



Berichten

Nieuwsbrief voor natuurlijke gezondheid
18-06

Maria Sava
Centrum voor Integrale Geneeskunst te Deurne

Overgewicht &

De Gluc Ω mens-methode[®]

Overgewicht en alle nadelige gevolgen die daaruit voortvloeien is hét gezondheidsprobleem van dit moment.

Veel volwassenen kampen met overgewicht en dit probleem ontstaat steeds vroeger in de kinderjaren. 45% van de volwassen mannen hebben overgewicht, bijna een kwart van hen (8,6%) hiervan heeft zelfs vetzucht (obesitas). 35% van alle volwassen vrouwen heeft overgewicht, 9,6% heeft vetzucht. Van alle kinderen tot 18 jaar heeft 13% van de jongens en 14 % van de meisjes al overgewicht. Deze gegevens komen uit een rapport van de Gezondheidsraad van 2003 over onderzoek naar overgewicht en obesitas.

Natuurlijk heeft dit alles te maken met onze huidige levensstijl en ons voedingspatroon. We eten veel te veel snacks, frisdrank, candybars, chips, ijs én fastfood ("veramerikanisering"), evenals pizza's en pasta's ("veritalianisering"), waardoor we teveel slechte vetten en teveel slechte koolhydraten binnen krijgen.

Om voor jezelf te bepalen of er bij jou sprake is van overgewicht of zelfs vetzucht kun je het best gebruik maken van het berekenen van je **Body Mass Index (BMI)** ook wel de Quetelet Index genoemd. Hier zijn tabellen voor: op basis van je geslacht, je lengte, je lichaamsgewicht en je buikomtrek kun je de index voor jezelf berekenen. Ik zal je hier niet vermoeien met de

Verder in dit nummer:

- **Psycho-energetica: leef bewust en eet bewust**, door Mieke Lomme, psycho-energetische begeleiding.
- Even voorstellen, **nieuwe medewerkster** in ons Centrum: **Hanneke Cuppen**, individuele begeleiding.
- Nieuws: **2e presentatie** van de gluc Ω mens-methode, **7 juni**
- Boekentip: **Gezond vanbinnen, vanbuiten Mooi**, Jo Wyckmans
- De huisapotheek: twee puur natuurlijke body lotions

tabellen zelf, maar op de website www.Overgewicht.nl kun je heel snel je index berekenen door je gegevens in te vullen. Druk op link 'Ben je te zwaar?' Dan verschijnt: bereken jouw BMI: druk daarop. Aan de hand van onderstaand tabelletje zie je dan of je overgewicht hebt of niet. Voor kinderen tot 18 jaar is het iets ingewikkelder om te bepalen of er sprake is van overgewicht, omdat ze in de groei zijn.

BMI Index = Quetelet Index
Ondergewicht: < 18,5
Goed gewicht: 18,5 - 24,9
Overgewicht: 25,0 - 29,9
Vetzucht: > 30,0

Ik heb me gedurende mijn gehele artsloopbaan tot nu toe altijd erg beziggehouden met het probleem van overgewicht en de nadelige gevolgen die dat heeft voor de totale gezondheid. Zo heb ik parallel aan de complete visieontwikkeling vanuit het reguliere denken naar de natuurgeneeskundige visie een grote verandering doorgemaakt in het kijken naar dit probleem. **Ik heb voor mezelf langzamerhand ontdekt dat calorieën tellen absoluut niet werkt en dat alle tot nu toe bekende diëten en afslankmethoden slechts werken zolang ze toegepast worden.** Met andere woorden: het leidt feitelijk altijd tot het overbekende, zeer frustrerende patroon van het jojoën. Hiermee wordt

duidelijk dat elke tijdelijke maatregel of ingreep niet voldoende is en dat het eten levenspatroon blijvend aangepast moet worden. Op de één of andere manier is aan het grote publiek, zowel als in de heersende opvattingen binnen de gezondheidszorg nog onvoldoende duidelijk hoe dat nieuwe eetpatroon en levensstijl er dan uit zou moeten zien.

Gelukkig is het wel een hype om hier wat grondiger over na te denken gezien de ruime belangstelling voor dit onderwerp in de media. Zo is het wekelijkse TV programma Boemerang van de KRO op NL 3 een langdurige campagne begonnen tegen het totaal foute voedsel- en snoepaanbod op alle scholen. Ditzelfde programma had vier weken geleden een special over de dodelijke werking van de overmaat aan suiker die de gemiddelde Nederlander gebruikt. Dus we komen met zijn allen langzaam wel steeds dichterbij het besef dat eigenlijk alle Nederlanders niet gezond eten maar het ontbreekt mijns inziens nog aan een helder en concreet, goed uitgewerkt plan voor een echt gezond eet- en levenspatroon. We blijven hangen in het weten dat we veel minder zullen moeten snoepen en 'sneukelen' en dat we veel meer lichaamsbeweging moeten hebben. De meeste mensen blijven steken in de goede bedoelingen en ondertussen verandert er daadwerkelijk geen steek. Zo kwam zelfs de (semi)overheid onlangs

met het plan om op alle voedsel etiketten te gaan plakken met de calorische waarden wat in mijn ogen volkomen zinloos is. Er zijn blijkbaar een paar belangrijke missing links om het gigantische probleem van overgewicht voor de totale volksgezondheid definitief en grondig aan te pakken.

Ook al is het misschien wat aanmatigend maar ik heb het afgelopen jaar een methode ontwikkeld waarmee je het probleem van overgewicht op een volkomen natuurlijke manier wel degelijk definitief kunt oplossen. Het is in het begin zeker niet eenvoudig om het roer om te gooien maar, als je er goed in verdiept, dan kun je met een paar simpele ingrepen in je dagelijks eet- en leefpatroon langzaam maar zeker gaan afvallen en daarmee heel veel gezondheidsproblemen die daaruit voortvloeiden tot het verleden laten behoren. Ik heb de methode de fantasienaam **'de gluc Ω mens-methode'** meegegeven. Ik heb de methode de afgelopen vijf jaar met enorm succes toegepast in mijn eigen praktijk en de tijd was rijp om er meer bekendheid aan te geven. Ondertussen deed ik de eerste presentatie op 15 februari j.l. op de Technische Universiteit van Eindhoven alwaar 70 toehoorders de methode enthousiast ontvingen. De meesten van hen zijn de methode nu voor zichzelf aan het beproeven, zo bleek uit peilingen achteraf.

Alvorens in deze nieuwsbrief in het kort de essenties van de gluc Ω mens-methode' te bespreken wil ik toch nog eerst wat meer vertellen over de negatieve gevolgen van ons verkeerde eetpatroon. We eten met zijn allen veel te veel slechte koolhydraten en veel te veel slechte vetten. En als mensen zich bewust zijn van teveel foute vetten worden ze door een vetbeperkt dieet juist gedreven in de richting van een suikerstofwisselingsstoornis die in de natuurgeneeskundige wereld **hypoglycemie** genoemd wordt.

Hypoglycemie wordt regelmatig nog niet erkend dus ook nooit herkend waardoor in de regel het grootste deel van alle problemen blijven bestaan. En dit is in mijn ogen dus één van de grote missing links.

Een van mijn stellingen is dat half Nederland hypoglycemie heeft of onderweg is om het te krijgen en dit heeft erg veel nadelige gevolgen voor bijna alle orgaansystemen. Zonder de stoornis **hypoglycemie** uitgebreid te willen behandelen volgt hieronder een opsomming van de gevolgen:

Korte termijn:

Overgewicht
 Vermoeidheid (chronisch)
 Darmklachten
 Verhoogde bevattelijkheid
 Stemmingsstoornis
 Gedragsproblemen

Lange termijn:

Allergieën
 Ouderdomssuiker
 Kanker
 Hoge bloeddruk
 Hart- en vaatziekten



En juist omdat de onderliggende hypoglycemie meestal niet herkend wordt is het heel normaal dat alle mensen met bovengenoemde problemen alleen maar voor die problemen zelf behandeld worden. Zo heb ik al heel wat patiënten met b.v. spastisch colon, chronische vermoeidheid, steeds terugkerende infectieziekten, zelfs mensen met depressiviteit succesvol definitief van hun klachten afgeholpen door het onderliggende probleem van de hypoglycemie aan te pakken.

De centrale begrippen in het aanpakken van alle frequent optredende gezondheidsproblemen zijn dus overgewicht en hypoglycemie en hier heb ik de afgelopen vijf jaar zo veel ervaring mee opgedaan dat ik nu de gluc Ω mens-methode als universeel gezonde levenswijze durf te lanceren. Of je nu overgewicht hebt of niet, of je nu hypoglycemie hebt of niet: de gluc Ω mens-methode is gezond voor iedereen en mag door

iedereen worden toegepast. Je raakt niet alleen je overtollig gewicht kwijt maar je wordt er ook veel fitter van en het werkt altijd preventief voor het ontstaan van heel veel tegenwoordig zo frequent optredende ziekten.

De gluc Ω mens-methode

De gluc Ω mens-methode is holistisch, dus drieledig van aanpak. Aan de orde komen achtereenvolgens:

- De component van het lichaam
- De component van de geest
- De component van de ziel.

Ook al start je de methode in de praktijk met het aanpassen van je eetgewoonten en je levensstijl (component van het lichaam), het hele verhaal begint voor jezelf vanuit de onvrede die je hebt over hoe je nu eet en leeft. Ergens weet je heel goed dat het zo eigenlijk niet meer kan. Maar ja, als het roer om gaat dan moet er ook wel heel wat veranderen. En van nature zijn we toch vaak lui en gemakzuchtig, het moet niet teveel moeite kosten.

De gluc Ω mens-methode bevat heel veel kennis, ervaring en energie: er staat zo beknopt mogelijk maar heel precies in beschreven waar het om gaat en hoe je het doet als het om echt gezond eten en leven gaat.

1. De component van het lichaam

Wij denken dat we dagelijks heel gezond voedsel gebruiken maar kijkende door de natuurgeneeskundige bril is dat helemaal niet zo.

Het moderne voedsel bevat meestal veel minder dan het aan vitamines, mineralen en sporenelementen eigenlijk zou moeten bevatten.

Dit komt door de intensieve veeteelt en door de intensieve groei- en kweekmethoden die gebruikt worden bij de teelt van de gewassen.

Bovendien wordt al het voedsel in de regel veel te veel bewerkt. Die hoge intensiteit is aan de ene kant heel knap want door uitgebreide studie en analyse slaagt men erin om de bedreigingen van een hoge opbrengst en van een moordende concurrentieslag het hoofd te bieden. Aan de andere kant komt het de werkelijke kwaliteit van het voedsel niet voldoende ten goede. Op dit punt hebben we blijkbaar met zijn allen geleerd om met veel minder genoeg te nemen.

Het moderne voedsel bevat in de regel veel meer dan goed voor ons is in de vorm van geur-, kleur-, smaakstoffen, conserveermiddelen, insecticiden, pesticiden, enz.

Dit heeft alles te maken met de hoge (verwende!?) eisen die we als consumenten aan het voedsel stellen en de lange weg die de producten gaan alvorens ze bij de consument aankomen. Het is wellicht ook niet eenvoudig om op dit punt weer kritischer te worden maar we betalen nu teveel met onze gezondheid, is mijn stellige overtuiging.

De gluc Ω mens-methode bevat een samenvatting van **algemene voedingsadviezen**

voortgekomen uit de ervaringen binnen het veld van de natuurgeneeskunde, deze gaan dus een stuk verder dan wat we normaal gewend zijn vanuit de reguliere inzichten (het voedingscentrum, huisartsen, specialisten en diëtisten).

Hierbij is er aandacht voor:

- Het drinken van zuiver water (gefilterd water of bronwater)
- Het in veel ruimere mate eten van verse en zo min mogelijk bewerkte groenten.
- Tips over een veel gezondere bereiding van het voedsel.
- Het hoogste rendement van fruit als fruitontbijt (20min voor de rest van het ontbijt)
- Korte presentatie van een internationale, culinaire beweging: Slow Food, die gaat voor hoge kwaliteit en goede smaak met meer zorg voor het milieu.

Het hart van de gluc Ω mens-methode wordt gevormd door heel concrete en **heel specifieke voedingsadviezen** die duidelijk afwijken van het gangbare eetpatroon.

- Het gebruik van slechte koolhydraten zo sterk mogelijk verlagen
- Het weer meer vet eten, maar dan wel alleen vitale vetten.

Het gebruik van slechte koolhydraten zo sterk mogelijk verlagen

Slechte koolhydraten zijn die koolhydraten met een Glykemische Index(GI) van 100 tot 50.

Goede koolhydraten zijn koolhydraten met een GI van 50 tot 0. De GI is een maat voor de snelheid waarmee een koolhydraatbevattend voedsel wordt omgezet in glucose, de energiebron van ons lichaam. Hoe sneller dit gebeurt (dus hoe hoger de GI) des te ongezonder dat is voor de totale gezondheid. Het getal van de GI is een maat voor de snelheid waarmee de glucosespiegel in het bloed stijgt na het eten van dat voedsel. Hoe lager het getal hoe beter.

Slechte koolhydraten zijn alle geraffineerde meelsoorten, geraffineerde suiker (kristalsuiker), melkchocolade, sommige zoetstoffen, dextrose, maïs, gekookte wortelen, rode bieten, aardappelen. Je kunt al het voedsel dat je zo sterk mogelijk moet terugdringen globaal indelen in drie hoofdcategorieën:

1. **Zichtbaar zoet:** alle

suiker en veel suikerbevattende producten zoals snoepgoed,, gebak, ijs, frisdrank, enz.

2. **Verborgen suiker(s)**: bijna alle samengestelde producten uit de gewone supermarkt bevatten toegevoegde suiker en vaak in schrikbarende hoeveelheden.
3. Alle **witmeel** en alle **witmeel bevattende producten**, zoals wit brood, koekjes, liga's, peperkoek, pepernoten, cake, bladerdeegproducten, gepaneerde producten, pizzabodem, shoarmabroodjes, spaghetti, lasagne, enz.

Om de slechte koolhydraten consequent te kunnen terugdringen zult u dus zo min mogelijk kant-en-klaar producten moeten gebruiken en meer producten moeten kopen in een reformzaak. Naast het feit dat je in de reformzaak alles van biologische kwaliteit koopt worden aan die producten veel minder of geen suiker toegevoegd en gebruik gemaakt van verantwoorde zoetvervangers. Er wordt tevens bijna alleen gebruik gemaakt van goede koolhydraten, dus geen witmeel maar meer volkoren producten.

Een tweede heel belangrijk punt, om het optreden van hypoglycemie zoveel mogelijk tegen te gaan, is: maak gebruik van drie hoofdmaaltijden en eet in principe **geen tussendoor-tjes meer**. Dit laatste wordt helaas niet door alle natuur-genezers aangeraden terwijl dat in mijn ervaringen juist heel essentieel is.



8.1.2.

A. Gebruik van slechte koolhydraten verlagen

Klopjacht ontketenen tegen slechte koolhydraten, het gaat in hoofdlijnen om 3 categorieën:

- Zichtbaar zoet
- Verborgen suikers
- Witmeel en alle witmeelbevattende producten

Streven naar 3 hoofdmaaltijden
Schrappen van liefst alle tussendoortjes !!!



A. Het weer meer vet eten, maar dan wel alleen vitale vetten

Al zeker dertig jaar wordt er enorm op gehamerd dat we zo min mogelijk dierlijke vetten moeten eten omdat die hart en vaatziekten veroorzaken. Men wees ook op het belang van meervoudig, onverzadigde vetzuren, die veelal van plantaardige oorsprong zijn maar we zijn in het gunstigste geval blijven steken in het eten van Becel margarine in de plaats van gewone margarine.

Pas de laatste tijd is er veel meer aandacht voor het feit dat we voldoende goede-/vitale vetten moeten eten.

Die zogenaamde essentiële vetzuren (EVZ's) zitten vooral in vette vis, zaden, noten, peulvruchten en lijnzaad.

Omdat we de EVZ's niet zelf kunnen maken moeten we ervoor zorgen dat we ze ruim voldoende binnen krijgen. Je zou kunnen spreken van vitamine V. De EVZ's zijn onmisbaar bij de groei en ontwikkeling van ons lichaam en bij het goed functioneren van talrijke organen en lichaamsfuncties.

Om het (dreigende) tekort aan EVZ's zo snel mogelijk aan te vullen en om veel gemakkelijker los te komen uit de afhankelijkheid van (c.q. verslaving aan) de slechte koolhydraten kun je kiezen uit de twee onderstaande mogelijkheden:

1. Gebruik **dagelijks 2 eetlepels lijnzaadolie**, dit is het best in combinatie met eiwitten (in de vorm van het zgn. Budwigpapje, met magere kwark).
2. Gebruik dagelijks **visoliecapsule(s)** van hoge kwaliteit (b.v. Morepa capsules van Minami Nutrition, die hebben de hoogste concentratie en de hoogste zuiverheid).

Naast zeer uitgebreide informatie over echt gezond voedsel besteedt de gluc Ω mensmethode kort aandacht aan een gezondere levensstijl. De methode is op dit punt beperkt gehouden omdat hier relatief weinig of niets nieuws te melden valt. Aan de orde komen de volgende onderwerpen:



In de praktijk:

- Dagelijks gebruik van het **Budwigpapje** als ontbijt
 - Alternatief: het olie-eiwit mengsel (als ontbijt, bij lunch of diner)
- Of: het gebruik van **visoliecapsules** als voedingssupplement



- Voldoende lichaamsbeweging
- Slim sporten
- Herstel van de verbroken verbinding met de natuur
- Onthaasten en ont-moeten

2. De component van de geest

Bij de meeste diëten en afslankmethoden is er alleen maar aandacht voor de voeding terwijl iedereen weet dat eten een spanningsverlagende activiteit is en dat je met eten en snoepen heel veel onvrede kunt wegwerken. Dit is dan ook de reden dat de gluc Ω mens-methode ook aandacht besteedt aan de psychologie van het eetgedrag en op een voorzichtige manier wat wil doen aan maatschappij kritiek in opbouwende zin. Dit beschouw ik als de **tweede missing link** in de aanpak van overgewicht.

Er zijn twee belangrijke kenmerken van deze tijd die het hoog consumptieve gedrag steeds verder aanwakkeren.

Het eerste kenmerk is het feit

dat we met zijn allen heel erg **gericht** zijn op **materiele zaken**, zowel in het bezitten van veel luxe artikelen als in het veel tijd en geld spenderen aan reizen en lekker eten zowel thuis als uit. We zijn wat dit alles betreft zo sterk gericht op de persoonlijke geneugten dat het vaak ten koste gaat van echte aandacht voor elkaar en het investeren in relaties. Het tweede kenmerk is de enorm **toegenomen geestelijke druk**: de hele maatschappij is zo sterk gericht op presteren in de concurrentieslag vanuit het markteconomische denken dat steeds meer mensen die druk nog nauwelijks aankunnen. Ook vanuit deze enorme druk neemt de behoefte aan compensatie in de vorm van het ik gerichte consumeren alleen maar toe. Dit alles heeft steeds vaker mede tot gevolg dat we veel meer consumeren dan we werkelijk nodig hebben vooral om er gezond en fit bij te blijven.

In de gluc Ω mens-methode wordt opgeroepen om ons weer meer bewust te worden van waar het in het leven werkelijk om gaat.

Er wordt een pleidooi gehouden om de ontgeestelijking tegen te gaan en om weer veel meer stil te staan bij wat echt gezond eten ook al weer was. Er worden heel concrete suggesties gedaan om de groeiende onvrede weer om te zetten in inspiratie en hoe je zelf een bijdrage kunt leveren aan het verbeteren van (jouw) wereld. Wat echt gezond eten is wordt zeer uitgebreid behandeld tot in alle details. We eten heel vaak om onze eigen innerlijke leegte op te vullen. Om los te komen uit deze verslavende manier van eten zullen we op zoek moeten gaan naar wat ons werkelijk weer meer vervulling geeft van binnenuit.

3. De component van de ziel

In de gluc Ω mens-methode is er bewust voor gekozen om de component van de ziel apart te bespreken. In tegenstelling tot de meer universele, onpersoonlijke geestelijke aspecten zijn de zielsaspecten puur persoonlijk. In jouw gevoelsleven interpreteer jij alles wat je waarneemt en ervaart op een, voor jou, unieke manier. Je geeft alles, zonder dat je je daar meestal van bewust bent, jouw kleurtje mee. In dat persoonlijke kleuren zit een basaal grondpatroon waarbij je alles indeelt als zijnde prettig en dan wil je daar wel meer van of als zijnde onprettig en dan hoeft

je daar niets van. We staan maar zelden volkomen neutraal tegenover iets. **We staan normaal gesproken van nature dus heel dualistisch in het leven: alle onplezierige dingen willen we niet.**

We gaan als nuchtere Hollanders vaak al heel beheerst om met al onze gevoelens en emoties, maar als het om emoties gaat die we als vervelend ervaren dan onderdrukken we die in ieder geval het liefst. Zo hebben we vaak heel weinig voeling met emoties als verdriet, haat, boosheid, frustraties en ergernis terwijl die vaak net zo veel optreden. Het onderdrukken van negatieve emoties leidt heel vaak tot andere ongewenste symptomen als angst of depressiviteit of zelfs ziektes. En het kan aanzetten tot meer eten en snoepen. Dit laatste is dan ook de reden waarom in de gluc Ω mens-methode een warm pleidooi wordt gehouden voor **het opheffen van de dualiteit**. Laten we proberen om boven ons primaire gedrag, om het plezierige wel te willen en het rotte niet te willen, uit te stijgen door een open oog te ontwikkelen voor al onze eigen negatieve emoties. Door ten volle verbinding te maken met onze eigen haat, ons eigen verdriet en onze eigen frustraties zullen we veel beter in staat zijn om onze eigen onvrede niet alleen maar weg te eten of te snoepen.

Verder vind je in de gluc Ω mens-methode:

- Een uitgebreide

beschrijving van wat hypoglycemie is, hoe die ontstaat en wat er nodig is om ervan af te komen.

- Een tabel van slechte en goede koolhydraten
- Een tabel van slechte en goede vetten
- Uitleg over waarom andere diëten en afslankmethoden altijd jojoën is en dat calorieën tellen echt niet werkt.
- Een aantal bijlagen waarin gedetailleerd beschreven staat wat we in de natuurgeneeskunde onder echt gezond eten verstaan (theorie en praktijk), een exacte beschrijving van het gebruik van het Budwigpapje en een alternatief het olie-eiwit mengsel, een inleiding in de orthomoleculaire geneeskunde en de brochure 'zorg voor je ziel'.
- Een zestal casuïstieken ter illustratie van de methode.

Bij het schrijven van de gluc Ω mens-methode heb ik overwogen om een apart gedeelte te schrijven met recepten volgens de inzichten van de gluc Ω mens-methode. Dit zou een zeer tijdrovende klus geweest zijn terwijl dat ook niet mijn vak is. Gelukkig ontdekte ik uiteindelijk een prachtig boek van **Dr. Gillian McKeith: "Wat je eet ben je zelf, kookboek"**.

Dit boek kan ik u van harte aanbevelen. Het bevat niet alleen 150 recepten maar

staat boordevol met praktische tips en adviezen die volledig aansluiten bij de gluc Ω mens-methode. Net als de gluc Ω mens-methode gaat het uitgebreid in op je grondhouding in het dagelijkse leven en bevat het checklisten voor jezelf om in te schatten hoever je bent met het bevorderen van het ontgiften van je lichaam en het stimuleren van je immuunapparaat. Het is een zeer bruikbare praktische handleiding bij het inpassen van de gluc Ω mens-methode in je dagelijks leven. Het boek van Uitgeverij de Culinaire Boekerij (ISBN 90-215-8413-1) kost €19,95 en is met 10% korting verkrijgbaar in ons Centrum.

Over het toepassen van de gluc Ω mens-methode

Door de overmaat aan suiker(s) in onze voeding is onze smaakbeleving zeer eenzijdig geïndoctrineerd geraakt. We zijn alles vooral lekker gaan vinden juist vanwege de suiker en vinden iets niet lekker als die suiker er niet in zit. Er is



dan sprake van een suikerafhankelijkheid, dit is bij kinderen nog het sterkst. Dit is dan ook de reden dat iemand die in één keer van die suikers af gaat het in het begin heel moeilijk heeft, het is feitelijk vaak gewoon afkicken. Het betekent andersom echter dat, als je drie of vier weken verder bent, er weer een wereld voor je open gaat. De smaakbeleving gaat weer het normale, erg gevarieerde spectrum vertonen waardoor je weer enorm gaat genieten van alle andere smaken. Dan wordt koken en echt lekker eten weer een geweldige uitdaging. **Wat begon als methode is dan een nieuwe levensstijl geworden waar je nooit meer vanaf wil. De gluc Ω mens-methode is dan ook geen dieet maar weer terug naar wat ooit echt gezond eten was.** Het blijft de eerste jaren lastig omdat alle neuzen de andere kant (lees: de verkeerde kant) op staan en je dus tegen de stroom op moet roeien. Het wordt een stuk makkelijker als je er met het hele gezin aan begint en als je erover blijft praten naar familie en vrienden toe vanuit je enthousiasme en je overtuigingen.

Heel veel klachten en ziekten van de huidige tijd ontstaan deels of soms zelfs geheel door een (relatief) gebrek aan essentiële vetzuren. Eigenlijk is het adviseren van het dagelijks gebruik van essentiële vetzuren aan patiënten mischien wel de grootste ge-

neeskundige actie uit mijn hele loopbaan geweest. Ik merk dat de patiënten het vaak ongelooflijk vinden maar het is werkelijk zo:

lijnzaadolie (en/of visolie) is welhaast een echt wondermiddel omdat de essentiële vetzuren nodig zijn voor welhaast alle lichaamsfuncties.

De uitvoering van de methode

Om de methode goed te kunnen toepassen zul je hoe dan ook de weg moeten vinden naar een goede reformzaak. Niet omdat je per se alleen maar biologisch voedsel moet gaan eten maar wel omdat alleen daar het juiste voedsel te verkrijgen is. Het voedsel mag geen toegevoegde suikers meer bevatten en bevat alleen verantwoorde zoetvervangers en de goede koolhydraten. Bovendien is alleen daar de juiste lijnzaadolie te verkrijgen. Hopelijk zullen de nieuwste inzichten, als het om echt gezond eten gaat, in de nabije toekomst verder doordringen in de gewone voedselindustrie zodat er ook in de gewone supermarkt voldoende kwaliteitsvoedsel aangeboden zal worden.

Wij hebben overigens zelf altijd twee soorten hoogwaardige, biologische lijnzaadoliën op voorraad (Flax oil en Essential woman van Barlean's) en het Linolax Budwig dieet ontbijt van Natufood. Bovendien zijn we afhaalpunt van HaiboerHai, een internetbestelwinkel c.q. bezorgdienst voor alle biologische producten, van producten op voorraad tot alle

versproducten: groenten, zuivel, brood en gebak en vlees (zie www.haiboerhai.nl). Alle versproducten zijn supervers en meestal net iets goedkoper dan in een gewone reformzaak omdat een schijf in de verkoop wordt overgeslagen.

Ik ben bezig met de voorbereidingen om de gluc Ω mensmethode uit te geven als boek. Op dit moment is in ons Centrum een ingebonden kopie van het manuscript te koop voor € 8,00. Er kan ook een exemplaar per post verzonden worden voor € 9,60. De gluc Ω mensmethode is te bestellen via onze website: www.menssana.nu.

Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie
Maart 2006



Psycho-energetica: leef bewust en eet bewust.

Ik leef vanuit het standpunt dat ieder mens uniek is en helemaal goed is zoals hij/zij is.

Als er iemand bij me komt die zichzelf te dik vindt dan gaan we samen onderzoek doen naar de psychisch oorzakelijke factoren: soms zijn er simpele patronen ingesleten. B.v. als je als kind geleerd hebt om altijd je bord leeg te eten, zul je dat altijd zo blijven doen. Tot je tot het beseft komt dat je best wat eten mag laten staan als je voelt dat je verzadigd bent. Of: als je van je moeder altijd een snoepje kreeg als je verdrietig was, dan zul je als volwassene heel snel weer naar een snoepje grijpen als je je weer eens verdrietig voelt.

Velen van ons zijn ook het contact met onze maag een beetje kwijt geraakt. Dat klinkt misschien wat vaag, maar als je goed luistert naar je maag, weet je precies wat en hoeveel je echt wilt eten. Ik gebruik meditatieoefeningen om mensen opnieuw in contact te brengen met wat ze echt willen of nodig hebben om zo het patroon van (teveel!?) eten, roken of drinken te helpen omkeren.



Sta eens even stil bij:

- Een verlangen naar liefde, aandacht of warmte is al gauw gesust met iets zoets.
- Als je tussen twee maaltijden door de neiging hebt om te snoepen of te snacken, vraag jezelf dan eens af: heb ik honger? En, zo ja: voel, ruik, proef, ervaar wat je dan tot je neemt.
- Laat jij je gek maken door reclame!?!?
- Was de maaltijd bij jullie thuis een sociaal gebeuren? Werd er gezellig gepraat aan tafel?
- Hoe was het eetgedrag van je ouders? En herken je daar iets in bij jezelf?
- Stel dat je op je ideale gewicht zat: zou je dan nu geen probleem meer hebben?
- En vooral: kijk naar wie je wel bent en niet naar wie je denkt niet te zijn! Wees mild en liefdevol naar jezelf, ook als je eens jezelf te buiten gaat.

Tot slot een passage uit het boek: **"ken je eigen HOOFD MENU, zonder dieet naar je perfecte gewicht"** van Patty Harpenau (Uitgeverij: Karakter Uitgevers B.V., ISBN 906112882X:

"Je gewicht leert je kijken naar je levenshouding, naar de balans tussen uiterlijke en innerlijke kracht. Bij uiterlijke kracht blijf je afhankelijk van uiterlijke factoren zoals meningen van anderen, relaties, imago, kleding, reclame. Innerlijke kracht leert je te leven vanuit de kracht van je hart, de wetenschap van wie je bent, zodat de uiterlijke wereld een aanvulling wordt en niet een invulling.

Leef bewust en geniet van lekker eten!

In principe kom je in de regel een heel eind met de gluc Ω mens-methode, eventueel met behulp van het boek van Patty Harpenau. Dit boek bevat ook een CD met oefeningen. Een enkele keer zitten de psychische belemmeringen wat dieper en zijn ze wat hardnekkiger zodat je er hulp bij nodig hebt. Dan kun je altijd een beroep op mij doen individueel. Als blijkt dat er meer belangstelling voor is kan ik samen met Hanneke Cuppen, met wie ik een samenwerkingsverband ben aangegaan, een workshop of cursus organiseren over dit onderwerp.

Mieke Lomme,
psycho-energetische
begeleiding

Nieuwe medewerkster: Hanneke Cuppen

Even voorstellen:

Mijn naam is Hanneke Cuppen. Sinds kort ben ik gestart met een eigen **praktijk voor individuele begeleiding** binnen het Centrum: Mens Sana. Het is altijd al mijn grootste passie geweest om te werken met mensen. Op basis hiervan heb ik mijn basisopleidingen gekozen; Sociaal Pedagogische Hulpverlening en Maatschappelijk Werk en Dienstverlening. Toch was dit niet voldoende om aan mijn zielsverlangen gehoor te geven; het verlangen om mensen werkelijk in contact te brengen met zichzelf. Om mij heen zie ik dat veel mensen op een of andere manier in hun leven het contact met zichzelf zijn kwijtgeraakt en niet weten hoe ze dit kunnen herstellen; hoe ze innerlijk weer in evenwicht kunnen ko-

men. Het is mijn visie dat daar, bij het werkelijk in contact zijn met jezelf, alle heelwording en genezing begint. Om mijzelf hierin professioneel te scholen heb ik de 4-jarige beroepsopleiding afgerond voor spiritueel therapeut aan de Academie voor Spirituele Integratie. Spiritualiteit is een rode draad in mijn leven, een levenswijze en levensvisie, waarbij je met twee voeten op de grond steeds weer durft te kijken naar jezelf en de verantwoordelijkheid durft te nemen voor je eigen welzijn en geluk. Dat is niet altijd makkelijk; jezelf werkelijk onder ogen zien. Toch is dat naar mijn idee de enige, werkelijke manier om je eigen leven te helen met alle uitdagingen die het leven je geeft. Ik merk steeds weer hoe verrijkend dat is. In mijn praktijk help ik bewustwordings- en

veranderingsprocessen op gang te brengen en de verbinding, die elk mens met zijn bron kan maken, te herstellen. De begeleiding is gericht op het eigen genezend vermogen dat in elk mens aanwezig is. Vandaar uit kun je groeien van binnenuit en steeds meer naar je ware aard gaan leven. En dat werpt zijn vruchten af op ieder gebied van je leven.

Ik zal samen met Mieke Lomme ook cursussen en workshops gaan geven.

Roept dit vragen op of heb je behoefte aan meer informatie of wil je een afspraak maken, neem dan contact met me op:

tel: 0493-322931
GSM: 06-22166991,
of E-mail:
hanneke.cuppen@
12move.nl

2e presentatie: De Gluc O Mens-methode Holistische gewichtsbeheersing

Op **woensdag 7 juni a.s. om 20.00 uur** zal Dr. Hans Reijnen de **tweede presentatie over de gluc Ω mens-methode** houden. Dit vindt waarschijnlijk plaats in Congrescentrum Willibrordhaeghe te Deurne, wederom in samenwerking met Helder Beeld (www.helderbeeld.nl). Je kunt je hiervoor inschrijven op ons Centrum, via onze website (www.menssana.nu). De entreprijs voor de presentatie is € 9,00. Die avond zullen de ingrediënten voor het Budwigpapje en lezing over het onderwerp te koop worden aangeboden. De mogelijkheid wordt onderzocht om de presentatie uit te breiden tot minisymposium door aanbieders van biologisch voedsel te vragen of ze zich die avond willen presenteren. Kijk voor de laatste gegevens over de lezing op onze website.

Er is trouwens het afgelopen half jaar hard gewerkt aan onze website waardoor het ondertussen zeer de moeite waard is om daarop eens rond te kijken. Je vindt, behalve informatie over de medewerkers en hun behandelwijzen, veel informatie over tal van onderwerpen via de link: nieuws. Vele brochures en de laatste vier Mens Sana Berichten staan er volledig op, die kunnen alle geheel gedownload worden (www.menssana.nu).

Boekentip: Gezond vanbinnen, vanbuiten Mooi

Gezond vanbinnen, vanbuiten Mooi, hoe gezonde voeding je leven positief verandert, van Jo Wyckmans, uitgeverij De Eenhoorn, € 16,95 ISBN 90-5838-254-0.

Het boek was al eens boekentip in onze vijfde nieuwsbrief (MS B 05-03) van januari 2003 nadat het boek in maart 2002 voor het eerst verscheen. Het boek is ondertussen een **bestseller geworden, zit in de zesde herdruk en is volledig herzien en aangevuld.**

Ook toen koos ik het boek omdat het thema van MS B 05-03 hypoglycemie was. Nu wil ik het heel graag opnieuw presenteren omdat het in mijn ogen een heel geschikt boek is voor diegenen die zich in echt gezond leven en voedsel willen verdiepen. Het is bovendien heel begrijpelijk voor de leek en heel prettig om te lezen. In de combinatie met het kookboek van Gillian McKeith is het met de gluc Ω mens-methode een uitstekend 'cursus-pakket' voor beginners en gevorderden.

Het boek bestaat uit drie delen:

Deel I: een gezonde levensstijl

Hier bespreekt Wyckmans het belang van een gezonde grondhouding als het om onthaasten gaat, om positief denken, het kiezen voor natuurlijk genezen, overleven in een toxische wereld, contact met de natuur en de toegevoegde waarde van de aanwezigheid van dieren.

Deel II: gezondheid door eten

Hij bespreekt uitgebreid wat compleet en gezond voedsel is en dat je daarvoor terug moet naar een goede en rijke grond. Waarom biologisch voedsel veel beter en gezonder is en dat daar genoeg wetenschappelijk bewijs voor is. Hij wijst op de onmisbaarheid van volle granen, bonen, noten en zaden en dat fruit en groenten het oudste en krachtigste medicijn ter wereld is. Het legt uit dat kefir zijn favoriete probioticum is en dat biologische eieren het compleetste voedingsmiddel ter wereld is.

Hij bespreekt de voor- en nadelen van vlees en wijst op het enorme belang van (schone) vis.

Hij behandelt zorgvuldig de kwaliteiten van diverse dranken.

Het grootste hoofdstuk gaat over vetten: gezond en levensbelangrijk. Hierin korte maar krachtige uitleg over welke de essentiële vetzuren zijn, waarvoor ze zo belangrijk zijn en de ziekten die ontstaan als er een gebrek aan is. Uitleg over de verschillen tussen de Omega-3 en de Omega 6 vetzuren en de juiste verhouding hiertussen. Veel informatie over de wonderbaarlijke geneeskracht van lijnzaadolie en visolie. Een klein hoofdstuk over suiker. Een wat groter met tips over een gezondere manier van eten. Het laatste hoofdstuk gaat over vitamines en voedingssupplementen.

Deel III: westerse beschavingsziekten en hoe u natuurlijk kunt genezen via voeding.

Hier bespreekt hij de enorme geneeskracht van eerlijk en compleet voedsel al of niet gecombineerd met voedingssupplementen als aanvulling op de behandeling van kanker, hart- en vaatziekten en overgangsklachten.

Citaat uit: Mijn doel en missie en het waarom van mijn producten, uit het boek van Wyckmans.

"Ik wordt gedreven door mijn inspiratie om producten aan te bieden die mensen individueel, maar ook de gemeenschap in zijn totaliteit ten goede zouden komen, omdat ze een positieve impact hebben op de gezondheid; ten tweede wilde ik producten leveren waarvan de kwaliteit en zuiverheid ongeëvenaard is. Dit wilde ik tot stand brengen door middel van eerlijk, ethisch en betrouwbaar zakendoen. Het is mijn doel om op een inspirerende manier oplossingen te vinden voor enkele van de typische problemen van deze tijd."



Het volgende nummer zal gewijd zijn aan:

- ✓ het **onderwerp:**

Infectieziekten

- ✓ met zoals altijd bijdragen vanuit de (para)-medische praktijk als uit de psycho-energetische invalshoek.

Vaste rubrieken:

- ✓ De Huisapotheek
- ✓ De boekentip

Colofon:

Uitgave van:

Mens Sana

Ferdinand Bolstraat 8
5753 BL **Deurne**

medewerkers:

- * Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie
- * Mieke Lomme, psycho-energetische begeleiding
- * Hildegard Hapig, arts voor homeopathie
- * Annie Willems, aromatherapeute
- * Eric Vissia, osteopaat
- * Hanneke Cuppen, individuele begeleiding

Mens Sana Berichten

verschijnt:

4 keer per jaar

Te verkrijgen:

Telefonisch:

0493-319000

E-mail: info@menssana.nu

kosten:

op spreekuur: **gratis**

per e-mail: **gratis**

per post:

€ 1,50

per jaar (4 nummers)

€ 4,00

De Huisapotheek

Ook al kan het gebruik van chroom als voedingssupplement (b.v. Pico-chroom caps van Orthica, 1x daags 1 caps.) soms heel behulpzaam zijn bij het reguleren van de suikerstofwisseling, als er sprake is van hypoglycemie, ik wil hier juist geen aandacht schenken aan eenvoudige middeltjes waarvan je snel zou kunnen afvallen.

In het kader van de gluc Ω mens-methode is het veel passender om op deze plaats het licht te laten schijnen op **een paar hulpmiddelen bij de liefdevolle aandacht die je voor je eigen lichaam hebt.** Bij bewust omgaan met echt gezond voedsel hoort tijd en energie steken in het verwennen van jezelf op een natuurlijke manier, dus zonder dat je jezelf ongemerkt toch weer aan het vergiftigen bent. Uit een onderzoek van Greenpeace onlangs naar cosmetica bleek dat er maar heel weinig merken door de 'niet-giftige beugel' kunnen. Het kan geen toeval zijn dat de merken die wel door die beugel konden drie vooraanstaande fabrikanten van natuurgeneesmiddelen en/of cosmetica zijn: Weleda, Annemarie Borlind en Dr.Hauschka.

Van Annemarie Borlind kunnen wij u **twee bodylotions** van harte aanbevelen:

- **Body Lind Sportiv**

Een gemakkelijk uitsmeerbare, niet vette emulsie, die snel in de huid opgenomen wordt. Ideaal voor een door de zon of door het sporten oververhitte huid. Body Lind Sportiv stimuleert de vochtigheid en heeft met haar sportieve frisse geur een verrijkende werking. Door de natuurlijke samenstelling van methol verkrijgt u een verkwikkende koelte. Waardevolle extracten afkomstig van aloë vera en komkommers zoals het provitamine Panthenol reguleren de huidvochtigheid. Jojoba-, macadamianoot- en babassuolie hebben een huidgladdende werking. Tocopherol beschermt de huid tegen mogelijke celbeschadigingen, de zogenaamde vrije radicalen.



- **Body Lind Schoonheidsbalsem:**

Een vochtbehoudende en een verzorgende emulsie met aloë vera, komkommer, jojobaolie, macadamianootolie en palmolie.

Voor beide lotions geldt:

Op natuurlijke basis, huidverdraaglijkheid en werking zijn dermatologisch bevestigd, zonder dierlijke extracten, kruidenextracten uit ecologische teelt.

Beide lotions kosten normaal €21,00; ze zijn dit kwartaal beide bij ons te verkrijgen voor € 18.95.