten blijven dan alsnog 1 keer per maand bij Relax-4u terugkomen voor wat zij dan een "Onderhoudsbeurt" noemen.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden dan ook de behandelingen van Relax-4u geheel of gedeeltelijk. En binnenkort dus ook de VGZ-groep. Dan vergoeden, bij ons weten, alle zorgverzekeraars mijn behandelingen.

Voor deze vergoedingen dient u wel een aanvullende verzekering te hebben.

En de kosten voor mijn behandelingen gaan **NIET** van uw eigenrisico af.

### **Onderwerpen Regulier en Complementair belicht in de afgelopen nieuwsbrieven en, ondervoorbehoud, in de komende nieuwsbrieven.**

- |                       |                               |                                |
|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| - maart 2024 (Kanker) | - april 2024 (Diabetes)       | - mei 2024 (Magnetisme)        |
| - juni 2024 (Voeding) | - juli 2024 (Polyneuropathie) | - augustus 2024 (DNA therapie) |

Heeft u een nieuwsbrief niet meer of niet ontvangen?

Rond elke 15<sup>de</sup> van elke maand komen de nieuwsbrieven online te staan op:

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

Alle eerder verschenen nieuwsbrieven staan online en via deze link te bereiken.

### **Diabetes (suikerziekte)**

Veel mensen vonden de informatie over kanker vorige maand mooi en enkele mensen kwamen met suggesties over andere onderwerpen. Waar ik veel vragen over kreeg was om een stukje te schrijven over diabetes. Dat is en blijft een moeilijke ziekte/aandoening. Over diabetes is een heel groot en hardnekkig misverstand dat je geen suiker zou mogen eten.

Ook een diabetes patiënt mag gewoon suiker eten. Een diabetes patiënt moet op zijn calorieën letten. Niet op wat hij/zij eet.

Dus deze maand:

- wat is diabetes
- hoeveel typen diabetes zijn er?
- wat kan ik doen om diabetes te voorkomen?
- Wat te doen als ik diabetes heb?
- Is diabetes te genezen?

### **Wat is diabetes?**

Allereerst gelijk nog een groot misverstand uit de wereld helpen.

In de volksmond wordt diabetes nog altijd "suikerziekte" genoemd. De naam "suikerziekte" is op zijn zachts gezegd

zwaar misleidend. Diabetes heeft namelijk totaal NIETS te maken met suiker. Een diabetes patiënt kan zonder probleem suiker eten. Maar een diabetes patiënt moet zo weinig mogelijk calorieën eten. Maar hij/zij moet wel genoeg calorieën binnen krijgen. Dus zijn eten en bewegingen moeten sterk worden aangepast en op elkaar worden afgestemd. Maar suiker is wel een hele grote calorieën-bom en een goede voedingsstof voor de hersenen.

Elke cel in het lichaam heeft voeding nodig om in de celkern te kunnen verbranden om vervolgens de afvalstoffen weer uit de cel te verwijderen. Als dat goed gaat, werkt een cel goed en dus het lichaam ook.

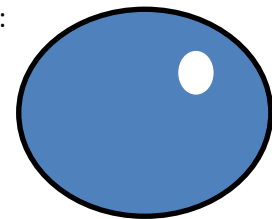
Zie dit als een openhaard waar hout in verbrand wordt. Gooi je geen hout in de kachel wordt de kamer niet warm omdat er niets te verbranden is. Gooi je genoeg hout in de kachel en verbrand dat hout, hou je as (afval) over. De kamer wordt dan lekker warm. Maar je moet wel af en toe de as uit de kachel halen en weggooien anders verstikt de kachel en gaat het hout niet (goed) branden en wordt de kamer niet warm. Gooi je te veel hout in de kachel wordt het in de kamer te warm en in ernstige gevallen komt de kamer vol rook te staan. Erg slecht voor je gezondheid.

Zo werken de cellen ook. Heb je geen insuline in het bloed, te weinig insuline of insuline van te slechte kwaliteit, dan komt er geen, of te weinig, voeding in de cellen en krijg je het koud, droge tong, dorst, veel plassen, hoofdpijn, rood hoofd, veel zweten, enz. Cellen kunnen dan afsterven. Maar eerst zullen de cellen veel sneller gaan delen om te overleven. Je ontwikkeld dan dus kanker (zie nieuwsbrief van maart 2024).

Wat erg vervelend is van cellen, is dat de celwand ondoordringbaar is. Er kan niets de cel in en er kan niets de cel uit. Daar is insuline voor. Insuline heeft een soort sleutels die er voor zorgen dat iedere cel de juiste voedingsstoffen binnen krijgt en de afvalstoffen de cel uit kunnen.

**De cel** (in de basis is elke cel hetzelfde gebouwd maar heeft een andere functie):

- de zwart rand staat voor de celwand (die ondoordringbaar is)
- het blauwe is het celplasma
- de witte stip is de celkern waar de verbranding plaats vind



**Welke waarden moet mijn bloed / suiker spiegel zijn bij het prikken?**

Nuchter geprikt:

- tussen 4 en 6 is ideaal
- vlak na het eten mag dat oplopen tot 10
- nuchter boven de 10 moet een arts ingrijpen

Maar als je 17 jaar bent en nuchter elke ochtend 7, 8 of 9 prikt of vlak na het eten 11 plus, moet de arts eigenlijk gelijk iets doen.

Maar als je 80 jaar plus bent en dan nuchter 7, 8 of 9 prikt of na het eten 11 of 12 prikt, heb ik zoiets van laat gaan. Maar wel meer bewegen en goed op de voeding letten.

Als je bloed / suiker spiegel te hoog is gaan op lange termijn o.a. je nieren, en ogen lekken. Dat is voor een 17 jarige die nog een heel leven voor zich heb, geen pretje. Maar als bij iemand van 80 jaar plus een waarde van boven de 10 gemeten wordt, kan hij/zij wel 100 tot 120 jaar zijn voordat die lekkages zich gaan voordoen. Moet je dan nog als arts ingrijpen? Ik kan me voorstellen dat een arts dan zegt; Laat gaan en geniet lekker van het leven dat je nog heb.

**Welke typen diabetes zijn er?:**

Er zijn 4 typen Diabetes.

- Type 1 = er is geen insuline in het bloed (dat wil mij nog niet zeggen of de alvleesklier wel of niet werkt)
- Type 2 = er is te weinig insuline (vaak overgewicht) of de insuline heeft een slechte kwaliteit (ouderdom)
- Type 3 = diabetes veroorzaakt door medicijnen
- Type 4 = diabetes veroorzaakt doordat de vrouw zwanger is

**Type 1 (Geen insuline in het bloed):**

De meeste mensen met type 1 worden er mee geboren. Dus vaak wordt diabetes type 1 al op hele jonge leeftijd ontdekt. Type 1 lijkt in veel gevallen erfelijk. Al is daar nog geen hard bewijs voor. Maar type 1 kan je ook krijgen als de Alvleesklier verkrampt door bijvoorbeeld stress of ernstige schrik.

Dan werkt de Alveesklier wel en is de insuline ook goed maar dan kan de insuline niet de Alveesklier uit het bloed in. Dat is dan voor mij dan een hele uitdaging omdat als ik met bijvoorbeeld Voetreflex therapie, Handreflex therapie of andere ontspannings behandelingen, de Alveesklier ontspannen kan krijgen zodat alle insuline het bloed in komt. Tijdens de behandelingen waarschuw ik daarvoor dan altijd en vertel ik de mensen hoe zij dat merken en wat zij moet doen. Maar de Alveesklier kan ook spontaan uitvallen of zelfs verwijderd worden in geval van Alveesklierkanker. Dan heb je gelijk acuut diabetes type 1. Tegenwoordig is er regulier een kunst alveesklier beschikbaar. Maar dat is nog experimenteel. Bij uitval van de alveesklier kan de arts ook DNA-therapie doen. Maar ook die therapie is nog experimenteel. Ook in de Complementaire zorg kunnen therapeuten een DNA-reparatie therapie proberen.

### **Type 2 (te weinig of te slechte kwaliteit);**

Bij diabetes type 2 kan de insuline te weinig zijn omdat je overgewicht heb of omdat Alveesklier te langzaam werkt. Aan deze diabetes type kan je vaak zelf al veel doen. Bij overgewicht heb je veel meer cellen dan wanneer je gewicht "normaal" is. Iemand van 130 kilo heeft natuurlijk miljarden cellen meer dan iemand van 75 kilo. En al die cellen hebben insuline nodig om de voedingsstoffen binnen te krijgen. Deze mensen moeten dus afvallen en veel meer bewegen dan is de diabetes type 2 vaak weg. Maar wat als afvallen niet lukt terwijl je toch de voedingsvoorschriften goed naleeft? Dan kan je (over)gewicht veroorzaakt worden door dat je vocht vasthoudt. Dan is het zaak om veel meer vochtafdrijvers te gaan gebruiken zoals o.a. koffie, thee, cola, knoflook, bleekselderij en minder zout. Een arts kan plastabletten voorschrijven. Al ben ik met dat laatste niet zo gelukkig omdat plasmedicatie de huid en bloedvaten dunner maakt. Maar wat moet, dat moet.

Is door de leeftijd of ook weer vaak erfelijke bepaald, de insuline van een slechte kwaliteit moet je toch minder gaan eten. Maar in alle gevallen moet je met type 2 ook veel meer en intensiever gaan bewegen. Een goede sporttherapeut en voedingsdeskundige kan hier uitkomst brengen.

Bij diabetes type 1 en 2 zal de huisarts doorverwijzen naar een internist in het ziekenhuis en naar de diëtist. En regelmatig naar een voedingsdeskundige. De internist zal bijna altijd gelijk medicatie voorschrijven. Dat zal zijn "Metformine". Bij type 1 in de vorm van spuiten en bij type 2 tabletten of spuiten. Maar hou er dan rekening mee dat de insuline niet goed voor jou kan zijn. Je krijg dan een opgeblazen buik, pijn in de buik en soms misselijk. Overleg met je huisarts of internist als u deze klachten krijgt bij gebruik van insuline. Er zijn verschillende soorten insuline. Dus een ander soort kan een oplossing zijn. Maar ook kan de insuline in kleinere dosissen meerdere keren per dag toegediend worden. Omdat insuline de cholesterol kan verhogen, geeft de internist vaak ook gelijk Simvastatine. Al hoewel dat vaak niet nodig is. Pas afgestudeerde artsen schrijven Simvastatine niet meer gelijk voor en wachten eerst af of het nodig is. Dit komt omdat gebleken is dat mensen vaak gevoelig reageren op Simvastatine. Het eerste wat je dan voelt is het gevoel of je op waterkussens loopt of op een speldenkussen. Simvastatine beschadigd namelijk de zenuw-uiteinden. Vandaar dat de internist en zijn assistent bij een consult altijd een gevoelstest moet doen onder de voet met een zacht veertje. Maar Simvastatine remt ook de werking van de nieren. Dus krijg je er een plastablet bij. En plasmedicatie is weer slecht voor de maag en dan moet een maagbeschermer erbij hebben. Vandaar dat pas afgestudeerde internisten tegenwoordig alleen insuline geven en dan eerst afachten wat er gaat gebeuren.

En bewegen blijft het toverwoord. In vergelijking met de vorige eeuw doen de mensen veel minder zwaar werk, bewegen minder, omdat we bijna alles met de auto willen doen, maar de voeding is niet veranderd. Dus de mensen krijgen veel meer voeding en energie binnen ten opzichten wat zij gebruiken. En dan wordt je dik en loop je de kans op diabetes type 2.

Dus let op je voeding en veel bewegen (minimaal 30 minuten per dag ONAFGEBROKEN). Dan kan je al veel ellende voorkomen en zelf oplossen. Zoek op Youtube naar filmpjes van Gerard Scherder.

En ook goed op het eten drinken letten. Iedereen roept altijd wel dat cola zo slecht voor je is. Maar vervolgens bij de lunch eten zij wel brood met 2 kroketten. Om de calorieën van 1 glas cola weg te werken moet je minimaal 20 minuten stevig door wandelen. Om de calorieën van 1 kroket weg te werken moet je minimaal 37 minuten stevig door wandelen. En dan reken ik de mosterd nog niet eens mee.

### **Type 3 (Diabetes door medicatie);**

Diabetes type 3 krijg je van verschillende, vaak hormonale, medicijnen zoals antidepressiva of de anticonceptiepil en spiraaltje omdat die medicatie ervoor zorgt dat je meer vocht vast gaat houden. Vandaar dat meisjes die de anticonceptiepil slikken of een spiraaltje hebben, vaak grotere borsten en kont krijgen. En dus meer cellen. Als die medicatie tijdelijk is zal de arts er niets mee doen. Maar als het blijvende medicatie is kan je in overleg met de arts voor vervangen medicatie kijken. En anders weer de vochtafdrijvers. Want hoe meer vocht je vasthoudt, hoe hoger de bloeddruk en de daarbij horende (hart)klachten.

### **Type 4 (zwangerschap Diabetes);**

Bij dit type diabetes geen paniek mensen. Als de baby geboren is, is de diabetes weer snel weg. Wordt de diabetes veel te hoog, kan de verloskundige in overleg met de gynaecoloog overwegen om de baby vroegtijdig te halen. Dat kan met een keizersnede of door middel van weeën opwekkende middelen. Maar het is wel een teken dat je gevoelig bent voor diabetes. Dus als de baby geboren is en je bent van de bevalling herstelt, let op super goed op je voeding en veel meer gaan bewegen.

Zoals je hier dus kunt lezen kan je met goede voeding veel bereiken. Ik ben zelf opgeleid tot Algeheel Consumptieve medewerker en weet dus al heel veel van voeding af en de werking van voeding. Mijn broer is dieetkok in een ziekenhuis. Dus ook van hem krijg ik veel tips en trucs over voeding.

In het najaar van 2024 ga ik, op bijna zeker, in opleiding tot voedingsdeskundige op HBO-niveau. En daarna hoor ik echt alle ins en outs te kennen over voeding.

Ik hoop met dit stukje over diabetes jullie een kijkje te hebben geven in de keuken van deze ziekte/aandoening en jullie een beetje wegwijs te hebben gemaakt in wat jezelf kan doen om diabetes te voorkomen en/of te bestrijden zonder reguliere medicatie.

En zeker bij diabetes helpt het zeker om een magneet bij je te dragen. In de nieuwsbrief van mei 2024 zal ik een stuk schrijven hoe een magneet werkt en hoe een magneet heel goed bijdraagt aan uw gezondheid en herstel van ziekten en aandoeningen.

### **(huis)artsen**

Huisartsen en POH-GGZ medewerkers blijven steeds meer cliënten aan mij doorsturen. Ook voor 2024 heb ik alweer verschillende afspraken in de praktijk staan met cliënten die doorverwezen zijn door huisartsen en POH-GGZ.

### **Bij Relax-4u zijn ook Mindfulness sessies**

Elke reguliere arts en verpleegkundige weet dat 80% van de pijn die je ervaart in je hersenen zit. En 20% van de pijn die je ervaart is daadwerkelijke pijn. Dat is niet alleen bij jou maar ook bij mij en bij iedereen. Door de pijn gaat je hersenen extra stoffen aanmaken om je lichaam snel te laten herstellen. GEEN PIJN = GEEN HERSTEL. Vandaar dat je na gebruik van Paracetamol en na een vaccinatie vaak langer sluimerende klachten heb dan wanneer je geen Paracetamol of vaccinatie zou gebruiken. Maar geen Paracetamol of vaccinatie moet natuurlijk wel verantwoord zijn.

De verwijzingen door huisartsen en POH-GGZ komt natuurlijk ook omdat ik steeds meer psychische behandelingen in de praktijk van Relax-4u doet. Zoals bijvoorbeeld Mindfulness. Regulier is wetenschappelijk aangetoond dat Mindfulness positieve effecten heb op psychologisch-, neurobiologisch- en lichamelijk vlak en dat er in het hele lichaam en geest veranderingen plaats vinden in het biologische systeem. En de bewijzen hiervoor blijven zich opstapelen. Deze veranderingen zijn wetenschappelijk meetbaar. Maar ook je zelfbeeld en wereldbeeld veranderen positief.

Vaak hou je een klacht in stand door er aan te denken. Bijvoorbeeld fietsen.

Zolang je blijft trappen, blijft je fiets wel rijden. Maar als je besluit om niet meer te trappen, komt je fiets vanzelf tot stilstand. Met klachten werkt dat precies hetzelfde. Denk aan een klacht en de klacht blijft bestaan of wordt erger. Stop met denken aan de klacht en je zal merken dat de klacht gelijk minder wordt of verdwijnt.

Dat anders denken is in de basis Mindfulness.

De voornaamste resultaten die je hebt als je Mindfulness doet:

- je bent je bewuster van je eigen gedachten, reacties, gedrag en emoties
- je ervaart dat je bewust invloed uit kan oefenen op gedachten, reacties, gedrag en emoties
- je gaat steeds makkelijker afstand nemen van moeilijke situaties
- je gaat meer van het leven genieten
- je maakt steeds makkelijker moeilijke keuzes
- je krijgt steeds meer energie
- je bent veel meer ontspannen

Maar met Mindfulness krijg je ook steeds betere vaardigheden om met stressvolle situaties en stressvolle momenten om te gaan wanneer het even niet gaat zoals jij zou willen. Je kan je dan ook steeds beter concentreren (meer focus en minder piekeren) en je gaat steeds beter je grenzen aangeven.

#### **Door Mindfulness zal je ervaren dat:**

- je hoge bloeddruk daalt
- de (chronische)vermoeidheid afneemt
- je beter gaat slapen
- je bent minder depressief
- je ervaart minder angsten
- (chronische) pijn verminderen of verdwijnen helemaal
- minder psychische gevolgen van (ernstige) ziekten, aandoeningen en tegenslag
- je heeft minder klachten door trauma's
- je gaat beter bewegen

Kortom. Je gaat dingen doen en ervaren die je eerder voor onmogelijk hielt.

#### **Praktijk Relax-4u.**

In de praktijk in Amersfoort is er steeds meer belangstelling voor de sessies met Hypnose, Voice Dialogue en Mindfulness. Het is heel mooi te ervaren wat deze sessie en al onze andere (energetische) behandelingen en massages voor de mensen mogen en kunnen doen. Elke minuut ben ik dankbaar voor wat ik kan en mag ervaren tijdens de sessies en behandelingen. Daar kan geen geld tegenop.

#### **Groepshealingen.**

Ook in 2024 ga ik op de Paraview beurzen waar Relax-4u staat, weer elke per dag gratis Groepshealingen verzorgen. De Groepshealingen worden steeds drukker bezocht. In de Groepshealingen doe ik ook de Chakra- en Aura healing. Kijk op de website [www.papraview.nl](http://www.papraview.nl) om te lezen op welke beurzen Relax-4u staat en voor de tijden van de Groepshealingen.

Voor de Groepshealingen op de Paraview beurs kunnen jullie je NIET aanmelden. Je kan op de beurzen zo naar binnenlopen bij de Groepshealingen. De toegang is gratis voor alle bezoekers van de Paraview beurs. De intree van de Paraview beurs zelf is € 5.

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

Tijdens de Groepshealingen kan en mag je altijd foto's, sieraden en andere voorwerpen en speelgoed meenemen voor behandeling van mensen en dieren die niet aanwezig kunnen zijn of overleden zijn.

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

#### **Hoe werkt het om een lichaam zichzelf te laten herstellen?**

Een lichaam en geest zonder klachten trilt op een hoge frequentie. Een lichaam en geest met klachten trilt op een lage frequentie. Laat je een lichaam en geest hoger trillen, verdwijnen klachten en herstelt het lichaam en geest vanzelf en sneller. Met mijn behandelingen probeer ik dus om uw lichaam en geest hoger te laten trillen. En die trillingen zijn meetbaar. In het ziekenhuis hebben ze een frequentiemeter. Als ik die elektroden vastpakt, zie je op het scherm op welke frequentie mijn huid trilt. Met mijn energie kan ik dan mijn huid van ongeveer 10 tot 20 herz

opjagen naar 10 tot 15 Giga-hertz. En dan heb ik de artsen een hoop uit te leggen.

De reguliere zorg ontdekt ook steeds meer dat mijn behandelingen, sessies hypnose, sessies Voice Dialogue en de sessies Mindfulness verbazingwekkend goede resultaten hebben in vaak veel hele korte tijd. Zeker als ik EMDR en Regressie doet in Hypnose trekt de aandacht van de reguliere zorg.

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

Natuurlijk hoop ik dat de beroepsorganisatie BATC snel de groep verzekeraars die aangesloten zijn bij VGZ mijn behandelingen ook gaan vergoeden.

### **Reisafstand tussen uw huis en mijn praktijk in Amersfoort.**

Vaak krijg ik, met name, op de beurzen te horen; Uw praktijk in Amersfoort is mij te ver weg.

Waar die mensen dan even niet bij stilstaan zijn:

- De meeste zorgverzekeraars vergoeden mijn behandelingen of een groot deel van die kosten.
- De meeste mensen zijn na circa 5 behandelingen bij mij, klachtenvrij of zo verbeterd dat zij tevreden zijn en geen behandelingen meer willen.
- De kosten van uw bezoeken aan mijn praktijk die u niet vergoed krijgt plus de reiskosten naar mijn praktijk toe, kunt u elk jaar aangeven bij de aangifte inkomstenbelasting.

Kijk dan eens even wat 5 bezoeken aan mijn praktijk u daadwerkelijk kosten inclusief de reiskosten. En wat kost het u aan behandelingen en medicatie kost bij andere therapeuten die niet hun behandelingen vergoed krijgen.

### **Op afstand behandelen**

En niet geheel onbelangrijk. Ik kan u eventueel ook op afstand behandelen. Bij de meeste behandelingen en sessies kan ik ook op afstand doen. Meestal gebruik ik daarvoor ZOOM of WhatsApp beeldbellen. Maar ik kan eventueel ook zonder beeldverbinding op afstand behandelen. Een ook de behandelingen op afstand worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de meeste zorgverzekeraars.

En mijn ervaring is dat de meeste mensen de eerste keer naar mijn praktijk in Amersfoort komen en de andere behandelingen op afstand gaan. Meestal zijn er in totaal 3 á 4 behandelingen nodig om een dusdanige verbetering te hebben dat verder behandelen niet meer nodig is.

**En ondanks alles probeer ik mijn behandelingen en sessies zo goedkoop mogelijk te houden zodat iedereen door mij behandeld kan worden.**

**Ook dieren, groot en klein, blijven wij behandelen.**



In de praktijk behandeling ik ook huisdieren. Bij u thuis behandelen wij alle dieren zoals op de foto te zien is dat wij paarden behandelen. Meestal komt er dan een nichtje van mij mee (zie foto). Zij heeft dezelfde gave als ik. Het



mooiste aan dieren behandelen is dat dieren niet nadenken of geloven. Net als kinderen laten dieren het gewoon gebeuren. De wildste dieren worden zo mak als lammetjes onder onze handen of vallen bijna in slaap. Dat is voor ons en voor de diereneigenaren geweldig en super mooi om te ervaren.

Mits de locatie waar de Paraview gehouden wordt waar Relax-4u staat 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 en kinderen zijn altijd eerlijk en niet bevooroordeeld. Ook op de Groepshealingen heeft een dier en kind geen last van wel of niet geloven. En een kind of 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 ervaren hoe de dieren en kinderen op onze helende energie reageren. Ook tijdens de Groepshealingen worden de drukste en wildste dieren zo mak als een lammetjes.

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

Ik kan het niet genoeg zeggen en schrijven. Hypnose zoals u op tv ziet of in de theaters, heeft niets met hypnose te maken. Bijna altijd is dat in scene gezet en afgesproken werk.

Bij hypnose in mijn praktijk doe je geen gekke dingen die je normaal ook niet zou doen, heb je altijd zelf de regie in handen en weet je na de sessie precies wat je gedaan en gezegd heb. Hypnose is een sessie pure ontspanning.

Het aantal mensen die Hypnose, Regressie en Voice Dialogue behandelingen willen blijft nog steeds toenemen. En bijna altijd krijg ik van de mensen mooie verhalen terug over de effecten die zij ervaren na een behandeling van mij met Hypnose, Regressie en Voice Dialogue.

Kijk voor een uitgebreide uitleg over deze behandelingen op [www.relax-4u.nl](http://www.relax-4u.nl)

Veel mensen die door de psychiatrie naar mij verwezen worden, behandel ik o.a. met deze sessies.

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

Voor hypnose sessies begin ik bijna altijd met een power sessie.

Tijdens een power sessie hypnose hoef je als cliënt niet te praten. Je ligt ontspannen in een stoel of op de massagetafel in een trans van dagdromen en luistert naar de instructies en suggesties van mij.

In bijna 80% is één enkele sessie voldoende. Ik mag ook de letters CH (Certified Hypnotist) achter zijn naam zetten en ik ben 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 u in de sessie terug gaan naar de plaats en tijd van een gebeurtenis. Dat kan op verschillende manieren zodat je een heftige gebeurtenis niet nogmaals hoef mee te maken.

### **EMDR.**

In de sessies hypnose kan ik 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 hoef je namelijk je ogen niet gesloten te hebben. Je kan in hypnose je ogen ook open hebben. En dan ben ik instaat om EMDR te doen terwijl je 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 mij 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 ben 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

Al mijn visitekaartjes zijn behandeld met de zeer krachtige helende en positieve energie en kracht van mij. Draag de kaartjes in je kleding of leg ze onder je kussen. Baat het niet, schaadt het niet.

## Reacties op onze behandelingen en Groepshealingen.

Ik hoop dat jullie, zoals de vele mensen die jullie al voor gingen, een keer te mogen ontmoeten tijdens de Groepshealingen op de Paraview beurzen en in mijn praktijk in Amersfoort.

En natuurlijk hoop ik ook dat jullie dan ook veel mooie, positieve en liefdevolle ervaringen mogen ervaren.

Ik vind het heel mooi en leuk als jullie dan die ervaringen met mij wil delen.

Je mag altijd de mooie ervaringen op mijn Facebookpagina's plaatsen. Relax-4u heeft twee Facebookpagina's. Namelijk "[Relax-4u](#)" en "[Groepshealingen](#)". Je mag de mooie en liefdevolle ervaringen altijd op beide Facebookpagina's plaatsen. Je mag ook de mooie ervaringen aan mij mailen.

Ik blijf het mooi vinden dat steeds meer mensen tegen mij zeggen; Als wij bij jou 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 mijn Groepshealingen, beursactiviteiten en adviezen voor de (rijks)vaccinaties

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

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

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

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

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

Uiteraard mag je altijd bij alle Groepshealingen en in de praktijk foto's of voorwerpen meenemen van bekenden en/of overleden personen en dieren.

Deze materialen mag je bij de Groepshealingen op schoot of voor u op de grond leggen voor behandelingen.

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

Onderstaande de planning voor de zaterdagen en/of zondagen die ik op de beurzen aanwezig ben:

<b>Naam beurs:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Plaats:</b>	<b>Locatie:</b>
- Paraview	13 en 14 april 2024	Dordrecht	Reeweg hal
- Paraview	18 mei 2023	Hilversum	Dudok Arena
- Samma Saya	25* en 26 mei 2024	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs
- Paraview	22 en 23 juni 2024	Amstelveen	Emergohal
- Paraview	6 en 7 juli 2024	Driebergen	Health Centre Hoenderdaal
- Paraview	20 en 21 juli 2024	Deventer	De Scheg
- Paraview	1 september 2024	Alphen aan de Rijn	De Limeshal
- Paraview	7 en 8 september 2024	Dudok Arena	Hilversum

\* = **Op zaterdag 25 mei 2024 ben ik maar tot 16:00 uur aanwezig op deze beurs.**

Alleen op de beurzen van Paraview verzorg ik elke dag Groepshealingen met Chakra- en Aura healing.

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

Op [www.paraview.nl](http://www.paraview.nl) staan de tijden van de Groepshealingen.

**Relax-4u**

Beukstraat 70

3812 MK Amersfoort

033-88 76 398

info@relax-4u.nl

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

Heeft u na aanleiding van de nieuwsbrief vragen en/of opmerkingen. Laat het mij weten. Ik sta u graag te woord.

**De volgende nieuwsbrief kunt u verwachten rond 1 april 2024.**

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

## **BATC Complementair Therapeut, Gert van Beek**



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