



Nieuwsbrief

Stress en onze Weerstand

In deze nieuwsbrief willen we extra aandacht schenken aan het verschijnsel "stress". Er komen steeds meer gegevens beschikbaar die aantonen dat stress in al zijn vormen invloed heeft op zowel de geestelijke als de lichamelijke conditie van ieder persoon. Met name de invloed van stress op iemands natuurlijke weerstand is vaak bepalend voor zijn algemene welbevinden.

Hoewel er geen voedings-supplementen zijn die het verschijnsel stress in zijn totaliteit kunnen wegnemen (stress is tenslotte vaak afhankelijk van een aantal omgevingsfactoren die geen ziekte zijn maar hem juist veroorzaken) zijn er wel producten die kunnen helpen bij het reguleren ervan. De sleutel van omgaan met stressfactoren ligt in de mens zelf en zijn bewustwording van het feit dat er sowieso sprake is van stress. Constateren en oorzaken herlijden zijn het begin van het succesvol omgaan ermee en werken aan het in stand houden van een positieve opbouwende levenswijze.

Sinds eeuwen gaat de medische wetenschap uit van een natuurlijke scheiding tussen lichaam en geest. Omdat lichaam en geest niets met elkaar gemeen zouden hebben, zou ook de gezondheidstoestand van een mens onafhankelijk zijn

van zijn gemoedsgesteldheid. De volksuitdrukkingen 'ziek van verdriet' en 'verlamd van angst' konden, zo meenden de wetenschappers, dan wel bestaan, maar dat een mens bijvoorbeeld echt ziek kon worden van angst, was nog steeds niet door onderzoek bewezen.

Thans weet men dat langdurige spanning of stress ziekte en zelfs de dood kan veroorzaken. Onderzoekers hebben kunnen aantonen dat langdurige stress de weerstand van het lichaam in belangrijke mate kan veranderen. De vraag is dan ook wat stress is en wat in dit verband de relatie is tussen lichaam en geest. De hersenen hebben een voortdurend tweegesprek met ons lichaam en als gevolg daarvan heeft onze stemming wel degelijk invloed op onze gezondheid.

Het begrip stress is in ons taalgebied zo ingeburgerd dat we het meer gebruiken dan het Nederlandse woord spanning. Men verstaat onder stress: zodanige inwerkingen op ons lichaam, van buitenaf maar ook van binnenuit, dat er een bedreiging bestaat van ons psychisch evenwicht en de aanpassing aan de omgeving.

Zo is uit onderzoek gebleken dat stress een risi-

cofactor voor bepaalde hartaandoeningen is. Hoewel plotseling optredende belangrijke stress een hartinfarct kan veroorzaken bij iemand die reeds een vernauwing van de kransslagaders heeft, is nog steeds niet helemaal duidelijk welke bijdrage stress levert aan het ontstaan van ziekelijke veranderingen in de kransslagaders die de grondslag vormen voor angina pectoris (beklemming of pijn op de borst), aan het samenklonteren van de bloedlichaampjes (trombusvorming) en een infarct.

Een uitgebreide enquête heeft uitgewezen dat 1/5 van de bevolking zegt aan sterke spanningen bloot te staan. Vrouwen (26 procent) geven aan veel vaker last van stress te hebben dan mannen (18 procent). Op het werk kunnen verschillende situaties aanleiding tot stress geven:

- gevoel van machteloosheid (31%);
- de relatie met collega's (22%);
- gebrek aan waardering (22%).

Mensen met stress gaan in eerste instantie naar de huisarts, anderen zoeken steun bij de partner en bij de familie.

(Vervolg op pagina 2)

Verder in dit nummer:

Stress en onze Weerstand	1
Praktijk Jan Osinga 5 jaar	3
Wijziging Tarieven (April) Juli 2006	3
Zomervakantie	3
Geboorte / Pinnen Mogelijk	4
Het Wonderolie Compres van Cayce	4
Agenda	4

Aanmelden / Afmelden

Gratis Nieuwsbrief

www.selfhealing.nl

Contact

Nieuwsbrieven

Oorzaken van stress

Om stressaandoeningen het hoofd te bieden en te voorkomen moet men de oorzaken van stress kennen. Het is niet mogelijk een allesomvattende lijst op te stellen van mogelijke soorten druk en belasting, waaraan mensen blijkbaar vaak blootstaan. We worden allemaal voortdurend belegerd. Alles wat, bewust nagestreefd of toevallig op onze weg gekomen, plezierig of onplezierig, de intensiteit van het leven verhoogt, veroorzaakt daarmee een tijdelijke of blijvende verzwaring van de last van het leven. Veranderingen in iemands leefomgeving kunnen evenals veranderingen op geestelijk of emotioneel gebied een kwelling betekenen, die zich ook kan uiten in lichamelijke symptomen. Zo zijn er de gewone dagelijkse inspanningen, bijvoorbeeld doordat de auto het begeeft of doordat treinen te laat vertrekken. Er zijn ontwikkelingscrisisen die we allemaal doormaken als we voor het eerst naar school gaan of het huis uitgaan.

Ten slotte zijn er crisisen in ons leven als we door ernstige ziekte worden bedreigd of als we de sprong wagen samen te gaan leven of te trouwen of ons eerste huis te kopen. Veel spanningen ontstaan thuis. Trouwen, uit elkaar gaan en een scheiding veroorzaken allemaal spanning, evenals het verwerken van de dood van een naaste vriend, vriendin of verwante.

Letsel en ziekte, zwangerschap, ruzie met de familie en verhuizingen verhogen de druk waaronder we leven.

Op het werk is druk als gevolg van een verandering in het niveau van verantwoordelijkheid of een gewijzigde functieomschrijving even belastend als ontslag of gedwongen pensionering. Rechtszaken op vakantie gaan van school gaan en faillissement zijn weer andere voor de hand liggende oorzaken van spanning. Onzekerheid is een van de voornaamste oorzaken van spanning. Tijdens het wachten op de uitslag van een examen of het oordeel van de rechtbank lijden we meer dan na het vernemen van het ergste.

Stresspunten

Een van de manieren om een indruk te krijgen van de hoeveelheid stress waar iemand mee te maken heeft bestaat uit het scoren van het aantal ingrijpende levensgebeurtenissen die iemand gedurende een bepaalde periode meemaakt. Het overlijden van een levenspartner of een echtscheiding levert iemand veel stresspunten op, verhuizing of verandering van baan geven minder punten en verjaardagen en vakanties geven een betrekkelijk gering aantal punten.

De onderzoeker Dr. G. Perini heeft getracht een verband te leggen tussen het voorkomen van een bepaalde huidziekte

(alopecia areata) en het aantal stressvolle gebeurtenissen. Alopecia areata is het voorkomen van plotseling optredende, pleksgewijze, meestal tijdelijke haaruitval zonder duidelijke oorzaak.

Het vermoeden bestaat dat stress een van de oorzakelijke factoren zou kunnen zijn. Dr. Perini constateerde dat 48 patiënten met alopecia areata gemiddeld 125 levensgebeurtenissen hadden doorgemaakt terwijl bij 30 mensen met gewone kaalheid dit aantal slechts 22 bedroeg, en bij 30 mensen zonder kaalheid er slechts sprake was van gemiddeld 15 van dergelijke gebeurtenissen.

Afweersysteem

Ons lichaam bezit een ingewikkeld systeem tegen infecties. In de eerste plaats zijn er de zogenaamde granulocyten - witte bloedlichaampjes met een grote gelobde kern - die actief in de richting van bacteriën gaan om te proberen deze te fagocyteren (letterlijk: op te eten) en te doden.

Daarnaast zijn er de lymfocyten die worden aangemaakt in het beenmerg, de thymus (zwezerik) de lever en de milt. Ze produceren speciale antistoffen.

En dan zijn er overal in de weefsels nog de macrofagen (letterlijk: grote eetcellen) die bacteriën, virussen en andere schadelijke stoffen te lijf kunnen gaan.

Deze macrofagen zijn voortdurend op patrouille in de bloedsomloop en de verschillende weefsels en vangen met hun lasso-achtige armen alle zaken op die zij als lichaamsvreemd beschouwen.

Maar er komt een moment dat er gespecialiseerde arbeid wordt gevraagd, bijvoorbeeld in geval van een sterke vijand in de vorm van een virusinfectie.

De eetcellen roepen vanaf dat moment de T-lymfocyten te hulp. De T-lymfocyten worden vanaf de eerste levensdag in de zwezerik (thymus) achter het borstbeen op hun taak voorbereid.

Eenmaal geactiveerd gaan ze als echte 'killers' - ze worden ook killercellen genoemd - achter de indringers aan. De meeste virussen, die al in de lichaamscellen zijn binnengedrongen, worden gemakkelijk herkend door de killercellen. Dat komt mede doordat de virussen herkenningssporen achterlaten.

Er ontstaat ook een nauwe samenwerking met een ander type lymfocyt: de B-lymfocyt. Dit zijn de ware verdedigers. Ze trekken vanuit het beenmerg naar het lymfatisch weefsel van lymfklieren, milt, maag- en darmslijmvlies en daar doen ze krachten op voor de strijd. Eenmaal geroepen komen ze eraan, maken antistoffen en helpen op deze manier mee aan de vernietiging van binnengekomen schadelijkheden.

Een andere eenheid van de lymfocyten

vormt als het ware de 'data-bank': zij slaan de specifieke kenmerken van de aanvallers op: vaak voor het hele verdere leven. Duikt de vijand later nog eens op, dan kan hij meteen herkend en vernietigd worden, nog voor hij ons ziek kan maken. Dit ingewikkelde mechanisme functioneert prima als ons lichaam niet ondervoed of overbelast is en als onze geest het niet te zwaar te verduren krijgt. Stress kan in ernstige mate het immuunsysteem ontregelen.

Stress en immuunsysteem

Een belangrijke aanduiding omtrent de relatie van stress tot het immuunsysteem werd verkregen door gegevens omtrent de invloed van psychische spanningen op het ontstaan van infectieziekten.

Zo heeft men bij een groot onderzoek onder tbc-patiënten kunnen constateren dat zij voor het uitbreken van de ziekte veel meer gebukt gingen onder psychische druk dan mensen uit een controlegroep.

Stress kan dus iemand vatbaarder maken voor infecties. Bij kortdurende stress zal een eventuele infectie niet veel om het lijf hebben en zal het slachtoffer weer gauw herstellen, maar bij zware, langdurige stress zoals bij sterfgevallen, echtscheidingen of werkloos raken, kan er uiteindelijk een forse infectie ontstaan. Maar er moeten natuurlijk altijd eerst bacteriën of virussen aanwezig zijn, wil iemand ziek worden.

Zit men bijvoorbeeld tijdens de examentijd net in een omgeving waar het wemelt van de bacteriën, dan loopt men een verhoogd risico. Men moet stress zien als de druppel die de emmer doet overlopen. Stress en slechte leefgewoonten kunnen fnuikend zijn; zeker als het om zware spanningen gaat. Veel roken, veel alcohol, slecht slapen en slecht eten ondermijnen immers ook het immuunsysteem. Daar komt dan nu de aangetoonde psychische factor stress nog bij.

Activering van het immuunsysteem

Nu men zekerheid heeft over de negatieve invloed van spanningen, is er tevens reële hoop dat positieve psychische belevenissen het immuunsysteem kunnen versterken. Zoals vele ziekten ook mede genezen door een positieve houding. Een sportieve wandeling of een kwartiertje op de hometrainer zijn reeds in staat onze antistoffen op te peppen. Stevig joggen kan leiden tot het zogenaamde 'runners-high'.

We kunnen nogal wat doen om ons immuunsysteem actief te houden. Bijvoorbeeld door de aanmaak van

adrenaline. Adrenaline, dat wordt geproduceerd en vrijgegeven door het bijniermerg, neemt toe in het bloed bij kortdurende opwinding.

In de Verenigde Staten zijn verschillende nieuwe therapieën ontwikkeld waarmee ziekten niet alleen vertraagd, maar ook genezen kunnen worden. Deze therapieën berusten over het algemeen op de bekende 'kracht van het positieve denken'.

Het blijkt dat alle onderdelen van het immuunsysteem actiever worden als we ons prettige dingen voorstellen. Men kan in zo'n geval bepaalde veranderingen in het bloed aantonen die wijzen op een verandering van de activiteit van het immuunsysteem.

Stresstherapie

Nervositeit, angst en stress zijn normale verschijnselen; het is een deel van ons dagelijks leven. Nervositeit komt voor bij haast iedereen; zij is dikwijls verbonden aan bepaalde situaties die variëren van persoon tot persoon. Deze emotionele verschijnselen kan men op verschillende manieren doorbreken, door:

- goede informatie te krijgen over de situatie, de mogelijke lichamelijke verschijnselen die ermee gepaard gaan, de lichamelijke en geestelijke conditie die een rol spelen, enz;
- psychotherapeutische hulp;
- bio-energie (werkt o.a. zeer effectief op het immuunsysteem);

- resonance healing (o.a. zeer effectief bij stress)
- massage (o.a. zeer effectief op immuunsysteem en ontspanning)
- ademwerk (zeer effectief bij Burn-Out, groei en transformatie en ontspanning).

Onzekerheid omtrent hun situatie blijkt voor veel mensen moeilijker te verwerken dan informatie over hun functioneren. Goede informatie over risicofactoren van bepaalde aandoeningen, vermindering van nervositeit en spanning, geeft iemand het gevoel zijn toekomst weer in eigen hand te hebben.

Door gezond te leven en zich geestelijk te ontspannen kan men bepaalde predisponerende factoren die angst, nervositeit en stress veroorzaken, vermijden.

Geneesmiddelen kunnen in bepaalde omstandigheden eveneens helpen de situatie weer onder controle te krijgen. Onderzoek heeft uitgewezen dat tussen 85 en 87 procent van de patiënten die wegens klachten van nervositeit, angst of stress de huisarts bezoeken, kalmerende of angstbestrijdende middelen gebruiken. Driekwart van de patiënten zegt erbij gebaat te zijn. Tegen tijdelijk gebruik is in het algemeen geen bezwaar, er zijn echter risico's aan verbonden zoals gewenning en verslaving plus ongewenste bijwerkingen in combinatie met alcohol.

Ontspanning

Ontspanningsoefeningen kunnen een

heel wezenlijke bijdrage leveren aan de versterking van de geestelijke capaciteiten en spankracht van de mens. Het voordeel ervan is dat men zijn spanningen zelf onder controle kan krijgen, zelf leert de angst en nervositeit te onderdrukken in allerlei spannende situaties.

Ontspanning is de tegenpool van angst, stress en nervositeit; ontspanning geeft juist een gevoel van veiligheid en zekerheid. De begeleidingsverschijnselen van ontspanning zijn tegengesteld aan die welke met angst, stress en nervositeit gepaard gaan.

Wat kunnen we doen om stress te voorkomen:

- meer bewegen;
- meer ontspannen (bv. yoga, meditatie);
- dierlijke eiwitten beperken;
- zorgen voor vitamine- en mineraalrijke voeding;
- vette vis en plantaardige oliën nuttigen.

In zijn totaliteit kunnen we stellen dat stress een factor is waar we goed rekening mee dienen te houden en dat het een ieder van ons kan treffen. Het is immers zo dat wij allemaal blootstaan aan de invloeden van onze maatschappij en zaken die zich afspeelen in onze persoonlijke omgeving. We hebben echter ook kunnen zien dat er wel degelijk methoden zijn om hiermee om te gaan en ons lichaam in staat te stellen om zijn weerstandsvermogen op peil te houden. Wij hopen daarom dat ook u uw voordeel kunt doen met de inhoud van dit artikel. of er mensen in uw omgeving mee kunt helpen.

Praktijk Jan Osinga 5 jaar

Op 9 juni 2001 ben ik gestart met mijn praktijk. In het begin richtte ik mij voornamelijk op het geven van Hypnotherapie. Later heb ik mijn behandelingen uitgebreid met Ademwerk, Resonance Healing en Bio-Energie Therapie.

De afgelopen 5 jaren heb ik veel ervaring opgedaan met alle vier behandelwijzen. Ik heb geleerd welke therapie geschikt is voor welke klachten. En, ik heb geleerd welke combinaties het beste werken voor bepaalde klachten.

Ondanks de verschillende symptomen of klachten, zijn de behandelingen die ik nu geef, heel individueel bepaald.

Vorig jaar hebben Jantsje en ik besloten onze praktijknaam aan te passen. 'Selfhealing' geeft aan dat de behandelingen die wij geven, het zelfgenezend vermogen van het lichaam stimuleren. Daarnaast

betekent "Selfhealing" dat wij je technieken of informatie aanreiken, waarmee je zelf aan de slag kunt. Mijn doel voor de komende 5 jaren is om mensen te helpen in hun proces van persoonlijke groei en

spirituele ontwikkeling. Ik ben dan een mentor of coach voor de persoon. Tijdens dit proces combineer en gebruik ik alle therapievormen.

Met mijn ervaring van de afgelopen 5 jaar en mijn groei als therapeut, vertrouw ik erop

de komende tijd nog meer voor je te kunnen betekenen! Graag tot ziens in onze praktijk.



Zomervakantie

In de zomerperiode zijn wij met vakantie van **5 augustus** tot en met **20 augustus 2006**. De praktijk is dan gesloten. Wij wensen iedereen een prettige vakantie toe.

Geboorte

Op 18 april jongstleden is onze zoon geboren. Zijn naam is William Anthony. De bevalling is prima verlopen. Inmiddels zijn we 10 weken verder en het gaat geweldig goed met hem.

Het is weer mogelijk om afspraken te maken bij Jantsje voor de Cayce-Reilly massage, zwangerschap- baby,- en kindermassage, voetreflex, Bio-energie Therapie, Resonance Healing en workshops.

De eerstvolgende data voor de workshops Resonance Healing en de cursus babymassage, staan in de agenda vermeld. Als je belangstelling hebt of nadere informatie wilt, neem dan gerust contact met ons op.

Pinnen Mogelijk

Vanaf heden is het mogelijk bij ons te Pinnen of gebruik te maken van de Chipknip.



Het Wonderolie Compres van Cayce

Een snelgroeïende tropische boom werd in de Middeleeuwen als leverancier van de castor oil, "Palma Christi" genoemd. Castor oil kompressen kunnen voor bijna alle kwalen worden gebruikt. Een kleine opsomming: ziekten aan de darmen, lever, galblaas, blinde darm en urinewegen. Ontstekingen, menstruatieproblemen, obstipatie, diarree, pijn, overspannenheid, hoofdpijn, hyperactiviteit, trauma, artritis, vóór en na operaties, wonden, infecties en oedeem. Het effect van zo'n compres is dat het het lymfstelsel activeert, gifstoffen afvoert, het immuunsysteem versterkt waardoor de weerstand wordt verhoogd. Met goede Castor oil of wonderolie (koude persing en eerste lichte) maak je het compres als volgt. Leg een stuk plastic neer. Vouw een katoenen of wol flanellen



doek in vieren. Giet Castor Oil op de doek zodat het doordrenkt raakt. Plaats dit in zijn geheel op een elektrische deken of een kruik. Als het compres warm is, leg dan een onderlegger op je bed, ga liggen en leg het compres schuin over je buik, van rechtsboven naar links onder of over je kwaal. Blijf het compres verwarmen (tenzij er sprake is van gasvorming, buikpijn, blindedarmonsteking, en obstipatie) tijdens het uur of anderhalf uur dat je dit gebruikt. Benut deze tijd om tot rust te komen en laat de olie zijn werk doen. Verwijder het compres en maak de huid schoon met een oplossing van heet water en een theelepeltje natrium bicarbonaat (apotheek) of met Castor Clean. Gebruik dit compres 3 dagen aaneengesloten, dan 3 dagen rust en herhaal deze cyclus, een paar keer zolang nodig is.

Voor nadere informatie kun je contact met ons opnemen.

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

Avonden 3/4/5 juli 2006

Workshop Resonance Healing Level III

Weekend 8/9 juli 2006

Workshop Resonance Healing Level II

Avonden 10/11/12 juli

Workshop Resonance Healing Level II

Avond 21 juli 2006

Resonance Healing & Bio-Energie Therapie
Kennismakings-avond

Avonden 18/19/20 september 2006

Workshop Resonance Healing Level I

Weekend 30/1 september/oktober 2006

Workshop Resonance Healing Level I

Woensdagochtend 6 september 2006

Groeps cursus Babymassage (4 lessen)

Woensdagochtend 4 oktober 2006

Groeps cursus Babymassage (4 lessen)

Avonden 9/10/11 oktober

Workshop Resonance Healing Level III

Woensdagochtend 8 november 2006

Groeps cursus Babymassage (4 lessen)

Avonden 4/5 november 2006

Workshop Resonance Healing Level II

Avonden 20/21/22 november 2006

Workshop Resonance Healing Level I

Weekend 16/17 december 2006

Workshop Resonance Healing Level II

Zie ook op onze website www.selfhealing.nl