



Nieuwsbrief

Stand van zaken

Er is al weer een jaar voorbij. Voor ons gevoel was het jaar snel voorbij. Graag willen wij iedereen bedanken die ons een kerst - en nieuwjaarskaart hebben gestuurd. Omdat ons adresbestand zo gegroeid is, hebben we besloten geen kaarten meer te versturen. Toch willen we langs deze weg van de gelegenheid gebruik maken om iedereen een heel gezond en gelukkig nieuwjaar toe te wensen!

Terugblik

2004 was voor ons een bijzonder spannend jaar. We zijn allebei fulltime in onze praktijken gaan werken. Als we nu terugblikken naar 2004, dan is het een goede keuze geweest. We zijn heel blij met alle positieve reacties die we hebben ontvangen. Bedankt voor alle steuntjes in

de rug. Het doet ons erg goed. En..... we gaan door met ons werk!

Resonance Healing

Opvallend is, dat in 2004 de belangstelling voor de Resonance Healing is toegenomen. We zijn een healingavond gestart op de eerste maandagavond van de maand. Deze avond was oorspronkelijk bedoeld voor mensen die niet bekend zijn met Resonance Healing. In het begin waren het kleine groepjes belangstellenden. Maar, naarmate het jaar verstreek, werden de avonden drukker bezocht. Dit kwam, doordat diegene die eerder waren geweest, zich opnieuw aanmelden. Daarnaast brachten ze een bekende mee. Al gauw waren de healingavonden volgeboekt. We zijn allebei blij verrast

door de animo. We gaan daarom door met de organisatie van de healingavond. Sterker nog.... We willen het dit jaar gaan uitbreiden met het organiseren van healingavonden voor families of groepen vrienden.

Als u graag een healingavond bij wilt wonen, meldt u dan gerust aan.

Het is ons tevens opgefallen dat vorig jaar het aantal individuele behandelingen met Resonance Healing is toegenomen. (Dit naast de massages, het ademwerk en de hypnotherapie die we geven). De Resonance Healing werkt onder andere goed bij angsten en fobieën, chronische hoofdpijn, depressiviteit, overspannenheid, burn-out, slaapproblemen, spijsverteringsproblemen,

(Vervolg op pagina 4)

EEN GEZOND EN GELUKKIG 2005

Verder in dit nummer:

Stand van zaken	1
Wijziging Tarieven m.i.v. Januari 2005	1
Voedingssupplementen; zin of onzin	2
Boek gepubliceerd over Resonance Healing	3
Stoppen met Roken of Afvallen in 2005?	4
Agenda	4

Voedingssupplementen; zin of onzin?

Steeds vaker vragen mensen zich af of het wel nuttig is om voedingssupplementen te gebruiken. Toch zijn voedingssupplementen dermate vaak negatief in het nieuws dat het ons nuttig leek om u een aantal argumenten te geven waarom het gebruik van voedingssuppletie positief kan zijn voor het dagelijkse welzijn.

Allereerst een aantal algemene feiten

Vitamines en mineralen zijn essentiële voedingsstoffen. We moeten ze dagelijks met onze voeding innemen omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken, op enkele uitzonderingen na. In vergelijking met bijvoorbeeld eiwitten en koolhydraten hebben we er maar erg weinig van nodig. Ze spelen echter een zeer belangrijke rol bij allerlei processen in ons lichaam.

Vitamines worden opgedeeld in twee groepen: de vetoplosbare en de wateroplosbare. De vetoplosbare vitamines zijn A, D, E en K. Zij komen alleen voor in dierlijke vette levensmiddelen zoals vlees. Bètacaroteen is een plantaardige voorloper van vitamine A. Het lichaam kan er zelf vitamine A uit maken. Vitamine D kan ons lichaam ook aanmaken door blootstelling aan zonlicht. De wateroplosbare vitamines zijn vitamine C en het B-complex. Dat bestaat op zijn beurt uit B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 en B12. Zij zitten verspreid over alle andere voedingsmiddelen.

De meeste vitamines zijn bekend onder verschillende namen. Sommige hebben bovendien een E-nummer, omdat ze aan voedingswaren toegevoegd worden als conserveringsmiddel of kleurstof.

Van de mineralen hebben we nog minder nodig dan van vitamines. Ze bestaan uit de macro-elementen en de sporenelementen. De macro-elementen zijn calcium, magnesium, chloor, natrium, fosfor, kalium en zwavel. Van de sporenelementen hebben we de allerkleinste hoeveelheid nodig. Enkele voorbeelden zijn chroom, ijzer, koper en selenium.

Bij een chronisch tekort aan vitamines en mineralen kunnen gebreksziekten optreden. Soms gaan ze weg als de tekorten aangevuld worden, in andere gevallen is er onomkeerbare schade. Bijvoorbeeld, in ontwikkelingslanden is een gebrek aan vitamine A nog altijd een belangrijke oorzaak van blindheid.

Vroeger kregen zeelui op lange reizen scheurbuik. Deze ziekte werd veroorzaakt door een gebrek aan vitamine C, doordat er na verloop van tijd geen verse vruchten en groenten meer aan boord waren. Gebrek aan het mineraal ijzer leidt tot bloedarmoede.

Ook een overdosis leidt tot ziekte. Bij de wateroplosbare vitamines zijn de effecten maar tijdelijk, omdat we datgene wat ons lichaam niet nodig heeft er weer uitplassen. Meer dan 1000 mg vitamine C per dag kan bijvoorbeeld diarree veroorzaken.

Bij de vetoplosbare vitamines ligt dat anders. Zij worden opgeslagen in onze lichaamsvetten en kunnen ernstige schade aanrichten. Dit is het geval bij vitamine A: wanneer een aanstaande moeder er teveel van gebruikt, kan dit miskramen of afwijkingen aan de foetus veroorzaken. Hetzelfde geldt voor de mineralen: zo zorgt teveel natrium ervoor dat de bloeddruk omhoog gaat.

Voeding

Het is goed om vitamines en mineralen zoveel mogelijk uit natuurlijke stoffen te halen. Eet tenminste 3 x per week vis en tenminste 2 x per dag groente. Fruit is vooral voor vitamine C. Gebruik veel plantaardige oliën. Het minste verlies aan voedingswaarde treedt op bij diepvriezen, onmiddellijk na de oogst. Bij verse voedingsmiddelen treedt oxidatieve schade op door zuurstof. Dat wordt bij voorverpakte middelen tegenwoordig tegengegaan door ofwel alle zuurstof weg te zuigen, ofwel haar te vervangen door stikstof. Dat kan geen kwaad: tachtig procent van de lucht bestaat uit stikstof.

We hebben inderdaad nog nooit zo'n overdaad en keuze aan voedsel gehad als nu. Ons voedingspatroon is echter eenzijdig geworden op een andere manier. We eten te veel dierlijke vetten zoals zuivel en vlees, maar niet genoeg vis. Ook naar verse groenten en fruit grijpen we te weinig. Hetzelfde geldt voor peulvruchten, noten en zaden.

Bovendien leven we in een sterk vervuilde omgeving. De dioxines uit verbrandingsgassen en de pcb's veroorzaken kanker, pesticiden hebben een hor-

moonverstorende invloed en vinylderivaten zijn toxisch voor het zenuwstelsel. Ook roken en alcohol zijn erg schadelijk.

Al die factoren samen zorgen voor een verstoring van het evenwicht in ons lichaam. We worden wel ouder, maar krijgen ook meer welvaartsziekten. Sommige aandoeningen zoals allergie en vaatverkalking en ziekten zoals kanker blijven toenemen. Ook het zittend leven en chronische stress leiden tot een snellere veroudering. Kortom, onze behoeften zijn veranderd.

Bovendien is de aandacht nu verschoven van 'niet ziek worden' naar 'zo lang mogelijk gezond blijven'.

Volgens het Voedingscentrum eet maar liefst 97% van de Nederlandse bevolking niet verantwoord. Onze huidige voeding bevat niet langer voldoende vitamines en mineralen om ons lichaam gezond te houden. Vandaar dat voedingssupplementen steeds populairder worden: meer dan de helft van alle Nederlandse gezinnen gebruikt dagelijks extra vitamines en/of andere voedingssupplementen. In vele duizenden wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat het gebruik van extra voedingssupplementen (suppletie) van groot belang is en dat dit een positief effect heeft op de gezondheid. Goede voeding en hoogwaardige voedingssupplementen kunnen vele ziekten en kwalen voorkomen en helpen oplossen.

Reden voor aanvulling; enkele voorbeelden

Vanaf het 30ste levensjaar begint het verouderingsproces van ons lichaam op gang te komen. Dit komt doordat het lichaam niet meer in staat is om zelf voldoende afweerstoffen aan te maken. Om lichaam en geest in topconditie te houden is een hogere dosis voedingsstoffen nodig.

Wetenschappelijke bevolkingsonderzoeken bewijzen dat voedingssupplementen kunnen helpen voorkomen dat chronische ziekten zoals gewrichtsklachten, vermoeidheid, prostaat- en overgangsklachten, hart- en vaatziekten en slaapproblemen zich voordoen en zorgen er zelfs voor dat ze verdwijnen.

Vitamines, mineralen en andere voedingssupplementen worden voor ons steeds belangrijker. Toch weet het me-

(Vervolg van pagina 2) Voedingssupplementen; zin of onzin?)

rendeel van de mensen vrij weinig van het nut van voedingssupplementen. Eenvoudig gesteld zorgen voedingssupplementen ervoor dat ons lichaam elke dag opnieuw voldoende voedingsstoffen krijgt om in topconditie te blijven.

Er zijn een aantal redenen om voor het innemen van extra voedingssupplementen te kiezen:

Door de moderne landbouwmethodes bevatten groenten en fruit veel minder vitamines en mineralen dan vroeger. Sport, roken, alcohol, dieet en ziekten vergen van het lichaam extra voedingsstoffen om enerzijds snel te herstellen en anderzijds de schade die het lichaam oploopt, beperkt te houden;

Wie hebben er bijvoorbeeld meer vitamines nodig?

Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, hebben in het algemeen meer vitamines nodig; vooral foliumzuur, vitamine A en D. Een foliumzuur supplement is ook belangrijk voor vrouwen die zwanger willen worden.

Baby's: de darmbacteriën van een pasgeboren baby kunnen nog geen vitamine K maken; daarom moet het tot drie maanden na de geboorte worden aangevuld.

Kinderen: tot vier jaar hebben kinderen voor hun botopbouw het hele jaar vitamine D nodig, daarna tot zeven jaar als de 'R' in de maand is.

Tieners: de 'groeispurt' stelt hoge eisen aan de vitaminevoorziening. Bovendien eten tieners vaak onregelmatig (fastfood, snoepen en lijnen).

Ouderen: ouderen eten vaak minder, maar hebben doorgaans evenveel vitamines nodig. Dat kan tot tekorten leiden.

(Top)sporters: sporters hebben meer energie nodig en daarmee samenhangend meer vitamines. Het hogere zuurstofgebruik zou kunnen leiden tot een grotere behoefte aan vitamine C en vitamine E en bètacaroteen.

Rokers: door roken komen 'vrije radicalen' het lichaam binnen. Dit leidt tot een verhoogde behoefte aan vitamine C.

Leners: een langdurig en éénzijdig vermageringsdieet kan leiden tot tekorten aan diverse vitamines en mineralen.

Zieken en medicijngebruikers: mensen die ziek zijn eten vaak minder goed. Bovendien leidt een aantal aandoeningen en gebruik van medicijnen tot een verhoogde behoefte aan vitamines.

Vegetariërs: vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten. Bij strenge vegetariërs kan hierdoor een tekort ontstaan aan deze vitamine.

Stoffen tegen veroudering

Van een aantal vitamines en mineralen weten we dat ze fungeren als anti-oxidanten. Ze verhinderen bijna letterlijk dat ons lichaam wegroeit door agressieve zuurstofdeeltjes. Daardoor vormen ze een belangrijke bescherming tegen het verouderingsproces, tegen hart- en vaatziekten, kanker en allerlei andere aandoeningen. De belangrijkste zijn vitamine C, E en bètacaroteen; ook het mineraal selenium is een antioxidant. Vanaf je veertigste is een supplement daarom het overwegen waard.

In een pilletje of puur natuur?

Voor sommige elementen maakt het geen verschil uit of ze natuurlijk of synthetisch zijn, bijvoorbeeld voor vitamine C. Natuurlijke vitamine E daarentegen is veel sterker dan de synthetische variant. De samenstelling is bovendien anders. De natuurlijke vitamine beschermt, maar rokers die experimenteel hoge dosissen synthetisch vitamine E namen, kregen zelfs vaker longkanker. Dat kwam doordat de goede verhouding tussen de twee componenten van de vitamine verstoord is in de synthetische variant.

Veilig slikken

Ga niet boven de aanbevolen dagelijkse inname.

Gebruik supplementen in de juiste verhoudingen, zodat ze elkaar versterken in plaats van tegenwerken. Gebruik dus liever een uitgebalanceerde multivitaminepreparaat in plaats van zelf te experimenteren. Sommige elementen beïnvloeden de werking van geneesmiddelen ongunstig. Vraag daarom raad aan de apotheker of arts.

Voedingssupplementen zijn geen geneesmiddelen. Ze worden aanbevolen ter ondersteuning van de gezondheid. Wie kiest voor hoogwaardige natuurlijke voedingssupplementen investeert in z'n eigen gezondheid en zal daar op den duur veel baat bij hebben. Als Vinco-adviseurs kunnen wij u verzekeren dat de Vinco producten die wij verkopen van hoogwaardige kwaliteit zijn.

Bronnen o.a.: Professor in de endocrinologie en stofwisselingsziekten Frank Comhaire van het AZ-Gent. Vitamine Informatie Bureau (TNO) en Vinco.

Boek gepubliceerd over Resonance Healing

In november 2004 heeft Joy Messick samen met Maggie Sanderson een boek uitgebracht over Resonance Healing. De titel van het boek is:

Resonance healing, A Unified Field System, Healing the Natural Way.

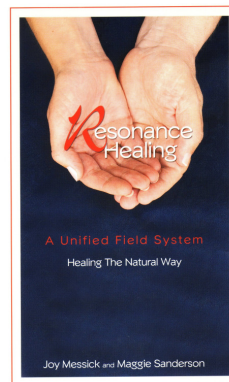
Het boek is in het Engels geschreven. (ISBN nummer 90-8559-008-6). Het bestaat uit de volgende 4 delen:

Deel 1: Resonance Healing Defined.
Deel 2: Resonance in the Body.

Deel 3: Healing
Deel 4: Frequent Asked Questions.

Omdat het de eerste oplage is, is het nog niet in de winkels verkrijgbaar. U kunt het bestellen bij Maggie Sanderson via de website van het boek: www.resonancehealing.com of via haar

emailadres: maggie@resonancehealing.com. Haar telefoonnummer is 070-5142273. De kosten bedragen € 15,00 (exclusief ver-



zendkosten). Als u meer wilt weten over Resonance healing dan kunnen wij u dit boek van harte aanbevelen. Wij wensen u veel leesplezier!

problemen tijdens de zwangerschap en de behandeling van baby's en kinderen. Het kan ter ondersteuning dienen van massages, ademwerk of hypnotherapie. Maar, onze ervaring is ook, dat het als zelfstandige therapie heel goed werkt.

Ook de workshops worden met belangstelling gevolgd. Er zijn plannen om dit jaar een workshop te organiseren speciaal voor kinderen.

Door alle ervaringen van het afgelopen jaar, zijn we heel enthousiast geworden over de Resonance Healing. We gaan er dan ook graag mee door!

Groeps cursus baby massage

De groeps cursus baby massage begint aan te slaan. In de cursus wordt niet alleen geleerd hoe de ouder zijn baby moet masseren. Zij is ook bedoeld om ouders handige tips te geven bij veel voorkomende klachten bij baby's. Omdat er in kleine groepjes van vier baby's met ouders wordt gewerkt, is het mogelijk ouders te vertellen hoe ze zelf deze klachten kunnen behandelen. Elke eerste woensdag van de maand start er een nieuwe baby cursus (zie agenda).

Ervaring is de beste leermeester....

Joy Messick

Groeps cursus kindermassage

Inmiddels zijn er ouders die belangstelling hebben getoond voor de cursus kindermassage. In een groepje van 2 kinderen worden aan de ouders een aantal kindermassages geleerd. Het kind leert zich tijdens de massages te ontspannen. De kindermassage heeft een gunstig effect op groei pijnen, hyperactiviteit, slaapproblemen, fysieke, emotionele en spirituele klachten, onrusttoestanden, hoofdpijn, lusteloosheid, verlegenheid, teruggetrokken gedrag etc.

Cayce Producten

Het afgelopen jaar is veel belangstelling getoond voor de Cayce Producten. Dit komt mede doordat we ze op onze website hebben geplaatst. Zoals u weet kunt u bestellingen doen via de website. We zijn blij dat er steeds meer belangstelling is voor de Cayce producten.

Waterzuiveraar

Vorig jaar hebben we in de nieuwsbrieven veel aandacht besteed aan de waterzuiveraar. Een aantal mensen hebben besloten een waterzuiveraar via ons te bestellen. Ze zijn zeer tevreden over het apparaat. Als u meer informatie wilt over de waterzuiveraar, neem dan gerust contact met ons op. U kunt ook alle beschikbare informatie vinden op onze website.

Vergoeding behandeling.

Zoals u waarschijnlijk bekend is, zijn er veel wijzigingen in de vergoedingen voor de ziektekosten. U kunt uw ziektekostenverzekeraar vragen wat de vergoeden zijn voor alternatieve geneeswijzen. Steeds meer verzekeraars vergoeden onze behandelingen. Natuurlijk is het altijd verstandig de declaratie die u van ons krijgt, bij uw verzekeraar in te dienen.

Tot slot

U ziet.....we hebben niet stilgezeten het afgelopen jaar. En...alles is volop in beweging voor het nieuwe jaar. Wij hebben er vertrouwen in en we hopen u ook!

Stoppen met Roken of Afvallen in 2005?

Hebt u de *wil* om te stoppen met roken of om af te vallen?

Een succesvolle manier om dit te doen is met behulp van hypnotherapie. Voor stoppen met roken is er een vast programma van 4 sessies. Voor afvallen zijn 3 sessies nodig. Als u meer informatie wilt hebben over deze behandeling, dan kunt u contact met ons opnemen.

* * * * * A G E N D A * * * * *

Woensdagochtend 5 januari 2005	Groeps cursus Babymassage (4 lessen: nog 2 plaatsen)
Avond 10 januari 2005	Healing-avond Resonance Healing (volgeboekt) *
Weekend 22/23 januari 2005	Workshop Resonance Healing Level I (nog plaatsen vrij)
Woensdagochtend 2 februari 2005	Groeps cursus Babymassage (4 lessen)
Avond 7 februari 2005	Healing-avond Resonance Healing
Weekend 19/20 februari 2005	Workshop Resonance Healing Level II
Woensdagochtend 2 maart 2005	Groeps cursus Babymassage (4 lessen)
Avond 7 maart 2005	Healing-avond Resonance Healing
Avond 4 april 2005	Healing-avond Resonance Healing
Woensdagochtend 6 april 2005	Groeps cursus Babymassage (4 lessen)

* *Opbrengst wordt gestort op rekening 555 t.n.v. Ramp Zeebeving Zuid-Azie*

Zie ook op www.selfhealing.nl of bel **058-2136737**