



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode

Juli 2022

Seksuoloog Jolien Spoelstra: "Het is nooit te laat voor verandering"



Sinds seksuoloog Jolien Spoelstra in 2015 haar praktijk Move For Motion opende, heeft ze heel wat cliënten kunnen bijstaan in hun zoektocht naar een beter seksleven. Daarbij constateerde ze dat heel wat problemen veroorzaakt worden door onjuiste aannames, veelal gebaseerd op achterhaalde mythes. In haar boek *Zinderend Leven* behandelt ze een aantal misvattingen op het gebied van seks en relaties. Het boek beschrijft diverse fictieve personages, elk met hun eigen verhalen en problemen. Het zijn de verhalen die Jolien in haar praktijk dagelijks tegenkomt en waarmee veel mensen blijken te worstelen.

Door Raimond Bos

Het thema seksualiteit is veelomvattend en roept bij menigeen de nodige vragen op. Houdt mijn partner wel van me? Ben ik aantrekkelijk genoeg? Hoe zorg ik ervoor dat mijn grenzen niet overschreden worden? Waarom lijkt mijn lichaam te blokkeren als ik seks heb? „Ik ontmoet in mijn praktijk heel vaak cliënten die kampen met dezelfde problematiek en die zich baseren op dezelfde misvattingen“, begint Jolien haar verhaal. Ze vervolgt: „Ik merkte dat ik elke keer hetzelfde verhaal aan het vertellen was om allerlei mythes de wereld uit te helpen. Toen dacht ik: dat kan efficiënter. Met een boek bereik ik een groter publiek. Ik heb de meest voorkomende klachten op het gebied van seksualiteit als basis voor dit boek gebruikt.“ Hoewel Jolien een consult ogenschijnlijk tot in de kleinste details in haar boek beschrijft, benadrukt ze dat alle personages volledig fictief zijn en niet gebaseerd op specifieke cliënten. „Veel mensen zullen er wel iets van zichzelf in herkennen, maar ik heb in elke casus de achterliggende problematiek zo onbevooroordeeld mogelijk beschreven.“ Desondanks geeft Jolien met het boek een aardig inkijkje in haar dagelijks werk, waarin het gros van de cliënten probeert om in goede harmonie tot een oplossing voor het geconstateerde probleem te komen, maar waarin ook wel eens stellen ruziënd tegenover haar zitten.

Vrouwen zoeken eerder hulp

In haar praktijk ziet Jolien veel stellen, die samen op consult komen. Daarnaast komen cliënten ook individueel bij haar langs, de vrouwen zijn daarbij in de meerderheid. „Het is niet zo dat vrouwen meer problemen hebben op seksueel gebied, maar ze zoeken wel eerder naar hulp“, verduidelijkt Jolien. Die ervaring had ze ook al toen ze als psycholoog mensen begeleidde om van angsten of depressies af te komen. „Bij seks-gerelateerde problemen speelt ook het machismo van de mannen vaak een rol. Mannen zijn meestal wat minder open over dergelijke zaken. Als een heteroseksueel stel problemen heeft op seksueel gebied, is het vaak de vrouw die als eerste contact met mij zoekt. Ze praat er eerst thuis over en hoopt dat de man mee gaat naar het consult. De man geeft dan geregeld aan dat ze maar alleen moet gaan, omdat hij geen problemen zegt te hebben. Mijn uitgangspunt is juist dat het een gezamenlijk probleem is van beide partners. Ik vind het daarom fijn als mensen het probleem ook samen erkennen.“

Honderd redenen om seks te hebben

Eén van de mythes die in het boek aan bod komt, is de gedachte dat seks feitelijk alleen bedoeld zou zijn voor de voortplanting. Jolien: „Er zijn wel honderd redenen te noemen om seks te hebben. Mensen hebben seks met elkaar omdat het fijn voelt, omdat ze hun verdriet willen laten verdwijnen, omdat ze er beter door slapen, enzovoort. De mens is daar niet uniek in. Er is bijvoorbeeld heel veel onderzoek gedaan naar het seksuele gedrag van bonobo's. Je ziet dat seks daar een manier is om de sociale banden onderling te bevestigen. Na een ruzie hebben ze soms seks met elkaar, alsof ze willen zeggen: wij zijn weer oké met elkaar. Van bonobo's, maar bijvoorbeeld ook van dolfijnen, weten we dat ze ook seks hebben buiten de vruchtbare periode. Datzelfde geldt voor mensen. Een vrouw heeft ook seks na de overgang. De meeste seks in ons leven is niet bedoeld om kinderen te verwekken.“ Een tweede mythe, die hieraan nauw verwant is, betreft de vermeende noodzaak van penetratie of klaarkomen tijdens de seks. In haar boek toont Jolien aan dat seks veel meer is dan de penetratie (immers, wie deze redenatie volgt, zou moeten concluderen dat een lesbisch stel nooit seks zou hebben) en dat klaarkomen niet wil zeggen dat de seks goed is geweest. Ook rekent ze af met de misvatting dat penetratie voor een vrouw de eerste keer altijd pijn doet en legt ze uit wat de achtergronden van vaginisme kunnen zijn.

Overredingskracht

Als seksuoloog probeert Jolien altijd neutraal naar de problemen van haar cliënten te kijken. „Dat is het mooie aan dit beroep. Er is een emotionele distantie. Ik sta niet midden in hun probleem en kan dus rationeel kijken naar wat er gebeurt met iemand. Op basis daarvan kan ik adviezen geven. Ik bied mensen een veilige ruimte om hun verhaal te kunnen vertellen. Vervolgens vorm ik een hypothese, die ik aan ze voorleg. Ik probeer ze dingen aan te reiken om de situatie te veranderen. Soms is daar wel wat overredingskracht voor nodig, want veel mensen houden niet van veranderingen, verandering schuurt. Ik wil ze echter nooit in een bepaalde richting dwingen. Daarom werk ik graag met voorbeelden en gebruik ik metaforen om bepaalde inzichten te bieden. Dat doe ik ook in mijn boek. Zo probeer ik mensen te motiveren om hun gedrag te veranderen. Ik hoop dat ze hierdoor zullen beseffen dat het nooit te laat is voor verandering.“

Negatief zelfbeeld

Thema's als seksuele wensen en verlangens, angst voor seks, gevoelens voor meerdere partners tegelijk en omgaan met een negatief zelfbeeld, al deze zaken komen in het boek aan bod. Vooral dat laatste baart Jolien zorgen: „Ik zie dat het bij veel vrouwen enorm schort aan een positief zelfbeeld. Dat komt deels door de beelden die we dagelijks voorgeschoteld krijgen. Denk maar eens aan wat we zien op sociale media en in glossy magazines. Bij vrouwen die dergelijke beelden bekijken, zakt vaak het eigenbeeld. Maar ze beseffen niet dat dit juist de bedoeling is van die bladen, zodat ze vervolgens een product kunnen aanreiken om dat te veranderen. Zo'n negatief zelfbeeld houdt het geluk tegen! Laten we eerlijk zijn: een vrouw is geen Barbiepop.“ In het verlengde hiervan heeft Jolien jaren geleden al besloten om woorden als schaamstreek en schaamlippen in de ban te doen. „De onlangs overleden seksuoloog Ellen Laan begon ermee die woorden achterwege te laten en ik heb dat van harte omarmd. Er is niets om je voor te schamen!“

Acceptatie

Voor Jolien is het praten over seks haar dagelijks werk, maar voor veel van haar cliënten geldt dat ze er vaak moeite mee hebben om zich op dat gebied goed te uiten. Maar voor wie niet goed durft aan te geven wat de wensen of klachten zijn, is het moeilijk om een goed seksleven krijgen. Ook hier speelt schaamte vaak een rol. Mensen durven een fantasie niet op te biechten, omdat ze bang zijn voor de reactie van de ander. Sowieso is er op het gebied van acceptatie in onze maatschappij nog een lange weg te gaan. Jolien: „Ik



zie bijvoorbeeld in Disneyfilms nog maar heel weinig homoromances of polyamorie voorbij komen. De voorbeelden die er wel zijn, vormen de bekende druppel op de gloeiende plaat. Ook zie ik dat transjongeren nog steeds veel vaker te maken krijgen met geweld dan jongeren die zichzelf als cisgender – iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht – definiëren. Daar is nog veel werk aan de winkel. In mijn boek behandel ik onder andere de casus van een man met homoseksuele fantasieën en de problemen van een lesbisch stel. Verder heb ik het thema gender niet expliciet besproken. Het is namelijk zo'n veelomvattend thema, dat daar wellicht nog eens een apart boek over komt.“

Het boek *Zinderend Leven* van Jolien Spoelstra (ISBN 978 94 6404 169 9) wordt gepubliceerd door Fontaine Uitgevers en is verkrijgbaar in de winkels. Het is online via de grote boekhandels al te reserveren.

Mode

diEMode
dare to be different

CARA CLAN
een uniek en eigenzinnig label voor vrouwen met lef

NIEUW in onze collectie

Mode zegt ik ook
Stijl zegt alleen ik

Zijdstraat 26a AALSMEER tegenover de molen | 0297 313 000
zo & ma op afspraak | di t/m za 11.00-17.00 uur
info@diemode.nl | www.diemode.nl

Shiatsu geeft mij rust van binnen

Twee hartinfarcten, stents in haar lichaam, een jaar heftige pijn en uiteindelijk een galsteenoperatie. Leny Bark (60) heeft het flink voor de kiezen gehad. En daarna was ze constant extreem moe. "Ik had nergens meer energie voor. En ik was doodsbang dat ik weer iets ernstigs mankeerde."

Leny zat in een neerwaartse spiraal en wist niet hoe ze daar uit moest komen. Tot ze in de krant een interview las met Petra van der Knaap met haar praktijk voor shiatsu en acupunctuur, San Bao Praktijk. "Ik dacht: laat ik dat maar eens proberen." Niet veel later lag ze op de massagetafel waar de therapeute haar klanten behandelt. Een bijzondere ervaring. "Eerst kreeg ik naalden in mijn armen en benen, die voel je nauwelijks en daarna drukte ze zachtjes met haar duimen op verschillende plekken op mijn lichaam. Het was heel ontspannend."

Shiatsu en acupunctuur zijn oosterse behandelwijzen om mensen van gezondheidsklachten af te helpen. Een klacht – zoals pijn of vermoeidheid – betekent in deze leer, dat er een blokkade zit in de energiebanen ('meridianen') in het lichaam. De therapeut spoort de blokkades op en laat de lichaamsenergie weer stromen, zodat de klacht verdwijnt.

"Het geeft mij rust van binnen", zegt Leny. "Ik was heel druk. Als ik bij Petra geweest ben, voel ik me heerlijk. Ik heb mijn ener-

gie terug. Ik kan weer fietsen en zwemmen. Ik loop weer met de hond. Alles wat ik zo lang heb moeten missen." Maar aan stoppen met de behandeling denkt ze voorlopig niet. "Het doet mij lichamelijk en geestelijk zoveel goed, ik ga er lekker mee door."

Meer weten of een afspraak maken?
Sanbaopraktijk.nl.



SAN BAO PRAKTIJK

shiatsu & acupunctuur

Shiatsu therapie en acupunctuur zijn effectieve behandelingen voor alle pijnklachten, klachten na Corona, stress, burn-out, slapeloosheid, klachten rond de menstruatie en overgang, emotionele instabiliteit, plasproblemen, vermoeidheid, darmklachten, ademhalingsproblemen en hooikoorts.
Shiatsu en acupunctuur versterken uw weerstand en geven uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

**Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl of bel 06 1528 0701**



Het verband tussen overgewicht en stress

Wist je dat er een duidelijk verband bestaat tussen stress en overgewicht? Wanneer je veel stress ervaart kun je sneller een 'bierbuik' krijgen. Niet omdat je uit stress meer gaat eten, maar omdat jouw lichaam op een bepaalde manier reageert op die stress. In dit artikel lees je alles over het verband tussen stress en overgewicht.

Wat verstaan we onder stress?

Over de precieze definitie van stress wordt al jarenlang gespeculeerd. Wanneer we het

hebben over stress dan hebben we het over een bepaalde vorm van spanning in het menselijk lichaam als reactie op externe prikkels. Stress



kan zowel positief als negatief worden ervaren. Stress kan namelijk positief zijn wanneer je bijvoorbeeld een plezierige uitdaging aangaat, maar helaas wordt stress in veel gevallen als negatief ervaren. De stress kan zich dan uiten in bijvoorbeeld onrust of angst. Negatieve stress en overmatige spanning kunnen een bedreiging vormen voor jouw gezondheid.

De gevolgen van stress op jouw lichaam

Wanneer je stressniveau erg hoog is, scheidt je lichaam epinefrine af. Epinefrine is een vlucht- of vechthormoon en wordt vaak als 'adrenaline' aangeduid. Het komt vrij wanneer jij het gevoel hebt dat de situatie hopeloos is. Wanneer jij een gevoel van angst of verslagenheid hebt komt de hypothalamus in je hersenen in actie. Dit zorgt ervoor dat het stresshormoon cortisol vrijkomt uit de bijnierschors.

Hoe reageert jouw lichaam vervolgens op die stress?

Hoe jij reageert op stress is afhankelijk van jouw beleving. In principe zijn er drie manieren waarop je kan reageren wanneer je geconfronteerd wordt met stress:

1. Vluchten
2. Vechten
3. Verstijven

Wanneer jij reageert door te vluchten of te vechten, gaat jouw hart sneller en krachtiger pompen en komen er meer vrije vetzuren in je bloed terecht. Wanneer je een verstijvingsreactie krijgt kan dit leiden tot meer lipogenese. Dit kan uiteindelijk zorgen voor viscerale obesitas. Hierbij is er sprake van een ophoping van vet rond de maag en de ingewanden. Ooit gehoord van een bierbuik? Daarmee wordt deze vorm van zwaarlijvigheid bedoeld. De benaming 'bierbuik' is sowieso een beetje vreemd, omdat veel mensen met

zo'n dergelijke zware buik zelden tot niet bier drinken.

Wat kunnen de oorzaken zijn van stress?

Gezonde stress kan je ervaren wanneer je bijvoorbeeld een nieuwe leuke uitdaging aangaat. Gezonde stress is dan ook niet erg. Maar negatieve stress kan jouw leven behoorlijk beïnvloeden. Wanneer jij veel last hebt van negatieve stress, is het belangrijk om uit te zoeken waar die stress vandaan komt. Bij mensen met een (chronische) lichamelijke ziekte komt vaak veel negatieve stress voor. Ook wanneer je een nare ervaring hebt meegemaakt kan je meer negatieve stress ervaren. Hierbij kun je denken aan een ongeluk, een inbraak of een aanranding. Ook kan het zo zijn dat je moeite hebt met het verwerken van een bepaalde gebeurtenis zoals een scheiding of de dood van een naaste. Ook wanneer je thuis niet helemaal lekker in je vel zit, kan je meer stress ervaren. Thuiskomen hoort ontspannen te zijn, maar niet iedereen ervaart dit zo. Veelvoorkomende negatieve stress komt door onzekerheid op het werk. Misschien werk je wel te veel? Of ben je juist werkeloos? Het kan ook zo zijn dat je onzeker bent over of je contract wel wordt verlengd. Overige factoren waarbij vaak negatieve (langdurige) stress wordt ervaren zijn onzekerheid over geld, een alleenstaande ouder zijn, weinig steun krijgen van anderen, mantelzorg zijn of een slechte jeugdherinnering hebben. Aan deze oorzaken van stress kan je vaak niet veel doen. Je kan je lichamelijke ziekte niet stop zetten, je kan je geldschulden niet ineens afbetalen en je kan gebeurtenissen in het verleden niet terugdraaien. Toch kun je wel een hoop dingen doen om je stress te verminderen. Hierdoor kun jij je dagelijkse bezigheden waarschijnlijk weer wat makkelijker oppakken.

Uiterlijk

Uw ogen zijn een kostbaar bezit

Sijbrants & van Olst is dé optiekzaak in de regio Uithoorn en Ouderkerk a/d Amstel. Al meer dan 30 jaar staan zij garant voor goed vakmanschap en een uitstekende service. Zowel volwassenen als kinderen kunnen terecht voor uitstekende oogzorg, brillen, zonnebrillen en lenzen. Klanten kunnen altijd, gratis, advies vragen aan één van onze gediplomeerde opticiens.

Uw ogen beschermen tegen de zon

Op 21 juni is de astronomische zomer van start gegaan. De zon heeft dan haar meest noordelijke positie bereikt en tijdens deze langste dag van het jaar is er exact, 16 uur, 16 minuten en 47 seconden daglicht. Uw ogen worden tijdens de zomer veel blootgesteld aan de zon. En hoewel het heerlijk is dat de zon schijnt is het belangrijk om uw ogen te beschermen. Wij zijn gewend om ons in te smeren om onze huid te beschermen, maar zijn wij het ook gewend om een zonnebril te dragen ter bescherming van de ogen? Niet alleen vanuit een modieus oogpunt is de zonnebril een eyecatcher, maar ook vanuit een gezond oogpunt is de zonnebril niet weg

te denken uit onze dagelijkse bezigheden die wij buiten doorbrengen. Naast een "gewone" zonnebril die u kunt dragen ter bescherming van uw ogen, kunt u ook terecht voor zonnebrillen op sterkte. Op het gebied van zonnebrillen oogmode voert Sijbrants & van Olst echte topmerken zoals; Ray Ban, Persol, Theo Eyewear, Anne et Valentin en het nieuwe merk Cutler and Gross.

Deze zomer is er bij Sijbrants & van Olst een speciale actie voor merkzonnebrillen in eigen sterkte. Bezoek één van hun winkels aan de Dorpsstraat 32 in Uithoorn of op het Sluisplein 1 in Ouderkerk a/d Amstel. Wilt u op de hoogte blijven van alle ontwikkelingen omtrent oogzorg volg ons dan op Facebook.



www.designbril.nl

MERKZONNEBRILLEN

HET HELE JAAR DOOR
SCHERP GEPRIJSDE
MERKZONNEBRILLEN

in je eigen sterkte



Ray-Ban 169,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Prada 249,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Prada 219,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Ray-Ban 169,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Ray-Ban 149,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Prada 249,00

*incl. enkelvoudige HOYA glazen op sterkte



Keuze uit verschillende kleuren

*Hoya multifocaal, toeslag vanaf
€ 65,- p/glas.
Vraag naar de voorwaarden.



Sijbrants & van Olst Optiek Dorpsstraat 32, Uithoorn | telefoon 0297 540777
of Sluisplein 1, Ouderkerk a/d Amstel | telefoon 020 4966082

volg ons op:

Psyche

Dr. Deepak Mittal: „Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld“



Foto: Bos Media Services

Een gelukkig leven leiden wil iedereen. Helaas verstaat niet iedereen de kunst van het leven even goed. Soms zijn we te veel bezig met onze carrière en blokkeren allerlei dagelijkse problemen de weg naar geluk. Ook zijn velen geleidelijk steeds verder vervreemd van de natuur. De uit India afkomstige dr. Deepak Mittal (1960) ontwikkelde een methode om door middel van eenvoudige meditatietechnieken de innerlijke liefdeschakra's te activeren. Het resultaat: een staat van eeuwige gelukzaligheid, die zo overweldigend is dat je in staat bent om al je problemen te overwinnen. In Amsterdam opende hij zijn eerste vestiging van Divine Soul Yoga buiten India.

Door Raimond Bos

Jarenlang werkte dr. Deepak Mittal als succesvol zakenman. Samen met zijn broer zette hij de machinefabriek voort die zijn grootvader in 1969 was gestart. De twee broers gooiden het wel over een andere boeg, ze specialiseerden zich in tractoren. Met succes, want International Tractors Limited heeft vestigingen in 130 landen. Maar zakelijk succes biedt geen enkele garantie voor persoonlijk geluk, zo ondervond Mittal na verloop van tijd. Geld had hij genoeg, maar om ervan te genieten, was er nauwelijks. En hoewel hij een doorsnee gezinsleven leidde, met twee zoons en een dochter, miste hij vooral de liefde in zichzelf. En dat terwijl juist de liefde aan de basis staat van het geluk van de mens. Mittal: „Als je de liefde volgt, kun je alles bereiken. Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld.“

Meditatie

India heeft spiritualiteit hoog in het vaandel staan. Door de jaren heen kwam Mittal met diverse spiritueel leiders in contact. „Er waren op dat gebied vier belangrijke leraren in mijn leven. Ik heb veel tijd met ze doorgebracht,

jarenlang.“ Toen de coronacrisis zich aandiende, was Mittal voor het eerst sinds tijden enkele dagen helemaal alleen. Het werd een emotioneel moment: „Ik besepte dat ik de liefde miste. Ik heb lang gehuild. Toen nam ik pen en papier. Ik begon vragen te stellen en ik merkte dat de antwoorden vanzelf kwamen.“ Met vijftientig jaar ervaring op het gebied van meditatietechnieken ontwikkelde hij zijn eigen methode om de liefde weer door zijn lichaam te laten stromen. Alle andere technieken schoof hij terzijde. Hij legt uit: „Eigenlijk is het niet eens een techniek. Het heeft alles te maken met je hartchakra. Die zit in de palm van je hand. Terwijl ik met je praat, komt de liefde uit je hart. Je hebt dan contact met het universum.“

Geen fysieke oefening

Bij yoga hebben we in Nederland vaak het beeld van fysieke oefeningen, waarbij we ons lichaam in bepaalde houdingen brengen. Mittal: „Dat is het grote verschil met de yoga in India. Bij ons draait het allemaal vooral om meditatie. Het gaat om de eenwording van lichaam en geest. Na afloop van zo'n meditatie sessie huilen mensen vaak, omdat het heel intens is. Het fysieke gedeelte van yoga is in India slechts een zijpad.

Gelukzaligheid

De zogenoemde bliss-meditatie (het woord bliss betekent gelukzaligheid) zal volgens Mittal je leven voorgoed veranderen. „Herinner jij je het moment in je leven waarop jij je het meest gelukkig voelde? Neem dat gevoel als uitgangspunt en vermenigvuldig dat met een miljoen. Dat is hoe het voelt als je deelneemt aan deze vorm van meditatie. Elke ochtend mediteren zorgt ervoor dat je hele doen en laten wijzigt. Je humeur verandert in positieve zin, je zult geen stress meer kennen en ook je nachtrust verbetert. Ik sliep voorheen slecht, maar daar heb ik nu geen last meer van. Heel mijn leven was ik op zoek naar de liefde, nu heb ik die gevonden.“

Audio

Hoe de meditatie precies in zijn werk gaat? „Ik kan het je wel uitleggen, maar dan heb je er niets aan. Zo werkt het niet. Je moet het echt ondergaan. Pas als je het persoonlijk hebt ervaren, voel je het effect ervan.“ Mittal beseft echter dat niet iedereen elke ochtend naar zijn yogastudio zal kunnen komen. „Daarom hebben we de meditatie sessie ook als geluidsbestand beschikbaar. Nadat je de eerste sessie persoonlijk bijgewoond hebt, kun je thuis met die audio aan de slag. Je kunt dan elke dag gaan mediteren, drie kwartier lang, in de ochtend of in de avond. Het geluidsbestand zelf duurt vijftientig minuten.“

De wereld over

Dat Mittal ervoor koos om zijn eerste

yogastudio buiten India in Amsterdam te openen, is niet zonder reden: „De spirituele energie in Amsterdam is goed. Ik kende de stad, want we hebben hier een kantoor van ons tractorbedrijf. Wat me wel opvalt aan Nederland is dat er zo weinig mensen zijn die geloven in God. In een land als Italië is het percentage gelovigen bijvoorbeeld veel hoger. Ik probeer te begrijpen waarom dat in Nederland anders is, maar ik ben er nog niet uit.“ Duitsland wordt het volgende land waar Divine Soul Yoga zich zal vestigen. Zoals Mittal met zijn tractorbedrijf in 130 landen vestigingen heeft, wil hij ook met de yogastudio's de wereld over. In elk land komt één vestiging met een gecertificeerd docent. Daarnaast kunnen geïnteresseerde ondernemers instappen in het concept, dat als franchiseorganisatie wordt aangeboden. „Een wereld vol liefde, warmte en vrede, dat is mijn doel.“

Healing

Naast yogalessen verzorgt Divine Soul Yoga ook workshops healing. Mittal: „Zo'n healing kan zorgen voor een verbetering bij elk denkbaar probleem in je lichaam, zowel fysiek als mentaal. Het resultaat kan bijvoorbeeld zijn dat je beter reageert op medicijnen. Vooral bij mensen die last hebben van een depressie, werkt zo'n healing goed. Je voelt het eerste resultaat vaak al op dezelfde dag.“ Een uitgebreid overzicht van de sessies en workshops is op www.divinesoulyoga.nl te vinden. Op deze website staan ook video's met uitleg en reacties van deelnemers.

Een sterker immuunsysteem begint bij de darmen

Door Annette ter Heijden van Fysikos Voeding

In de darmen zit een zeer belangrijk deel van het immuunsysteem en de darmwerking is complex. Een slechte darmwerking is onaan- genaam en heeft een negatief effect op het immuunsysteem. Gezien de huidige omstan- digheden is het onderwerp 'immuunsysteem' zeer actueel. Maar velen weten niet goed hoe zij hun immuunsysteem sterk kunnen houden. Gelukkig bent u hiervoor bij Annette ter Heijden, ex-topsporter en orthomolecu- lair therapeute, aan het juiste adres.

Een complex netwerk van systemen

"De maag, darm, lever, alvleesklier en gal werken nauwkeurig met elkaar samen om voedsel te verteren", gaat Annette van start. "De maag heeft de juist zuurtegraad (pH) nodig om de eiwitten voor te verteren. De darm heeft op haar beurt hulp nodig van de lever, gal en de alvleesklier om voldoende spijsvertering-enzymen te krijgen om de vertering van eiwitten, vetten en koolhydra- ten én de opname te reguleren. De opname van de bouwstoffen gebeurt vooral in de dunne darm. U begrijpt het al, dit is een complex netwerk. Wanneer deze niet goed werkt dan kun je een aantal zaken opmer- ken, denk bijvoorbeeld aan een opgeblazen gevoel, het laten van windjes of een onaan- gename geur nadat u naar het toilet bent geweest. Of uw algehele weerstand verslech- terd en u wordt ziek. Zeker in deze tijd is het belangrijk om ervoor te zorgen dat uw immuunsysteem in goede conditie is. De juiste voeding en een gezonde darmwerking zijn hierbij cruciaal".

Hoe verbetert u uw darmwerking?

Annette merkt dat de mensen die bij haar komen met darmklachten al heel internet hebben onderzocht om te vinden wat ze nu moeten doen. "Het lastige met voeding en darmwerking is dat het niet zomaar opgelost is. Je moet denken aan een behandelplan die bestaat uit verschillende stappen. Stap 1 kan dan zijn: meer bouwstenen toevoegen (eiwit- ten, vetten en mineralen) en triggerstoffen weglaten. Ook zijn er soms schimmels, virus- sen, bacteriën en/of parasieten aanwezig in de darmen waardoor alles wat je al hebt geprobeerd niet, nauwelijks of soms zelfs averechts werkt. Ik begeleid mensen bij het herstellen van hun darmwerking en daarmee het versterken van hun immuunsysteem. Zo blijven zij gezond en fit."

Fysikos Voeding & gratis webinars

Annette heeft zich als ex-topsporter veel met voeding en voedingsstoffen bezig moeten houden om optimaal te kunnen presteren. Nu is zij werkzaam als orthomole- culair therapeut en kijkt naar de stoffen die het lichaam opneemt. U kunt bij haar terecht met vragen over overgewicht, darmklach- ten, voeding bij sport, fibromyalgie, de huid, diabetes, maagklachten, voeding tijdens de zwangerschap, voeding voor baby's/peuters/ kleuters en het immuunsysteem.

Wanneer u contact wenst voor meer infor- matie stuur dan een e-mail naar annette@fysikosvoeding.nl of bel haar op via 06-47822108. Ook organiseert Annette elke 3 weken een gratis webinar, bekijk de agenda via www.fysikosvoeding.nl/webinar.



Werk bewust aan je immuunsysteem, juist nu!

Volg gratis webinars en vergroot je kennis over voeding en het lichaam

Annette Ter Heijden, **orthomoleculair therapeute** bij Fysikos Voeding, organiseert elke maand een gratis webinar rondom de thema's 'voeding' en 'gezondheid'. Als deelnemer van een webinar krijgt u handige tips en informatie. Zo vergroot u uw kennis over voeding en het lichaam. Met de juiste kennis kunt u betere keuzes maken, keuzes die bijdragen aan een **sterk immuunsysteem** en een **betere gezondheid**.

Aanmelden is gratis via www.fysikosvoeding.nl/webinar

Agenda

wo 31 augustus	Darmen en Immuunsysteem
di 20 september	Darmen en Gedrag
wo 12 oktober	Stress en Darmen
di 15 november	Darmen en ontlastingstesten
wo 7 december	Kersttpps

Direct een afspraak inplannen?

Bel 06 478 22 108 of mail annette@fysikosvoeding.nl

[f / fysikosvoeding](https://www.facebook.com/fysikosvoeding)

Broccoli: veelzijdig, gezond en lekker!

Broccoli is in ons land een populaire groente. Niet in de laatste plaats komt dat omdat broccoli bij veel gerechten past. Je eet het net zo gemakkelijk bij een Aziatische rijstschotel als bij een Italiaanse pastamaaltijd of in combinatie met aardappel en een stukje vlees of een vleesvervanger. Bovendien is het eten van broccoli zeer gezond. Maar wist je dat je door deze groente te koken veel van de gezonde stoffen laat verdwijnen? Het is beter om broccoli te roerbakken of te stomen.

Broccoli is een vezelrijke groente die bovendien veel ijzer, bètacaroteen en vitamine C bevat. Verder bevat broccoli ook foliumzuur en kalium. Kortom, je zorgt goed voor jezelf als je regelmatig broccoli op het menu zet. Bovendien kun je er relatief veel van eten zonder aan te komen, want broccoli is geen dikmaker. En dan is er nog de stof glucorafanine, die bij beschadiging van de plantencel door snijden of koken via een enzymatische reactie in sulforafaan wordt omgezet. Deze stof heeft een positieve uitwerking op het menselijk lichaam, onder meer door ontstekingen af te remmen en het immuunsysteem te versterken. Echter, door broccoli te koken gaat een groot deel van dit sulforafaan verloren. Eigenlijk zou je de broccoli het beste rauw kunnen eten. Veel mensen vinden dat echter geen goed idee, omdat de smaakbeleving dan heel anders is. Chinese onderzoekers ontdekten dat de beste manier van bereiden het roerbakken is, mits je de fijngesneden broccoli enige tijd laat rusten voordat je

met roerbakken begint. De onderzoekers versneden de broccoli tot stukjes van een paar millimeter groot en roerbakten die. Wat opviel was dat de hoeveelheid sulforafaan in de groente fors daalde als de stukjes direct na het snijden de pan in gingen. Dat effect was veel minder aanwezig bij broccoli die daarna eerst anderhalf uur had gelegen. Wil je dus het gezondste resultaat krijgen, dan zou je ruim op tijd moeten beginnen en de broccoli wat rust moeten gunnen voordat je het vuur onder de pan opstookt. Een duidelijke verklaring hiervoor is er niet. Overigens gebruiken veel mensen alleen de broccoliroosjes en gooien ze de stronk zelf weg. Dat is zonde, want die stronk smaakt met zo lekker en bevat zelfs nog meer gezonde stoffen dan de roosjes. Ga je broccoli bereiden, snijd dan de stronk zelf in kleine stukjes en verwerk die gewoon in het gerecht. Op de eerste plaats haal je zo meer uit een stronk en benut je dus de gekochte waren zo optimaal mogelijk. Ten tweede eet je zo dus nog iets gezonder!

