

Berichten

Nieuwsbrief voor natuurlijke gezondheid
26-08

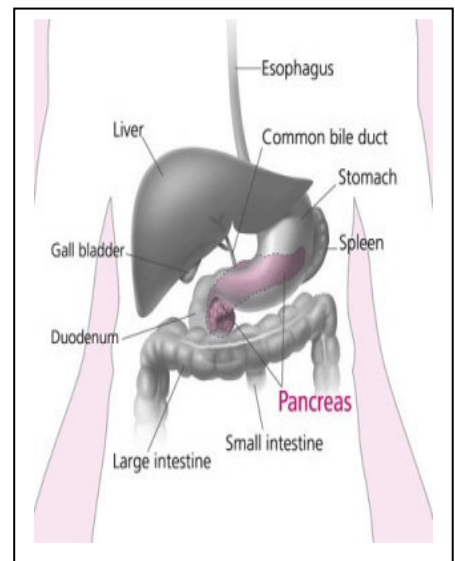
Maria Sava
Centrum voor Integrale Geneeskunst te Deurne

Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI) Spijsverteringsproblemen

In juni 2007 deed ik, een in mijn ogen, best wel belangrijke ontdekking. Ik had op dat moment al honderden mensen onderzocht en veelal heel effectief behandeld door mijn eigen onderzoeks- en behandelingschema toe te passen (**BNS therapie**). Een belangrijk onderdeel van het schema is het onderzoek doen naar tekorten aan één of meerdere van de 44 micronutriënten die wij niet zelf kunnen maken, die wij dus uit onze voeding moeten halen.

Zo kreeg ik te doen met een dertigtal patiënten die nog onvoldoende waren opgeknapt en die een **tekort** aan alle **acht de essentiële aminozuren** bleken te hebben.

- Isoleucine
- Leucine
- Lysine
- Methionine
- Phenylalanine
- Threonine
- Tryptophaan
- Valine



Verder in dit nummer:

- **Psycho-energetica van de alvleesklier, Hanneke Cuppen** individuele begeleiding.
- Boekbespreking: **Atlas van de Belevingswereld**, het leven in kaart gebracht, van Louise van Swaij en Jean Klare.
- **Tweedaags Gluc Ω mens-fietsarrangement**, vanuit Deurne naar het Veerhuis te Oeffelt, met diner, overnachting en ontbijt.
- **De huisapotheek: Iberogast** van Steigerwald, een heel dankbaar fytotherapeuticum bij alle bovenbuiksklachten.

Er zijn 21 verschillende aminozuren maar die 13 andere kunnen wij zelf maken. De bovengenoemde 8 aminozuren kunnen wij niet zelf maken en daarom worden zij de essentiële aminozuren genoemd. Ik begreep op dat moment nog niet wat de oorzaak was van dit tekort omdat mij geen ziekte bekend was waarbij dit optreedt. Ik ging erover nadenken en bedacht dat het wellicht iets te maken kon hebben met de spijsvertering die om wat voor reden dan ook niet goed zou verlopen. Normaal is het zo dat alle vetten, alle koolhydraten en alle eiwitten die wij tot ons nemen o.i.v. de spijsverteringsenzymen van de pancreas (alvleesklier: amylase, lipase, trypsine en aminopeptidasen) gesplitst worden in kleinere brokstukken of zelfs de afzonderlijke bouwstoffen. Zo berede-nerde ik dat een tekort aan de essentiële aminozuren wellicht ontstond door een tekort aan trypsine en aminopeptidasen, die je nodig hebt om eiwitten te kunnen splitsen, om op die manier vrijelijk te kunnen beschikken over de essen-tiële aminozuren die wij nodig hebben om daarvan weer onze eigen enzymen, hormonen en neurotrans-mitters te kunnen samen-stellen.

Ik vond het antwoord op mijn vragen door te googelen op het internet op enkele trefwoorden (tekort essentiële aminozuren – trypsine – aminopeptidasen)

en wie schetst mijn verba-zing dat ik rechtstreeks uitkwam op de sites van een aantal dierenklinieken. Wat bleek? De dierenartsen zijn ons, artsen in de huma-ne geneeskunde, voor ge-weest door al veel langer te weten dat **Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI) een ziekte is die bij honden voorkomt**. Zij gebruiken een bloedtest, Trypsine Like Immunoreac-tivity (TLI), om de ziekte aan te tonen. Hiermee was voor mij meteen duidelijk dat EPI ook bij mensen voorkomt en dat ik de dertig mensen, die nog niet vol-doende waren opgeknapt en een tekort hadden aan de essentiële aminozuren, wellicht verder kon helpen als ik de EPI zou gaan behandelen. Begin juli 2007 schreef ik mijn brochure over EPI die ik vanaf dat moment kon meegeven aan elke patiënt met deze ziekte en die ik ook op onze web-site zette zodat ik meer be-kendheid kon geven aan het feit dat EPI ook bij mensen bestaat.

Sindsdien heb ik in ruim een half jaar tijd 180 patiënten gezien met deze ziekte en heb ik veel ervaring kunnen opdoen bij de behandeling van EPI.

Nog voor ik jullie uitgebrei-der wil informeren over de resultaten van al die behan-delingen en de conclusies die ik daaruit kon trekken wil ik nog even terug naar de oorspronkelijke afwe-gingen die ik in juni maakte nog voor ik de patiënten

ging behandelen. Ik rea-liseerde me dat EPI een diagnose was die ik in mijn opleidingstijd toch wel ooit eerder gehoord had. Toen ik dat uitzocht kwam terug in mijn herinnering dat patiënten met **cystic fibrosis** (mucoviscoidosis), in de volksmond beter bekend als '**de taai slijm ziekte**', ook altijd te maken hebben met EPI. Bij die patiënten functioneren alle exocriene klieren, dat zijn alle klieren die iets af- of uitscheiden, slecht zodat ook het sputum in de longen heel dik en taai is. Hierdoor lopen ze eerder luchtweginfecties op. De zweetklieren produceren minder zweet. De ziekte wordt o.a. aangetoond met een zweettest. Het exocrie-ne deel van de pancreas werkt ook slecht waardoor deze patiënten vaak behan-deld worden met Panzytrat caps, een preparaat waarin pancreasenzymen zitten die verkregen zijn als extract van de alvleesklieren van varkens. Hiermee wordt het tekort aan pancreas enzy-men aangevuld zodat de spijsvertering weer veel beter kan gaan verlopen.

Even voor de duidelijkheid: de alvleesklier heeft twee functies. De meeste mensen kennen wel de **endocriene functie**, de afgifte van insuline naar het bloed waarmee de suikerstofwis-seling wordt gereguleerd. Minder bekend is de **exocriene functie**, de afgifte van spijsverterings-enzymen naar de darm.

De symptomen van het ziektebeeld EPI

Door het tekort aan de spijsverteringsenzymen treden er altijd spijsverteringsproblemen op. De **indigestie** laat bijna altijd bovenbuiksklachten zien die optreden binnen enkele minuten tot een half uur na elke maaltijd. De patiënt krijgt een te **vol gevoel in de bovenbuik** dat soms zelfs kan uitmonden in echte pijn in de maagkuil of onder de linker ribbenboog. Een enkele patiënt heeft zelfs het gevoel dat er iets opzwellt in de bovenbuik dat hij of zij zo kan pakken. Na het eten zijn de spijsverteringsproblemen meestal hoorbaar en voelbaar door overmatig **borrelen en rommelen** in de buik waarbij de **buik** vaak **opgezet** is. Er is een **veranderd defaecatiepatroon** waarbij vaker en dunnere ontlasting afwisselt met obstipatie. Soms maakt een patiënt melding van het hebben van **onverteerde ontlasting**, soms is de ontlasting te vet zodat die plakkerig is en meer aan het toilet kan blijven plakken. Een patiënt met EPI is vaak **chronisch vermoeid** en heeft soms last van een bepaald soort **spierpijn** (continu het gevoel een grote inspanning geleverd te hebben, 'marathongevoel') die ik wijt aan het tekort aan essentiële aminozuren. De ziekte wordt vaak verward met de diagnose Spastisch Colon ofwel het Irritable Bowel Syndrome (IBS) en soms werd er gezocht naar een maagaandoening die niet bevestigd kon worden, maagmedicatie hielp dan ook niet. Natuurlijk is het klachten-



patroon mede bepaald door de tijdsduur dat een EPI al bestaat, een patiënt die het pas een half jaar heeft, heeft een minder ver ontwikkeld klachten patroon dan iemand bij wie de ziekte al tien jaar bestaat. Zo zal er in het begin sprake zijn van een relatief tekort aan de spijsverteringsenzymen en zal het tekort geleidelijk steeds groter worden in de richting van een absoluut tekort.

80% van de patiënten is te dik en het lukt niet om af te vallen en 20% van de patiënten is te mager en kan niet aankomen, deze patiënten hebben dan vaak ook een gebrek aan eetlust.

Ik heb al patiënten behandeld die al veertig jaar een zichzelf opgelegd, uitgekend dieet volgden waarbij zij al dat voedsel vermeden dat zij niet meer verdroegen of niet meer konden verteren, die na een effectieve behandeling weer gewoon alles konden eten. Dat is dan een complete verademing voor de patiënt.

De oorzaken van EPI

Het ziektebeeld kan ontstaan door verschillende oorzaken waarbij de functie van de pancreas achteruitgaat.

Dit kan door:

1. het herhaald optreden van een pancreatitis, een **ontsteking** van de alveesklier, b.v. na te langdurig, te hoog alcoholgebruik.
2. door een **tumor** van de pancreas.
3. door **overvoeding** waarbij de pancreas veel te hard moet werken en dan uitgeput raakt.
4. in de vorm van een **auto-immuunziekte**. Steeds meer mensen hebben allergieën en daarbij gebeurt het regelmatig dat patiënten antistoffen beginnen te produceren tegen eigen organen of weefsels. Zo kan iemand ook antistoffen gaan maken tegen de pancreascellen waardoor de normale functies van de pancreas langzaam maar zeker achteruit gaan.
5. Als onderdeel van de ziekte **cystic fibrosis** (mucoviscidosis = Taai slijm ziekte).

Ik heb in mijn praktijk tot nu toe vooral te maken met de oorzaken 4: auto-immuniteit (90%) en 3: overvoeding(10%).



Behandeling van EPI.

De behandeling van het ziektebeeld EPI kan op verschillende manieren.

Een symptomatische therapie:

- Het aanvullen van het tekort aan spijsverteringsenzymen, door een preparaat toe te dienen waarin alle pancreasenzymen zitten (Panzytrat of Pancreatine). Bij tweederde van de patiënten werkt dit goed. Eenderde van de patiënten heeft er vervelende bijwerkingen van (misselijkheid, e.a.) zodat de medicatie gestopt moet worden. Dan wijken we uit naar de tweede onderstaande optie.
- Het ondervangen van een van de gevolgen van de ziekte, door de acht essentiële aminozuren toe te dienen (Amino Acid Komplex tabletten van Orthica of Good Morning Protein Plus poeder van Vitals) .

Ik start in de praktijk meestal meteen met een van bovenstaande opties om de gehele stofwisseling weer zo snel mogelijk vlot te trekken, terwijl ik daarna direct start met een therapie gericht op de werkelijk onderliggende oorzaak.

Een oorzakelijke therapie:

- **Homeopatische therapie:** d.m.v. het toedienen van het simillimum wordt

gepoogd de patiënt weer terug in evenwicht te krijgen door zijn eigen herstellend vermogen zodanig te activeren dat hij/zij alle problemen zelf weer beter (al of niet geheel) kan oplossen. Hierbij speelt het gebruik van **Inspiring Homeopathy** (beschreven door **Tinus Smits**) en het gebruik van de **Lanthaniden** (homeopathische geneesmiddelen gemaakt van een aantal vrijwel onbekende elementen uit het periodiek systeem, beschreven door **Jan Scholten**) voor mij een grote rol. Voor meer informatie over deze groep van Lanthaniden zie het hoofdartikel van de vorige editie van Mens Sana Berichten, no 25-08 over Auto-immuunziekten.

- **Bioresonantietherapie:** met behulp van de BICOM 2000 slaag ik erin om vele oorzakelijke momenten in beeld te brengen en successievelijk te behandelen. Zo kun je er in de meeste gevallen (9 van de 10 x) o.a. in slagen om allergieën te genezen en zo heb ik een flinke aanvang genomen om het ontstaan van auto-immuunprocessen te stoppen.

Tot nu toe lukt het in minstens 95% van de gevallen in mijn praktijk om ervoor te zorgen dat de

alvleesklier de exocriene functie weer voldoende oppakt waardoor de Panzytrat capsules gestopt kunnen worden. Dit probeer ik te bereiken door de patiënt te laten stoppen met de vorming van auto-antistoffen tegen de alvleesklier. Slechts een heel enkele keer, als de alvleesklier al klaarblijkelijk onherstelbaar beschadigd is, komt deze genezing te laat en dan moet de patiënt de rest van zijn leven de Panzytrat capsules blijven gebruiken.

EPI staat maar zelden op zichzelf

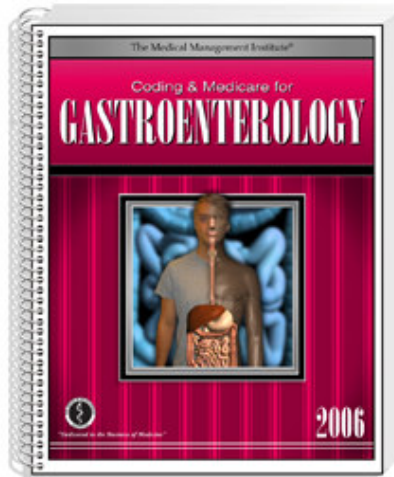
Na ruim een half jaar EPI te hebben gediagnosticeerd en behandeld kom ik voorlopig tot de conclusie dat het een ziekte is die zeker niet zeldzaam is. Eerder het tegendeel: als je bedenkt dat ik in een half jaar tijd evenveel patiënten zag met EPI als patiënten met B12 tekort in een heel jaar en we hebben belangrijke aanwijzingen dat vit.B12 tekort optreedt bij 5-10% van de mensen dan kun je snel concluderen dat EPI misschien wel bij 10-20% van de mensen optreedt. **De ziekte lijkt dus zelfs veel voor te komen.**

In mijn praktijk staat de ziekte EPI maar zelden op zichzelf, bijna altijd speelt deze ziekte zich af in de context van diverse andere aandoeningen. Zeker als het om een auto-immuunziekte gaat, en dat is in 90% van de gevallen zo, dan heeft de patiënt enkele of meer allergieën gehad vaak op basis van een Post Vaccinaal Syndroom. Deze ziekteprocessen gaan vaak gepaard met een hogere

bevattelijkheid voor infectieziekten, ik vind dan diverse virale en/of bacteriële belastingen. Veel patiënten met een auto-immuunziekte hebben er meer dan een.

Tweederde van mijn patiënten met vit.B12 tekort heeft ook een EPI en tweederde van de patiënten met EPI heeft ook een vitamine B12 tekort.

Nogal eens treedt tegelijk een auto-immuunstoornis van de schildklier op (hypothyreoïdie: een te langzaam werkende schildklier, minder vaak een hyperthyreoïdie, een te snel werkende schildklier). Soms gaat een EPI samen met een colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn of een van de nu al 80 andere beschreven auto-immuunaandoeningen.



Als je bedenkt dat EPI in deze vorm in de humane geneeskunde nog niet bekend is dan moge duidelijk zijn dat er voorlopig nog genoeg werk aan de winkel is. Tot nu toe heb ik nog te weinig tijd gehad (of genomen) om te proberen om de diagnose ook op reguliere wijze aan te tonen en te onderbouwen. Ik ben er voor mezelf van overtuigd dat dit heel goed mogelijk is. Ik ben in feite dan ook

op zoek naar een professor in de gastro-enterologie met een open mind die benieuwd zou kunnen raken naar het bestaan van deze ziekte en uitgebreid onderzoek wil gaan doen naar de manier waarop deze ziekte het best regulier aangetoond kan worden en hoe vaak deze ziekte optreedt. Dit zou een prachtige onderzoeksopdracht kunnen zijn waarop iemand kan promoveren. Dus als lezers van dit artikel iemand kennen die in het vak zit of zelf in het vak zit laat hij/zij zich melden. Ik ben gaarne tot samenwerking bereid.

Hans Reijnen, arts voor homeopathie (VHAN) en bioresonantie (ABB)

Maart 2008

Mens Sana,
Centrum voor Integrale Geneeskunde (CIG)
www.menssana.nu.

Psycho-energetica van de Alvleesklier

Hans vraagt me een stuk te schrijven over de psycho-energetische betekenis van de ziekte exocriene pancreas insufficiëntie. Dat is nogal een klus aangezien ik dat nog niet rechtstreeks in mijn praktijk voor psychotherapie heb meegemaakt. Als ik de vraag in breder perspectief zet en kijk naar de kenmerken van deze ziekte, komt het voor mij "dichterbij", en ontstaan er innerlijke beelden vanuit bredere praktijkervaringen die iets over de psycho-energetische betekenis kunnen duiden.

Een wezenlijk kenmerk van deze ziekte is de auto-immuniteit ervan. Bij 9 van de 10 patiënten wordt de ziekte veroorzaakt door auto-immuniteit. **Een afgesplitst deel gaat zich keren tegen het Zelf, in fysieke zin tegen de eigen alvleesklier, maar in metafysische zin tegen het Zelf, tegen het eigen systeem.** Het evenwicht is niet alleen verstoord (splitsing), het keert zich ook tegen het Zelf.

Een ander belangrijk kenmerk is dat de pancreas enzymen aanmaakt die voedsel helpen verteren. **De alvleesklier zorgt dus voor de stofwisseling, de vertering van voedsel in fysieke zin, maar in psycho-energetische zin ook de vertering van emoties.**

Kenmerkend is verder dat het gaat om een insufficiëntie; een tekort. Er is een tekort aan spijsverteringsenzymen waardoor de spijsvertering slechter verloopt. Interessant is je af te

vragen hoe dit tekort er in psycho-energetische zin uit ziet en wat men doet om dit tekort te compenseren. Volgens de informatie van Hans krijgt 1 van de 10 patiënten het door overvoeding, fysieke overcompensatie van het tekort.

Tenslotte is een kenmerk van deze ziekte dat het zich uit in chronische vermoeidheid. Ook dat is psycho-energetisch te duiden.

Het beeld wat bij mij uit deze kenmerken ontstaat is dat van een **geschonden gevoelsleven** waardoor een innerlijke afsplitsing is ontstaan, een verwijdering van de eigen kern. **We kunnen onszelf slechts ten diepste door het leven laten voeden als we contact hebben met die kern en erop vertrouwen dat het leven ons voedt.** Ergens is een emotioneel gat geslagen, vaak al vroeg in het leven ontstaan, waardoor het vertrouwen in de eigen kern is geschaad. Hier liggen zeer diepverankerde emoties aan ten grondslag als angst voor het leven, angst voor de dood, angst voor de toekomst met in de kern: angst voor de diepte in jezelf. Deze diep liggende emoties zijn als het ware opgeslagen omdat ze ooit 'te groot' waren en worden vaak onbewust megedragen. Mensen worden er zich vaak pas later in hun leven van bewust dat ze deze 'lading' met zich meedragen, bijvoorbeeld door chronische vermoeidheid of een Burn-out. Ze worden zich dan bewust van hun taak: alsnog deze emoties te verteren. Het omzetten van verdriet zodat de balans naar vreugde weer hersteld kan worden. Het is heel belastend voor je sys-



teem als je zo'n lading onverwerkte emoties met je meedraagt en dus ook niet vreemd als je daardoor 'schijnbaar onverklaarbaar' chronisch moe bent. Dit vraagt veel mededogen naar jezelf. **Steeds weer kom ik tegen hoe mensen zich een harde buitenkant hebben eigen gemaakt om een emotioneel beschadigd, afgesplitst kinddeel, te beschermen.** We hebben een scala aan afweermechanismen ontwikkeld om ons voor die diep liggende emoties af te schermen. Ooit waren deze mechanismen een waardevolle bescherming. Helaas hebben we die onszelf zo eigen gemaakt dat we ze nog steeds gebruiken ook al gebeurt dat niet bewust; we zijn er mee samengevallen omdat het ooit van levensbelang was. En dan vraagt het moed en bereidheid om te gaan kijken naar dat afgesplitste kinddeel wat die diepe emoties met zich meedraagt om ze vervolgens te kunnen ontladen. Hoe verder we van dit deel

zijn afgesplitst, hoe meer het afweersysteem, wat oorspronkelijk ontstaan is om ons te beschermen, zich tegen ons keert. Het genezingsproces gaat niet anders dan kijken wat in de schaduw is gekomen en dat stap voor stap gaan integreren. Als oude emoties 'verteerd' worden komt er meer ruimte en energie vrij wat ook zijn positieve weerslag heeft op het fysieke lichaam. Als de onderliggende emoties aan het licht komen, zal er vanzelf minder behoefte zijn aan overvoeding. **Vaak heeft overvoeding een psycho-energetische functie van emoties weg eten zodat ze onder een laagje bedekt blijven.** Door bewustwording van onverwerkte emoties en een actief verwerkingsproces aan te gaan, zal ons afweersysteem weer congruent gaan meewerken aan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dan wordt het weer veilig om echt aanwezig te zijn in jezelf en de voeding van het leven aan te nemen.

Hanneke Cuppen,
Individuele Begeleiding
Mens Sana

Boekbespreking: Atlas van de Belevingswereld

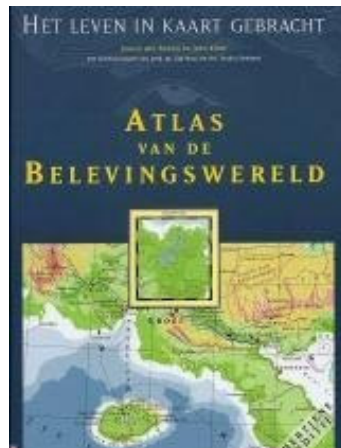
Atlas van de Belevingswereld, Het leven in kaart gebracht van Louise van Swaaij en Jean Klare, Uitgeverij Meteor Press, ISBN 90 76522 08 1

In Atlas van de Belevingswereld is op metaforische wijze en met behulp van imaginaire landen de mentale wereld van de mens in kaart gebracht.

Op de uitdagende reis van herkenning en verkenning door deze atlas komt u in plaatsen als Geluk en Voorspoed, verblijft u in de Bergen van Werk en wilt u weg uit het Moeras van Verveling. Dit boek is bedoeld om te dwalen, af te dwalen, te verdwalen of om eindelijk de juiste weg te vinden op de meest avontuurlijke en allerbelangrijkste reis van ieder mens, het leven zelf. Herken de alledaagse gedachten en gevoelens die iedereen tijdens de reis die leven heet, ervaart.

Deze atlas toont de wonderbaarlijke en vaak prachtige landschappen van gevoel, gemoed en ervaring. De cartografische weergave biedt als nooit tevoren een helder en humorvol beeld van de talloze onderlinge verbanden in het dagelijkse bestaan en van de betekenis der dingen. Getekend in de 'Onvoorstelbare Schaal' en weergegeven in de 'Subjectieve Projectie'.

Wij kozen dit boek in deze rubriek omdat het uitstekend past bij het onderwerp van deze nieuwsbrief: spijsvertering – stofwisseling – en de



metafysische link die er is tussen de rol die het orgaan de alvleesklier in ons lichaam vervult en de totale maalstroom van onze gedachten en het gevoelsleven. Het is ook geen toeval dat die alvleesklier ligt achter de maag, het orgaan waar de spijsvertering een aanvang neemt en dat zo dicht ligt tegen het middenrif. Het middenrif vormt een zeer dynamisch scheidingsvlak tussen aan de ene kant het hart en de longen, die samen zorgen voor de zuurstofvoorziening van het gehele lichaam; en aan de andere kant alle organen die betrokken zijn bij de spijsvertering zoals de maag, de lever, de pancreas en de rest van het darmkanaal. De gespierde koepel, die het middenrif vormt, functioneert enerzijds als een blaasbalg die ervoor zorgt dat de longen zich bij iedere ademdeug vol verse lucht zuigen en anderzijds werkt het als 'masserende handen' voor vooral de lever en de maag, maar toch ook nog voor de alvleesklier. De alvleesklier, het woord zegt het eigenlijk

al, zorgt ervoor dat het alle voedsel kan verteren. En als je vlees kan verteren kun je alles verteren, ook alle gebeurtenissen en ervaringen die er maar mogelijk zijn in het leven van een mens. En zo moet een mens maar alles kunnen verteren terwijl er in onze moderne samenleving van alles gebeurt waarvan je je kunt afvragen in hoeverre het nog te verteren is.

Het middenrif, ook hier zegt het woord het al, ligt in het midden in het contactvlak tussen het derde en het vierde chakra. Zo ligt het precies in het kruis van het menselijk lichaam en markeert het de verbindingzone tussen lichaam en geest. Het lichaam dat de stoffelijke vorm is waarin onze ziel mag wonen tijdens ons aardse bestaan en de geest die onze onstoffelijke gedaante is van wie wij ten diepste wezen zijn. De alvleesklier is het orgaan bij uitstek dat we nodig hebben om te kunnen 'stofwisselen', om voeding om te zetten in bouwstoffen en brandstoffen voor de broodnodige energie en om liefst al onze 'emotionele stof' om te zetten in: aanvaard, verwerkt en geïntegreerd. Het belang van dit laatste heeft Hanneke heel goed verwoord in haar artikel, elders in dit nummer.





Terug naar de Atlas van de Belevingswereld: plattegronden, kaarten en atlassen zijn meer dan alleen maar een tweedimensionale weerslag van de werkelijkheid, ze doen ook een beroep op de fantasie. Een reis door deze atlas zal er een zijn van verkenning en herkenning. Voor de een zal het een herkenbare route zijn, voor de ander een bruikbare gids om persoonlijke doelen te vinden. Maar voor iedereen die in deze atlas door de imaginaire gebieden reist die kenmerkend zijn voor het landschap dat leven heet, zal verbeeldingskracht het onmisbare kompas zijn.

Hieronder volgt een greep uit de landen die in deze atlas staan:

* Op het eiland Geheim liggen onderwerpen die niet met anderen te delen zijn. De dingen die men het liefst voor zichzelf houdt. De geheime Liefdes en Fantasieën, maar ook de Verborgene Gebreken en het diepe koude water dat Doofpot heet.

* Het land Kennis vormt misschien wel de basis van de huidige beschaving. Hier liggen Ideeën, Intuïtie, Onderzoek en Doorgronden, de onmisbare begrippen die leiden tot Inzicht en Begrip.

* Herstel is het gebied waar men kan bijkomen en genezen, Weerstand kan opbouwen, medicijnen en vitamines slikken maar ook Aandacht krijgen.

* In het gebied van de Ideeënstroom, gelegen aan de Zee van Gedrevenheid

kan men op zoek naar de Bronnen van Inspiratie en de steden Schepping en Associatie. Hier ligt ook het uitgebreide gebied van de Creatie.

* Passie is misschien wel het mooiste gebied in de Belevingswereld. In de vruchtbare regio Liefde liggen de schitterende steden Geluk en Hart en de meren Mateloos, Onstuimig en Zinderend.

* Op het populaire eiland Haute Cuisine vindt men aan de Playa Del Mayo het Frietkot, Nuggets, Bratwurst, en Hamburgers, maar ook de Mont Chou, het Roque Fort en de Port Salut.

* Tot slot is er het gebied Elders. Daar waar de oorsprong van het leven ligt maar ook het grote onbekende. Een gebied vol Vragen en Vermoedens. Een land waar misschien existentiële antwoorden liggen en voor sommigen een regio van Geloof, Overtuiging en Schitteren.

Voor wie de smaak van deze atlas te pakken gekregen heeft, die moet eens gaan neuzen op de website: www.belevingswereld.nl. Hierop vindt je meer informatie over dit boek en andere boeken die hieruit zijn voortgekomen, zoals Atlas van de Zakenwereld en Cartografie van de Liefde. Je kan op deze site jezelf ook oefenen in de gave van het imagineren door een eigen wandkaart te ontwerpen en hiermee je eigen Belevingswereld (of die van een ander) in kaart te brengen of een cartografische E-card te verzenden.

Tweedaags Gluc Ω mens-fietsarrangement

U kunt **met ingang van maandag 07 april** bij Mens Sana het gehele jaar door een geheel verzorgd tweedaags fietsarrangement boeken dat **vanuit Deurne** over rustige wegen en paden, midden door de natuur voert **naar Oeffelt** aan de Maas. U passeert vlak voor de eindbestemming van de 1^e dag een karakteristiek stukje Maasheggen. Daar geniet u in **Hotel Restaurant "t Veerhuis"** van een biologisch, viergangen verrassingsmenu dat geheel voldoet aan de Gluc Ω mens-criteria.

U overnacht in Het Veerhuis en geniet de volgende ochtend van een biologisch ontbijt. Daarna zet u de terugtocht in: via het aantrekkelijke hartje van Gennep fietst u langs een gedeelte van het Pieterpad en neemt u een kijkje in het miniatuur natuurreservaat het Quin. Per pontveer de Maas over naar de stuw bij Sambeek zoekt u via bossen en heide uw einddoel Deurne weer.

U fietst op beide dagen een afstand van 50 en 47 km op een heel rustig tempo zodat u ook alle tijd heeft om te pauzeren en onderweg te genieten van de natuur en de bezienswaardigheden. U kunt onderweg lunchen in één van de horecagelegenheden die aan de route liggen of u neemt uw eigen lunchpakket mee. Het arrangement is mede bedoeld om uitgebreid stil te staan bij uw eetgewoontes en uw levensstijl. De **gluc Ω mens-lifestyle** reader, die in het pakket is inbegrepen, informeert u uitgebreid over echt gezond eten dat duidelijk een paar stappen verder gaat dan u van het voedingscentrum gewend bent. De aangeboden maaltijden voldoen aan de kenmerken van **Slow Food**: eerlijke productiemethoden, een volle en pure smaak en er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van biologische- en streekproducten.

Kosten

Het arrangement kost €79,90 per persoon.

Inbegrepen:

- Uitgebreide Routebeschrijving met kaartmateriaal (1 setje voor 1 of 2 personen).
- Brochure over en 1 exemplaar van de Gluc Ω mens-reader (1 voor 1 of 2 deelnemers).
- Biologisch, viergangen verrassingsmenu in restaurant "Het Veerhuis" (dag 1).
- Eén overnachting in hotel "Het Veerhuis" in een tweepersoonskamer.
- Een biologisch ontbijt (dag 2).

Niet inbegrepen:

- Huur van een fiets, u maakt de tocht op eigen fiets.
- De lunch op beide dagen.
- Versnaperingen onderweg.
- Kosten overtocht veerpont.

Boeken

U kunt dit arrangement het hele jaar door op werkdagen 's morgens boeken bij Mens Sana, Centrum voor Integratie Geneeskunst (CIG) te Deurne. U kunt zowel door de week als in het weekend in het Veerhuis terecht na reservering (van 1 oktober tot 30 april maandags en dinsdags gesloten). U kunt de routebeschrijving en het kaartmateriaal afhalen bij Mens Sana. U betaalt een aanbetaling van €14,90 per persoon bij boeking bij Mens Sana en het resterende bedrag dient u te voldoen in Het Veerhuis.

Hotel Restaurant "t Veerhuis"

Veerweg 2
5441 PL Oeffelt
Tel: 0485-361313
e-mail:
veerhuis@veerhuisoeffelt.nl
www.veerhuisoeffelt.nl



Mens Sana

Ferdinand Bolstraat 8
5753 BL Deurne
Tel: 0493-319000 (09.00-12.30uur)
e-mail: info@menssana.nu
www.menssana.nu

Het volgende nummer zal gewijd zijn aan:

- ✓ het **onderwerp:**

Systemisch Werk, met o.a. Familieopstellingen

- ✓ 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
- * José Valks-Smits, arts voor homeopathie
- * Annie Willems, aromatherapeute
- * Hanneke Cuppen, psycho-energetische begeleiding
- * Jacqueline Lemmen, praktijkassistente

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

Iberogast

Voor een goede maag- darmfunctie, bij een vol gevoel in de maag en / of winderigheid. Bevordert de darmperistaltiek en zorgt voor een betere darmassage. Goed voor een gezonde spijsvertering en een natuurlijke stoelgang.

Samenstelling

Bevat per 100 ml tinctuur: Alcoholisch extract (1:2) uit de verse plant: Iberis amara 5,0 ml; Alcoholische extracten (1:3) uit de drogerijen: Angelicae radix 10,0 ml, Cardui mariae fructus 10,0 ml, Carvi frucus 10,0 ml, Chelidonii herba 10,0 ml, Liquiritiae radix 10,0 ml, Matricariae flos 20,0 ml, Melissa folium 10,0 ml, Menthae piperitae folium 5,0 ml.

Dosering

3x daags voor of tijdens de maaltijd in wat vloeistof innemen. Volwassenen en jongeren: 20 druppels per keer. Kinderen van 6-12 jaar: 15 druppels. Kinderen van 3-6 jaar: 10 druppels. Kinderen van 3 maanden-3 jaar: 8 druppels. Zuigelingen: 6 druppels per keer.

Verpakking

Flacon à 50 of 100 ml druppels.

Ook al geeft de fabrikant aan dat het goed is voor de maag- en darmfunctie, het bevat bestanddelen van maar liefst negen planten die een heel brede stabiliserende en kalmerende werking hebben op zowel de maag en de darmen als de lever en de alvleesklier. Het zal geen diepe genezingen brengen maar het kan in de zelfzorgsfeer wel zorgen voor een heel goede klachtenverlichting. Het is een krachtig fytotherapeutisch (kruidengeneesmiddel) dat altijd gebruikt mag worden bij alle bovenbuikklachten. Ik maak er in mijn praktijk regelmatig dankbaar gebruik van. Als je klachten blijft houden kun je het best een arts raadplegen.

