

Beste lezer,

De vorige keer heb ik beloofd om nu te vertellen over een nieuwe therapie. Het is bijzonder dat men nog steeds nieuwe dingen ontdekt in de samenwerking van psyche, geest en lichaam.

Het thema van deze nieuwsbrief is: **samenwerking psyche en lichaam**



Voordat ik de nieuwe therapie toelicht vertel ik eerst een verhaal.

We reizen mee met twee machinisten. De jongste is in opleiding. De oudste vindt het gezellig dat hij er een stagiair bij heeft. Hij geniet van het vak en kan veel kennis overbrengen. Maar dan ineens... Grote schrik. Ze zien vlak voor de trein een auto de overgang oversteken. De trein raakt nog net de achterkant van de auto.

De oudste machinist is koelbloedig. Hij trapt op de rem en belt gelijk 112. Zodra de trein gestopt is, helpt hij waar het nodig is.

Nadien wordt door slachtofferhulp gevraagd of de machinist nog hulp nodig heeft. Volgens de machinist is het niet nodig. Hij kan er goed mee omgaan. Het gaat met hem wel goed.

Nu wordt het tijd dat we kijken hoe het met de jongste machinist is gegaan. Deze man schrok vreselijk. Toen er gehandeld moest worden, heeft hij nog de dingen gedaan die nodig waren, maar daarna wist hij geen raad meer met zichzelf. Hij doet niet anders dan beven, rillen en trillen. En zo vindt de oudere machinist hem terug. De oudere haalt een glas water en de jongere drinkt deze al klappertandend leeg.

Vragen aan u:

1. welke machinist kreeg naderhand nachtmerries? De oudste of de jongste?
2. welke machinist had slachtofferhulp nodig?

Vanuit de praktijk blijkt dat juist sterke mensen te kampen krijgen met trauma's en dat mensen die reageerden zoals de jongste machinist er beter doorheen komen. Als het goed is, kent u het beven en trillen na een grote schrik ook wel. Denk maar eens terug aan een gebeurtenis waarbij u erg schrok. Toen u het later terugvertelde, zei u waarschijnlijk: "Ik stond te trillen op mijn benen."



Dat het beven en trillen na grote schrik een functie heeft, wist men al langer maar hoe je dit in therapie kunt gebruiken was nog onbekend. We kijken nog even terug naar Esther. Tijdens haar stage voelde ze veel spanning in haar lichaam. Deze spanning was al aanwezig voordat ze met de stage begon. De week ervoor sliep ze al slecht en de laatste nacht had ze bijna helemaal niet geslapen. Ze begon haar stage met spanningen in haar lichaam terwijl ze de nieuwe

kinderen nog helemaal niet kende. Feitelijk betekent dit dat Esther last had van oude spanningen!

We kijken ook nog even terug naar het moment toen Willianne haar de eerste keer pestte. Ze raakte overstuur en begon te huilen. Echter toen Willianne zei dat ze daar niet om janken moest, slikte ze van schrik haar tranen in en beheerste zich. Nu blijkt uit onderzoeken dat wanneer we ons in dit soort situaties beheersen dat zich dan een trauma kan ontwikkelen.

Wat gebeurt er als we schrikken? Gaat u maar even staan en doe alsof u schrikt. Welke spieren spannen zich aan? Wat gebeurt er met uw ademhaling? Hoe staan uw ogen?



Bij grote schrik worden onze spieren pijlsnel op spanning gebracht om tot grote krachtsinspanningen te kunnen komen. Als we ons daarna beheersen dan krijgen de spieren geen kans om zich te ontspannen. Ze blijven als het ware in een vlucht- of vechtstand staan. Dat betekent dat onze spieren vast gaan zitten. De een krijgt last van zijn nekspieren en gaat daarom naar de fysiotherapeut en een ander krijgt last van buikpijn. Bij ernstige trauma's komen er vaak ook nachtmerries bij.

Het is bijna oud- en nieuw. Als u een huisdier hebt die bang is voor knallen dan moet u het diertje na afloop van het afschieten van vuurwerk eens observeren. Waarschijnlijk ziet u een huisdier die niet anders doet dan beven en trillen. U moet het dier zijn gang laten gaan. Door het beven en trillen ontspannen zijn spieren op een natuurlijke manier en daardoor houdt hij geen trauma over van het vuurwerk.

David Berceci heeft veel met getraumatiseerde oorlogsslachtoffers gewerkt. Hij heeft onderzocht welke spieren het beven en trillen veroorzaken. Daarna heeft hij een therapie ontwikkeld om zelf dit beven en trillen op gang te brengen. De eerste stap in deze therapie is om de spieren op spanning te brengen en daarna worden oefeningen aangeboden om deze spanningen via trillingen weer los te laten. De therapie wordt TRE genoemd. TRE staat voor Trauma Releasing Exercises. Vertaald naar het Nederlands: Trauma- en spanningsreducerende oefeningen. Voor een meisje als Esther is deze therapie aan te raden. Oude vastzittende spanningen hoeft ze nu niet meer door de fysiotherapeut te laten behandelen, maar kan ze zelf met deze oefeningen aanpakken.

Zelf ben ik nogal beducht voor zweverige toestanden in therapieën. Van deze therapie weet ik, dat wanneer de therapeut volgens de regels van David Berceci handelt er geen zweverige toestanden bijgehaald worden. Er zijn in Nederland nog maar weinig therapeuten opgeleid om deze therapie te kunnen geven. In de bijlage vindt u nadere bijzonderheden en het adres van een therapeut. Het bijzondere van deze oefeningen is dat u de oefeningen zelf kunt leren, zodat u niet afhankelijk wordt van een therapeut.

Voeding

We schrikken met ons hoofd en reageren met ons lichaam. Deze reactie heeft ook weer gevolgen voor de spijsvertering. Bij hevige schrik ligt de spijsvertering even stil. Bij chronische schrik (stress) staat onze spijsvertering op een lager pitje. In de vorige nieuwsbrief gaven we aan dat ons lichaam in deze situaties extra vitamine C nodig heeft. Ook heeft ons lichaam dan extra behoefte aan magnesium. Helaas hebben de meeste Nederlanders een tekort aan magnesium. Producten gemaakt van wit meel bevatten 85% minder magnesium dan volkoren meel! Met extra magnesium slikken zijn we er niet. Magnesium werkt weer samen met andere mineralen en vitaminen!

Haverscones proeven

Op 28 december bent u van harte welkom op de goede doelenmarkt in de Pieter Zandt scholengemeenschap te Kampen. Op deze markt geef ik een presentatie van het recept haverscones. U weet wel die haverscones die als broodjes en als gebak gegeten kunnen worden. Als brood zijn ze zo zacht als gebak en als gebak zijn ze zo gezond als een maaltijd. Een volledige demonstratie lukt niet omdat ik geen keuken tot mijn beschikking hebt, maar ik laat wel de verschillende stappen van het recept zien. Ook kunt u de haverscones proeven!



Het adres is: Kamperstraatweg 1A, Kampen

Tijd: vanaf 11.00 – 15.00 uur

Ik neem mee: biologische haver, Keltisch zeezout en mijn boek 'kracht van oorspronkelijke voeding'.

De biologische haver is verpakt per kg, Keltisch zeezout per 250 gram.

Keltisch zeezout is ook leverbaar per kg of per 5 kg, maar dan moet u voor 20 december even uw bestelling doorgeven, ik moet het nl bij de importeur ophalen.

Keltisch zeezout is ook geschikt als badzout en als voeding voor tuin- en kamerplanten!

Prijzen: biologische haver € 3,75 per kg (is voldoende voor 60 haverscones)

Keltisch zeezout 1 kg € 3,95 en 5 kg voor 14,95.

Ik hoop u te ontmoeten!

N.B. Zaterdagmorgen 21 december is er van 10.00-12.00 uur gelegenheid om aan de Moddergatsweg 2 te Staphorst haver af te halen.

Recept

Dit keer krijgt u een recept die rijk is aan magnesium (ongeveer 75 mg per persoon). Verder bevat het de vitamines A, B1, B2, B3, B6, B11, B12, C, D en E en de mineralen calcium, fosfor, ijzer, natrium, kalium, koper, mangaan, kobalt, zink zwavel en talloze andere gezondheidsbevorderende stoffen!

Intoleranties

Verdraagt u geen eieren? Dan kan dit recept ook zonder eieren gemaakt worden.

Verdraagt u geen noten? Dan kan dit recept ook zonder noten gemaakt worden.

Sneeuwmousse (nagerecht)

Bereidingstijd 15 minuten (exclusief weektijd)

Voor 3 personen

75 gram hele haverzaden

2 eieren

50 gram rauwe cashewnoten

naar keuze: enkele walnoten

1 rijpe banaan

1 theelepel kaneel

besvruchten (diepvries)

1 paplepel citroensap

1 paplepel koudgeslingerde honing

½ theelepel Keltisch zeezout

3 dl water



Bereidingswijze

- Laat de haver een nacht weken.
- Laat de haver uitlekken en doe deze samen met zeezout en 3 dl water in een steelpan.
- Kook de haver gaar in vijf minuten.
- Splits de eieren. Doe de eidooiers in een mengbeker van de staafmixer en de eiwitten in een beslagkom.
- Klop de eiwitten met een mixer stijf.
- Haal de pan met haver van het vuur, laat het even iets afkoelen en pureer de haver met een staafmixer.
- Zet de pan opnieuw op het vuur en voeg het eiwit toe. Roer het eiwit voorzichtig door de haverpuree en laat het in enkele minuten gaar worden en haal de pan van het vuur.
- Voeg de banaan in stukken bij de eidooiers, voeg cashewnoten, citroensap, kaneel toe en pureer de ingrediënten tot een gladde massa. Roer deze massa voorzichtig door de haver en breng de mousse op smaak met honing.
- Laat de mousse in een koele ruimte afkoelen (niet in de koelkast).
- Serveer de mousse met besvruchten en eventueel met een paar walnoten.

Opmerking

In dit recept zijn hele haverzaden gebruikt. Hele haverzaden bevatten naast fytinezuur ook het enzym fytase. Als zaad vochtig wordt, dan breekt dit enzym fytinezuur af. Havermout is in de fabriek verhit. Deze verhitting is nodig om bederf tegen te gaan. Echter tijdens de verhitting wordt ook het enzym fytase vernietigd. Dat betekent dat het fytinezuur in havermout niet afgebroken kan worden. Fytinezuur belemmert in onze lichaam de opname van mineralen! Vandaar dat het belangrijk is dat zaden altijd geweekt worden, zodat fytase het fytinezuur kan afbreken.

N.B. Voor mensen die kampen met een ontregelde suikerhuishouding (insulineresistentie) of met de schimmel candida is dit recept te zoet. Eet u al een tijd koolhydraatarm dan kunt u deze mousse wel een keer eten.

Feestdagen

U allen een gezegende Kerst en een goede jaarwisseling toegewenst!

Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Voor meer tips zie ook <https://www.facebook.com/#!/vimenta>

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher