



Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van juni 2024.

Afgelopen maand ben ik afgestudeerd als HBO Voedingsdeskundige.

Doordat ik Mindfulness, Hypnose en Voice Dialogue doet en omdat ik nu dus ook Voedingsdeskundige ben, mag ik me geen therapeut meer noemen. Ik mag me ook geen coach noemen omdat ik consulten verzorg van o.a. masseren, Reiki en Chakra- en Aura healing. Moeilijk, moeilijk, moeilijk. Maar dat is Nederland. Regeltjes, regeltjes en nog eens regeltjes.

Maar inmiddels zijn alle partijen het er nu over eens dat ik me Zorgverlener kan noemen. Dus met directe ingang is mijn officiële titel dus nu "BATC Complementaire Zorgverlener". Maar ik blijf natuurlijk gewoon dezelfde Gert.

Maar omdat ik nu officieel "zorgverlener" ben, is de volgende stap om te kijken of ik mijn consulten in de basisverzekering kan krijgen. En dat gaat natuurlijk een hele lange weg worden met veel hindernissen. Maar ik ga het proberen. Als je het niet probeert, weet je zeker dat het niet lukt.

En alsof het zo moest zijn. Al enige maanden vragen veel mensen een stuk over voeding. Dus bij deze verderop in deze nieuwsbrief een veelgevraagd stuk over Voeding en beweging.

Beurzen.

De komende beurs waar ik staat is de Paraview op 15 en 16 juni 2024 in Rotterdam in de Zevensprong. Op beide dagen zijn er dan weer Groepshealingen met Chakra- en Aura healingen.

In de praktijk ben ik Energetisch Therapeut (o.a. Magnetiseren, Reiki, Quantum Touch en Chakra- en Aura healer). Voor o.a. de psychologie ben ik o.a. internationaal erkend Hypnotiseur, Voice Dialogue praktischer, Mindfulness Therapeut en Therapeut Klinische Psychologie.

En nu dus ook voedingsdeskundige.

Voor de mensen in het oosten van het land.

Door verschuivingen in de agenda van de beurzen heb ik helaas de beurs in de Scheg in Deventer voor 2024 moeten annuleren. Maar ik ga mijn best doen om zo snel mogelijk richter Deventer te komen.

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 nog altijd ruim **95%** van de cliënten verbeteringen in hun klachten ervaren.

Ook het percentage cliënten dat na 3 tot 5 behandelingen dusdanige blijvende verbeteringen heb dat verder behandelen vaak niet meer nodig is, blijft onveranderd hoog tot wel meer dan **75%**.

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. Voor deze vergoedingen dient u wel een aanvullende verzekering te hebben. En de kosten 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)
- augustus 2024 (5 natuurgerichte principes)
- september 2024 (Polyneuropathie)
- oktober 2024 (DNA therapie)
- november 2024 (???????)
- december 2024 (???????)

Heeft u een nieuwsbrief niet meer of niet ontvangen?

Rond elke 15^{de} van elke maand komen de nieuwsbrieven online te staan op:

www.groepshealing-relax-4u.nl

Voeding en beweging.

(Bij bijna alle klachten, aandoeningen en ziekten; EERST VOEDING, DAN PILLEN.

Een veel gestelde vraag is; Wat is het verschil tussen een diëtist en een Voedingsdeskundige?

Zoals de naam al zegt werkt een diëtist met diëten. Een dieet om bijvoorbeeld af te vallen, te ontgiften of zoals bij diabetes de calorieën te beheersen. Eigenlijk is voor alles wel een dieet.

Probleem bij een dieet is dat het snel gaat en erg streng kan zijn. Een dieet volhouden vergt vaak een ijzeren discipline. Want als je met een dieet stopt, is de kans groot dat je weer terug valt in je oude gewoonte en is het hele effect van het dieet weer heel snel weg. De kans is dan groot dat je in een jo jo effect belandt. En aan pieken en dalen sta ik niet te trappelen van plezier. Een stabiele gang in jou lichaam en lichaamsgewicht kost het minste energie en irritatie.

Neem bijvoorbeeld afvallen. Flink kilo's afvallen met shakes en uithongeren is niet moeilijk. Dat is in een paar weken geregeld. Maar om na het afvallen nog spiermassa te hebben en op gewicht te blijven is een ander verhaal. Na zo'n dieet ben je dan zwak, moe, sacherijngig en na het stoppen zitten de kilo's en een zucht er weer aan en kan je opnieuw beginnen.

Een voedingsdeskundige werkt niet met diëten is die zin. Een voedingsdeskundige kijkt eerst naar je huidige voedings- en bewegingspatroon en welke klachten je heb. Afhankelijk van de klachten en wensen gaat de Voedingsdeskundige samen met jou kijken om je voedingspatroon en bewegingspatroon zo kan wijzigen dat het effect heb maar dat jij dat nieuwe patroon makkelijk je hele verdere leven kan volhouden.

In tegenstelling tot een diëtist is er bij een voedingsdeskundige ook GEEN slecht voedsel. Maar je moet natuurlijk wel bewust zijn van wat beter is voor jou. Dus bij een voedingsdeskundige is er geen protocol. Bij een diëtist is het; Jij heb diabetes? Dan moet je dit dieet. Jij wil afvallen? Dan moet je dat dieet. Een diëtist adviseer wel om meer te bewegen. Maar verder doet de Diëtist er niet zoveel mee.

Bij een voedingsdeskundige kijken we samen wat wel en niet mogelijk is. De voedings- en bewegingspatronen die een voedingsdeskundige aan jou adviseert zijn dus heel persoonlijk. Bij de voedingsdeskundige kan het dus gebeuren dat als er twee mensen komen met dezelfde klachten en wensen, beide toch andere adviezen krijgen.

Ikzelf ben voedingsdeskundige. In grote lijnen moet je je voeding zo samenstellen dat je 5 keer zoveel iets eet met een hoge PH-waarden (base) ten opzichte van wat je eet met een lage PH-waarde (zuur).

Globaal is vloeibare zuivel, groente en fruit voeding met een zeer hoge PH-waarde.

Al het andere (o.a. suiker, gebak, vlees, vis, noten, granen, kaas, peulvruchten, vleeswaren, brood, frisdrank) heeft een lage PH-waarde. Dus als je bij je maaltijd 50 gram vlees eet, moet ik in diezelfde maaltijd ruim 250 gram groente eten om de balans te herstellen. Dit is wel alleen van toepassing als je gezond ben en geen medicijnen gebruikt.

Maar er is veel meer. Heel veel meer.

Over voeding zou ik boeken vol kunnen schrijven. Hier in deze nieuwsbrief een klein stukje over voeding. Al is het alsnog een heel verhaal geworden.

Op mijn website www.relax-4u.nl staat ook een stuk over persoonlijke voedingsadviezen die ik in mijn praktijk van Relax-4u geef aan cliënten.

Ik ben in mijn tienerjaren opgeleid als "Consumptief Medewerker". Dat wil zeggen dat ik opgeleid ben als (brood- en banket) bakker, kok, slager en kelner. In de basis weet ik dus al heel veel over voeding. Onlangs ben ik afgestudeerd als "Voedingsdeskundige" op HBO-niveau. En in die opleiding leerde ik dat als iedereen een goede voedings- en bewegingspatroon zou hebben, de kosten van de gezondheidszorg met minimaal 50% verlaagd kan worden. Wat in die opleiding ook duidelijk werd was dat je met goede voeding bijna alle ziekten, aandoeningen en ziekten waar wij voor vaccinaties hebben of bevolkingsonderzoeken doen, veel kunnen voorkomen dan wel klachten verminderen.

Een mens heeft voeding nodig die alle 22 aminozuren (afbraakcellen van eiwitten) bevatten die de mens moet hebben. Alleen vlees, vis en zuivel voldoen hieraan. Andere voeding helpt wel, maar veel minder. Dit drukken wij uit in Biologische voedingswaarden. Dus eet je geen vlees, vis en zuivel, dan heb je een serieus heel groot probleem.

Bijvoorbeeld een ei of vlees heeft een Biologische voedingswaarde van boven de 96.

100 is de maximale Biologische Voedingswaarde voor de mens.

Verse groentes (boontjes, boerenkool, augurken, tomaten, paprika, enz.) haalt amper een 10.

Een vegetariër moet dus ongeveer 10x zoveel groente eten dan een niet vegetariër om dezelfde voedingsstoffen binnen te krijgen uit zijn aminozuren.

Een vegetariër moet dus ruim 2,5 kilo verse groente per dag eten om gezond te blijven.

Het meest aanbevolen is om 1/3 deel van je voeding dierlijk te hebben en 2/3 plantaardig omdat dierlijke voeding vetrijk is en plantaardige voeding minder vetrijk is. En dan heb ik het natuurlijk over goede vetten.

Bijvoorbeeld een tekort aan B11 (foliumzuur), B12 en B-complex in het algemeen krijg je door geen vlees en vis te eten en het niet eten van andere dierlijke producten. Je krijgt dan een ernstige, vaak chronische, bloedarmoede en een tekort aan B11 (foliumzuur) dat bij zwangerschappen dus een grote kans geeft op baby's met een open rug bij de geboorte.

Van alle B-vitamines zit alleen B8 en B11 niet in alle vlees. Alle andere vitamines krijg je voldoende binnen als je vlees eet. B8 en B11 zitten hoofdzakelijk in brood, eieren, melk, groente en organisch vlees. Organisch vlees is rood van kleur (o.a. rundvlees, biefstuk (niet doorgebakken), rosbief, lever en niertjes).

Wat bijna niet bekend is, is dat er in vlees ook heel veel vitamine C zit. Bijna alle dieren maken vitamine C aan. Alleen de mens en cavia's maken zelf geen vitamine C aan. Dus als je vlees eet, krijg je ook ruim vitamine C binnen voor je immuunsysteem. Collageen (wat je een jonger uiterlijk geeft en strakkere huid), voorkomt oxidatie in de cellen, zorgt voor een natuurlijke ontgiftiging (ontgiften met dure shakes is dus niet meer nodig) van je lichaam en versnelt wondheling. En ook Collageen zit veel in vlees en vis. Maar ook in UV-licht van de zon en/of zonnebank. En infrarood stralen zorgen er voor dat er in je lichaam veel meer collageen wordt aangemaakt.

Een tekort aan vitamine A geeft een overschot aan vrije radicalen die weer kanker, hartziekten, beroertes, staar en andere chronische aandoeningen en zenuwpijnen oplevert.

Waar zit veel vitamine A in? Vlees, eieren, lever, vleeswaren, groene groente zoals spinazie, kool en wortelen. Ook voor vitamine D geldt, EET VLEES EN VIS en ga de zon in of onder een zonnebank. Vlees en vis zijn de enige voedingsbronnen waar vitamine D in zit. Deze voeding en UV-licht van de zon of zonnebank zorgen er voor dat Cholesterol in je lichaam wordt omgezet in Vitamine D.

Vitamine E is ook een zeer sterke antioxidant en voorkomt schade aangericht door de vrije radicalen. Verder is vitamine E voor je goed voor je hart, voorkomt het trombose en de spieren en zenuwen. Verder helpt vitamine E ook nog inwendig en uitwendig littekenweefsel voorkomen. Vitamine E is ook onontbeerlijk voor een goede werking van je schildklier en nierfunctie. Vitamine E zit veel in zonnebloemolie, halvarine, margarine, brood, graanproducten, noten, zaden, groene groenten, fruit, rode paprika en eieren. Vitamine B-complex (Alle vitamine B samen), C, E en Selenium zijn zeer goed bij o.a. kanker, diabetes, Polyneuropathie, MS en ALS en het verkleinen van de kans erop.

Vitamine K zorgt voor een goede aanmaak van bloedstollingsfactoren en botaanmaak. Vitamine K zit veel in vlees, bladgroente, melkproducten en eieren.

Vitamine C zit veel in sinaasappels, kiwi's en vlees.

Selenium zit veel in vis.

En als je geen vlees (met name rundvlees, lamsvlees, schapenvlees en vis) eet krijg je zeker op latere leeftijd te weinig Acetyl-L-carnitine (ALC) binnen met als gevolg o.a. dementie, Alzheimer en Parkinson.

En zo zie je dat vlees en groente onontbeerlijk zijn voor een goed en gezond werkend lichaam.

Doe er dan nog wat fruit bij en je bent er helemaal. Dus dagelijks vers vlees, verse groente en vers fruit eten en je vermindert de kans op klachten, ziekten en aandoeningen al aanzienlijk. En eet gevarieerd.

Dit is ook van toepassing met mineralen (o.a. calcium, magnesium, kalium, ijzer, natrium (zout), zink, mangaan, fosfor en sporen (o.a. jodium, chroom, koper en selenium) in onze voeding. De mens maakt zelf geen mineralen aan. Maar mineralen zijn wel nodig voor het gezond lichaam.

Mineralen zorgen voor een sterk afweersysteem, snelle genezing, goede hersenwerking, voorkomen veroudering, aanmaak collageen, verlaging bloedsuikerspiegel, verlaging van hoge bloeddruk, botaanmaak, voorkomen van bloedarmoede en botpijn, afwijkingen schildklier, voorkomen ontstekingen, voorkomen prostaatkanker en andere kankersoorten, verlagen cholesterol, verlagen diabetes type 2, en nog veel meer.

En waar zitten veel van deze mineralen in?

- vlees (grootste en belangrijkste bron)
- vis (een grote en belangrijke bron)
- diverse (groene) groentes
- ongezouten noten
- zuivel
- spinazie
- (rogge) brood
- tarwe

Dus een vegetariër heeft echt een serieuze uitdaging.

Maar waarom worden wij eigenlijk te zwaar?

De mens is in de basis een heel lui wezen. We eten eigenlijk hetzelfde als in de jaren 50, 60 en 70 van de vorige eeuw. Maar we gebruiken anno 2024 veel minder energie. We hebben tegenwoordig meer machines die het werk lichter maken. We mogen niet zo zwaar tillen. Overal hebben we hulpmiddelen voor. We doen veel meer met de auto in plaats van fietsen of lopen. En we hebben steeds meer fietsen met hulp van een trapondersteuner of zelfs een motortje. Kortom, we gebruiken veel minder energie dan vroeger omdat we niet meer moe willen en mogen worden. Maar we eten wel hetzelfde als vroeger. En dus worden we dikker en zwaarder met veel meer druk op de zenuwen en dus veel meer klachten als gevolg.

Als ik gewoon even naar mijn eigen leventje kijkt.

Ik was 17 jaar toen ik in 1978 in een bakkerij ging werken. Minimaal twee keer per dag moest ik minimaal 10 zakken grove meel van 50kg per zak verplaatsen naar een mengmachine en erin gooien. Daarnaast moest ik minimaal twee keer per dag 5 zakken fijne meel van elk 25kg verplaatsen naar de mengmachine en erin gooien. Dat is dus 1050kg per dag wat ik moest versjouwen over een afstand van circa 20 meter. Niemand die klaagden. Ik ook niet.

Later, ergens in de jaren 90 van de vorige eeuw (ik was toen al rond 30 jaar), hadden we silo's en hoefde ik alleen maar op een knopje te drukken. Je kan je voorstellen dat ik in de eerste jaren andere voeding en energie nodig had dan de laatste jaren. Had ik mijn voeding in die jaren niet aangepast, was ik op zeker heden te dagen veel te zwaar geweest.

Met al deze kennis en ervaring, onderstaande stuk.

Allereerst. Wat is voeding? Voeding is alles wat je in je mond stopt waardoor je lichaam en geest goed kan functioneren.

Maar eerst even een groot misverstand uit de wereld helpen.

ER BESTAAT DUS GEEN SLECHTE VOEDING.

Alle voeding is goed tenzij u veel te veel er van eet of drink of juist veel te weinig.

Als ik de media en de artsen moet geloven is o.a. vlees, suiker, vet, zout, cafeïne en cola slecht voor een mens. En groente en suikervrije drank goed voor je.

Maar is dat zo?

- Suiker is een goede voeding voor je hersenen en spieren
- Vlees geeft je veel meer goede natuurlijke eiwitten en HB (Hemoglobine) in je lijf dan plantaardig eten waardoor de kans op diabetes, bloedarmoede, alzheimer, Parkinson, dementie en kanker flink verkleint worden.
- Vet smeert je darmen goed waardoor je voeding beter verteerd en beter opgenomen wordt in je bloed
- Zout, jodium en cafeïne zorgen voor een goede werking van je schildklier en hart
- Cola is de allerbeste antioxidant om vrije radicalen onschadelijk te maken en dus diverse ernstige ziekten en aandoeningen kan voorkomen. Plus dat cola (Pepsi uitgesloten) een hele goede maagbeschermer is, diarree stopt en voorkomt schade aan alle cellen door vrije radicalen.
- In suikervrije produkten zit bijna altijd als suikervervanger Aspartaam. Aspartaam zou veilig zijn en beter dan suiker.

Voor je weerstand is vitamine D nodig. Normaal zorgt zonlicht (UV-licht) ervoor dat je cholesterol omgezet wordt in vitamine D. Dus als je vitamine D gaat slikken of spuiten en niet de zon ingaat is de kans heel groot dat je cholesterol in je lichaam gaat stijgen. Cholesterol wordt voor ruim 95% door je lichaam zelf aangemaakt. De 5% cholesterol die de mens binnenkrijgt via voeding komt bijna volledig van plantaardige voeding. Een vegetariër heeft dus grote kans op verhoogde cholesterol. Alleen soja en noten kunnen dit enigszins voorkomen.

Dus hoezo zijn de bovengenoemde voeding dan slecht?

Daarbij komt dat Aspartaam een kunstmatige zoetstof is die ongeveer 200 maal zo zoet is als suiker. Door deze grote zoetkracht en de lage energetische waarde voor het lichaam wordt het vooral gebruikt in zoete lightproducten als frisdranken. De Europese autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) heeft veel onderzoeken die negatief waren voor het gebruik van Aspartaam, nietig verklaard. Hierdoor kan niet worden vastgesteld of Aspartaam echt veilig is. Veel van de onderzoeken die door de EFSA, zonder aanvullend onderzoek nietig zijn verklaard, lieten zien dat Aspartaam kankerverwekkend zou kunnen zijn. Aspartaam is liefst 5 keer afgekeurd omdat het niet veilig zou zijn. Nadat veel rapporten vernietigd zijn door de EFSA zodat er geen negativiteit meer was over Aspartaam, werd de stof goedgekeurd. Ik zal niet zeggen of Aspartaam wel of niet veilig is. Maar als zo gedaan wordt om de stof goed gekeurd te krijgen geeft in ieder geval wel veel twijfels.

In de ziekenhuizen zien de artsen nu al dat er steeds meer, met name vrouwen, zich melden met chronische bloedarmoede omdat zij geen vlees meer eten of veel minder vlees eten. (Bron: diverse ziekenhuizen en artsen)

Kortom. Er is geen goede en slechte voeding.

Maar je moet niet overdrijven. Eet je elke dag een kilo vlees, wordt je ziek. Eet je elke dag een kilo boontjes, wordt je ook ziek.

Een heel concreet voorbeeld.

Een man die meedoet aan de competitie "De sterkste man van" eet elke dag 10 eieren om die prestatie te kunnen volbrengen, zijn botten sterk te houden en gezond te blijven. Eet jij en ik elke dag 10 eieren, zijn we volgende week dood. Zijn eieren gezonde of slechte voeding?

Besef met vitamine en mineralen dat als u deze via natuurlijke weg met voeding en drank binnen krijgt de vitamine en mineralen 100% in uw lichaam wordt opgenomen. Gaat u synthetische vitamine en mineralen slikken al dan niet door een (huis)arts voorgeschreven, dan is de opnamen voor ongeveer 20% zeker. Slikt u er zwavel of MSN erbij, zal de opname circa 60% tot 70% zijn. Maar het zal nooit 100% worden. Vandaar dat er in (multi) vitamines vaak meer zit dan wat dagelijks aanbevolen is.

Dus als u geen vlees wil eten, is de kans groot dat u geen of minimaal eiwitten en HB binnen krijgt met als gevolg een verhoogde kans op diabetes, bloedarmoede, alzheimer, dementie, hyperventilatie, hart problemen, kanker en een slecht gebit.

EEN SLECHT GEBIT?

Ja. Vlees eten is ook een natuurlijke manier van tandenpoetsen en veel effectiever dan de tandenborstel en tandpasta. Als je vlees eet en goed kauwt, gaat al het vuil dat tussen je tanden zit en ook het tandsteen, in het vlees

zitten en doorgeslikt. En daarna wordt dat "vuil" in de maag en darmen verteerd en uitgescheiden. Daar kan geen tandenborstel of tandpasta tegenop. Als u suiker eet en/of drinkt, wordt er in je mond een zure omgeving gecreëerd. Hierdoor gaat je glazuur van de tanden kapot. Dit voorkomt je door regelmatig iets zuurs te eten of te drinken. Bijvoorbeeld citroensap. Dan wordt de omgeving in je mond weer base en zijn je tanden beter beschermd dan een tandenborstel met tandpasta ooit zal kunnen bewerkstellen.

Doe ook elke dag Kurkuma in uw eten. Per persoon is 1 gram per dag aanbevolen. Een theelepel Kurkuma is ongeveer 2 tot 3 gram. Dus een halve theelepel per persoon in het eten is voldoende. En Kurkuma is nog lekker ook.

Waar is Kurkuma dan goed voor?

Kurkuma is een natuurlijke ontstekingsremmer en vochtafdrijver en voorkomt winderigheid en een opgeblazen gevoel. Kurkuma ontgift de lever en laat bij het prikkelbaar darm syndroom en de ziekte van Crohn de klachten flink verminderen of zelfs verdwijnen. En Kurkuma verzacht de pijn bij reuma, Fybromyalgie, RSI en andere zenuwpijnen. Veel mensen zeggen dat met Kurkuma reuma kan voorkomen en/of genezen. Ik heb daar niet echt bewijs voor. Alleen verhalen van cliënten. Maar baat het niet, dan schaad het niet. Wat ik wel altijd zegt (ook tegen artsen); Zeg NOOIT dat iets niet kan of niet werkt. Ergens op de wereld loopt iemand rond die jou laat zien dat het WEL kan of werkt. Zoals bij alle vitamines en mineralen, wel minimaal een week of 6 dagelijks gebruiken. Pas dan weet je of je er baat bij heb.

Maar er is ook een groot misverstand over bijvoorbeeld cola. Wat ik al eerder schreef; In cola zit veel suiker. Maar AH heeft een eigen merk cola waar geen suiker inzit maar de kunstmatige zoetstof E955 (Sucralose). Sucralose smaakt, net als suiker, zoet maar het geeft geen calorieën/energie. Een cola die vocht afdrijft en een goede maagbeschermer is en dan ook niet dik maakt? Wauw. Wel weer jammer dan dat AH er wel weer 6 gram per 100ml suiker aan toevoegt. Dat is helemaal niet nodig maar je moet er voor zorgen dat je die energie verbruikt. Dan is die suiker geen probleem. Over het algemeen heeft Pepsie cola de minst toegevoegde suiker. Ongeveer 4 gram per 100ml. Maar Pepsie cola is citrusachtig en dus weer geen goede maagbeschermer.

De Gezondheidsraad, die de voedingsadviezen uitgeeft, zou onafhankelijk zijn. Maar in hun richtlijn zie ik wel dat deze raad wel erg op de hand is met de Farmaceuten. Zo wil de raad hebben dat u zo min mogelijk rood vlees eet. Terwijl iedere arts en diëtist weet dat rood vlees je lichaam stimuleert om HB aan te maken. Rood vlees is vlees van een zoogdier. Wit vlees is gevogelte zoals kip, konijn, eend en duif. Over suiker wordt alleen gezegd dat je zo min mogelijk suikerhoudende frisdrank moet drinken. De raad stimuleert dat je veel groente en fruit moet eten in plaats van vlees. Waar de raad even aan voorbij gaat is dat de groente en het fruit geteeld worden met veel bestrijdingsmiddelen. Bij vlees is dat veel minder. En de raad stelt dat je elke dag minimaal 200 gram fruit en minimaal 200 gram groente moet eten. Dat circa 10% van je totale dagelijks aanbevolen calorieën. En dan komt je drinken er nog bij. Je eet dan de hele dag bijna niets meer. Ik eet bij mijn ontbijt en lunch Crackers. Volgens de richtlijnen zou ik per week 2 van die pakken moeten eten. Daar doe ik nu een maand mee. Hoe dan?

Wat de gezondheidsraad wel aantoonbaar vind is dat het drinken van 1 standaard glas alcohol per 2 dagen, met een maximum dan 1 glas per dag de kans op diabetes type 2, beroertes en hart- en vaatziekten flink verkleinen.

Kortom, de Gezondheidsraad adviseert alleen op basis van coronaire hartziekten (afwijkingen door veroorzaakt worden door afwijkingen in de kransslagaders) en beroertes. Er wordt door de raad dus niet gekeken naar samenstelling van het bloed en de eiwitten. En juist daar is vaak veel te winnen.

Wat wel weer een pluspunt van de raad is; Zij wijzend het af om geen vlees en vis te eten.

Maar hoe de raad en het voedingscentrum ook kletsen. Al hun adviezen zijn gebaseerd op aannames.

ZIJ NEMEN AAN DAT..... of HET IS AANEMELIJK DAT

En als het om de gezondheid van mens en dier gaat, vind ik dat onvoldoende. In de reguliere (spoedeisende) zorg ben ik opgeleid en opgevoed met GA UIT VAN FEITEN. Dus ook met voeding ga ik uit van feiten.

Kijk op www.voedingscentrum.nl naar de "Schijf van vijf". Eet en drink dagelijks iets uit alle vijf de punten en u bent al aardig op de goede weg.

Met voeding kunt u veel ziekten en andere ellende voorkomen, verzachten en mogelijk genezen.

Maar alles is afhankelijk van onderstaande factoren.

- Neem dagelijks 3 maaltijden
- Eet gevarieerd
- Neem de tijd voor het eten
- Kauw goed

Als jij je een beetje houdt aan onderstaande, ben je al aardig op de goede weg.

- Eet en drink in principe alles
- Eet verse groente en vlees
- Eet geen transvetten
- Eet geen geraffineerde voeding
- Eet vers fruit en groente
- Eet zoveel mogelijk alles volkoren
- Gebruik onverzadigde vetten/oliën zoals olijfolie
- Eet dagelijks een handje ongebraden noten zoals dippinda's
- Drink 1,5 tot 2 liter water per dag

Zoals geschreven. Maak gerust een afspraak bij Relax-4u voor een persoonsgerichte voedingsadvies en/of voedingscoaching.

Voeding is één van de vijf natuurgerichte principes waar ik, en als het goed is, ook andere therapeuten van de BATC altijd in de praktijk mee werken. In de nieuwsbrief van augustus 2024 zal ik een stuk schrijven over deze vijf punten.

(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

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 niet anders. Denk aan een klacht en de klacht blijft bestaan.

Met Mindfulness kunnen we dat proces omkeren.

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, Mindfulness en voeding. Het is heel mooi te ervaren wat deze sessie en al mijn 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.

De verzekeraars.

Helaas blijft nog altijd het bericht van de BATC uit over de erkenning van de VGZ-groep. Het duurt allemaal wat langer als dat ik en de BATC gehoopt hadden. Wij hopen dat in 2024 de VGZ groep overstag gaat. Wat wij vreemd blijven vinden is dat VGZ sessies Mindfulness heel veel promoot. Maar de sessies niet wil vergoeden.

Via onze Facebook-pagina, onze websites en in deze nieuwsbrieven hou ik jullie op de hoogte.

Eventueel breng ik jullie gelijk op de hoogte van de ontwikkelingen met een extra uitgave van deze nieuwsbrief.

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 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.paraview.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.

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

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 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, schaad het niet.

Reacties op mijn consulten 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

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

www.relax-4u.nl

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

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:

Naam beurs:	Datum:	Plaats:	Locatie:
- Paraview	15 en 16 juni 2024	Rotterdam	Zevenkampse ring
- Paraview	6 en 7 juli 2024	Driebergen	Health Centre Hoenderdaal
- Paraview	13 en 14 juli 2024	Haarlem	Kennemer Sportcentrum
- Paraview	7 en 8 september 2024	Dudok Arena	Hilversum
- Paraview	5 en 6 oktober 2024	Vught	van de Valk hotel
- Paraview	26 en 27 oktober 2024	Wijchen	Sporthal Achterlo
- Paraview	9 en 10 november 2024	Westervoort	Sports Planet
- Paraview	16 en 17 november 2024	Amstelveen	Emergohal
- Samma Saya	23 en 24 november 2024	Haarlem	Pannenkoeken Paradijs

In de maand december 2024 sta ik NIET op beurzen

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

Kijk op www.groepshealing-relax-4u.nl voor de datums en adressen.

Op 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 augustus 2024.

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

BATC Complementaire Zorgverlener, Gert van Beek



Wilt u de nieuwsbrieven niet meer ontvangen, klik dan hier