

# Nieuwsbrief HETcentrum Confiance

mei - juni 2018



## Lezingen voor jouw welzijn en gezondheid in HETcentrum Confiance

Laagdrempelige, informatieve, kleinschalige en inspirerende lezingen voor iedereen! Dinsdagavonden!  
Tijd: 19.30 – 21.30 uur. De bijdrage is € 5,-. Meld je aan: [info@hetcentrumconfiance.nl](mailto:info@hetcentrumconfiance.nl) of 06 – 10 91 03 91

- 8 mei **Last van PMS of overgangsklachten? Andere hormonale klachten?**  
Ontdek de factoren die een rol spelen. Wat kun je zelf doen op het gebied van voeding, leefstijl en beweging.  
*door: Jolanda Dorenbos, orthomoleculair diëtist en kPNI-therapeut*
- 22 mei **Smakelijke maaltijden, daar is niet altijd zout voor nodig!**  
*door: Jolanda Dorenbos, orthomoleculair diëtist en kPNI-therapeut*
- 12 juni **Is het eten van veel eieren (en dus cholesterol) een probleem?**  
*door: Jolanda Dorenbos, orthomoleculair diëtist en kPNI-therapeut*
- 26 juni **Met meditatie en aandacht de zomer in ...**  
Korte uitleg over de effecten van meditatie en het actuele 'being mindful' op onze gezondheid. En vooral veel rust en verschillende meditaties. Heerlijk ...  
*door: Thea van Tuijl, stressconsultant, hartcoherentie-therapeut, NLP Health Coach, huisarts*

## Stilte meditatie

## Listen & Silent are spelled with the same letters

Data: **13 mei, 10 juni, 8 juli, 5 augustus**

Tijd: 20.00 – 21.00 uur, inloop vanaf 19.45, er zijn geen kosten aan verbonden

Elke **2<sup>e</sup> zondagavond** van de maand een rustmoment!

Voor bezinning en aandacht voor jezelf. Voor ademen, zijn en het leegmaken van je hoofd.

Opgave mag via mailadres [info@hetcentrumconfiance.nl](mailto:info@hetcentrumconfiance.nl) of [wvvanluij@online.nl](mailto:wvvanluij@online.nl).

Gewoon binnenlopen op die avond mag ook ...

## Het klavertje vier

een fabel over de sleutels van het geluk

auteurs: Alex Rovira Celma & Fernando Trias de Bes

Lang geleden, in een heel ver koninkrijk, verzamelde een tovenaar met de naam Merlijn alle ridders in de tuinen van het koninklijk kasteel en zei tegen hen: 'Veel van jullie vragen me al een tijd om een uitdaging. Sommigen stelden me voor een toernooi voor alle ridders van het koninkrijk te organiseren. Anderen vroegen me een schermwedstrijd met lans en zwaard te organiseren. Toch ga ik jullie een andere uitdaging voorstellen.'

De verwachting van de ridders was hooggespannen. Merlijn vervolgde: 'Ik heb gehoord dat er in ons koninkrijk, binnen een termijn van zeven nachten, een klavertjevier zal opkomen.'

Opwinding brak uit onder de aanwezigen en er klonk gemompel en geroep. Sommigen wisten al waarover het ging; anderen niet. Merlijn riep ze tot de orde.

'Rustig, rustig! Laat me jullie uitleggen wat een klavertjevier is: het is een uniek klavertje met vier blaadjes dat degene die het bezit een eveneens unieke macht geeft: *onbegrensd geluk*.

Onbegrensd in tijd of ruimte. Het brengt geluk in de strijd, geluk in de handel, geluk in de liefde, materieel geluk ... onbegrensd geluk!'

De ridders praatten en praatten met elkaar in grote opwinding. Ze wilden allemaal het toverklavertje vinden. Sommigen sprongen zelfs overeind, juichten en riepen de goden aan. Opnieuw bracht Merlijn het tumult tot stilzwijgen en nam het woord: 'Stilte! Ik heb jullie nog niet alles verteld. Het toverklavertje zal opkomen in het Betoverde Bos, voorbij de twaalf heuvels, achter het Dal van de Vergetelheid. Ik weet niet precies waar, maar het zal ergens in het bos zijn.'

De aanvankelijke opwinding zakte weg. Eerst viel er een stilte en vervolgens klonken er zuchten van moedeloosheid door de kasteeltuinen. Dat kwam doordat het Betoverde Bos even groot was als het bewoonde deel van het koninkrijk. Het ging om duizenden en duizenden hectaren dichtbegroeid bos. Hoe kon je een minuscuul klavertjevier in zo'n uitgestrekt gebied vinden? Het was honderdduizend maal gemakkelijker een naald in een hooiberg te vinden! Dat was in elk geval nog een haalbare uitdaging.

Gezien de moeilijkheidsgraad van de onderneming verliet het overgrote deel van de ridders het koninklijk kasteel, onder het uiten van protestklachten en met afkeurende blikken in de richting van Merlijn.

'Waarschuw me maar als je een uitdaging hebt die te volbrengen is', zei de een.

'Als ik geweten had dat het om zoiets ging dan had ik niet de moeite genomen hierheen te komen', voegde een ander eraan toe.

'Wat een uitdaging! Waarom stuur je ons niet de woestijn in om een blauwe zandkorrel te vinden? Dat was gemakkelijker geweest!' wierp een ander hem spottend toe.

De een na de ander verlieten de ridders de tuin en gingen naar de stallen om hun paarden te zadelen.

Slechts twee bleven er bij Merlijn.

'Wel?' vroeg de tovenaar daarop. 'Gaan jullie niet naar huis?'

Eén van de twee, die Nott heette en een zwarte mantel droeg, antwoordde: 'Het is ongetwijfeld moeilijk. Het Betoverde Bos is enorm groot. Maar ik weet aan wie ik het moet vragen. Ik denk dat ik het klavertje dat je bedoelt kan vinden. Ik ga zoeken. Het toverklavertje zal voor mij zijn.'

De ander, die Sid heette en een witte mantel droeg, zweeg totdat Merlijn een onderzoekende blik op hem richtte. Toen zei hij:

'Als jij zegt dat het toverklavertje, het klavertje van het onbegrensd geluk, in het bos zal opkomen, betekent dat dat het zo is. Ik geloof je op je woord. Daarom ga ik naar het bos.'

Zo vertrokken beide ridders dus naar het Betoverde Bos. Nott op zijn zwarte paard. Sid op zijn witte paard.

### *Toelichting:*

Het Geluk komt alleen als je er je best voor doet. Dit wezenlijke en belangrijke gegeven wordt door dit boek op uiterst heldere wijze overgebracht. Het is een verhaal over het creëren van geluk. Het komt erop neer dat geluk creëren alleen maar bestaat uit het scheppen van goede omstandigheden. De auteurs willen duidelijk maken dat geluk alleen komt als je er je best voor doet én laten zien hoe het komt dat sommigen succes hebben in het leven en anderen niet.

De auteurs concluderen uit bovenstaande **de Tweede regel van het Geluk** en die luidt als volgt:

*velen willen het Geluk bezitten, maar weinigen besluiten ernaar op zoek te gaan.*



### *Lezingen in Eelde-Paterswolde*

#### **Woensdag 16 mei | Is het eten van veel eieren (en dus cholesterol) een probleem?**

Alle ins en outs over het eten van eieren. De mitsen en maren duidelijk op rij gezet.

#### **Woensdag 20 juni | Smakelijke maaltijden, daar is niet altijd zout voor nodig!**

Kom inspiratie opdoen h e lekker, smakelijk, pittig  n gezond te eten.

**Tijdstip:** 19.00 – 21.00 uur

**Locatie:** Gezondheidscentrum Eelde-Paterswolde, Huisartspraktijk van Tuijl  
Hoofdweg 155, 9765 CB Paterswolde

**Kosten:**   5,- per lezing, koffie en thee inbegrepen

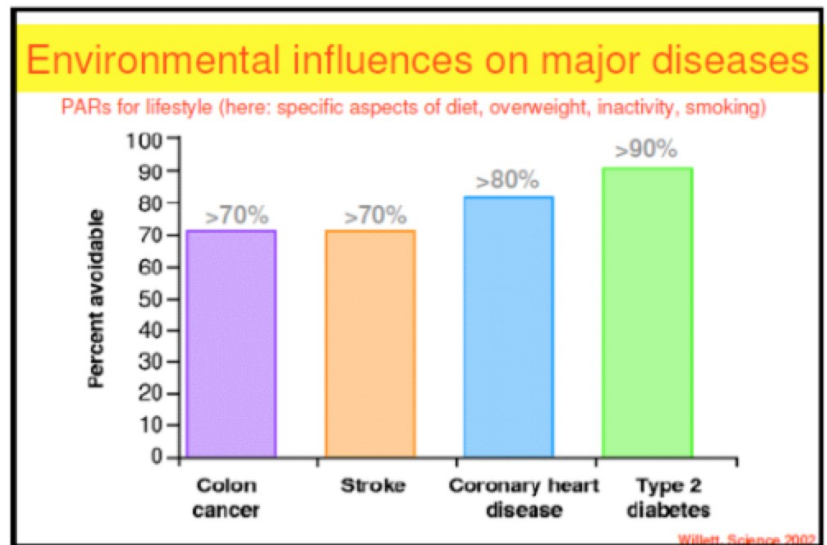
**Aanmelden:** via [info@oervitaal.nl](mailto:info@oervitaal.nl) of [assistentmail@ezorg.nl](mailto:assistentmail@ezorg.nl) of 050 – 309 11 10.

Graag vermelden voor welke lezing en datum u zich opgeeft!

## Bij veel aandoeningen speelt onjuiste voeding een grote rol!

Lees je ook steeds meer over de rol van voeding bij het voorkomen van aandoeningen? Zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus ofwel suikerziekte en nog veel meer. Er wordt steeds meer onderzoek naar gedaan en in de media over geschreven en gesproken. Sinds 2010 verdiep ik me in de mens, zijn voeding en de leefomgeving.

Uit de afbeelding rechts, blijkt dat al in 2002 bekend was dat voeding (specifieke aspecten) en leefstijlfactoren de veroorzakers zijn van dikke darmkanker (colon cancer), beroerte (stroke), Hart- en vaatziekten (coronary heart disease) en Diabetes type 2.



En vooral de percentages van **70 % tot 90 %** zijn verbazingwekkend! Juist deze aandoeningen zijn te voorkomen door voeding en leefstijlfactoren als beweging, overgewicht en roken aan te pakken.

Als je kijkt naar diabetes (suikerziekte) neemt deze ziekte alleen maar toe onder de wereldbevolking. De kosten van de gezondheidszorg rijzen de pan uit. Het aantal mensen met diabetes stijgt per jaar met ....

Oh, hier had ik een getal voor de stijging per jaar neer willen zetten. Bij het opzoeken van de juiste getallen las ik op de website van het Diabetes Fonds dat er in Nederland **per week 1.200 Nederlanders met diabetes bij komen!** **Per week! Dat betekent in 1 jaar 582.400 mensen de diagnose diabetes krijgen. Dat is gigantisch.**

Wat nog schokkender is dat een deel van ons ongemerkt rondloopt met diabetes. Daarnaast is mijn eigen ervaring dat er ook veel mensen al in het voorstadium van diabetes zitten zonder dat te beseffen. Hun nuchtere glucosewaarden zijn nog binnen de marge. Het betekent wel dat het lichaam voor deze 'nog goede' glucosewaarden in het bloed heel hard moet werken!

Zélf kun je veel doen om diabetes te voorkomen of de verstoorde glucosewaarden zo goed mogelijk te herstellen.

Je kunt weer je eigen controle nemen over je gezondheid! En ten goede beïnvloeden.

Gelukkig is er ook in de reguliere gezondheidszorg een verandering gaande, vooropgelopen door een aantal vooruitstrevende artsen, voor diabetes is dat vooral de arts Hanno Pijl. Hij zet voedings- en leefstijlaanpassingen in om diabetes aan te pakken. En dat is heel effectief gebleken in plaats van tabletten en uiteindelijk de insuline spuit! Alleen minister Bruins van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, is hiervan nog niet op de hoogte.  
<https://www.jeleefstijlsmedicijn.nl/open-brief-aan-minister-bruins-leefstijlgeneeskunde-bestaat-wel>.

Ook het programma '**Hoe word ik gezond 100?**' is een goed voorbeeld van deze aanpak. Je ziet mensen met diabetes in no-time met veel minder medicijnen toe kunnen of zelfs volledig kunnen stoppen met medicijnen. Preventie is het allerbelangrijkste om al bovenstaande aandoeningen te voorkomen. Met voedings- en leefstijlaanpassingen kan zelfs een groot deel van de al aanwezige aandoening weer teruggedraaid worden. Ons lichaam heeft een bijzonder herstellend vermogen dus laten we daar gebruik van maken en ons lichaam helpen hiermee.

## Welke eerste stap kun je nemen?

1. **Neem per dag in totaal minimaal 500 gram groenten en 2 stuks fruit.**  
Zorg dat je bij elke maaltijd iets van groente of fruit gebruikt.
2. **Vervang een deel van je dagelijks brood / crackers / pasta / rijst / aardappelen door groenten.**  
In de vorm van een extra salade (meer kauwen helpt ook), in de vorm van soep of door extra groenten toe te voegen aan je pasta, rijst en aardappel gerecht.
3. **Gebruik voldoende vetten.**  
Vooral olijfolie! Neem voor de dressing en zelfgemaakt mayonaise de 'extra vierge' en voor de warme bereiding de milde olijfolie. Plus koudgeperste olie voor je dressing, bv. walnootolie of pompoenolie. Roomboter en kokosolie zijn ook prima producten.
4. **Zorg voor voldoende eiwitten.**  
Eet meer vette vis (3 x per week), meer biologische kip en meer eieren.

Mocht het eten van meer eieren je verbazen of denk je 'dat is toch niet goed omdat er cholesterol in zit?'. Wel, kom dan naar **de lezing over 'Eieren'** op **16 mei (Gezondheidscentrum Eelde-Paterswolde)** of **12 juni (HETcentrum Confiance)**.

Aanmelden is zeer gewenst via [info@oervitaal.nl](mailto:info@oervitaal.nl)

**Jolanda Dorenbos**

**Orthomoleculair Dietist en kPNI-therapeut**

[www.hartenhanden.nl](http://www.hartenhanden.nl)

**Ellen Joling**

*De naam van de praktijk zal later dit voorjaar wijzigen in 'Vrije Energie wijze'*

### **Kennismaken**

Iedere tweede maandagavond van de maand kun kennis maken met Ellen en kan zij je laten voelen wat haar behandelingen zoal inhouden. Het is wel nodig om je van te voren op te geven via de mail.

De kosten zijn 10 euro voor een sessie van 3 kwartier.

**Opgeven kan per e-mail:**

[jolingellen@gmail.com](mailto:jolingellen@gmail.com)

[www.hartenhanden.nl](http://www.hartenhanden.nl)



## Mindfulness, wat is dat?

We hebben allemaal weleens een ervaring gehad van volledig aanwezig zijn, een ervaring waarop het moment zelf lijkt stil te staan en het alleen om de beleving gaat van dat moment. Een slapend kind, een prachtig landschap, ontroerende muziek, een moment samen met je geliefde huisdier, of welke andere ervaring dan ook. Onze geest is op dat moment dan stil, we zijn één en al aandacht. Aanwezig in het moment...

### Wat is Mindfulness precies?

Op het moment zelf, met milde aandacht en zonder oordeel, opmerken wat zich voordoet aan gedachten, emoties en lichamelijke sensaties. Als het ware een stapje terug doen en kijken wat er nu eigenlijk gebeurt. Mindfulness draait om ervaren, niet om het vermijden van de realiteit door je af te sluiten van je omgeving. Letterlijk betekent Mindfulness: **opmerkzaamheid**.

Als we opmerkzaam en aandachtig zijn, is onze aandacht bewust gericht op de ervaring die zich op dat moment voordoet.

### Hoe werkt dat dan?

Mindfulness helpt je om contact te maken met wat je denkt, voelt, hoe je reageert en wat je ervaart in directe relatie met je omgeving. De beoefening en de bereidheid om de ervaring zijn werk te laten doen, kan op den duur voor een diep gevoel van verbinding met jezelf zorgen. Hoewel dit laatste niet het streven is van het beoefenen van mindfulness.

Het gaat er om de ervaring te laten zijn zoals ze is én er met je aandacht bij te blijven.

Een Mindfulness-training biedt handvaten om met aandacht te leven. Aandacht voor jezelf en anderen. Aandacht voor je bezigheden of werk en hoe je dit allemaal in balans kunt houden. Je leert om minder op de automatische piloot te leven en bewuste keuzes te maken. Hierdoor kan meer balans ontstaan, in het leven, ondanks dat je stress, pijn en vermoeidheid ervaart. De training is voor iedereen.

Mindfulness is voor een ieder die de kwaliteit van zijn leven wil verbeteren en daarnaast de verantwoordelijkheid wil nemen voor het eigen welzijn.

En ook wanneer je:

- Het gevoel hebt dat je geleefd wordt door de bezigheden van de dag;
- Meer rust en stilte wilt in je leven;
- Anders wilt kijken naar lastige emoties;
- Het lastig vindt om met de stress en spanning in het leven om te gaan;

*'Ik heb nog nooit iemand ontmoet, die niet gebaat zou zijn bij meer mindfulness in zijn leven.'*

*Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van Mindfulness*

'Ik ben ervan overtuigd, dat zich in ieder mens een basis bevindt van innerlijke kracht, wijsheid en stilte. En dat ieder van ons in staat is daar weer bij te komen. Tijdens ons leven ontwikkelen wij zo onze patronen om te kunnen omgaan met gebeurtenissen die op ons pad komen. Patronen of (overlevings)strategieën kunnen gedurende een periode in ons leven nuttig zijn.'

Op den duur kunnen ze ons echter gaan tegenwerken en begrijpen we soms niet hoe het komt dat we toch telkens weer op dezelfde manier reageren op situaties. Ook al willen we deze manier van reageren niet meer, het gebeurt toch.

Mindfulness of aandachtstraining helpt ons weer contact te maken met die basis van kracht en stilte in ons. Met behulp van de oefeningen om onze aandacht te trainen, worden we ons bewust van wat zich voordoet in het moment zelf. Tijdens de oefeningen stil durven zijn en bij de ervaring aanwezig zijn én te blijven.

Door met meer aandacht te luisteren naar wat ons lichaam en onze geest ons te vertellen heeft wanneer we in het moment zijn, zijn we in staat vanuit **meer helderheid** een **keuze** te maken in hoe we reageren. In plaats van overvallen te worden door opkomende gedachten, emoties en te reageren vanuit gewoonte. De mogelijkheid ontstaat weer contact te maken met dat stuk in ons dat er altijd al is geweest, maar dat soms voor lange tijd ondergesneeuwd is geraakt en waarvan we ons niet meer bewust waren.

Met behulp van mindfulness weer het leven te dragen zoals het komt, wat het ook moge brengen aan lichamelijke of geestelijke pijn, dát is wat ik ieder mens gun. Eén van de beste dingen die op mijn pad is gekomen, namelijk de mindfulness, te delen met een ieder die de verantwoordelijkheid wil dragen voor zijn of haar welzijn, daarin ligt mijn motivatie.'

**Trees de Jong**  
**Mindfulnesstrainer en Compassietrainer**

De Mindfulness-trainingen in  
Het Centrum Confiance  
worden gegeven door Trees de Jong

