



Nieuwsbrief

Selfhealing Praktijk Jantsje Osinga bestaat 5 jaar

Op 9-9-'99 ben ik gestart met mijn massage praktijk. Het is al weer 5 jaar geleden! De tijd gaat enorm snel. En, wat een veranderingen heb ik doorgemaakt. Ik realiseer me ook dat ik dit nooit had kunnen doen zonder jullie. Vandaar dat ik iedereen hartelijk wil be-

danken voor het vertrouwen in mijn werk. Daarom heb ik de afgelopen maand, iedereen, die een behandeling van mij heeft ontvangen, een flesje Aura Glow gegeven als dank.

Natuurlijk ga ik door met mijn werk. Samen

met Jan, bouw ik aan een goede toekomst.

zo gevaarlijk als dat wat je bouwt en brouwt in je eigen mentale en stoffelijke wezen. Wees daarom constructief in je denken, bouw geen giftige stoffen op die je toch maar weer moet zien af te scheiden”.

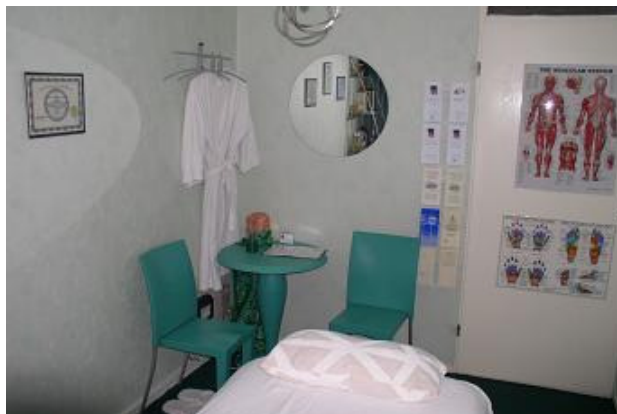
In dit artikel wil ik graag iets meer vertellen over de verschillende massage oliën en waar je ze voor kunt gebruiken.

Pinda Olie.

Pinda Olie wordt in de readings vaak genoemd. Onder andere voor vermoeidheid, futloosheid, Artritis, slechte circulatie en verlamingsverschijnselen.

De Pinda Olie zorgt namelijk voor een goede circulatie in alle lagen van de huid. Het

(Vervolg op pagina 2)



Edgar Cayce over Olie

Een gezonde huid vraagt niet alleen om een grondige uiterlijke reiniging maar ze hangt ook voor een groot deel af van een juiste voeding, van lichaamsbeweging in

de buitenlucht en van een gezond gevoelsleven. Wat dit laatste betreft waarschuwde Edgar Cayce in reading 1928: “Wat van buitenaf naar je toekomt is nog niet half

Verder in dit nummer:

Selfhealing Praktijk Jantsje Osinga 5 jaar	1
Edgar Cayce over Olie	1
Het belang van anti-oxidanten, vitaminen en ...	2
Agenda Workshops / Thema-avonden	4

Je uiterlijke verschijning wordt gevormd door je innerlijke ideaal. Het is een manifestatie van datgene wat in je innerlijke leeft.

Edgar Cayce

Het belang van anti-oxidanten, vitaminen en mineralen

Gezondheid is een kwestie van evenwicht. Het menselijk lichaam kan dit, onder normale omstandigheden, zelf bewaken. Door negatieve invloeden van buitenaf ontstaat als het ware een weegschaal met aan de ene kant het aangeboren afweersysteem, als positieve factor, en aan de andere kant negatieve invloeden veroorzaakt door factoren als stress, veroudering, roken, alcohol, overmatige lichaamsbeweging, slaap, milieu-invloeden, straling, eetgewoonten en ziekten. Hierdoor raakt het evenwicht in het lichaam uit balans.

Om in deze context het belang van vitaminen, mineralen en anti-oxidanten te begrijpen dienen we eerst te bestuderen waarom ze nodig zijn. Het begint eigenlijk allemaal bij het feit dat door de onbalans in het lichaam, veroorzaakt door bovenstaande factoren, er deeltjes werkzaam worden die door hun activiteiten schade aan kunnen richten aan het lichaam. Deze deeltjes worden vrije

radicalen genoemd. Het is belangrijk om te begrijpen wat dit precies zijn en hoe ze werken!

Daarvoor eerst een kleine technische uitleg. In de natuur bestaat altijd evenwicht en als dit niet aanwezig is komen er processen op gang om dit weer te herstellen. Dit is ook het geval in de lichaamscellen. Het zijn daarin vooral de elektronen (kleine onderdelen van de cel) die in paren samenwerken en daardoor voor het evenwicht in de cel zorgen. Als er door externe invloeden een verstoring komt in dit evenwicht en de elektronen niet meer paarsgewijs kunnen werken, komen ze alleen te staan en zijn vanaf dat moment een vrije radicaal. Dan gaan zij op zoek naar een andere "partner" om het evenwicht te herstellen. Dit doen ze op een zeer agressieve manier; ze stellen hem als het ware van een andere cel, die hierdoor ook weer uit balans geraakt. Hierdoor ontstaat een kettingreactie in het lichaam die, als ze niet gestopt wordt, onvoorstelbare schade kan aanrichten. Daardoor ontstaat een extra belasting van het natuurlijke afweersysteem van het lichaam, dat niet alleen harder moet gaan wer-

ken, maar ook zelf aangetast wordt. De schade, veroorzaakt door de werking van deze deeltjes is onomkeerbaar, zelfs als de vrije radicaal weer stabiel wordt. Hierdoor kunnen ziekten ontstaan als: staar, aderverkalking, longemfyseem en, door oxidatie van cholesterol, zelfs hart en vaatproblemen.

Er zijn twee belangrijke bronnen van vrije radicalen, te weten processen in het lichaam zelf en invloeden van buitenaf. Deze laatste zijn hiervoor reeds genoemd, maar het is goed om kort in te gaan op de processen in het lichaam zelf. Hierin ontstaan vrije radicalen als gevolg van een reactie met zuurstof. De cellen in het lichaam werken door middel van energie die wordt opgewekt door een verbrandingsproces. Dit wordt gevoed door brandstoffen als suiker (glucose) en vet (vetzuren). Voor de verbranding zelf is zuurstof nodig. Dit wordt aangevoerd middels het proces van de **ademhaling**. Soms ontstaan bij dit verbrandingsproces, door een onevenwichtige samenstelling van brandstof, "wegschietende vonkjes" net als bij een open haard, deze rich-

(Vervolg op pagina 3)

(Vervolg van pagina 1)

voedt de huid en maakt haar pluisbaar en zacht. Het activeert de doorbloeding, de lymfe, de spieren. Het zorgt ervoor dat de aanhechting van een spier aan het bot, wordt verstevigd. Cayce adviseerde deze olie te gebruiken voor massage langs de ruggenwervel. In reading 1206-13 zei hij zelfs dat één keer per week



een massage met Pinda Olie, Reuma kan voorkomen.

Olijfolie

Olijfolie is volgens Cayce niet alleen een goede olie voor de spieren maar ook voor de slijmvliezen. Het kan zowel inwendig (b.v. het slijmvlies in de neus of de darmen) als uitwendig (voor massage) worden gebruikt. Olijfolie is een Alkaline product.

Body Beautiful

Om de huid mooi te houden en een goede circulatie te bevorderen adviseerde Cayce Body Beautiful

te gebruiken. Het bestaat uit een combinatie van Pinda Olie, Olijfolie, Lanoline en Rozenwater. De huid neemt de olie zeer gemakkelijk op. Er blijft geen olie achter.

Aura Glow

Dit is vergelijkbaar met Body Beautiful. De Rozenwater is hier vervangen door Lavendel, Aman-del, Rozen of Jasmijn geur. Ook is vitamine E toegevoegd.



(Vervolg op pagina 3)

(Vervolg van pagina 2)

ten schade aan. Vrije radicalen zijn hiermee te vergelijken. Onder normale omstandigheden vormen deze geen probleem voor het natuurlijke "blus-systeem" van ons lichaam, maar als er teveel van deze vonkjes wegschieten kan dit wel problemen geven. De aangeboren bescherming van de mens tegen de vrije radicalen reacties wordt het anti-oxidant systeem genoemd. De taak hiervan is om ongewenste indringers zoals bacteriën, virussen, schimmels en parasieten buiten de deur te houden.

Hoe raar ook, soms gebruikt het lichaam zelf vrije radicalen in zijn eigen afweer-systeem en valt daarmee de ongewenste indringende cellen aan. Dus zolang er een natuurlijke balans is zijn vrije radicalen geen probleem, anders wordt het, als deze balans verstoord is door invloeden van buitenaf. Dan ontstaat als het ware een overdosis van vrije radicalen en kan het natuurlijke afweersysteem de ontstane problemen niet meer alleen aan. Dit kan resulteren in direct merkbare reacties, maar het kan ook zo zijn dat er schade ontstaat die pas op de langere termijn waarneembaar wordt.

Dit betekent niet dat de situatie hopeloos is voor ons als mensen, ook al hebben we dagelijks

te maken met negatieve invloeden. Het lichaam heeft niet alleen een efficiënt aangeboren afweersysteem, maar beschikt ook over een **wonderbaarlijk vermogen tot reparatie en genezing.**

Het is dus belangrijk om een zo gezond en evenwichtig mogelijk leven te leiden zodat de negatieve invloeden die aanwezig zijn op de weegschaal van het leven zo weinig mogelijk schade aan kunnen richten.

Naar aanleiding van de voorgaande gegevens is de conclusie gerechtvaardigd dat het verstandig is om er naar te streven om zo min mogelijk vrije radicalen-schade op te lopen en de natuurlijke afweer zo sterk mogelijk te maken. We kunnen daar zelf, door te letten op voeding en gedrag, een essentiële bijdrage aan leveren. Toch is het goed om te beseffen dat wij hierbij de hulp nodig hebben van anti-oxidanten: de stoffen die vrije radicalen onschadelijk kunnen maken.

Wat zijn anti-oxidanten en hoe werken ze?

Voor herstel van de balans zijn stoffen nodig die het in zich hebben om evenwicht te brengen, zonder zelf uit hun evenwicht te raken. Een anti-oxidant is elke substantie die verhindert dat een andere substantie oxideert of van samenstelling veranderd. (Verf op metaal verhindert oxidatie en dus

het roesten van metaal door middel van zuurstof.) Zij bieden andere stoffen bescherming tegen de ongewenste diefstal van elektronen en kunnen een vrije radicaal weer stabiel maken door ofwel de radicaal van het missende elektron te voorzien of een extra elektron bij de radicaal weg te halen. Een anti-oxidant fungeert als donor, bemiddelaar of als gastheer.

Heel belangrijk bij het neutraliseren van de vrije radicalen zijn **enzymen**. Een enzym werkt als anti-oxidant. Zij zijn in staat vrije radicalen in evenwicht te brengen zonder zelf van structuur te veranderen en kunnen dit bijna eindeloos herhalen. Zij worden in vrijwel alle cellen van het lichaam aangemaakt. Zij zijn als het ware bemiddelaars die een elektron overbrengen van de ene molecuul naar de andere.

Er zijn ook stoffen die persoonlijk als gastheer functioneren en zelf een elektron afstaan. Deze worden **anti-oxidant** nutriënten genoemd. Voor een groot gedeelte maakt ons lichaam deze stoffen zelf aan, maar voor een niet onbelangrijk deel zijn we voor die stoffen afhankelijk van onze voeding. De anti-oxidant nutriënten veranderen wel van structuur bij de bestrijding van de vrije radicalen (zij zijn dan ook in staat om maar een of twee radicalen onschadelijk te maken) en moeten dus steeds opnieuw aangemaakt

(Vervolg op pagina 4)

(Vervolg van pagina 2)

Egyptian Oil of Arthro

In reading 3363-1 wordt dit geadviseerd voor de massage van stijve spieren en gewrichten (met name Arthritis). Het bestaat uit Russian White Oil, Olive Oil, Peanut Oil, Oil of Pine Needle, Oil of Sassafras root en Lanoline.

Mayo-Relief of Muscle Treat

In reading 326-5 wordt dit gead-

viseerd voor verstuikingen, verrekte spieren, spierscheuringen, zwellingen, gewrichtspijn, blauwe plekken, rugpijn, pijn in benen en voeten, spierpijn, kneuzingen en verlam-



mingsverschijnselen. Het bestaat

uit een mengsel van Olive Oil, Russian White Oil, Witch Hazel, Tincture of Benzoin, Oil of Sassafras, en Coal Oil.

Cocoa Butter

Dit wordt gebruikt voor de massage van baby's en kleine kinderen. Het werkt ook tegen groeipijnen. Daarnaast kan het gebruikt worden voor een Neurologische massage langs de

(Vervolg op pagina 4)

(Vervolg van pagina 3)

ruggenwervel. De Cocoa Butter is 100% puur. Je moet het Au Bain Marie verwarmen, voordat je het kunt gebruiken.

Scarmassage of Scar-Ban



Als je twee keer per dag een litteken of Striae masseert met Scarmassage, dan stimuleer je daarmee de circulatie in de huid. Onder het litteken of de Striae zal een nieuwe huid worden gevormd. Het vergt echter veel geduld en doorzettingsvermogen om het gewenste effect te krijgen. In sommige gevallen kan het

zelfs 2 tot 3 jaar duren voor het gewenste resultaat is bereikt. Littekenweefsel belemmert een goede circulatie in het fysieke lichaam. Ik kan je laten zien hoe je het beste een litteken kunt masseren. De massage bevordert de doorbloeding en de circulatie in en rondom het litteken.

Ook oude littekens kan je hiermee goed behandelen. Het kost misschien wel meer tijd om het helemaal weg te krijgen. Maar...het is altijd het proberen waard. Scarmassage bestaat uit: Camphorated Olive Oil, Peanut Oil Lanoline en Beewax.

Sole Soother of Sweet Feet

Dit is een olie die wordt gebruikt voor het masseren van vermoeide benen, enkels en voeten. Het is vooral goed voor mensen die veel moeten staan. Het bestaat uit: Witch Hazel, Rubbing Alcohol en Oil of Sassafras.

Voor alle oliën geldt dat je het beste die olie kan gebruiken die van de koude persing en de eerst lichte is. Na opening moet de olie in de koelkast bewaard worden anders wordt zij ranzig. Een uitzondering hierop is Wonderolie (Castor oil, zie nieuwsbrief).

Alle genoemde oliën zijn in onze praktijk verkrijgbaar.

(Vervolg van pagina 3)

worden. Verreweg de belangrijkste anti-oxidant is glutathion een stof die in de lever wordt aangemaakt. Deze stof is de kern van de bescherming tegen vrije radicalen.

Andere anti-oxidanten zijn o.a.: vitaminen, mineralen en spoorelementen. Deze moeten we grotendeels via de voeding binnenkrijgen. Al deze systemen werken nauw samen in het natuurlijke afweersysteem van ons lichaam. De gezamenlijke enzymsystemen en anti-oxidant voedingsstoffen ondersteunen en versterken elkaars activiteit. Na de neutralisatie van de vrije radicalen wordt de schadelijke energie omgezet in onschadelijke stoffen als water en gewone zuurstof en kan dan gemakkelijk door andere lichaamsstelsels worden afgevoerd. Om dit interne verbrandingsproces en dus ons natuurlijke afweersysteem te onderhouden hebben we brandstof nodig. De grondstoffen daarvoor verkrijgen we uit onze voeding of uit een aantal geselecteerde toevoegingen.

In zijn algemeenheid kunnen we echter stellen dat er een dringende noodzaak bestaat om de kwaliteit van ons interne afweersysteem op een zo hoog mogelijk peil te hou-

den. Zeker gezien het feit dat we stilaan weer naar het donkere gedeelte van het jaar toegaan waar allerlei externe invloeden overvloedig aanwezig zijn. Hierdoor zijn we vatbaarder voor ziekten en andere negatieve impulsen. Het is daarom goed om middels een aantal uitgebalanceerde voedingssupplementen, in de vorm van vitaminen, mineralen en anti-oxidanten, ons li-

chaam te ondersteunen. Samen met een uitgebalanceerde voeding en een gezonde leefwijze kunnen deze ervoor zorgen dat ook u zich kunt verheugen in een goede gezondheid. **Adervitaal**, **Bio-Balancer** en **Pollenenergy** zijn producten met anti-oxidanten en enzymen.

Bron; onder andere:

Fit & Gezond door Carel Hoffman, Arts. Medische encyclopedie van Readers Digest en Vinco.

Agenda Workshops / Thema-avonden

DATUM	PROGRAMMA
Avond 4 oktober 2004	Healing-avond Resonance Healing
Woensdagochtend 20 oktober 2004	Groeps cursus Babymassage (5 lessen)
Avond 8 november 2004	Healing-avond Resonance Healing
Woensdagochtend 24 november 2004	Groeps cursus Babymassage (5 lessen)
Weekend 27/28 november 2004	Workshop Resonance Healing Level II
Avond 6 december 2004	Healing-avond Resonance Healing
Avond 10 januari 2005	Healing-avond Resonance Healing
Woensdagochtend 5 januari 2005	Groeps cursus Babymassage (5 lessen)
Avond 7 februari 2005	Healing-avond Resonance Healing
Weekend 22/23 januari 2005	Workshop Resonance Healing Level I
Weekend 19/20 februari 2005	Workshop Resonance Healing Level II

Kijk ook op onze internetpagina www.selfhealing.nl
of bel 058-2136737