

Berichten

Nieuwsbrief voor natuurlijke gezondheid
23-07

Mens Sana
Centrum voor Integrale Geneeskunst te Deurne

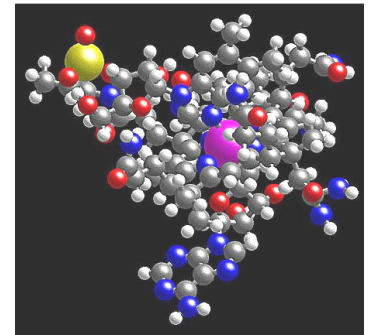
Vitamine B12 tekort

De ziekte van Addison-Biermer

Er is de laatste jaren een enorme toename van allerlei ziektes en klachten die veroorzaakt worden door een tekort aan vitamine B12. Nu zit vit.B12 bijna alleen maar in dierlijk voedsel zoals vlees, vis, melk en eieren. Dit betekent dat vegetariërs en veganisten sowieso heel snel een tekort aan vit. B12 kunnen oplopen simpel omdat zij zichzelf niet voldoende aanbieden via de voeding. Zij kunnen dit probleem eenvoudig oplossen door een paar keer per week een vit B12 zuigtablet in de mond op te zuigen. Vit.B12 wordt normaalgesproken alleen goed opgenomen uit de voeding naar het bloed als de parietaalcel in de maagwand een eiwitje produceert dat de **Intrinsic Factor** genoemd werd.

De Intrinsic Factor hecht zich aan het vit.B12 zodat het opgenomen kan worden. Als de Intrinsic Factor ontbreekt, om wat voor reden dan ook, dan raakt de opname van vit.B12 verstoord.

Dit gegeven is al tientallen jaren bekend in de medische wereld zodat heel snel duidelijk werd dat patiënten bij wie in de jaren 60-80 een groot deel van de maag werd weggenomen, meestal vanwege



Formulestructuur Vit.B12 in 3D

Verder in dit nummer:

- **Mens Sana Nieuwsberichten.**
- **De zielekracht van vitamine B12.**
- Tai Chi maakt je weerbaar, berichtje in Ode no 98.
- **Boekbespreking: De zeven stappen naar wijsheid en vrede**, van Hans Stolp.
- **Symposium Radboud Nijmegen:** Coherence in Health
- **De huisapotheek:** aandacht voor gemmotherapie, **Ribes nigrum** (zwarte bes) als stressverlager en antiallergicum. **Green magma** tabletjes: multivitaminen en ontgifter.

steeds terugkerende maagzweren, onvoldoende werking van de Intrinsic Factor overhielden. Deze patiënten moesten dan ook de rest van hun leven vit.B12 injecties toegediend krijgen. Maar gelukkig werden in de vroege jaren 80 prachtig werkende geneesmiddelen ontwikkeld, de zogenaamde H2 receptorantagonisten zoals Tagamet de eerste was, Zantac een opvolger en er daarna nog diverse anderen verschenen, die ervoor zorgden dat bij bijna niemand meer een groot deel van de maag hoeft te worden weggehaald vanwege maagzweren. Dus die oorzaak van vitB12 tekort is voor een groot deel verdwenen.

Niet te vroeg gejuicht, want deze veelvuldig en vaak langdurig gebruikte medicamenten kunnen de opname van vit.B12 ook afremmen. En er zijn allerlei andere ontwikkelingen die maken dat B12 tekort toch steeds vaker optreedt. Dit wordt voor het grootste deel veroorzaakt door de enorme toename van allergische klachten. Heel lang was er een langzame, maar gestage groei van allergieën; er kon b.v. een verdubbeling optreden in verloop van tien jaren. Maar de toename loopt steeds sneller met een verdubbeling in drie jaar, weer later een verdubbeling van het aantal mensen met allergische klachten in één jaar. **Het lijkt nu wel of de groei wel groter is dan een verdubbeling per jaar, want op dit**

moment is misschien wel meer dan de helft van de Nederlanders ergens allergisch voor.

Althans dat zijn mijn persoonlijke bevindingen. Het officiële getal staat nu op 20-30% van de bevolking maar ik denk dat erg veel mensen die allergisch zijn nu (nog) niet gediagnosticeerd worden. Dat komt omdat het enkele jaren duurt voordat de onderzoeken aangeven dat iemand allergisch is en de reguliere testmethoden zijn niet onfeilbaar. Het is al heel mooi als een bloedtest een betrouwbaarheid heeft van 90%, dat betekent dat er nog altijd 10% kans overblijft dat je toch allergisch bent ook al laat de bloedtest dat niet zien. Ik tref op mijn spreekuur in ieder geval veel patiënten met klachten die regulier (nog) niet als allergisch geïdentificeerd konden worden en bij wie een BICOM 2000 test toch een allergie aantoonde. De bioresonantiemetingen zijn dan ook heel erg gevoelig want als iemand wist dat hij allergisch is voor b.v. 3 dingen dan vind ik vaak nog 17 andere dingen waarvoor hij ook allergisch blijkt te zijn. Alleen heb je het dan zelf nog niet gemerkt.

Nu wilde ik het hier eigenlijk helemaal niet over allergieën hebben maar deze uitgebreide inleiding is nodig om te kunnen uitleggen wat er vaak gebeurt bij iemand die een vitB12 tekort krijgt. **Iemand die een aantal allergieën heeft kan ook zomaar ineens antistoffen gaan**

maken tegen lichaams-eigen onderdelen, dat wordt dan een auto-immuunziekte genoemd.

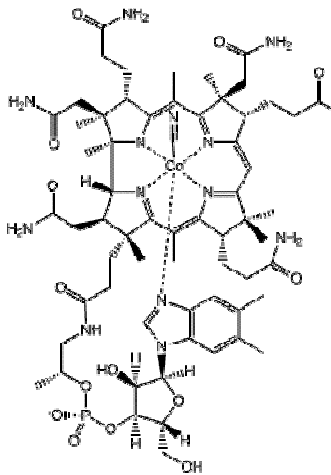
Bekende voorbeelden hiervan zijn problemen met de schildklier omdat je zelf antistoffen gaat maken tegen de schildklier of chronische darmontstekingen zoals de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa, waarbij wordt aangenomen dat auto-immuunprocessen een duidelijke rol spelen. Trouwens het optreden van M.Crohn of Colitis Ulcerosa kan ook een oorzaak zijn waardoor vitB12 niet goed genoeg wordt opgenomen, dat wordt dan **malabsorptie** genoemd. Een allergische patiënt kan zomaar ineens antistoffen gaan maken tegen de parietaalcel in de maag of tegen de Intrinsic Factor. En ook dan raakt de opname van vitB12 steeds verder verstoord. De enorme toename van allergieën en dus ook van auto-immuunziekten kan wellicht verklaren dat op dit moment al 5-10% van de mensen een vitB12 tekort heeft. En van de mensen ouder dan 60 jaar zelfs 20%. Althans dit vermoeden werd beschreven in een artikel in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde in december van 2005, waarbij ervoor wordt gepleit om de normaal waarden van vit.B12 in het bloed bij te stellen naar boven. Tot voor kort gold 140 pmol/L als ondergrens. Maar nu is 300 pmol/L de feitelijke ondergrens. Dat wil zeggen dat, als je vitB12 gehalte 270 pmol/L is, je wel degelijk toch een functioneel tekort

aan B12 op celniveau kunt hebben. En dit is wat blijkt vaak steeds vaker voorkomt. En helaas duurt het altijd weer een aantal jaren voordat tot alle artsen dit soort nieuwe ontwikkelingen is doorgedrongen. Dit heeft tot gevolg dat vit.B12 tekort, ook wel de ziekte van Addison-Biermer genoemd, nu vaak misgediagnosticeerd wordt. Terwijl het een heel breed scala aan klachten veroorzaakt die in het algemeen best wel ernstig zijn. Althans het wordt allemaal vanzelf heel ernstig naarmate de diagnose langer niet wordt gesteld. Terwijl er heel veel leed te voorkomen is als je de diagnose in een vroeg stadium stelt.

Over de functies van vit.B12 en de symptomen bij een tekort

Vit B12 is nodig voor:

- Een **normale celdeling**; een tekort komt het eerst tot uiting in de weefsels waarvan de cellen zich snel delen zoals de **slijmvliezen** en het **beenmerg** leidend tot een pijnlijke, zwerende tong, een gladde tong, een slechter reukvermogen, een slechtere smaak, een maagslijmvliesontsteking en minder aanmaak van witte- en rode bloedcellen. Dit laatste kan dan tot een verhoogde kans op infecties leiden en/of tot bloedarmoede (**pernicieuze anemie**).
- Een **normale stofwisseling in de darm**; een tekort kan tot uiting komen in diarree en een



Formulestructuur vit.B12

verstoorde vet- en eiwitstofwisseling leidend tot verlies aan eetlust, misselijkheid en gewichtsverlies, vermoeidheid met een verhoogde slaapbehoefte. Deze laatste symptomen worden versterkt door de bloedarmoede en het hierna genoemde slechter functioneren van alle hersen- en zenuwstructuren. Ook kan verlaagde vruchtbaarheid het gevolg zijn.

- Het **normaal functioneren van alle zenuwen**; bij een tekort treedt er beschadiging op van de mergscheden die alle zenuwen omhullen waardoor hun functie sterk achteruit gaat. Lange zenuwvezels worden eerder aangetast dan de korte: zo ontstaat nogal eens de zgn: **gecombineerde strengziekte**, een flinke aantasting van de voor- en de achterstrengen in het ruggenmerg die ge-

voelstoornissen en krachtsverlies tot gevolg hebben. De eerste symptomen die optreden zijn vaak prikkelingen in armen, benen of de tong. Het kan echter ook leiden tot slechter zien, slechter horen, coördinatieproblemen en heel soms tot klachten met plassen of poepen.

- Het **normaal functioneren van de hersenen**; bij een tekort kunnen er allerlei klachten ontstaan zoals: concentratie- en geheugenverlies, verlaagde mentale prestaties tot dementie, lusteloosheid tot depressiviteit, prikkelbaarheid tot agressie, spraakproblemen, persoonlijkheidsveranderingen tot psychose.

Een vit.B12 tekort is een ziekte die in verloop van jaren kan ontstaan omdat we over een behoorlijke voorraad B12 beschikken (1-5mg in de lever en de spieren) en we per dag helemaal niet zoveel verbruiken (1 -2 mcg per dag en 1mg = 1000mcg). Zo kan het wel 2-10 jaren duren voordat het probleem zich pas openbaart.

Een vitamine B12 tekort heeft duidelijk veel meer gezichten dan globaal de twee aandoeningen die bij de meeste artsen van oudsher goed bekend zijn: het beeld van de pernicieuze anemie en de gecombineerde strengziekte. Ik heb het afgelopen jaar een zeventigtal patiënten met B12 tekort opgespoord en be-

handeld en nu is mij duidelijk geworden dat deze patiënten vaak met klachten kampen die niet verklaard kunnen worden of waarbij een verkeerde diagnose werd gesteld. Ze hebben vaak allerlei allergische klachten, hun afweer tegen infectieziekten is flink afgenomen en soms hebben ze al andere diagnoses op hun naam staan zoals depressie, dementie, psychose, MS, ALS of CIPD, vitiligo, chronische vermoeidheid of één of andere auto-immuunziekte zoals Colitis Ulcerosa of de ziekte van Crohn. Nogal wat patiënten met B12 tekort hebben ook een tekort aan foliumzuur, een te traag werkende schildklier, of nog andere tekorten zoals een tekort aan Vit.B6, zink en mangaan (als gevolg van een nog nauwelijks bekende stofwisselingsziekte die HPU genoemd wordt). Bij een tekort aan vit.B12 treedt er ook een verstoring op van de eiwitstofwisseling zodat een tekort ontstaat aan alle acht de essentiële aminozuren. Zo leidt B12 tekort ook vaak tot een te hoog gehalte van homocysteïne in het bloed dat weer een sterk verhoogd risico op een hartziekte of embolie veroorzaakt.

Behandeling B12 tekort

De behandeling van een vit.B12 tekort is heel simpel: zorg dat je het tekort zo snel mogelijk weer aanvult. Omdat de normale toedieningsweg, via de darmen niet functioneert zul je een andere

route moeten kiezen. In minder ernstige gevallen kun je volstaan met de dagelijkse inname van een Vit.B12 zuigtablet (een oromucosale- of sublinguale tablet) die in de mond opgezogen moet worden. In ernstige gevallen wordt gekozen voor de zogenaamde parenterale route, d.w.z. dat de Vit.B12 ingespoten wordt in de spieren. Ik hanteer hiervoor onderstaand injectieschema. Bij ruim eenderde van de patiënten is er naast het B12 tekort ook een **tekort aan foliumzuur**. Hiervoor dienen dan ook dagelijks zuigtabletten gebruikt te worden. Ik wil erop wijzen dat een patiënt die dagelijks beide zuigtabletten zou moeten nemen ook gebruik kan maken van een combinatietablet waarin zowel vitB12 als Foliumzuur zit zodat je kunt volstaan met maar één soort (Bonusan: Dibencozide zuigtabletten).

Injectieschema vit.B12
spuiten: hydrocobamine
1000mcg ampullen in de spier

Week 1 t/m 3	2x per week een spuit i.m.
Week 4 t/m 6	1x per week een spuit i.m.
Week 7 t/m 13	1x per 14 dagen een spuit i.m.
Week 14 en volgende	1x per 4 – 6 weken een spuit i.m.

Omdat vit.B12 en foliumzuur wateroplosbare vitaminen zijn heb je zelden of nooit te maken met overdosering of intoxicatieverschijnselen: dat wat je niet nodig hebt plas je weer gewoon uit. Er kunnen

wel allergische klachten ontstaan na de toediening van vit.B12, met name als iemand allergisch is voor cobalt, een belangrijk 'onderdeel' van hydrocobamine.

Een vit.B12 tekort heeft vaak het effect van 'een gat in de dijk' zoals ik het in de spreekkamer vaak probeer uit te leggen. Nadat ik een analyse gemaakt heb van de onderliggende oorzaken van de klachten en ik systematisch al die oorzaken of belastingen heb weggevoerd komt het nogal eens voor dat het zoiets heeft van 'dweilen met de kraan open'. Want alles leek opgelost maar er ontstaan ondertussen gewoon weer meteen nieuwe problemen in dezelfde sfeer. Er ontstaan weer nieuwe allergieën en ook al waren alle ziektekiemen 'weggewerkt', de patiënt laat net zo makkelijk weer nieuwe infecties ontstaan. Dan weet ik ondertussen dat ik in de regel moet zoeken naar nog een onderliggende oorzaak zoals een tekort in de vitamine-sfeer of een verstoring in het hormonale systeem. Zo stuitte ik het afgelopen jaar regelmatig op een B12 tekort. Als dat dan aangepakt wordt dan herstellen andere verstoringen zich vanzelf omdat die blijkbaar mede afhankelijk waren van de aanwezigheid van voldoende vit.B12, zoals een verstoring in de eiwitstofwisseling (tekort aan essentiële aminozuren), maar ook een lichte hypothyroidie (te langzaam werkende schildklier) herstelt zich vaak nadat het B12 tekort werd aangevuld.

In deze nieuwsbrief wil ik in

ieder geval verhalen over **twee belangrijke nieuwsfeiten** die duidelijk afwijken van informatie die je b.v. op het internet zult vinden.

De eerste misvatting is dat bij een vit.B12 tekort de B12 altijd geïnjecteerd moet worden. Nou is dit in ernstige gevallen wel het best om het tekort zo snel mogelijk op te heffen d.m.v. spuiten. Misschien is deze stelling er ook op gebaseerd dat B12 tekort nog te vaak onvoldoende behandeld en onvoldoende gecontroleerd wordt. In een aantal gevallen is het heel goed mogelijk om goed geholpen te worden met het dagelijkse gebruik van B12 zuigtabletten in de mond. Hiervoor is voldoende wetenschappelijk bewijs en ik heb er ondertussen ruim ervaring mee.

De tweede opvatting is: eenmaal B12 tekort is altijd B12 tekort! Dit is de heersende opvatting omdat de oorzaak van vitB12 tekort meestal onomkeerbaar is. Ook al is het nog te vroeg om nu al te roepen dat dit laatste niet waar is, ik ben volop bezig om te onderzoeken of het mogelijk is om autoimmuunziekten te genezen. Nou is dit natuurlijk een nogal pittige bewering maar ik heb toch zo mijn argumenten om het te durven zeggen. Aangezien ik nu al twee jaar bezig ben om allergieën te genezen m.b.v. de BICOM 2000, dat lukt in 90% van de gevallen, moet het toch ook mogelijk zijn om een allergie tegen de parietaalcel of tegen de Intrinsic Factor te genezen. De spannende vraag is natuurlijk in hoeverre dit verstoorte mechanisme te herstellen valt. Ik ben bezig met een aantal proefbehandelingen. De

resultaten daarvan moeten nog geëvalueerd worden. Ik houd jullie hiervan op de hoogte.

In de Amerikaanse literatuur kom ik berichten tegen dat **gemethyleerde B12** voor sommige patiënten beter zou werken dan de hydrocobamine die hier in Nederland altijd gebruikt wordt. Dit zou kunnen omdat methylcobalamine de uiteindelijk effectieve vorm is van vit.B12 en mogelijk niet iedereen in staat is om hydrocobamine om te zetten in deze actieve, gemethyleerde vorm. Ik heb hier zelf nog geen ervaring mee. Ik zou andere artsen die hier wel ervaring mee hebben willen oproepen contact met mij te leggen.

Hieronder volgen enkele websites die veel informatie aandragen over Vit.B12 tekort.

<http://home.hccnet.nl/michel.post/B12/index.htm>

<http://home.hetnet.nl/~hindrikdejong/>

<http://www.stichtingb12tekort.nl/>

http://www.hypomaarniethappy.nl/auto_immuun/B12.htm

Ik wil er verder nog op wijzen dat je op onze eigen website: www.menssana.nu nog een brochure kunt vinden over vit.B12 tekort onder de link Publicaties, ziektebeelden, B12 tekort.

Hans Reijnen, arts voor homeopathie en bioresonantie.
Juli 2007

Mens Sana Nieuwsberichten

Mens Sana zoekt versterking van een arts

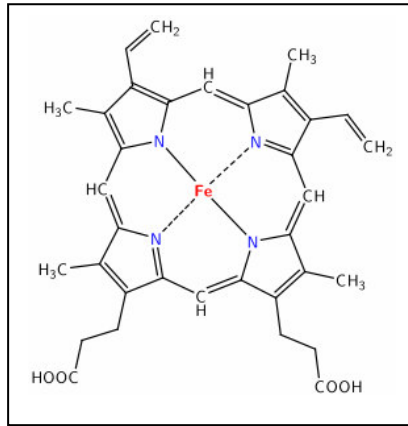
De behandelresultaten in de praktijk van Hans Reijnen zijn zodanig verbeterd sinds de komst van het BICOM 2000 apparaat dat de wachttijd voor een afspraak op zijn spreekuur op dit moment 6 weken is. We zijn daarom op zoek naar een arts die ook spreekuur wil komen doen zodat we meer mensen kunnen gaan helpen in de toekomst. Tevens zou Hans dan één dag minder spreekuur kunnen gaan doen om meer tijd over te houden voor het ontwikkelen van alle nieuwe ideeën die voortkomen uit het werken met de door

hem nieuw ontwikkelde systematiek waarbij hij gebruik maakt van alle vakgebieden die hij vertegenwoordigt. Hans is, naast het schrijven dat hij voor de Mens Sana Berichten doet, nu ook begonnen met publiceren in natuurgeneeskundige vakbladen. Zo is in juni het artikel te vinden in Arts en Apotheker dat hij schreef: Verklaringsmodel voor de toename van allergieën. Ditzelfde artikel staat in Juli ook in het tijdschrift: Beyond Medicine. Het artikel is overigens te vinden op onze website: www.menssana.nu onder de link Publicaties.

inneemt in het totale stofwisselingsgebeuren bij de mens. Het heeft een heel belangrijke rol bij zeer vitale levensprocessen. Wat mij erg heeft gefraspeerd tijdens mijn studie naar alles wat met B12 te maken heeft is het feit dat er via het vit.B12 een bijzondere band is met het dierenrijk omdat de mens vit.B12 uit voornamelijk dierlijk voedsel moet halen zodat vegetariërs nogal eens een B12 tekort hebben, terwijl veel vegetariërs en veganisten juist geen dierenvlees willen eten uit liefde voor de dieren. Vitamine B12 wordt niet gemaakt door planten of dieren maar door bepaalde bacteriën. Omdat ook dieren B12 nodig hebben voor elke celdeling bevatten hun weefsels veel B12. **Dit alles terwijl vitamine B12 juist de potentie voor de mens heeft om het bewustzijn te helpen verhogen zodat het ons kan uittillen boven het lijden in de materie.** Gericht op persoonlijke groei kan B12 ons helpen uit te groeien boven het dier in onszelf. B12 speelt dus klaarblijkelijk een rol in de spiritualiteit of religiositeit van de mensheid. Vit.B12 heeft in het bovengenoemde boek het Ceresymbool, hieronder afgebeeld.



De bovenste helft van dit symbool staat voor het was-send bewustzijn, het maansymbool, weerspiegelend vermogen, het moedersymbool. De onderste helft staat voor: het ik in de materie, het kruis op aarde.



Formulestructuur van Haemoglobine

Mythologie

In de oude Italiaanse mythologie was Ceres de godin van de vruchtbaarheid en de landbouw. In de Griekse mythologie vinden we Ceres terug als de godin Demeter die samen met Zeus een dochter Persephone kreeg. Toen Persephone in haar jeugd speelde op de bloeiende velden van haar moeder, en bloemen plukte voor een krans, spleet onverwacht de aarde naast haar open. Pluto, de god van de onderwereld kwam uit zijn rijk tevoorschijn in een met paarden bespannen wagen. Met geweld ontvoerde de god haar naar de donkere onderwereld en maakte haar tot zijn gemalin. Vertwijfeld en ontroostbaar zwierf Demeter over de aarde om haar verdwenen dochter te zoeken. In haar toorn liet zij alle vruchtbaarheid van de aarde verdwijnen zodat de mensheid door hongersnood werd bedreigd. Demeter dwong Zeus om zijn broer Pluto te gebieden haar dochter terug te geven. Voordat Pluto Persephone terug liet gaan liet hij haar van een granaatappel eten die een tovermiddel bevatte. Hierdoor

werd Persephone aan zijn liefde overgeleverd. Zo gebeurde het dat Demeters dochter voortaan naar de wil van Zeus 2/3 deel van elk jaar, in de tijd dat alles bloeit en rijp wordt, bij haar moeder op aarde verbleef. Daarna, overweldigd door de liefde voor Pluto, daalde zij weer vrijwillig in de onderwereld af om de winter-tijd samen met haar gemaal door te brengen.

De tarot

In de tarot vinden we de kracht van vit.B12 op kaart 12: de Gehangene. Dit verschaft ons een dieper inzicht over het thema van het getal 12.

Op deze kaart zien we een mens aan de linkervoet opgehangen. Hij hangt aan een dwarsbalk die aangebracht is tussen twee boomstammen. De takken zijn afgezaagd. Aan beide bomen zijn zes stompjes overgebleven, zij stellen de twaalf tekens van de zodiac (de dierenriem) voor. Door de lessen die hij achter zich heeft, leert hij anders naar



de wereld te kijken. Hierbij laat hij zijn ik los en kijkt met een blik van acceptatie naar de situatie waarin hij gevangen zit. Hij kijkt rond met de blik van een wijze die afgeleerd heeft zich druk te maken over wat dan ook. De wereld is nog steeds dezelfde, maar hij is veranderd. Daarom staat onderaan deze kaart:

transizione, dit betekent: **overgang**. Ook vinden we onderaan de kaart: **oblio di se**, dit betekent:

zelfvergetend. Hij heeft geleerd om met zijn hart waar te nemen, zijn verwachtingen en projecties naar de buitenwereld los te laten. Zo geeft hij vanuit een essentie van vrede gestalte aan zijn leven in welke situatie hij ook is, ook al ziet dat er moeilijk uit.

Deze kaart is eigenlijk een voorstelling van de gelou-terde ziel, die alle twaalf inwijdingswegen doorloopt heeft.

Homeopathie

Mensen die een B12 tekort hebben, het zijn meestal vrouwen, zitten vaak erg hoog in hun energie. Ze zijn heel erg op geestelijke zaken gericht en getuigen van een hoog bewustzijn, ze hebben vaak een spirituele missie voor henzelf en voor de hele mensheid. Maar ze kampen met ernstige lichamelijke klachten, vaak van allerlei aard maar het gaat meestal om veel allergische klachten, een falende afweer tegen infectieziekten en daaruit volgend chronische vermoeidheid. Met al hun geestelijke vermogens

en vaak grote creativiteit is hun lichaam, dat hen danig in de steek laat, vaak een blok aan het been (het cobalt atoom in het B12 molecuul). Zij hebben dan ook een lange ziektegeschiedenis met allerlei pogingen om te genezen in zowel de reguliere gezondheidszorg als bij de complementaire natuurgeneeskunde, totdat uiteindelijk wordt vastgesteld dat er een B12 tekort is.

Er zijn enkele thema's die vaak spelen, zoals: het thema van de moeder of het moederschap, verlaagde vruchtbaarheid en het draait bijna altijd om: **bestaansrecht**.

Vaak waren deze patiënten als kind niet gewenst of kwamen zij toch tegen allerlei medische complicaties in ter wereld. Maar zij leiden dan een bestaan waarin ze altijd moeten vechten voor hun bestaan. Iedere keer doemt er wel weer een nieuw obstakel op. Ik heb zelf ook verschillende casuïstieken in mijn bestand waarbij ik samen met de patiënt een heel lange weg ging in het zoeken naar een oplossing, heel lang zonder blijvend resultaat. Als de B12 problematiek dan ontdekt wordt en aangepakt kan worden, dan pas ontstaat er een echte doorbraak en kan de patiënt alsnog pas echt aan haar leven beginnen. Dat ziet er dan vaak uit als een echte wedergeboorte.

In de differentiaaldiagnose met andere homeopathische

geneesmiddelen kun je denken aan: Lac maternum, Saccharum officinale en Natrium muriaticum die allen het thema van de moeder kennen. En Hydrogenium, Helium en Graphites die allen het thema kennen van wel of niet voor dit leven kiezen. Uiteraard moet je ook denken aan Cobalt, dat overigens meer een essentie kent die wel veel meer midden in het leven staat: je opmaken voor je taak.

Ik ben nog maar net begonnen om de effecten te onderzoeken van gepotentiëerde vit.B12 oftewel het homeopathische middel dat van vit.B12 gemaakt is. Er is nog genoeg te onderzoeken. Ik ben b.v. benieuwd naar de verschillen tussen hydrocobamine 30K en methylcobalamine 30K. En als je dan tijd genoeg hebt dan ben ik ook benieuwd naar gepotentiëerde chlorofyl en naar gepotentiëerde hemoglobine. Er is tenslotte ook een homeopathisch middel dat gemaakt is van het bloed van een rat (sanguis soricis). Maar dat wordt dan misschien weer ooit nieuw materiaal voor één van de volgende nieuwsbrieven.

Hans Reijnen

Tai Chi maakt je weerbaar

Berichtje in Ode no 98 van juli/aug 07

Je ziet ze steeds vaker in het park: oudere mensen die de trage, gracieuze bewegingen van tai chi uitvoeren. Ze hebben helemaal gelijk: onderzoekers van de Universiteit van Californië in Los Angeles (UCLA) hebben ontdekt dat de oude Chinese vechtkunst het immuunstelsel van ouderen beschermt tegen het virus dat gordelroos veroorzaakt, een pijnlijk soort eczeem (helaas het is geen eczeem

maar een infectieziekte, noot van de redactie) waaraan naar schatting eenderde van alle volwassenen boven de zestig lijdt. Een verslag van hun bevindingen staat in het aprilnummer van het Journal of the American Geriatrics Society. Een team onder leiding van Michael Irwin, hoogleraar psychiatrie aan UCLA, vergeleek senioren die driemaal per week tai chi-les hadden met een controlegroep die lessen gezondheid en verzorging kreeg. Beide groepen

werden gevaccineerd tegen gordelroos en na vijftientig weken werden hun afweerstoffen tegen het virus gecontroleerd. De hoeveelheid afweerstoffen bij de tai chi-groep bleek bijna twee keer zo hoog als bij de controlegroep. De ouderen die aan tai chi deden, hadden de afweerreactie van mensen van middelbare leeftijd, vertoonden een verbetering van hun lichamelijke en mentale vermogens en hadden minder pijnklachten.

Boekbespreking: Zeven stappen naar wijsheid en vrede



Aansluitend op het thema van vit.B12, het verhogen van het bewustzijn, heb ik een boekje uitgekozen wat hierbij behulpzaam kan zijn.

Het heet: De zeven stappen naar wijsheid en vrede en Hans Stolp beschrijft hierin op heldere, voor eenieder leesbare wijze, hoe je van onrust, tweespalt en haat naar vrede en liefde kunt gaan.

Info van de uitgever:

Wijsheid en vrede beginnen altijd in onszelf, in ons eigen hart. Dat is de boodschap van dit boekje van Hans Stolp. Wijsheid en vrede maken ons tot mensen die verzoening brengen waar haat heerst, tot mensen die vrede brengen waar verscheurdheid heerst. In deze tijd van zoveel onvrede, tweespalt en botsingen tussen culturen is er meer dan ooit behoefte aan mensen die wijs zijn en vrede stichten, mensen die bruggen bouwen. Maar dat kunnen we alleen als we zelf wijsheid bezitten en vrede hebben in ons eigen hart.

De zeven stappen naar wijsheid en vrede wil een leidraad zijn om een bewust mens te worden, een mens van vrede en wijsheid, zodat je de wereld genezing, liefde en warmte mag schenken vanuit de groeiende kracht van je hart.

Stap 1: je bent geen slachtoffer.

Wie kent niet het gevoel van "waarom overkomt mij dit nou" en je hebt de neiging om een ander de schuld te geven; je raakt snel geïrriteerd of boos. Wie durft stil te staan bij z'n eigen pijn, z'n eigen aandeel in de situatie, die leert zijn verontwaardiging te laten varen en aanvaarden wat er is.

Tip: neem je gevoelens serieus, word je bewust in welk opzicht jij jezelf slachtoffer voelt, voel de pijn die daarbij hoort en laat los.

Stap 2: dankbaarheid voor het leven.

Sta stil bij je leven, voel hoe je soms gedragen werd, toen je dacht dat je alleen was. Soms geven mensen, die een heel moeilijke periode doormaakten, aan dat ze op een bepaalde manier op het donkerste moment voelden, beseften dat ze er niet alleen voor stonden, dat ze a.h.w. gedragen werden.

Stap 3: groeien in vertrouwen.

Door kwetsende ervaringen die we allemaal in de loop van ons leven opdoen, gaan we handelen, reageren vanuit angst en wantrouwen. Velen van ons bouwen een muur om zich heen. Ook hier geldt: durf te kijken naar jezelf, leg niet de schuld bij de ander, voel opnieuw de pijn van toen, besef dan dat alles van toen niets met nu te maken heeft. Dan kun je loslaten en toegroeien naar een open levenshouding waarin vertrouwen in de ander kan groeien.

Stap 4: niet morgen, maar nu.

Word je bewust hoe vaak je gedachten afdwalen en hoe weinig je er met je aandacht echt bij bent. Probeer stap voor stap al die gedachten en emoties los te laten. Daardoor wordt het makkelijker om te leven in het moment van nu.

Stap 5: leren luisteren naar je innerlijke stem.

Heb je ooit dat stemmetje gehoord dat je zacht en liefdevol een duidelijk inzicht gaf dat je verder hielp op je pad? Verwar het niet met de harde dwingende stem van het ego, die alleen maar uit is op jouw eigen belang of om jouw schuldgevoelens teniet te doen. In de stilte, in de ontspanning kun je je zuivere innerlijke stem het beste horen, hij zal je helpen om de zin van jouw leven te leren ervaren.

Stap 6: groeien in wijsheid en vrede.

Je leven is een geschenk en tegelijkertijd een opdracht. Wie dit beseft kan heel veel problemen aan, zonder zijn innerlijke vrede te laten verstoren. Dan word je niet meegesleurd door sombere gevoelens van verbittering, jaloezie, onzekerheid of angst. Als je in vrede met jezelf bent kijk je vanzelf met een wijzere blik naar ieder ander. Je hebt minder oordelen en begrijpt die ander beter, ook al gedraagt die zich soms raar.

Stap 7: groeien in liefde.

* Wie warmte koestert voor álles wat leeft op aarde, die kan helemaal liefde worden.
* Wie zijn jaloezie kan afleggen, die kan liefde worden. Hij is tevreden en

dankbaar met wat het leven hem toebedacht, of het nu veel of weinig is.

* Wie andermans gevoelens kan aanvoelen en die weet te eerbiedigen, die kan liefde worden: hij kwetst de ander niet in zijn kwetsbaarste stukje, namelijk zijn gevoelsleven.
* Wie boosheid, verharding en verbittering heeft losgelaten, die kan liefde worden: liefde kan zich nooit ontvouwen waar boosheid heerst.

Gedichtje:

Zoek de warmte en laat die toe in je hart
Spreek de waarheid, leef de waarheid
Wees eenvoudig en echt

Zie het goede in de ander
Bewaar de hoop, leef in vertrouwen
Kijk met verwondering om je heen
Dan zul je liefde worden,
liefde zijn

Het hele boekje is doorspekt van voorbeelden uit het werk van de auteur, als pastor, waardoor de soms lastige thema's ineens helder worden, waar de moed je in de schoenen zonk, als je vertwijfeld uitriep, ja maar hoe dan?

Voor mij zijn boekjes als dit steeds weer een eye-opener die me helpen bij de les te blijven en te gaan voor de waarheid en de liefde.

Mieke Lomme, psycho-energetisch begeleidster
Juli, 2007

Symposium Radboud Nijmegen: Coherence in Health

Nadat sinds 2003 het Slotervaart Ziekenhuis in Amsterdam voorzichtige, maar heel duidelijke eerste stappen heeft gezet om Complementaire en Alternatief Geneeskundige methodieken te introduceren binnen de ziekenhuismuren neemt het Universitaire Radboud Ziekenhuis in Nijmegen dit fakkeltje over. De Radboud heeft op initiatief van kinderchirurg René Severijnen een symposium georganiseerd: **Coherence in Health, over chronische aandoeningen als efferent effect van het (quantum)brein**, dat op vrijdag 19 oktober 2007 gaat plaats vinden.

Het symposium wil de relatie leggen tussen de inzichten binnen de biochemie, waar de reguliere geneeskunde op gebaseerd is en de elektromagnetische regulatie van het organisme. De laatste vormt het uitgangspunt voor veel complementaire geneesmethoden. In de derde plaats wil het congres quantumfysische processen belichten, die zoals het

er nu naar uitziet de basis zouden kunnen gaan vormen voor de geneeskunde in de toekomst.

Op het eerste gezicht lijkt het of biochemie en quantumfysica nauwelijks met elkaar in verband gebracht kunnen worden, maar elektromagnetische en quantumfysische processen vormen de basis voor onze chemie.

Coherence in Health wil de interacties tussen de drie werelden (biochemie, bio-elektromagnetisme en quantumfysische processen) inzichtelijk maken en uitdragen en coherentie initiëren.

Voor ieder die betrokken is bij de behandeling van patiënten met chronische aandoeningen biedt dit congres een nieuw perspectief en een nieuwe uitdaging om coherentie te bereiken in de breedste zin van het woord.

De Huisapotheek

Passend bij een vit.B12 tekort, waarbij allergieën bijna altijd een rol spelen, leek het mij een goed moment om jullie kennis te laten maken met een klein maar zeer krachtig takje aan de natuurgeneeskundige boom: **de gemmotherapie**.

Max Tétau, een Franse arts en apotheker, was één van de grondleggers van de gemmotherapie. Het woord is afgeleid van het Franse woord gemmae of bourgeons wat knoppen betekent. In de gemmotherapie gebruikt men uitsluitend delen van planten die zich in een actieve en sneldelende groeifase bevinden. Meestal benut men jonge knoppen, maar ook haar-wortels, jonge loten of kiemen zijn heel geschikt. Deze sneldelende plantendelen bevinden zich in een stadium van actieve groei en celdeling. Om dit groeiproces te kunnen voltooien, hebben zij in deze fase bijzondere groeistoffen

nodig zoals gibberellines en auxines (plant-aardige groeihormonen) en groeibevorderende componenten (enzymen en aminozuren).

Het werkingsprincipe van gemmotherapie is om via een energetisch werkingsprincipe organen in hun functionele werking te ondersteunen. Hun invloed op het menselijk lichaam bestaat uit het stimuleren van normale orgaanfuncties, het herstellen c.q. regenereren van verzwakte en beschadigde orgaanfuncties dan wel de preventie van functionele orgaanschade.

De meeste gemmotherapeutica hebben een organotrope werking, dat wil zeggen ze bezitten een bijzondere verwantschap met een bepaald orgaan of orgaansysteem. Daarnaast bestaan er enkele gemmotherapeutica met zeer karakteristieke eigenschappen, zoals tonifiërende, ontstekingsremmende of weerstandsverhogende werkingen.

Het volgende nummer zal gewijd zijn aan:

- ✓ het **onderwerp**:

Burn-out

- ✓ 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
- * Hanneke Cuppen, psycho-energetische 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

In de huisapotheek kunt u veel plezier hebben van het gemmotherapeuticum van Bonusan: **Ribes nigrum**, waarin jonge loten van de plant van de zwarte bes zitten. Te bestellen als een flakon druppels van 100ml, gebruik: 3x daags 50 druppels.



Het stimuleert de werking van de bijniere (zodat het ondersteunt bij alle vormen van stress), het versterkt de werking van de nieren en het remt het vrijkomen van histamine uit de mestcellen. Het remt dus op een natuurlijke manier alle allergische processen en heeft een ontgiftende werking. Je ziet wel, het indicatiegebied is zo ruim dat je er heel vaak gebruik van kunt maken.

Een ander preparaat, dat een sterk gemmotherapeutische werking heeft is: **Green magma tabletjes** van TS Products. Het wordt ook geleverd in poedervorm, maar de tabletjes zijn makkelijker in het gebruik. Een potje van 320 tabletjes, gebruik: 2x daags 2 tabletjes.



Het is gemaakt van biologisch geteelde jonge loten van de gersteplant. Het bevat alle dagelijks benodigde vitamines, mineralen en sporenelementen. Je vangt hiermee drie vliegen in één klap: het is een dagelijkse portie groente, een leverancier van alle vitamines en een krachtige ontgifter. Daarom denk ik dat een potje met deze pilletjes absoluut niet misstaat in de huisapotheek voor jong en oud.