



Lieve mensen, hierbij de nieuwsbrief van september 2024.

Ik hoop dat iedereen een mooie en liefdevolle vakantie heb gehad en veel positieve energie heeft opgedaan. Soms hadden we super mooi weer en was het heerlijk genieten van de zon en veel vitamine D opbouwen zodat onze weerstand weer flink omhoog ging. Maar de vakanties zitten erop en de dagen worden weer korter. Op naar de sneeuwballen, kerstdagen en de jaarwisseling. Nog een kleine 4 maanden en het is 21 december. De kortste dag van het jaar. Dus even doorbijten.

In deze nieuwsbrief heb ik voorlopig het laatste stuk geschreven over voeding.

Deze keer over voeding in combinatie met vitamine en mineralen.

In het deel over voeding heb ik ook extra informatie geplaatst over Keltisch- en Himalaya zout.

Ik kreeg daar veel vragen over.

Maandelijks Groepshealingen.

In de vorige nieuwsbrief, had ik een stuk staan over Groepshealingen die ik in de toekomst weer maandelijks wil gaan verzorgen. Heeft u interesse in de maandelijks Groepshealingen die ik waarschijnlijk alleen online via ZOOM of WhatsApp wil gaan organiseren? Zowel voor ZOOM als WhatsApp heb ik uw e-mailadres nodig. Voor de WhatsApp optie heb ik ook uw 06-nummer nodig.

Laat het mij weten of u interesse heb door een e-mail te sturen naar info@realx-4u.nl met het bericht dat u interesse heb in de Groepshealingen via ZOOM en/of WhatsApp.

Als er voldoende interesse is, ga ik dat verder uitwerken.

Wat staat er verder in deze nieuwsbrief?

- Het laatste nieuws over Cholesterol en UV-licht (afgelopen week binnengekregen)
- De eerstvolgende beurs
- Agenda van onderwerpen regulier en complementair belicht
- Voeding in combinatie vitamine en mineralen (met extra informatie over Keltisch- en Himalaya zout)
- Hoog slagingspercentage bij de behandelingen van Relax-u
- Algemene informatie
- Zorgverzekeraars (eindelijk ook vergoedingen bij Relax-4u door de VGZ-groep)
- Groepshealingen
- Behandelingen op afstand
- Behandeling van dieren
- Hypnose, Regressie, EMDR en kaartjes met mijn helende kracht
- Reacties van mensen tijdens en na de (groeps)behandelingen
- Websites
- Beurs-agenda

Cholesterol en UV-licht

Uit diverse onderzoeken, ook regulier, blijkt dat UV-licht van de zon en zonnebank cholesterol omzet in vitamine D. En hoe hoger je vitamine D, hoe hoger je weerstand en hoe minder ziek en vatbaar je bent.

Goede Complementaire Zorgverleners, Alternatieve therapeuten en Natuurgenezers wisten dit natuurlijk al jaren lang. Ook bij Relax-4u is dit al vele jaren lang bekend. Als dit nu ook bewezen wordt dienen artsen, als zij cholesterolverlagers voorschrijven, ook een hoge dosis vitamine D voor te schrijven.

Vraag dus gewoon om vitamine D medicatie als je arts jou een cholesterolverlager voorschrijft.

En als je, net zoals ik, 2 tot 3 keer per week een half uur onder een zonnebank ligt, moet je wel vetter eten dan geadviseerd om je cholesterol op peil te houden. Want een te laag cholesterol geeft ook problemen zoals hersenbloedingen en te dun bloed waardoor je bij wondjes en bloeding ineens heel veel bloed verliest en het bloed niet snel wil stollen om bloeding te stoppen. Maar met een te lage cholesterol heb je ook veel sneller blauwe plekken. Kortom, een te lage cholesterol is hetzelfde als flinke hoeveelheden bloedverdunners slikken.

Dit bericht over de reguliere onderzoeken is net bij mij binnen. Verdere informatie hierover zal ik schrijven in andere nieuwsbrieven. Maar ik wilde jullie dit alvast meegeven.

De eerstvolgende Beurs.

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.

Zaterdag 7 september 2024 van 12:00 uur tot 17:30 uur.

Zondag 8 september 2024 van 11:00 uur tot 17:30 uur.

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

Het laatste deel over voeding. Voeding en Vitamine om ziekten en aandoeningen te bestrijden en te voorkomen.

Na de hormonen, neurotransmitters en andere problemen, nu wat voeding doet in onze vitaminen en mineralen.

Maar ik kan het niet genoeg benadrukken. ER BESTAAT GEEN SLECHTE VOEDING. Ook cola is goede voeding.

Alle voeding heeft voordelen en nadelen. Aan jou om te kijken wat voor jou goed is en wat minder goed voor jou is.

Maar eerst even wat extra informatie over Keltisch - en Himalaya zout naar aanleiding van de vele vragen die ik hierover ontving na de vorige nieuwsbrieven over voeding.

Keltisch - en Himalaya zout is erg goed voor mensen die, om wat voor reden dan ook, vocht vasthouden en/of hoge bloeddruk hebben. Vocht vasthouden kan komen door onder andere voeding, te weinig bewegen en/of door medicijn gebruik. Natrium zorgt ervoor dat je vocht vasthoudt.

Drink je bijvoorbeeld dagelijks 4 of 5 koppen Zoethout thee of eet je veel drop, vliegt je bloeddruk omhoog.

Eet je veel zout, chips of heb je kalium-medicijnen, ga je flink vocht vasthouden en vliegt je bloeddruk omhoog.

Hou je geen of nauwelijks vocht vast en heb je geen hoge bloeddruk, realiseer je dan wel heel goed dat er in Keltisch - en Himalaya zout GEEN natrium en jodium zit (zie bij de mineralen).

Natrium heb je nodig voor een goede hartwerking en zenuwwerking. Zonder natrium is er grote kans op hartritmestoornissen en zenuwpijnen.

Jodium heb je nodig voor je schildklier (lees verderop in deze nieuwsbrief bij de mineralen). Zonder jodium gaat je schildklier langzamer werken, opzetten en wordt je fors dik tegen het gevaarlijke obesitas aan toe. Natrium en jodium zijn ook zeer goed voor je zenuwen en spieren. Je hart is tenslotte ook maar een spier.

Dus ook hier weer; Er is geen slechte voeding. Ook gewoon keukenzout is goed. Maar gebruik wel de voeding die je nodig heb. En dat is per persoon verschillend.

In de vrije natuur zie je eigenlijk nooit zieke of gewonde dieren. Als een dier in de vrije natuur ziek of gewond is, wordt hij opgegeten door andere dieren. Wij mensen moeten daar natuurlijk niet aan denken om je zieke medemens op te eten. Maar in de vrije natuur is dat heel normaal en is het; Eten en gegeten worden. Spring jij bij Australië in de oceaan zegt de haai ook niet; We moeten de mensen beschermen. Als de haai jou in het water tegen komt, vreet de haai ook je armen of benen op. Als hij je tenminste niet helemaal op vreet. Wij willen de vrije natuur daarom graag regelen en de zieke dieren beschermen. Maar zo werkt de natuur niet. En dieren weten perfect wat zij moeten doen, eten en drinken om gezond te worden en te blijven. Wij mensen zijn dat “zelfhelende” aspect helaas verleerd.

Wij mensen hebben niet altijd het besef dat voeding niet lekker hoeft te zijn maar nuttig. En we beseffen niet dat we met vitamine en mineralen veel ziekten en aandoeningen kunnen voorkomen dan wel bestrijden en genezen. Zo wil bijvoorbeeld een vegetariër geen vlees eten want die arme dieren. Dat hij daardoor hele unieke eiwitten, die o.a. dementie, Parkinson, diabetes en hart- en vaatziekten kunnen voorkomen, NIET binnen krijgt, weet hij niet of wil hij niet weten. En die unieke eiwitten zitten alleen in vlees en niet in groenten en fruit en kunnen ook niet in een laboratorium worden nageemaakt of geprint. Ook in vleesvervangers zitten deze unieke eiwitten niet. Dat kan gewoon niet. En behalve vitamine D en E zitten alle vitamines in vlees. En ook veel mineralen zitten in vlees en zuivel. Vandaar dat iemand met enige kennis al op tv gelijk aan iemand ziet of hij/zij wel of geen vlees eet. Dat zie je gewoon aan iemand zijn gezicht al.

En zal ik eens twee geheimpjes verklappen?

Ten eerste.

In alle reguliere medicatie zitten stoffen uit de natuur om de chemische elementen in de medicijnen “goed” te laten werken. In alle medicijnen zit bijvoorbeeld “Varkenskruid” als vulmiddel. Gewoon een bloementje uit de weilanden in Nederland. In reguliere pijnstillers en spierontspanners zit “Lavendel” om te ontspannen.

Ontspannen spieren doen geen pijn.

En als tweede.

Alle mensen gebruiken Alternatieve geneeswijze of geef het een naam. Ook reguliere artsen en verpleegkundigen en zwaar gelovigen die Alternatieve geneeswijze duivels werk vinden. Iedereen gebruikt Alternatieve geneeswijze.

Neem de volgende casus. Je stoot je elleboog hard tegen een muur of iets dergelijks. Wat doe je dan gelijk tijdens het roepen van dingen waar je gelijk spijt van heb? Precies. Je pakt de pijnlijke plek vast en wrijft erover en je staat heel hysterisch te ademen. En wat gebeurt er dan? De pijn wordt minder. GAAF hé?

Maar dat is wel de basis van onder andere Reiki, Quantum Touch, Magnetiseren en Touch for Health.

Dus echt iedereen, niemand uitgezonderd, gebruikt weleens Alternatieve geneeswijze of geef het een naam.

Maar goed. Dat tot zover. Nu de voeding met vitamines en mineralen.

Er zijn verschillende vitamine en mineralen waarmee je makkelijk ziekten en aandoeningen kan bestrijden dan wel voorkomen of genezen.

De belangrijkste vitamine zijn:

- vitamine A
- vitamine B
- vitamine C
- vitamine D
- vitamine E

De belangrijkste mineralen zijn:

- Calcium
- Chroom
- Fluor
- Fosfor
- Jodium
- Kalium

- Koper
- Natrium
- Magnesium
- Selenium
- IJzer
- Zink
- Zwavel

In water zit helemaal niets aan voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Het enige wat in ons leidingwater is toegevoegd is het mineraal "Fluor". Zie de tekst bij dat mineraal. Wel zit er vaak kalk (GEEN CALSIUM) in het water. Water heb je maar voor twee dingen nodig.

1; druk geven in je bloedvaten

2; alle cellen in je lichaam even lekker doorspoelen en verschonen van afvalstoffen

Als je te veel water drinkt, kan het ook nog gevaarlijk zijn omdat je lichaamselementen dan te veel verdunt worden met duizeligheid, misselijkheid en zelfs de dood tot gevolg.

Bij te veel water drinken krijg je een dodelijke watervergiftiging. Bij hoeveel water heb je daar dan kans op?

- normaal bij ruim 3 liter water per uur

- bij drugs gebruik al na 2 glazen water per uur

Hieronder geef ik de producten waar de vitamines en mineralen inzitten en de belangrijkste problemen bij een tekort of te veel van vitamine en mineralen.

Ik ga niet in op de grenzen of hoeveelheden en de informatie is erg beknopt omdat het anders een heel boekwerk gaat worden en het is nu al een flink stuk ondanks dat ik het in drieën stukken heb gedaan.

Wil je meer weten over voeding, welke grenzen van vitamine en mineralen veilig zijn, hoeveelheden en/of een persoonlijk advies, maak een afspraak bij Relax-4u.

De vitamines.

Vitamine A

Zit veel in vlees zoals lever, vis, eigeel, melk, melkproducten (zoals kaas, yoghurt, boter), groene bladgroente, kool, sinaasappel, kiwi, bak- en braadproducten en wortel

Te kort geeft huidproblemen, dof haar, nachtblind en blindheid

Te veel geeft lever problemen en aangeboren afwijkingen bij baby's

Vitamine B

Vitamine B is erg complex en bestaat uit 12 elementen. Maar globaal is het volgende van toepassing.

Zit veel in zaden, noten, brood, aardappelen, groente, vlees, melk, vis

Te kort geeft moeheid, duizelig, concentratie problemen, geheugen verlies, tintelingen in arm en benen en baby's lopen kans op open ruggetjes bij de geboorte

Te veel geeft geen gevolgen alleen een lange periode van fors hoge B6 kan schadelijk zijn voor de zenuwen

Vitamine C

Zit veel in vlees, groente, fruit (met name in kiwi en sinaasappels) en aardappels

Te kort geeft scheurbuik, bloedarmoede, blauwe plekken, slecht gebit, droog haar en huid

Te veel geeft nierstenen en galstenen

Vitamine D

UV-licht (van de zon en zonnebank) zet de cholesterol in je lichaam om in vitamine D,

Verder zit vitamine D veel in vette vis (haring, zalm, makreel), eieren

Te kort geeft zwakke botten, spierzwakte, slecht gebit, moe, pijn in botten, gewrichten en spieren, snel en heftig ziek, depressiviteit, snel geïrriteerd en zwakke weerstand (snel ziek en zeer vatbaar voor (virus)infecties

Te veel geeft niets

Vitamine E

Zit veel in plantaardige olie (b.v. zonnebloemolie en olijfolie), margarine, brood, graan, noten, zaad, groente en fruit (met name kiwi)

Te kort geeft zwakte, trillen, stijve spieren en gewrichten, veel willen liggen

Teveel geeft niets

De mineralen.

Ook hier geldt weer dat ik niet over grenzen praat. Wil je meer weten over mineralen of grenzen, maak een afspraak bij Relax-4u.

Calcium

Zit veel in zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt en in peulvruchten, groente en noten

Te kort geeft spierpijn en spierkrampen, pijnlijke en zwakkere botten en een veel groter risico op botbreuken.

Teveel geeft geen zin hebben in eten, misselijkheid en overgeven, harde ontlasting (verstopping), veel moeten plassen, dorst, vermoeidheid, je heel ziek voelen (malaise), uitdroging en gewichtsverlies

Chroom

Zit veel in volkoren graanproducten, groenten zoals broccoli en sperziebonen, vlees (vooral in orgaanvlees zoals lever en niertjes), zuivelproducten, noten en biergist

Te kort geeft glucose intolerantie, lactose intolerantie, gewichtsverlies, neuropathie en polyneuropathie

Teveel geeft maag en/of darmklachten

Fluor / Fluoride

Zit veel in rood gekleurd vlees (o.a. rund, lam, schaap), leidingwater, eieren, rozijnen en blauwe druiven

Te kort geeft cariës (gaatjes in de tanden) en op lange termijn osteoporose (botontkalking)

Teveel geeft misselijkheid, braken, buikpijn, diarree, botpijn, zenuwpijn, spierpijn, honger en in zeldzame gevallen zelfs de dood

Fosfor

Zit veel in eiwitrijke producten zoals vlees, kaas, melk en melkproducten, noten, pinda's, vleeswaren, kip, vis, eieren en peulvruchten (witte en bruine bonen, linzen, bonen, kapucijners, etc.)

Te kort geeft vermoeidheid, slechte botgroei, gebrek aan eetlust, gewichtsverlies, nervositeit, onregelmatige ademhaling, geheugenverlies, pijn in spieren en botten en het ontstaan van nierstenen

Teveel geeft kraakbeenverkalking, bloedvaatverkalking, verkalking van andere organen en jeuk

Jodium

Zit veel in zeewier, keukenzout, Griekse yoghurt, vis (zoals kabeljauw, oesters, krab, paling, makreel), eieren, brood en lever en ander organisch vlees

Te kort geeft dat de schildklier traag gaat werken en gaat opzetten, gewichtstoename, het veel koud hebben, traagheid en obstipatie, groeiachterstand (kinderen) en een verminderd leervermogen

Teveel geeft een te snel werkende schildklier, afvallen en vermoeidheid

Kalium

Zit veel in aardappelen (patat, puree, stampot), kaas, zalm, haring, paling en makreel

Maar ook in vaccinaties. Mijn advies is dan ook, laat daarom eerst kalium controleren voor je vaccinaties neemt
Weinig kalium zit in rijst, pasta (zoals spaghetti en macaroni, mie en mihoen)

Te kort geeft vermoeidheid, spierzwakte, obstipatie, vaak plassen of verlies van eetlust, hartritmestoornissen

Teveel geeft hartritmestoornissen, spierkramp en zelfs een acuut hartstilstand is niet uitgesloten

Koper

Zit veel in vlees, vis, schaal- en schelpdieren, groente en fruit, noten en graanproducten, cacao-producten zoals chocolade, koffie en cola.

Te kort geeft slecht (auto)immuunsysteem (weerstand), huidaandoeningen, infecties, ontstekingen in het algemeen maar vooral in o.a. in het zenuwstelsel, reuma, groeiachterstand of vroegtijdige osteoporose.

Te veel geeft overmaat aan speeksel, pijn in de buik, misselijkheid, braken, diarree en kan leiden tot niet meer kunnen plassen, lage bloeddruk en coma.

Natrium

Zit veel in keukenzout, kant-en-klaar producten, zoutrijke snacks, soepen, sauzen, vleeswaren, vleesvervangers, brood, kaas, zuurkool en snoep

Te kort geeft slaperigheid, hoofdpijn, verwardheid, vallen, aandacht tekort, moeilijk stappen, lage bloeddruk, flauwvallen, veel vochtverlies en hartritme stoornissen

Te veel geeft vocht vasthouden, hoge bloeddruk, knappen van bloedvaten, hersenbloeding en het dichtslippen van (krans)slagaderen en etalage benen

Magnesium

Zit veel in noten, zaad, volkoren. pure chocolade, vis, bladgroente, peulvruchten, soja producten, banaan, abrikozen en vijgen

Te kort geeft zwakke boten, zwakke tanden, zwakke spieren (veel spierpijn en spierkramp), slechte zenuwen en een minder goed werkend geheugen. Maar ook een slecht werkend hart(ritme) en slechte opname van voedingsstoffen en medicijnen

Te veel geeft diarree

Selenium

Zit veel in vlees, vis, gevogelte, noten en granen

Te kort geeft haaruitval, reproductieve problemen, spierzwakte, vermoeidheid, hersenmist en schildklierdisfunctie

Te veel geeft misselijkheid, braken en diarree, haaruitval, broze en gespleten nagels

IJzer

Zit veel in rood vlees, volkorenbrood, roggebrood, volkorencrackers en -knäckebröd, muesli, zilvervliesrijst, volkoren macaroni/ -spaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, tussendoorbiscuits zoals Evergreen en maaltijdrepen van Weight Care

Te kort geeft bloedarmoede, vermoeidheid, slap voelen, bleek gezicht, bleke nagelkammen, snel koud hebben en snel geïrriteerd zijn

Te veel geeft levercirrose, leverkanker en diabetes type 2

Zink

Zit veel in vis, schelpdieren (vooral oesters, krab, garnalen en mosselen), vlees (vooral rundvlees, varkensvlees, lamsvlees en kalkoen), peulvruchten (kikkererwten, linzen), veel noten, zaden en pitten (hennepzaad, pompoenpitten, sesamzaad, cashewnoten)

Te kort geeft slechte (auto)immuunsysteem, vatbaarder voor infecties van de luchtwegen en keel, neus en oren

Te veel geeft diarree, problemen met de nieren, haarverlies en ijzertekort gerelateerde bloedarmoede

Zwavel

Zit veel in mosselen, kip, paranoten, sardines, pinda's, kabeljauw, Parmezaanse kaas, zalm, biefstuk, eieren, asperges, knoflook, amandelen, kool, spinazie, spruitjes, uien en kikkererwten

Zwavel zorgt voor een veel betere opname van voedingsstoffen en de werkzame stoffen van medicijnen

Te kort geeft groei problemen van de nagels en haar, kan leiden tot versnelde veroudering, maag-darmproblemen, verschillende degeneratieve ziekten, zoals kanker, alzheimer, Parkinson, dementie en hart- en vaatziekten
Te veel geeft diarree en allergieën

Besef; Dat als je geen vlees wil eten. Je dan 10 keer zoveel groenten moet eten om dezelfde hoeveelheid vitamine en mineralen binnen te krijgen. Dus als je normaal 50 gram vlees per dag zou eten (en dat is niet veel) en je laat het vlees staan. Moet je minimaal 500 gram groenten per dag eten om dezelfde hoeveelheid vitamine en mineralen binnen te krijgen. Maar dan nog mis je die hele unieke eiwitten die alleen in echt vlees zitten.

Door onze veranderende eetgewoonte door het ouder worden en al het bovenstaande, raad ik altijd mensen van 40 jaar en ouder (ZEKER VROUWEN) aan om dagelijks een goede multi vitamine te slikken waar alle benodigde vitamine en mineralen in zitten. Een hele goede is bijvoorbeeld "Centrum Energy".

Deze is gewoon te koop bij de AH en Holland and Barrett (vroeger de Tuinen) en bezit alle benodigde en bijna alle genoemde vitamine en mineralen.

En bij alle vrouwen adviseer ik altijd om vanaf ongeveer hun 23^{ste} levensjaar al extra calcium te gaan slikken om tijdens de overgang en ernstige botontkalking (osteoporose) te voorkomen.

Tot zover voeding en beweging om gezond te zijn, gezond te worden en gezond te blijven.

Wil u een persoonlijk gericht advies? Maak een afspraak bij Relax-4u.

Zoals al vaak geschreven; Met voeding kan veel meer dan mensen en artsen zich realiseren.

Niet voor niets is altijd mijn motto bij ziekten en aandoeningen; **EERST VOEDING, DAN PILLEN.**

Slagingspercentage van de behandelingen van Relax-4u blijft onveranderd hoog

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.

Zover ik nu weet vergoeden alle zorgverzekeraars 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.

Wat niet vergoed wordt, kunt u bij de aangifte inkomstenbelasting opgeven als "Niet vergoedbare zorg".

(huis)artsen

Huisartsen en POH-GGZ medewerkers blijven steeds meer cliënten aan mij doorsturen.

Zeker nu zij ook weten dat ik ook HBO gediplomeerd Voedingsdeskundige ben.

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

U blijft maar malen in het hoofd of u blijft maar bij een situatie in het verleden hangen. Of u bent alleen maar met uw hoofd bij de toekomst? En vergeet het nu. U heeft pijn en/of andere klachten waarbij de artsen zeggen; Leer er maar mee leven. In al deze gevallen kan Mindfulness uitkomst voor u bieden.

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.

Zorgverzekeraars (Nu ook VGZ-vergoed).

Sinds 1 juli 2024 is Relax-4u eindelijk ook erkent door de VGZ-groep. Het duurde allemaal wat langer als dat ik en de BATC gehoopt hadden. Maar nu is het eindelijk zover.

Zover ik weet, worden nu mijn behandelingen geheel of gedeeltelijk vergoed door alle zorgverzekeraars.

Maar BATC en ik zijn nog niet 100% tevreden. Omdat ik nu officieel een "Complementair Zorgverlener" ben, is de volgende stap om mijn behandelingen vergoed te krijgen vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) of dat mijn behandelingen vergoed worden vanuit de basisverzekering.

Dat gaat nog wel even duren. Maar wie weet. Dus dit verhaal wordt vervolgt.

Groepshealingen.

De naam zegt het al. Tijdens Groepshealingen is er een groep mensen die ik tegelijk behandelt.

Ik hoef niet te weten wie je bent of waaraan je behandeld wil worden. Mijn sterke healende energie doet dat allenmaal.

Behalve dat ik misschien elke maand online een Groepshealing wil gaan verzorgen, blijf ik op de Paraview beurzen waar ik met Relax-4u staat elke per dag Groepshealingen verzorgen. De Groepshealingen worden steeds drukker

bezoekt. In de Groepshealingen doe ik ook de Chakra- en Aura healing.

Kijk op de website www.paraview.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. Waarschijnlijk zullen de maandelijkse online Groepshealingen dezelfde prijs krijgen.

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 alle 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.

In de vorige nieuwsbrief schreef ik een stuk over mensen die belangstelling hebben voor maandelijkse Groepshealingen. Ik wil elke maand, online via ZOOM, Groepshealingen van ongeveer 1 tot 1,5 uur organiseren. U kunt nog altijd laten weten of u hier ook belangstelling heb door een mail te sturen naar info@relax-4u.nl

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 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. De meeste behandelingen en sessies kan ik ook op afstand doen. Meestal gebruik ik daarvoor ZOOM of WhatsApp. Beeld is eigenlijk nooit nodig bij behandelingen op afstand. Dus ik kan ook zonder beeldverbinding op afstand behandelen. Een ook de behandelingen op afstand worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraars.

En mijn ervaring is dat de meeste mensen die ver weg wonen de eerste keer naar mijn praktijk in Amersfoort komen en de andere behandelingen op afstand doen. 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 (huis)dieren. 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 hoeft 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 hoeft 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 bent 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 willen 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 jou heb, 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 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	Hilversum	Dudok Arena
- 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 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 oktober 2024.

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

BATC Complementaire Zorgverlener, Gert van Beek

