



Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van augustus 2024.

Inleiding.

Ik hoop dat iedereen een mooie vakantie heb gehad met het mooie weer dat jullie graag wilden. En als je nog op vakantie gaat, wens ik je een mooie vakantie met veel mooi weer.

In deze nieuwsbrief heb ik een tweede stuk geschreven over voeding. Deze keer een stuk over wat voeding en beweging doet met de 8 belangrijkste Neurotransmitters in ons lichaam, ziekten en aandoeningen. En dan hoor ik een aantal mensen gelijk zeggen; Neuro wattes? Ik leg het allemaal in deze nieuwsbrief in duidelijke en heldere taal uit.

Natuurlijk was het allermooiste nieuws van 2024, het bericht van 20 juni 2024 dat per 1 juli 2024 mijn behandelingen geheel of gedeeltelijk ook vergoed worden door de gehele VGZ-groep. Hierdoor vergoeden nu, voor zover ik weet, alle zorgverzekeraars mijn behandelingen. Maar mijn beroepsorganisatie en ik gaan echt niet tevreden achterover leunen.

De volgende stap is dat mijn behandelingen vergoed gaan worden vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Zorg) en basisverzekeringen. Ik ben tegenwoordig tenslotte "Zorgverlener".

Mijn beroepsorganisatie, BATC, is daar inmiddels druk mee bezig. Dus WORDT VERVOLGT.

Voor de mensen in het oosten van het land helaas even wat minder nieuws.

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

Wat staat er verder in deze nieuwsbrief?

- Vakantie, Feestdagen en beurzen
- Groepshealingen maandelijks in Soest
- De komende beurzen
- Slagingspercentage bij Relax-4u
- Agenda van onderwerpen regulier en complementair belicht
- Voeding in combinatie met ziekte, aandoeningen en neurotransmitters
- Algemene informatie
- Behandeling van dieren
- Hypnose, Regressie, EMDR en kaartjes met mijn helende kracht
- Reacties van mensen tijdens en na de (groeps)behandelingen
- Websites
- Beurs-agenda

Vakantie, feestdagen en beurzen.

Al enige jaren merk ik dat vakantie en feestdagen geen goede mix is met beurzen. Daarom dat ik al enige jaren niet meer in augustus en december op beurzen staat.

Dit jaar was ik voor het laatst op de beurs in Driebergen op 6 en 7 juli 2024.

Ook dit jaar was deze beurs zeer weinig bezocht. Ik denk dat er in het hele weekend amper 40 mensen de beurs bezochten. Zeker 1,5 uur voor het sluiten van de beurs gingen al veel standhouders naar huis. Daarom kom ik helaas niet meer naar Driebergen voor beurzen. In Haarlem op 13 en 17 juli 2024 was de beurs gelukkig een stuk beter bezocht. De twee laatste weekenden van juli kan ik geen beurzen draaien vanwege een groot music/dance event in België. Per jaar kijk ik of ik in de overige weekenden van juli wel naar een beurs komt.

En natuurlijk blijf ik proberen om elk jaar naar alle uithoeken van Nederland te komen. Dus ook naar Groningen en naar Deventer. Op zondag 2 februari 2025 sta ik, ondervoorbehoud, weer op de Paraview in Groningen in de Martiniplaza. LET OP: Ik sta alleen op zondag op die Paraview. En uiteraard doe ik dan ook een Groepshealing.

Maandelijks Groepshealingen in Soest.

Tot en met oktober 2022 verzorgde ik op de laatste zondag van de maand een Groepshealing op mijn leslocatie in Soest. De laatste jaren konden de mensen ook aan deze Groepshealingen meedoen via ZOOM.

Op de beurzen krijg ik steeds vaker de vraag waarom ik de maandelijks Groepshealingen in Soest niet meer verzorgt. En veel mensen zeggen dat zij die Groepshealingen erg missen.

Allereerst is die locatie verkocht door de eigenaar waarvan ik het huurde. Dus die locatie is voor mij niet meer beschikbaar omdat de nieuwe eigenaar andere plannen heb met die locatie. De locatie waar ik nu mijn colleges verzorgt, is veel te duur om er maandelijks Groepshealingen te verzorgen. Een toegangskaartje zou dan voor u al snel € 50 moeten gaan kosten. Dat is natuurlijk niet te doen. Maar er waren ook veel veranderingen in mijn praktijk mede door de corona-maatregelen waardoor meer mensen psychische hulp nodig hadden. Voor die psychische hulp heb ik me de laatste jaren laten bijscholen en opleiden zodat ik ook die mensen goed kan helpen. Daardoor had ik geen tijd meer om de maandelijks Groepshealingen te organiseren. Maar nu is het allemaal gelukkig weer rustiger.

Doordat het nu rustiger is bij mij en door al die vragen van de mensen op de beurzen, zit ik er wel weer aan te denken om de maandelijks Groepshealingen weer te gaan verzorgen. Maar die gedachten zijn nog heel pril. Maar er zijn natuurlijk wel een paar gedachten van mij als ik weer de maandelijks Groepshealingen zou gaan verzorgen.

Dat zijn:

- Alleen online (via ZOOM of WhatsApp)
- Een duur van ongeveer 1 tot 1,5 uur
- Waarschijnlijk op de laatste maandagavond van de maand
- Kosten van de deelname zo laag mogelijk (lieft rond € 5 per deelnemer)
- Een thema
- Iets met Chakra's en Aura's
- Een paar eenvoudige oefeningen met u doen, die je thuis zo vaak kunt doen als je wil
- Mogelijkheid voor anoniem vragen stellen

Graag zou ik van jullie horen wat jullie van deze optie vinden.

Stuur je mening per mail naar info@relax-4u.nl

Beurzen.

De komende beurs waar ik staat is de Paraview op 7 en 8 september 2024 in Hilversum in de Dudok Arena. Op beide dagen zijn er dan weer Groepshealingen met Chakra- en Aura healingen van ongeveer 45 minuten.

Mijn behandelingen.

In de praktijk ben ik Energetisch Therapeut voor o.a. Magnetiseren, Acupunctuur, Reiki, Quantum Touch en Chakra- en Aura healen.

Voor o.a. de psychologie ben ik o.a. internationaal erkend Hypnotiseur, Voice Dialogue praktischer, Mindfulness Therapeut en Therapeut Klinische Psychologie. En ik ben gecertificeerd door de 113 Suicide preventie Academy. En sinds begin 2024 ben ik ook HBO voedingsdeskundige.

Slagingspercentage van de behandelingen van Relax-4u

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

Ook het percentage cliënten dat na 3 tot 5 behandelingen in de praktijk 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 kosten van 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 basis)

augustus 2024 (Voeding neurotransmitters)

september 2024 (voeding vitamine)

oktober 2024 (5 principes)

november 2024 (Polyneuropathie)

december 2024 (DNA therapie)

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/nieuwsbrieven.html

Voeding en Neurotransmitters om ziekten en aandoeningen te bestrijden

Nog even voor de duidelijkheid. Als ik als Voedingsdeskundige praat of schrijft over voeding heb ik het niet alleen over alles wat wij eten en drinken, maar ook over voldoende actief bewegen.

Bewegen is namelijk ook voeding voor je lichaam en geest. Alleen al met goed en voldoende actief bewegen kunnen we heel veel stress, ziekten en aandoeningen voorkomen dan wel kwijt raken.

En met bewegen bedoel ik echt actief bewegen. Dus moe worden en zweten. Maar niet jezelf helemaal uitputten en slopen zodat je amper nog op je benen kan staan en/of doodmoe bent.

Bijvoorbeeld aan 30 minuten rustig constant bewegen met een lage hartslag (bijvoorbeeld lekker stevig door wandelen) heb je veel meer dan aan 5 minuten jezelf helemaal uitputten en slopen in de sportschool met een torenhoge hartslag.

Met jezelf in korte tijd helemaal slopen en uitputten zodat je amper nog op je voeten kan staan met een torenhoge hartslag verbrand je inderdaad veel koolhydraten maar GEEN dik makende vetten. Sterker nog, doordat dan je spieren sterker en groter worden, KOM JE AAN. WORDT JE ZWAARDER. Plus dat je zelf je lichaam sloopt en schade toebrengt met weer als gevolg een verhoogde kans op kanker. De reden waarom steeds meer topsporters kanker krijgen en na hun 30^{ste} levensjaar niet meer met de top meekunnen. Op je 23^{ste} levensjaar is een mens op zijn sterkst. Na je 23^{ste} levensjaar begint de aftakeling en als je dat niet opvangt, komen na je 40^{ste} levensjaar de klachten.

Met minimaal 30 minuten rustig maar continu bewegen en na die tijd nog het gevoel hebben dat je nog veel verder kan, breng je geen schade aan je lichaam en verbrand je koolhydraten maar ook heel veel dik makende vetten.

In de nieuwsbrief van juni 2024 stond een eerste stuk over voeding. Toen schreef ik al dat het verhaal niet compleet was. Een arts heeft dat stuk ook gelezen en vertelde mij dat het een goed stuk was maar dat hij, zeker voor mij doen, iets miste. Namelijk Neurotransmitters, vitamine en mineralen in combinatie met voeding en beweging. Vandaar een tweede stuk over voeding. Maar nu helemaal gericht op de werking en ontwikkeling van Neurotransmitters in combinatie met voeding. In september zal ik nog een stuk schrijven over voeding in combinatie met vitamine en

mineralen. Dan nog is het verhaal niet helemaal compleet. Maar dan is wel even genoeg over voeding. Maar heb je vragen? Je kan me altijd bellen of mailen.

Veel mensen zullen nu denken; Neurotransmitters? Kan ik dat eten? Wat zijn dat nu weer?

Het begrip hormonen kent bijna iedereen wel. Maar wat doen hormonen eigenlijk? En de naam Neurotransmitters? Dus eerst even de vraag beantwoorden, Wat zijn Neurotransmitters en wat zijn hormonen?

Hormonen zijn, lichaamseigen, chemische stoffen die je hele lichaam lichamelijk en geestelijk sturen en goed laten functioneren. Één fout in je hormonen kennen we allemaal. Diabetes type 2 (het vroegere ouderdomssuiker). Neurotransmitters zijn onderdeel van het hormoonstel en één van de belangrijkste dingen in je lichaam. Zo niet het allerbelangrijkste ding van je lichaam. Neurotransmitters zijn de signaalstofjes die zenuwimpulsen overdragen tussen zenuwcellen, hersenen, kliercellen en spiercellen. Neurotransmitters zijn dus stoffen die boodschappen sturen en ontvangen. Neurotransmitters zorgen er voor dat je hele lichaam lichamelijk en geestelijk goed functioneert en de hormonen goed werken en goed aangemaakt worden in je lichaam.

Zie de Neurotransmitters als schotelantennes en zenders. Tegenover elke zender staat een schotelantenne. De zender zendt en de schotelantenne vangt dat signaal op. Maar door allerlei omstandigheden kunnen er tijdelijk of blijvend minder schotelantennes beschikbaar zijn.

De overgebleven schotelantennes raken overbelast omdat zij dan meer berichten ontvangen dan zij aankunnen.

Hierdoor raakt je lichaam lichamelijk en/of geestelijk compleet ontregeld.

Oorzaken van deze ontregelingen kunnen zijn; alcohol, te weinig of geen vlees, drugs, een ongeluk, aangeboren en niet eengeboren (hersenen)afwijking, medicijnen, menstruatie, pubertijd, ziekten en de overgang.

De klachten kunnen zowel lichamelijk als geestelijk zijn.

Er zijn meer dan 50 neurotransmitters. Maar in dit stuk beschrijf ik de 8 belangrijkste neurotransmitters. Een aantal Neurotransmitters kan je met voeding verhogen en verlagen. Andere Neurotransmitters verhoogt of verlaagt je met UV-licht van de zon of zonnebank. En weer andere Neurotransmitters verhoogt of verlaagt je met kussen, knuffelen, elkaar huid op huid aanraken, sex en angst/schrik.

Maar alle Neurotransmitters maak je in je lichaam aan vanuit de natuurlijke eiwitten in je lichaam. Dus ook hier weer heeft de vegetariër een serieuze uitdaging.

Het eten en drinken van o.a. vlees, eieren en zuivel spelen hier een hele belangrijke rol in het hele proces om deze Neurotransmitters aan te kunnen maken en goed te laten werken. Maar er zijn meer dingen waardoor je bepaalde Neurotransmitters kan verhogen of verlagen en beter kan laten werken.

In dit stuk neem ik dan ook geen blad voor mijn mond en schrijf ik zoals het is.

De 8 belangrijkste neurotransmitters die ik in deze nieuwsbrief beschrijft, zijn:

- Acetylcholine
- Adrenaline
- Dopamine
- Endorfine
- Gamma-aminoboterzuur (GABA)
- Glutamaat
- Noradrenaline
- Serotonine

Als één van bovenstaande 8 Neurotransmitters niet of niet goed werken of zelfs te weinig of niet aanwezig zijn, heb je een flink probleem.

Acetylcholine:

Acetylcholine is de enige neurotransmitter die instaat is om de overgang van zenuwimpulsen in het centraal zenuwstelsel (hersenen, ruggemerg en zenuwbanen) naar de spieren goed te laten verlopen. Deze neurotransmitter zorgt er dus voor dat het signaal vanuit de hersenen snel en goed in de spieren aankomt. Een te laag of gebrek aan deze neurotransmitter en je kan niet of nauwelijks bewegen en ademen zoals bijvoorbeeld bij Parkinson, MS en ALS. Waarbij bij MS en ALS de spieren en zenuwen zelfs afsterven door fouten in de DNA.

Ook het kloppen van je hart kan in grote problemen komen omdat je hart ook een spier is.

Dat betekent meteen ook dat er zonder acetylcholine geen spiercontractie mogelijk is en eigenlijk geen leven.

Alcohol, tabak, drugs en een aantal medicijnen waar onder antidepressiva, (sterke) pijnstillers en Paracetamol kunnen ernstige, nadelige gevolgen hebben op deze neurotransmitter. Maar er is wel veel te redden met voeding.

Acetylcholine krijg je binnen via:

1; Zuivel: Waaronder alle kaas maar in het bijzonder geiten- en schapenkaas;

2; Plantaardig: artisjok, avocado, bladgroenten, bonen en peulvruchten, champignons, haver, hennepzaden, ongezoeten noten en pinda's, paardenbloem, pindakaas, sojabonen, tofu, volle granen (volkoren) en zaden zoals pompoenpitten, zonnebloempitten en sesamzaad;

3; Vlees: Met name organisch vlees (rood vlees) zoals rosbief, biefstuk, rundvlees en kippenvlees;

Maar hier is wel van toepassing, dat als je geen vlees eet. Je minimaal 1 kilo groente per dag moet eten om Acetylcholine enigszins op peil te houden en naar behoren te laten werken.

Adrenaline:

Adrenaline is een stofje dat het lichaam zelf aanmaakt. Het geeft energie en uw hart gaat bijvoorbeeld sneller kloppen. Ook vernauwt adrenaline de bloedvaten, waardoor uw bloeddruk omhoog gaat en je wordt super alert.

Adrenaline maak je ook, voor korte duur, super sterk.

Adrenaline laat ook het zenuwstelsel sneller werken en bronchiën in de longen verwijden waardoor je veel meer zuurstof kan opnemen in je bloed en kan er veel meer zuurstof naar je hart, de hersenen en de spieren.

Bij boosheid, angst en schrik vliegt je Adrenaline omhoog. Ook als je gaat sporten vliegt je Adrenaline omhoog. Zeker als er een wedstrijd element in het sporten zit.

Alleen al met je ademhaling en gedachten kan je invloed uitoefenen op het Adrenaline niveau in je lichaam.

Dopamine:

Dopamine is belangrijk bij het ervaren van plezierige situaties en in de motivatie om iets te willen bereiken.

Dopamine-afhankelijke hersengebieden die niet goed functioneren kunnen verschillende psychiatrische ziektes tot gevolg hebben. Depressie, manisch depressiviteit, angststoornissen, schizofrenie, ADHD en ADD zijn hier voorbeelden van.

De aanmaak van Dopamine kan worden gestimuleerd op allerlei manieren. Bijvoorbeeld door toe te geven aan trek in bijvoorbeeld pure chocolade, een taak afmaken, een stukje joggen of jezelf te verwennen met een warme douche.

Dopamine is een echte belonings-neurotransmitter. Dus ook lachen, sex met een partner of zelfbevrediging en slapen verhoogd Dopamine. En sex heeft ook nog als voordeel dat je veel calorieën en vet verbrand. Bij alles waar jijzelf of een ander jou beloont, ga je gelijk extra Dopamine aanmaken. Dus ook complimentjes krijgen van iemand verhoogd de Dopamine in je lichaam. Vandaar ook dat als jij kinderen van baby af aan veel complementjes geeft, zij veel beter luisteren omdat zij die complementjes willen krijgen. Zelfs bij volwassenen werkt dat systeem.

Een teveel aan Dopamine geeft ADHD en ADD. Hoe kan je Dopamine verlagen?

Een dieet dat veel suikers (calorieën) en verzadigde vetten bevat (PAS OP DAT JE NIET DIK WORDT), zijn tamelijk goede dopamine-onderdrukkers. Vandaar dat mensen die (manisch) depressief zijn vaak ook dik zijn omdat zij dan, zoals mij dat noemen, depressie eters of geluk eters zijn. Zeker wanneer je dieet ook nog eens een gebrek heeft aan vitamine B, ijzer, zink en koper (PAS OP MET JE GEZONDHEID) gaat de Dopamine omlaag. Maar er zijn meer mogelijkheden om Dopamine te onderdrukken.

Een tekort aan Dopamine geeft verslavingen. Met name gokverslaving.

Endorfine:

Endorfine is een sterke geluks-neurotransmitter. Het maak je dus gelukkig en vrolijk.

Endorfine maak je extra aan door o.a. pittig eten. Niet alleen de inname van vet en suiker zorgt voor de aanmaak van Endorfine. Ook het eten van rode pepers, sambal, tabasco of ander pittig eten geeft dat effect. Dat komt door de pijnprikkel die je krijgt. Dus koorts en pijn zorgen er ook voor dat je extra Endorfine aanmaakt waardoor het herstel versnelt en je weerstand hoger wordt. Maar ook UV-licht laat je lichaam extra Endorfine aanmaken. Zonlicht en een zonnebank bevat veel UV-straling, wat een groot positief effect heeft op de aanmaak van Endorfine. Vandaar dat mensen bij zonnige dagen vrolijker en gelukkiger zijn dan op sombere dagen en in de winter maanden.

Endorfine staat bekend als het snelst werkende anti-stress hormoon. Binnen 1 minuut lukt het Endorfine al om een stressreactie te kalmeren. Je lichaam maakt na een workout van minimaal 10 minuten extra Endorfine aan. En hoe vaker je actief beweegt of een workout doet, hoe sneller je Endorfine zijn werk doet.

Gamma-aminoboterzuur (GABA):

GABA heeft een rustgevendende en kalmerende werking. Naast het centraal zenuwstelsel (CZS), je hersenen, ruggemerg en zenuwbanen, is GABA ook aanwezig in het enterisch zenuwstelsel (het zenuwstelsel van het spijsverteringsstelsel) en wordt het aangetroffen in perifere weefsels (zenuwverbindingen naar de organen toe). GABA speelt een rol bij de regulatie van angst en stress, bioritme, slaapritme en de hormoonregulatie in het algemeen.

GABA verbetert ook de opnamen van voeding uit voedsel in je darmen. Zwavel (MSN poeder) zit boordevol GABA. Vandaar dat zwavel (MSN-poeder) de opname van voeding, vitamines en mineralen zo verbetert.

Een tekort aan GABA geeft onder andere de volgende symptomen: Slaapstoornissen (Slaapziekten), Prikkelbaarheid en angststoornissen, slecht slapen, slapeloosheid en niet uitgerust wakker worden zijn tekenen van een tekort aan GABA. Maar ook Neerslachtig, depressief gevoel en depressies wijzen op een tekort aan GABA. Mogelijk speelt GABA ook een rol bij de ziekte van Crohn en prikkelbaar darmsyndroom.

Hoe verhoog je de GABA in je lichaam?

Je lichaam maakt meer GABA aan door te knuffelen en huid-op-huid contact (bijvoorbeeld elkaar een hand geven, kussen of sex met een partner). En daarnaast maakt GABA ook nog een hele reeks andere kalmerende stoffen aan, zoals Dopamine en Serotonine. Ook is het goed om te kiezen voor GABA-verhogende voeding.

GABA komt vooral voor in vis, vlees, gevogelte, bonen, verse bouillon, eieren, bruine rijst, gefermenteerde voeding en ongezoeten noten en ongezoeten pinda's (doppinda's). Gefermenteerde voeding is voeding dat op een gecontroleerde manier verrot. Denk aan alcoholische dranken zoals bier en wijn. Maar ook brood met gist waardoor het brood kan rijzen of brood gemaakt met zuurdeeg waardoor het brood rijst door het alcohol afscheiden van het zuurdeeg en gist. Maar ook kaas en yoghurt behoren tot de gefermenteerde voeding.

Het lichaam kan zelf GABA aanmaken uit glutamine maar heeft daarvoor wel voldoende mangaan, taurine, vitamine B6, magnesium en inositol nodig.

Glutamaat:

Glutamaat is de meest voorkomende stimulerende neurotransmitter. Glutamaat stimuleert de activiteit van zenuwcellen en geeft meer energie. Door alcohol en wiet wordt Glutamaat echter minder actief, waardoor het stimulerende effect op de zenuwcellen afneemt of zelfs verdwijnt. Vandaar dat bij bijvoorbeeld zenuwpijn en pijn in het algemeen de alcohol en wiet (CBD olie) veel pijn kan laten verdwijnen. Zoals medisch genoemd is alcohol en wiet verdovend. Maar niet te veel alcohol en wiet. Glutamaat zit veel in hartige producten. Denk aan soepen, vleeskruidentjes, chips, zoutjes, Chinees eten, vleeswaren en worst. Maar Glutamaat zit ook veel in stimulerende drugs zoals XTC, cocaïne, cafeïne en speed.

Noradrenaline:

Noradrenaline is het tweede stresshormoon. Noradrenaline is een neurotransmitter die in de bijnieren wordt aangemaakt. Deze neurotransmitter heeft ongeveer dezelfde effecten als Adrenaline op het lichaam heeft.

Noradrenaline is een Neurotransmitter die een belangrijke rol speelt bij een staat van alertheid en in de reactie op stress. Het is vooral actief in het sympatische zenuwstelsel en wordt actief bij angst en stress en activeert de spieren, ademhaling en hartslag, en maken dat de bloeddruk stijgt en het zweet ons soms in de handen staat. Noradrenaline is ook verantwoordelijk voor de actiestand (vechten, bevriezen of vluchten) in het lichaam. Ook geeft Noradrenaline een hogere bloeddruk, effecten op het hart (bijv. tragere hartslag) en een verminderde doorbloeding van organen, spieren en huid. Het zweet kan dan ook aan alle kanten uit je lijf barsten.

Hoe kom je aan Noradrenaline?

Noradrenaline is een stof die door het lichaam bij acute stress wordt aangemaakt. Het lichaam komt daardoor in de actiestand, gericht op overleven bij gevaar. De bloeddruk gaat omhoog, spieren krijgen meer energie, het hart gaat eerst even sneller kloppen en daarna verlagen, de hersenen zorgen voor extreme alertheid. Ook hier geldt weer dat je het niveau van de Noradrenaline in je lichaam alleen kan beïnvloeden met je ademhaling en gedachten. Dus met Mindfulness trainingen kan je de Noradrenaline enigszins beheersen.

Serotonine:

Tenslotte Serotonine. Serotonine is een Neurotransmitter die een cruciale rol speelt in ons hele lichamelijke- en geestelijke-welzijn. Het is betrokken bij vele processen in ons lichaam, waaronder onze stemming, slaapritme, eetlust, en spijsvertering. Wanneer het serotoninegehalte uit balans is, kan dit leiden tot verschillende klachten zoals angstgevoelens, paniekaanvallen en slaapstoornissen.

Een tekort aan Serotonine geeft psychische klachten. Stemmingsswisselingen kunnen een aanwijzing zijn van te weinig Serotonine. Maar ook bijvoorbeeld Borderline wordt veroorzaakt doordat het evenwicht van Serotonine en Dopamine uit balans is. Een tekort aan Serotonine varieert van een licht gevoel van onbehagen tot regelrechte somberheid. In ernstigere gevallen kan een tekort aan Serotonine resulteren in angst en paniekaanvallen tot ernstige depressie en Borderline aan toe.

Hoe krijg je meer Serotonine?

Eet voeding wat een positief effect heeft op je Serotonine niveau. Denk bijvoorbeeld aan bananen, pure chocola, kikkererwten, pompoen- en sesamzaadjes, bruine rijst, koffie, cola en MDMA. MDMA is de werkzame stof in de drug XTC. MDMA is binnenkort via de huisarts op recept verkrijgbaar. Onder andere de drugs XTC, Cocaine, Speed, Nicotine en Cafeïne verhogen je Serotonine. Je kan ook Serotonine supplementen tot je nemen. Maar moet je dan drugs gaan gebruiken? Nee dus. Besef dat als je drugs gebruikt, je ook de criminaliteit die met die handel gepaard gaat in stand houdt. Maar de werkzame stoffen in drugs wordt wel veel gebruikt in diverse reguliere medicijnen. Vandaar dat met name zware pijnstillers en antidepressiva ook verslavend kunnen zijn en dat je andere medicijnen niet te lang mag slikken of niet zomaar mee kan stoppen.

Er zijn twee grote verschillen tussen drugs en reguliere medicijnen. Dat zijn:

- 1; - Drugs staan op de opium lijst - Medicijnen staan niet op de opiumlijst
- 2; - Drugs zijn illegaal - Medicijnen worden door een BIG-geregistreerde arts voorgeschreven

Maar de voordelen, nadelen en de kans op verslavingen van drugs en veel medicijnen zijn gelijk.

En zoals ik al eerder schreef, in de regulier medicijnen zitten vaak de werkzame stoffen van diverse drugs.

Maar veruit het beste, goedkoopste en meest effectieve manier om veel Serotonine in je lichaam aan te maken is veel lachen en ACTIEF bewegen. En ja je wordt van actief bewegen, moe. En ja. Je gaat van actief bewegen, zweten. En zoek ondertussen zoveel mogelijk, niet elke dag, (zon)licht op of een zonnebank op.

WEL OPPASSEN DAT JE NIET VERBRAND omdat vaak verbranden de kans op huidkanker vergroot.

Dit verhaal geeft je een inzicht hoe de belangrijkste Neurotransmitters werken, hoe je deze Neurotransmitters kan verhogen of juist verlagen.

Dus ook hier weer het advies; WEET WAT JE EET EN DRINKT. Er is geen slechte voeding.

BEWEEG ACTIEF minimaal 30 minuten continu per dag en blijf LACHEN.

En vooral;

- Laat je niet bang maken voor de zon of zonnebank.
- Het allerbelangrijkste is en blijft als je de zon ingaat of onder de zonnebank;
 - Niet te lang (begin met 5 tot 10 minuten per keer)
 - Bouw de tijd op dat u in de zon zit of onder de zonnebank ligt
 - Ga al vroeg in het voorjaar de zo in (begin januari of februari al)
 - Weest niet eigenwijs
 - Smeer je goed in (in de zon liever 10x per dag smeren met factor 30 dan 1x per dag met factor 50)
 - Onder een zonnebank, smeren met factor 0 (let op de kracht van de lampen en de tijd, OPBOUWEN)
 - Na het zonnen of zonnebank, een aftersun gebruiken (wees hier niet te zuinig mee)
- **ZORG DAT JE NIET VERBRAND**

(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.

Groepshealingen op beurzen.

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, schaadt 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	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
- Paraview	18 en 19 januari 2025	Hilversum	Dudok Arena
- Paraview	2 februari 2025	Groningen	Martiniplaza

In de maanden augustus en december 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 september 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