



# FLY AWAY

Instituut voor ontspanning en ontwikkeling

\*Hatha Yoga  
\*Zwangerschapyoga  
\*Stressmanagement

\*Babymassage  
\*Reikicursussen  
\*Meditatie

Yvonne Verhaar  
Kastelenring 9  
2261 HB Leidschendam  
070-3275010

## BODY MIND & SPIRIT

*Praktijk voor complementaire geneeskunde*

\*Prognos® Computerdiagnose  
\*Allergietesten  
\*Kruiden  
\*Homeopathie  
\*Orthomoleculaire voeding/suppletie  
\*Voetreflexzônetherapie  
\*Bachbloesemtherapie  
\*Reikibehandeling/ Magnetiseren  
\*Lichttherapie en verhuur lichtlamp

[yvonneverhaar@live.nl](mailto:yvonneverhaar@live.nl)  
[www.flyawayinstituut.nl](http://www.flyawayinstituut.nl)  
[www.bodymindspirit.nl](http://www.bodymindspirit.nl)

kijk ook op:

[www.medpreventnederland.nl](http://www.medpreventnederland.nl)  
[www.altned.nl](http://www.altned.nl)  
[www.sifra-verloskundigen.nl](http://www.sifra-verloskundigen.nl)

---

Aangesloten bij Stichting Gezondzorg onder nr T205582, Reikivereniging De Cirkel en Stichting Tera Mai™



### *Nieuwsbrief sept tm dec 2011*

**Beste mensen,**

**De natte maand juli vergeten we maar snel, hopelijk brengt augustus ons wat meer zon, alhoewel we ook blij kunnen zijn met regen.....als het te droog is klagen we ook.....**

**Ik hoop dat jullie nog lekker kunnen genieten van de (na)zomer en toch een heerlijke vakantietijd hebt gehad!!**

**De lessen beginnen weer en ik hoop dat jullie er weer zin in hebben!!**

Voorlopig concentreer ik mij op de cursus Mindfulness als extra activiteit. Er is heel veel belangstelling voor!!

Daarnaast begint er in oktober weer de cursus spirituele ontwikkeling. 2 jaar geleden was dit ook een groot succes.

Kijk gerust eens op de site. Het is een hele uitgebreide cursus met veel nieuws. Ook zeer interessant voor mensen die yoga en meditatie beoefenen en/of Reiki hebben gedaan. Er is in deze cursus veel ruimte om achtergrondinformatie te geven waar ik in de gewone wekelijkse lessen geen tijd voor kan inruimen. Ook zitten er leuke en interessante oefeningen in. De overgang van het Vissen- naar het Watermantijdperk komt zeker aan de orde, 2012. We zitten er middenin! Nee, de wereld vergaat niet, dat is onzin, maar er zal veel (ten goede) veranderen. Verder hoop ik dat mensen ook weer veel van elkaar leren door het vertellen van hun (meditatie) ervaringen of ervaringen op spiritueel of paranormaal gebied. Lees er alles over in deze nieuwsbrief!

Hartelijke groeten van

Yvonne

**IN HET KORT:** (zie verder de nieuwsbrief of de website voor meer info).

**NIEUWE CURSUSSEN IN FLY AWAY :**

Vragen of aanmelden? [yvonneverhaar@live.nl](mailto:yvonneverhaar@live.nl) of 070-3275010 (even inspreken):

\*Mindfulness: 6 lessen: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/mindfulness.htm>

\*Spirituele Ontwikkeling: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/spircursus.htm>

\*Meer over Munay Ki: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/munayki.htm>

## **OntspanningsCD's te koop in FLY AWAY**

[www.bodymindspirit.nl/bestellen.htm](http://www.bodymindspirit.nl/bestellen.htm)

## **Mindfulness**



**Data:**

start maandag 12-9 21 uur, dan ma 19-9, dan 26-9, ( GEEN les op ma 3-10),  
dan ma 10-10, dan ma 17-10, dan laatste les op ma 24-10

**Tijd: altijd 21 uur**

**Kosten: 99 euro**

**Nu aanmelden: [yvonneverhaar@live.nl](mailto:yvonneverhaar@live.nl)**

## Wat is Mindfulness?

**Mindfulness is een aandachtstraining die te maken heeft met niet oordelen, respect en mildheid. Wat er zich ook voordoet (in je meditatie of in je dagelijkse leven), het wordt met respect en mildheid behandeld.**

Deze vorm van mediteren wordt op andere sites (en voorheen) ook wel Vipassanameditatie of inzichtmeditatie genoemd.

**Deze techniek komt uit het Boeddhisme zoals dat tegenwoordig in Zuid-Oost Azië wordt beoefend.**

**Het is een meditatievorm, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid (mindfulness) centraal staat en waarbij je kunt leren om op een directe en ongekleurde manier ervaringen in jezelf te observeren.**



**Hierdoor kan een helder en bevrijdend inzicht ontstaan dat je leert hoe je als mens in elkaar zit en hoe je op een vaardige(r) manier om kunt gaan met de wisselvalligheden in het leven.**

**De methode combineert oosterse meditatie- en yogatechnieken met moderne westerse psychologie. De grondlegger van 'Mindfulness' of aandachtstraining is Jon Kabat-Zinn. In deze cursus doen we vooral meditatie en Mindfulnessoefeningen (en geen yogaoefeningen, er zijn aparte yogacursussen bij FLY AWAY).**

**Doordat hij zijn methode heeft onderworpen aan gedegen wetenschappelijk onderzoek en positieve resultaten behaalde, is mindfulness meer en meer binnen en buiten de medische wereld geaccepteerd.**

## Waarom zou ik iets aan Mindfulness hebben?

- \* Om te leren wat Mindfulness echt is
- \* Om te leren meer in het hier en nu te zijn
- \* Om te ontstressen
- \* Om rust te vinden in jezelf
- \* Om een probleem op te lossen

- \* Om lichamelijke en/of geestelijke klachten te verminderen of zelfs te overwinnen
- \* Om te leren relativeren
- \* Om te leren mediteren

Meer: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/mindfulness.htm>

## Wat hebben meditatie en het rustbrein met elkaar te maken?

Gep plaatst op 7 december 2010 door Webredactie Labyrint onder [Het geheime leven van het brein](#)

Mensen met een depressie hebben minder controle over het 'rustbrein' en *mindfulness* kan helpen bij het voorkomen van terugkerende depressies. Is er ook een connectie tussen *mindfulness* en het rustbrein?

**Lees verder »**

## Cursus spirituele ontwikkeling

Frequentie: 7 lessen gedurende het hele cursusjaar

Data: (wijzigingen onder voorbehoud):

vr 7-10, vr 2-12, vr 13-1, vr 3-2, vr 16-3, vr 11-5 en vr 1-6 20.30

Tijd: 20.30

Kosten: 150 euro



Voor wie is deze cursus bedoeld?

Na bijna 20 jaar van studie en 17 jaar yoga- en meditatieles geven heb ik een cursus ontwikkeld waar veel in zit voor mensen die zich spiritueel verder willen ontwikkelen en/of meer achtergrondinformatie willen bij de yoga en/of meditatielessen die ze volgen.



De cursus is geschikt voor **iedereen met interesse in het programma**. (zie de website). Voorkennis is niet nodig.

De cursus is niet iedere week, aangezien de meeste mensen het al te druk hebben maar helemaal verdeeld over het jaar zodat iedereen met belangstelling kan deelnemen.

\*\*\*\*

Wat leer je in de cursus?

Het programma bouwt zich op vanuit basisbegrippen en spirituele wetten (van eenvoudig naar steeds wat moeilijker) naar de overgang van het Vissen naar het Watermantijdperk, de chakra's, de aura en onze energetische lichamen, oosterse filosofie en als laatste aandacht voor het Boeddhisme. Daarnaast wat praktijkoefeningen waaronder wat meditatie, maar ook andere spirituele oefeningen.

Bekijk het programma op de site: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/spircursus.htm>

Aanmelden: [yvonneverhaar@live.nl](mailto:yvonneverhaar@live.nl)



# Munay Ki

## Een geschenk van de Inca's

met dank aan: Jose de Graaf



**Voor jou persoonlijk** kan de Munay-ki een middel zijn om in je leven tot werkelijkheid te brengen waar je nu zelfs nog amper over durft te dromen...

**Elke inwijding** van de Munay-ki is een persoonlijke stap naar hoger bewustzijn en tegelijkertijd een fase in het versnelde evolutieproces van de mensheid op weg naar een harmonieuze samenleving.

Kennis van Reiki en de chakra's is een pre, maar laat je niet weerhouden als je deze stappen nog niet gezet hebt: Munay Ki is voor iedereen!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- [De boodschap van Munay Ki](#)
- [2012](#)
- [De inwijdingen](#)
- [De Q'eros: afstammelingen van de oude Inca's](#)
- [Munay](#)

Meer: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/munayki.htm>

Van [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl) met toestemming:

### De gezondheidsvoordelen van yoga



Yoga is een sport die veel beoefend wordt, onder andere vanwege zijn positieve effecten op de gezondheid. Yoga zoekt een evenwicht tussen lichaam en geest. De [gezondheidsvoordelen](#) op een rijtje.

**Zwangerschapsyoga:** aanmelden of vragen? [yvonneverhaar@live.nl](mailto:yvonneverhaar@live.nl)



## 8 lessen van 1,5 tot 2 uur Inclusief uitgebreide cursusmap

Ook in de zwangerschap is het uitstekend mogelijk yoga te (blijven) beoefenen. Oefeningen en technieken die tijdens de zwangerschap en de bevalling gebruikt kunnen worden komen uitgebreid aan de orde.

Door te werken om lichaam en geest in goede conditie te krijgen, verhoogt dit de kans op een fijne zwangerschap, een natuurlijke, actieve bevalling en een snel herstel.

Het oefenprogramma in de zwangerschap is aangepast. Regelmatig oefenen is belangrijk; bij de cursus horen drie cd's die kunnen worden aangeschaft om ook thuis af en toe eens te oefenen. Regelmatig **oefenen** vergroot het effect en vergroot de kans op het goed kunnen omgaan met de weeën. Aanmelden [yvonneverhaar@live.nl](mailto:yvonneverhaar@live.nl)

### **Meditatie, Mindfulness en spirituele ontwikkeling:**

Elke woensdag van 21-22 uur

**MINDFULNESS (LEVEN IN HET NU) en tevens spirituele ontwikkeling aan de hand van een thema**

Wil je graag eens mediteren, maar wil je je nog niet binden omdat je eerst wilt ontdekken wat mediteren is en of het wat voor jou is doe dan een aantal keren mee met onze meditatiegroep op woensdag van 21-22 uur.

Er wordt aandacht besteed aan een **goede houding** en de valkuilen bij het mediteren als je net begint. Je wordt echt **op weg geholpen**.

Concentratie gaat vooraf aan meditatie. Daarom beginnen we met oefeningen die de concentratie bevorderen. De oefeningen (hetzij puur op concentratie gericht hetzij mediteren) duren 3-5 minuten, waarna de bel gaat en een nieuwe oefening begint.

Zo blijft het overzichtelijk en zit je niet gelijk een uur met je ziel onder je arm.

Natuurlijk komen de **positieve kanten** naar voren en wordt uitgelegd hoe je **hierdoor in het dagelijks leven rustiger kunt blijven (minder stress) en hoe je anders met dingen om kan gaan**.

**We delen ervaringen**, vaak aan de hand van een **thema**. Er wordt een tekst voorgelezen na het mediteren en we hebben het over het thema en over hoe je spiritueel leven vorm kan geven, zonder zweverig te worden.

Kom gerust eens langs!

Kosten: proefles 10 euro. Maandabonnement: 30 euro per maand.

### **NIEUW: PRIVELES BABYMASSAGE**

Geen gelegenheid om de hele cursus babymassage te doen?

**Maak dan een privé afspraak** en leer alsnog de technieken en verwen je baby (en jezelf!) met liefdevolle aandacht.

1 privé les kost 55 euro.

Wil je de hele cursusmap er alsnog bij hebben? Die kost 30 euro.

## INDIVIDUELE REIKICURSUSSEN: Usui (=traditioneel), Tera Mai en Shamballa

**AANBIEDING (zowel Usui/traditioneel als Tera Mai): 3A 345 euro.**

Op dit moment geef ik veel **Reikicursussen individueel**; Reiki I, II of 3A of 3B. Ook in andere systemen geef ik inwijdingen zoals de **Tera Mai Reiki**. De cursus is even duur als in een groep, het is dus niet duurder omdat je privé les krijgt. Reiki I kost €115,-, Reiki II €160,- en 3A €345,-

Zie verder voor Usui systeem: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/reiki.htm>

en voor Tera Mai: <http://www.bodymindspirit.nl/flyaway/teramai.htm>

## SHAMBALLA MULTI DIMENSIONAL HEALING, individueel op aanvraag HOGERE ENERGIE DAN REIKI, SNELLER EN KRACHTIGER



De grondlegger van Shamballa is **John Armitage**. Hij heeft van St. Germain, een opgestegen Meester, via gechannelde informatie kennis gekregen over deze vorm van Energiewerk. De basis hiervan ligt in het Oude Atlantis. Shamballa Multi Dimensional Healing werd vroeger ook Shamballa Reiki genoemd. Ook wordt het wel **nieuwetijdsreiki** genoemd.

De overeenkomst met Reiki is dat in beide vormen met Universele **levensenergie** en met **handoplegging** wordt gewerkt.

De verschillen zijn vooral te vinden in het uitgangspunt. Shamballa gaat ervan uit dat je je "eigen Meester" bent. Je hebt geen goeroe nodig. Niemand weet beter wat goed is voor jou dan jijzelf. Hoe beter het contact is met je kern, je intuïtie en je Hoger Zelf, hoe beter je **zelf** weet wat goed voor je is. Door de stijging van de frequentie van de aarde-energie ontwikkelen wij ons steeds sneller op persoonlijk, maatschappelijk en spiritueel niveau. Dat vraagt om een systeem van energiewerk dat meegroeit en zich verder ontwikkelt.

Kortom: de energie is een nieuwetijdsenergie. Het gaat allemaal steeds **makkelijker en sneller**. Je leert zo ook sterker werken met gedachtenkracht.

Een behandeling gaat razendsnel. Je zegt "**Shamballa ON**" en de energie gaat stromen. De symbolen die je leert, hoef je niet meer te tekenen of te visualiseren. Je zegt alleen maar 3 maal de mantra en ze zullen werken!! Verder kun je in principe in **5 min.** een volledige behandeling uitvoeren.

### **De kosten**

Shamballa I: €115,- Shamballa II: €160,-

Shamballa IIIA: €345,- Shamballa IIIB: €400,- Shamballa IV A: €345,-

Shamballa IVB: €1365/500\* (\*Als je door mij in een ander systeem al als Master bent ingewijd).

## Ook individuele begeleiding: Stresscoaching en stresscounselling.

Als het je even allemaal teveel wordt maar een psycholoog is (nog) niet nodig: een of meerdere gesprekken om een aantal zaken op een rijtje te krijgen kan zeer verhelderend zijn. Voel je welkom om te komen praten.

[www.bodymindspirit.nl/counselling.htm](http://www.bodymindspirit.nl/counselling.htm)

## Ademtraining bij hyperventilatie, individueel consult

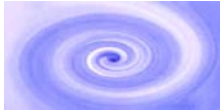
Als het volgen van een yogales niet voldoende is om je ademhaling onder controle te krijgen of als je last hebt van hyperventilatie kun je individuele ademtraining volgen. Alle ins en outs van de ademhaling worden je aangeleerd en **JIJ wordt weer de baas over je adem** in plaats van de adem over jou. Kosten zijn 55 euro per sessie. (wordt door een aantal ziektekostenverzekeraars vergoed!)

[www.bodymindspirit.nl/ontspanning.htm](http://www.bodymindspirit.nl/ontspanning.htm)

## Hoe werkt het onbewuste?

De meeste mensen weten wel dat het onbewuste deel van ons brein dingen bevat die wij ons niet bewust zijn, maar wat is het onbewuste nu eigenlijk precies? Het onbewuste deel van de hersenen heeft veel belangrijke functies. Je kunt het onder andere zien als een soort archief waar, net als de documentmappen op een computer, van alles in is opgeslagen. Alles dat we ooit gezien, gehoord, geleerd, gevoeld en ervaren hebben blijft in het onbewuste bewaard. Het bewaart ook patronen en strategieën en zorgt dat deze vanzelf worden uitgevoerd. Denk maar eens aan fietsen of autorijden. In het begin moesten we dit bewust (met aandacht) doen. Na enige tijd voert het onbewuste deze bewegingen vanzelf uit en kunnen we met ons bewuste andere dingen doen: nadenken over ons boodschappenlijstje of een gesprek met iemand voeren. Dit is dus heel handig en het zorgt ervoor dat we veel meer ruimte overhouden voor ons bewuste om met andere dingen bezig te zijn. Er zitten ook nadelen aan: sommige patronen en strategieën kunnen vroeger wellicht een functie voor ons hebben gehad maar ze zijn misschien na een tijd helemaal niet wensbaar meer. Denk bijvoorbeeld aan een tiener die graag bij een groep wil horen en daarom start met het roken van sigaretten. Na een tijd wil hij misschien stoppen met het roken heeft last heeft van het automatische patroon. Een hypnotherapeut kan helpen om patronen in het onbewuste te veranderen. In trance kan het onbewuste op een snelle en aangename manier leren om andere patronen te gaan uitvoeren.

Wilt u meer weten over hypnose en hypnotherapie? Ga dan voor meer informatie naar: [www.infohypnotherapie.nl](http://www.infohypnotherapie.nl) of stuur een mail naar [info@infohypnotherapie.nl](mailto:info@infohypnotherapie.nl)



*Leonie Looijen*

*Praktijk voor Persoonlijke Begeleiding & Coaching*

**Hieronder weer alle mogelijke gezondheidsniewwtjes van sites waar ik mee samenwerk:**

**Is de anti-aanbaklaag ongezond?**

**Teflon of thermolon?**

met dank aan [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)

**Gemak dient de mens. Een lapje vlees of een stukje vis bak je dus snel en eenvoudig in een pan met anti-aanbaklaag. Maar hoe veilig is die anti-aanbaklaag eigenlijk?**



Een anti-aanbaklaag is een laagje kunststof in een pan dat aanbakken voorkomt. Veel Nederlanders maken graag en veel gebruik van zo'n pan. Geen aankekende aardappels meer, geen gerommel meer met je kipfilet die aan de pan blijft plakken. Maar al tijden rijzen er twijfels over de gezondheid van die anti-aanbaklaag. Zijn die twijfels terecht?

#### **Minder vet nodig**

Om te beginnen moet gezegd dat je door een anti-aanbaklaag minder vet of olie nodig hebt om een product te bakken. Dat kan al zo'n 10 gram vet per persoon schelen. Wie zich druk bezighoudt met calorieën, kan aan een pan met anti-aanbaklaag een handige hulp hebben. Hamburgers en gehaktballen kun je zelfs zonder vet bakken als de pan op de juiste temperatuur is.

Controleer dan eerst die temperatuur met een paar druppels water. Als de waterdruppels op de bodem dansen en snel weer verdampen, is de juiste temperatuur bereikt. Indirect kan een anti-aanbaklaag dus een positieve bijdrage leveren aan je gezondheid.

### **Veilig volgens wetenschap**

Maar de kritiek rond de anti-aanbaklaag spitst zich juist toe op die kunststof laag zélf. Die is doorgaans gemaakt van teflon, een soort plastic. Het smeltpunt van teflon ligt op 327 graden, maar het materiaal verandert al van structuur vanaf 150 graden. Je kent het verschijnsel misschien wel: een langzaam maar zeker beschadigende anti-aanbaklaag.

Dat beschadigen gaat nog een stuk sneller door het gebruik van messen, vorken en ander stalen kookgerei. Wie een pan met anti-aanbaklaag dus goed wil gebruiken, moet altijd zorgen voor een matige temperatuur bij het bakken en voor houten keukengerei. Hiermee verleng je de levensduur van je pan. Onveilig is de al dan niet beschadigde anti-aanbaklaag in elk geval niet, althans, volgens de wetenschap van dit moment. Als je al stukjes plastic binnen zou krijgen, dan verdwijnen die vanzelf weer uit je lichaam met de ontlasting, zonder ziektes te veroorzaken.

### **Gevaarlijke gifstoffen?**

Een teflon-laag bespaart het gebruik van vet, en is volgens de wetenschap niet schadelijk, zelfs niet als die laag kapot is. Dat klinkt goed, maar toch blijven er twijfels kleven aan de laag. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met perfluorooctaanzuur (PFOA), de meest gebruikte plaklaag voor teflon, waarvan de productie vanaf 2015 verboden is. Door dit zuur ontstaan namelijk gifstoffen bij de productie van teflon-pannen, en die zijn ongezond en milieubelastend.

Het is nog de vraag of dergelijke gifstoffen niet ook ontstaan bij het bakken op hoge temperaturen en zo ja, hoe gevaarlijk ze dan zijn. Voorlopig is de conclusie dat een teflon-pan een veilige pan is, op voorwaarde dat je hem goed gebruikt. En goed gebruik wil zeggen: bak op een niet te hoge temperatuur.

### **Duurzame alternatieven**

Wie zoekt naar alternatieven, kan een pan kopen met thermolon, een nieuw soort anti-aanbaklaag. De pan is van gelijke kwaliteit als de teflon-pan, alleen ontbreekt het discutabele en milieuvriendelijke perfluorooctaanzuur.

Thermolon smelt ook pas bij 450 graden, waardoor de pan minder snel beschadigd raakt dan de teflon-pan. De thermolon-pan is dus duurzaam in verschillende opzichten: de levensduur is langer, en hij is milieuvriendelijker geproduceerd. Een GreenPan is een voorbeeld van een pan die met thermolon is gemaakt.

Door: Paul Poley - 28-02-2011

## **Vitamine D meer dan een vitamine voor de botten!**

met dank aan het vitamine informatiebureau  
<http://www.vitamine-info.nl>

**Vitamine D is een populaire vitamine aan het worden. Op Twitter verschijnen regelmatig tweets over het aanmaken van vitamine D op een terrasje in de zon. Dat vitamine D goed voor je is staat voor veel Nederlanders buiten kijf. Maar wat de vitamine precies doet in het lichaam is voor velen een raadsel. De rol die vitamine D speelt in de botstofwisseling wordt steeds duidelijker, maar vitamine D doet meer. We bespreken de belangrijkste processen in het lichaam waarin vitamine D ook een essentiële rol lijkt te spelen.**



## **Zonnevitamine**

Vitamine D wordt voornamelijk onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt. Daarnaast komt deze vitamine uitsluitend voor in voedingsmiddelen van dierlijke herkomst, al gaat het meestal om zeer kleine hoeveelheden. Een uitzondering hierop is vette vis (bijvoorbeeld paling, zalm en makreel). daarin zit iets meer vitamine D. In Nederland wordt vitamine D aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten toegevoegd.

## **Botstofwisseling**

Vitamine D zorgt samen met calcium voor sterke botten. De vitamine D die we binnenkrijgen via de voeding, of aanmaken in de zon moet eerst worden omgezet in een actieve vorm. Deze actieve vorm van vitamine D in het lichaam, calcitriol, is officieel eigenlijk geen vitamine, maar een hormoon. De vorming van de actieve vorm wordt gestimuleerd door een ander hormoon, namelijk het parathyroïd hormoon (PTH) en geremd door een stijgende calcium- en fosfaatspiegel. Calcitriol stimuleert de absorptie van calcium uit de darm en zorgt ervoor dat er voldoende calcium aanwezig is voor de mineralisatie van bot. Uit onderzoek blijkt dat vitamine D in combinatie met calcium botverlies kan beperken en een positieve invloed heeft op de botdichtheid. Daarnaast kan vitamine D in combinatie met calcium het risico op botbreuken verkleinen.

## **Spierfunctie**

De actieve vorm van vitamine D beïnvloedt de spierfunctie. Een tekort kan gepaard gaan gepaard met spierzwakte en spierkrampen. Voldoende vitamine D in het lichaam zorgt voor een beter evenwichtsgevoel, waardoor het risico op vallen kleiner is. Vitamine D zorgt dus niet alleen voor minder botbreuken, maar ook voor minder valpartijen.

## **Immuunsysteem**

Er is sterk bewijs dat vitamine D een rol speelt in het immuunsysteem, oftewel de weerstand. De omzetting naar de actieve vorm van vitamine D in de witte bloedcellen zorgt voor zogenaamde 'cellulaire immuniteit'. Dit proces wordt in werking gezet door het stimuleren van de productie van een antimicrobieel eiwit, dat bacteriën onschadelijk maakt. Hierdoor kan voorkomen worden dat men ziek wordt. Meer onderzoek is nodig om de precieze rol van vitamine D in het immuunsysteem te achterhalen.

## Werking van de Alveesklier: Insulineresistentie

Opmerkelijk is dat diabetes type 1 het meest voorkomt in Scandinavische landen en het minst in de zuidelijke landen. Het lijkt er op dat hoe minder zonlicht en dus hoe minder vitamine D-aanmaak, hoe groter dan kans op het ontwikkelen van diabetes type 1. Diabetes type 1 ontstaat door een fout in het eigen afweersysteem, een auto-immuunreactie. Hierdoor worden bepaalde cellen vernietigd en wordt er geen insuline meer aangemaakt. Vitamine D speelt mogelijk een rol in het tegengaan van deze reactie. Verschillende onderzoeken laten daarnaast verbanden zien tussen een lagere vitamine D-status en een verhoogde kans op het ontstaan van diabetes type 2. Dit onder andere door een verhoogd glucosegehalte van het bloed bij een lagere vitamine D-status.

## Hersenfunctie

Meerdere studies laten verbanden zien tussen een lagere vitamine D-status en cognitieve achteruitgang. Een onderzoek liet zien dat een vitamine D-tekort het serotoninegehalte kan verlagen. Een serotoninetekort wordt in verband gebracht met het ontstaan van verschillende vormen van depressie. Mensen met voldoende vitamine D in het bloed hebben minder vaak depressieve gevoelens, laten meerdere observationele studies zien. Hoe vitamine D invloed kan uitoefenen op de hersenen is nog vrij onbekend.

## Celdifferentiatie

Door de regulering van de celdifferentiatie en celproliferatie heeft vitamine D een preventief effect op kanker. Verschillende soorten kanker beginnen met een ontsteking en vitamine D speelt een rol bij het remmen van ontstekingen. Het KWF heeft groot onderzoek gedaan naar vitamine D. Een van de belangrijkste conclusies is dat vitamine D colonkanker mogelijk kan voorkomen. Meerdere onderzoeken tonen verbanden aan tussen vitamine D en het ontstaan op o.a. prostaat-, borst- en colonkanker.

Krijg jij voldoende vitamine D binnen? Doe de [vitamine D test](#) .

## Bronnen:

IOM (Institute Of Medicine). Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D: Washington, DC, 2011

KWF Kanker Bestrijding. De relatie tussen kanker, zonnestraling en vitamine D. Augustus 2010

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

Manon Verheul. E-book vitamine D. Website: [www.voedingonline.nl](http://www.voedingonline.nl)

Orthomoleculaire TIP van Walter Faché

Welke groenten en fruit moet je zeker biologisch eten?

Van [www.fache-instituut.be](http://www.fache-instituut.be)

Het FLOW raadt iedereen aan om alle voedingsmiddelen biologisch te eten, om zo weinig mogelijk gifstoffen binnen te krijgen. Voor veel mensen is het om praktische en financiële redenen niet mogelijk om alles biologisch te kopen.

Wie niet alles altijd biologisch kan eten, kan selectief zijn in zijn of haar keuze voor biologische voeding.

De Environmental Working Group's Pesticides in Produce heeft een lijst gemaakt van de twaalf **groenten en fruit die de meeste pesticiden bevatten** (Dirty Dozen) en de vijftien met de minste pesticidenresidu's (Clean Fifteen).

De Dirty Dozen kan je best biologisch eten, over de Clean Fifteen hoef je je minder zorgen te maken.

- **Dirty Dozen:** selder, perziken, aardbeien, appels, blauwe bosbessen, nectarines, paprika's, spinazie, boerenkool, kersen, aardappelen, druiven
- **Clean Fifteen:** uien, avocado's, zoete maïs, ananas, mango, reukerwten, asperges, kiwi, kool, aubergine, kanteloep, watermeloen, pompelmoes, zoete aardappel, suikermeloen

**Noot Yvonne: Laat dit je echter niet weer houden fruit te eten! En overweeg biologisch te kopen.**

## Website vlees.nl bevat misleidende reclame-uitingen

Met dank aan [www.foodholland.nl](http://www.foodholland.nl)

Het College van Beroep van de Stichting Reclame Code heeft in hoger beroep wederom geconcludeerd dat de website vlees.nl een vorm van reclame is en dat tientallen uitingen misleidend zijn. Het vonnis in hoger beroep bevestigt een eerdere uitspraak van de Reclame Code Commissie. De stichtingen Dier&Recht en Varkens in Nood eisen van Vlees.nl dat de misleidende en onjuiste informatie zo snel mogelijk verwijderd wordt. Wanneer dit niet snel gebeurt zullen de stichtingen naar de rechter stappen.

De Reclame Code Commissie is van oordeel dat 'de gemiddelde consument door de onduidelijke of onvolledige informatie die wordt gegeven ertoe gebracht kan worden een besluit te nemen over de aankoop van varkensvlees dat hij anders niet had genomen'.

De Stichting Vlees.nl is al eerder op de vingers getikt vanwege misleidende informatie op de website lekkerfitmetvlees.nl.

bron: Stichting Dier&Recht, 05/07/11

## Dieptop 5 ■ Spirituele intelligentie op je werk

met dank aan [www.diepmagazine.nl](http://www.diepmagazine.nl)

**Naast een IQ en een EQ heb je ook een SQ; je spirituele intelligentie. Met je SQ druk je je intuïtieve en spirituele ontwikkeling uit. Marjolein Rikmenspoel geeft vijf tips over hoe je je SQ op de werkvloer kunt toepassen.**



## 1: Liefde is een werkwoord

Liefde impliceert 'niet alleen zijn', maar ook 'interesse in de ander'. Het komt tot uitdrukking in je handelen. Is jouw organisatie liefdevol voor haar klanten, cliënten en relaties? Is jullie product of dienst met liefde gemaakt? Wat zijn de omgangsregels, de contractuele bepalingen? Is er sprake van fair trade? Hoe milieuvriendelijk wordt er gewerkt, is er sprake van maatschappelijk verantwoord ondernemen? Klantvriendelijkheid?

Natuurlijk, waar gehakt wordt, vallen spaanders, maar is er een intentie aanwezig om het in elk geval te proberen, een stap in de goede richting te zetten?  
En; houd jij van jouw organisatie?

Eerder schreef Marjolein over dit onderwerp het populaire boek [Spirituele intelligentie. De sleutel voor persoonlijk leiderschap](#). Inmiddels is hiervan alweer de derde druk verschenen. Lees ook het [interview met Marjolein Rikmenspoel](#) over wat spirituele intelligentie precies is en hoe je het kunt ontwikkelen of kijk op haar website [www.notos.info](http://www.notos.info).

Foto: Stock XCHNG [Volgende](#) Nummer 1 van 5 [Disclaimer](#)

## Aantal kinderen met diabetes type 2 stijgt fors met dank aan [www.foodholland.nl](http://www.foodholland.nl)

Het aantal kinderen met diabetes type 2 is de afgelopen tien jaar fors gestegen. Van een groep van 7.000 kinderen met diabetes lijdt circa 5% aan de type 2 variant. Tien jaar geleden was dat nog maar 1%. Dat zegt kinderarts Pauline Stouthart, voorzitter van de werkgroep diabetes van de Nederlandse Vereniging van Kindergeneeskunde. Zij vreest dat het werkelijke aantal kinderen met diabetes type 2 nog hoger ligt. De werkgroep diabetes wil dat onderzoeken. Diabetes type 2 leidt tot hart- en vaatinfarcten en problemen aan ogen, voeten en nieren. De ziekte wordt bij kinderen vooral veroorzaakt door extreem overgewicht.

bron: AD, 26/02/11

## Omega-3 vetzuren tijdens zwangerschap preventief voor overgewicht

Met dank aan [www.foodholland.nl](http://www.foodholland.nl)

**Kinderen hebben minder overgewicht op 3-jarige leeftijd als de moeder tijdens de zwangerschap een betere voorziening had van omega-3 vetzuren. Dat blijkt uit een observationele cohortonderzoek in de Verenigde Staten waarvan de resultaten recent gepubliceerd zijn in de American Journal of Clinical Nutrition. Er werd geen relatie gevonden tussen omega-6 vetzuren en overgewicht.**

De onderzoekers zochten naar de relatie tussen de status van meervoudig onverzadigde vetzuren tijdens de zwangerschap en het ontstaan van overgewicht van de kinderen op 3-jarige leeftijd. Volgens de onderzoekers is de vetzuursamenstelling van de voeding tijdens de zwangerschap van invloed op de latere lichaamsgroei en de vetopslag van het kind. Op basis van dierexperimenteel en in vitro onderzoek zou arachidonzuur de rijping van vetcellen stimuleren, terwijl DHA dit proces juist zou remmen. Een beperkt aantal humane studies bevestigen dit.

Voor dit onderzoek waren de gegevens beschikbaar van 1250 moeder-kind paren. De onderzoekers hadden gegevens over de vetinname van ruim 1100 zwangeren bepaald met een voedselfrequentievragenlijst zowel op 29 weken zwangerschap als net voor de bevalling. Daarnaast was ook van een kleiner aantal zwangeren de vetzuurstatus in het bloed bekend en de vetzuurstatus in de navelstreng. De mate van overgewicht van de kinderen op 3-jarige leeftijd werd zowel bepaald door middel van 2 huidplooiemetingen als via de Body Mass Index.

De resultaten laten zien dat er een verband is tussen een hogere inname van omega-3 vetzuren tijdens de zwangerschap en minder overgewicht bij de kinderen. Deze relatie werd ook teruggevonden als er gekeken werd naar de omega-3 vetzuren in de navelstreng, maar er kon geen verband worden aangetoond met de omega-3 vetzuren in het bloed van de zwangeren en overgewicht bij kinderen. De onderzoekers hebben ook specifiek gekeken naar de visvetzuren EPA+DHA en deze resultaten waren vergelijkbaar met die van de omega-3 vetzuren in totaal. De gemiddelde inname aan omega-3 en EPA+DHA was respectievelijk 1,2 gram per dag en 150 milligram per dag en dit is onder de aanbevelingen.

De onderzoekers vonden geen verband tussen de status aan omega-6 vetzuren tijdens de zwangerschap en overgewicht bij kinderen op 3-jarige leeftijd. De gemiddelde inname aan omega-6 was 12,3 gram per dag en is conform de Amerikaanse aanbevelingen.

bron: Productschap MVO, 27/04/11

## Je eten bepaalt je slaap Voeding die de slaap verstoort

Met dank aan [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)

**Wel een glas melk, maar geen kop koffie. Waarschijnlijk weet je wel dat je geen cafeïne moet drinken vlak voor je gaat slapen. Maar er zijn nog meer voedingsstoffen die je slaap verstoren óf juist bevorderen.**



Er zijn stoffen die je maar beter kan mijden als je lekker wilt doorslapen. Hieronder drie stoffen die veel mensen uit hun slaap houden.

### **Cafeïne**

Het drinken van veel koffie is één van de bekendste oorzaken van een verstoorde nachtrust. Dit komt door de werkzame stof cafeïne. Deze heeft een stimulerend effect op de hersenen, nieren, maag en darmen.

Cafeïne verdrijft vermoeidheid en daardoor val je moeilijker in slaap. Probeer daarom een aantal uur voordat je gaat slapen geen cafeïnehoudende dranken en voedingswaren meer te nuttigen. Dus ook geen thee, cola en chocolade. Kruidenthee kan wel gedronken worden.

### **Nicotine**

Naast cafeïne heeft ook nicotine een opwekkend effect. Onderzoek wijst uit dat rokers een langere inslaapduur hebben dan niet-rokers. Ook slapen rokers over het algemeen minder diep en worden vaker wakker. Toch kan een enkel sigaretje wel helpen; een klein beetje nicotine maakt juist slaperig.

### **Alcohol**

Lekker slaapmutsje voor het slapengaan? Al val je misschien sneller in slaap, na ongeveer drie uur is het effect uitgewerkt. Grotere hoeveelheden alcohol kunnen de nachtrust juist verstoren. Probeer het gebruik van alcohol voor het slapen dus te matigen. Door alcohol ga je akelig dromen, zweten en krijg je hoofdpijn.

Gelukkig zijn er ook dingen die je wel mag eten en drinken. Onderstaande producten kunnen je zelfs helpen om beter te slapen.

### **Triptofaan (noot Y Verhaar: meestal wordt dit geschreven als: tryptofaan of l-tryptofaan, het is in capsules ook verkrijgbaar Dit werkt sterker)**

De stof triptofaan zit in een allerlei voedingswaren. Door deze stof voel je je plezierig en slaperig. Het zit bijvoorbeeld in bananen, dadels, melk, tonijn, notenpasta en yoghurt. Als je dit een half uur voordat je gaat slapen eet, ben je rustig genoeg om goed in slaap te vallen.

### **Serotonine**

In volkorenbrood of volkoren crackers zitten veel koolhydraten. Deze zorgen voor een stijging van serotonine in je lichaam. Deze stof maakt je rustiger. Een lichte snack met koolhydraten kan je helpen makkelijker in slaap te komen.

### **Tijdstip**

Nu weet je wat je wel en niet moet eten. Maar ook het tijdstip kan verschil maken. 's Ochtends kan je lichaam het beste voedsel verteren. Later op de dag is er minder tijd voor de vertering. Hierdoor bestaat de kans dat wat je laat op de avond eet, 's nachts half verteerd in je maag achterblijft. Dit kan de nachtrust verstoren.

Een uitgebreid ontbijt, matige lunch en een lichte avondmaaltijd is het best. Zorg dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het tijdstip van slapengaan zit.

Slapen met een lege maag valt ook niet mee. Als je vlak voor het slapengaan nog honger hebt, kun je een lichte snack eten. Probeer de verleiding van chips, koekjes en andere vette of zoete etenswaren te weerstaan.

Ook pikant voedsel kun je beter mijden. De kans is groot dat je wakker ligt met brandend maagzuur of een opgeblazen gevoel. Een glas melk, een cracker of kruidenthee zijn goede alternatieven. Door: [Redactie](#)

## **Slimmer eten voor een lager cholesterol En een betere bloeddruk!**

Met dank aan [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)

**Je kunt zelf van alles doen om een lager cholesterol en een lagere bloeddruk te bewerkstelligen. We zetten een aantal handige tips op een rijtje.**



### **Noten en cholesterol**

Noten en pinda's verlagen het cholesterolgehalte, zo blijkt uit een analyse van tien wetenschappelijke studies. Volgens de onderzoekers treedt dit gunstige effect op bij mensen die minimaal vijf dagen per week noten of pinda's eten. Eerder is ook al een positief resultaat gevonden in een grootschalig onderzoek onder ruim 86.000 Amerikaanse vrouwen.

## **Werk elke dag aan je cholesterol!**

Met dank aan [www.gezondheidsnet.nl](http://www.gezondheidsnet.nl)

Consumptie van meer dan 150 gram noten per week ging gepaard met een lager risico op hart- en vaatziekten. Overdrijf de notenconsumptie niet: ze leveren immers ook veel calorieën. Hou het daarom bij een tot twee handjes per dag.

### **Walnoten, amandelen en hazelnoten**

- Onverzadigde omega-3 en omega-6 vetten: verlagen het cholesterolgehalte. Zitten vooral veel in walnoten.
- Vezels: verlagen het risico van hart- en vaatziekten. Amandelen zijn veruit het rijkst aan vezels.
- Vitamine E: beschermt tegen vrije radicalen (kunnen in grote hoeveelheden op den duur hart- en vaatziekten mede veroorzaken). Vitamine E zit veel in hazelnoten.

### **Pure chocolade**

Wie iedere dag twee blokjes pure chocolade eet, kan z'n bloeddruk omlaag brengen – en heeft daardoor 4 procent minder kans om te overlijden aan hart- en vaatziekten. Dat blijkt uit Duits onderzoek. Jammer genoeg is het niet nóg beter om meer chocolade te eten. Van die twee stukjes word je in elk geval niet dikker, zo laat het onderzoek zien.

### **Vette vis**

Eet twee keer per week vis, waarvan minstens een keer vette, zoals paling, haring, makreel of zalm. Volgens de Gezondheidsraad vermindert dat de kans op hart- en vaatziekten 'waarschijnlijk substantieel'. Onderzoek wijst in de richting van 50 procent minder kans ten opzichte van mensen die nooit vis eten. Het draait om de gezonde vetten: omega-3 visvetzuren. Onlangs verhoogde de Gezondheidsraad de aanbevolen hoeveelheid van 200 naar 400 mg per dag – en dat haal je met die twee porties per week.

### **Soja en bloeddruk**

Dagelijks gebruik van soja verlaagt de bloeddruk bij vrouwen die de menopauze zijn gepasseerd. Het effect is het grootst bij vrouwen met hoge bloeddruk, zo blijkt uit een Amerikaans onderzoek onder zestig vrouwen die twee maanden wél en twee maanden niet vijftientig gram soja-eiwit aten. De soja gaf bij vrouwen met hoge bloeddruk een daling van de bovendruk van bijna 10 procent: net zoveel als je met één bloeddrukmiddel kunt bereiken. Bij vrouwen met een normale bloeddruk daalde de bovendruk met 5 procent. Het (slechte) LDL-cholesterol daalde bij een hoge bloeddruk 11 procent. Ongeveer evenveel als door het eten van cholesterolverlagende margarine. Bij een normale bloeddruk bleef het gelijk.

### **Afwachten met dotteren?**

Voor mensen met een dreigend hartinfarct kan het geen kwaad om af te wachten of dotteren echt nodig is. Dat blijkt uit Nederlands onderzoek. Dotteren is de beste behandeling bij een acuut hartinfarct, waarbij een kransvat is afgesloten. Wanneer een vat niet gedotterd kan worden, kan een bypass worden aangelegd. De ingreep gebeurt zo snel mogelijk na het infarct. In de periode erna krijgt de patiënt medicijnen.

Anders ligt het bij mensen met een dreigend infarct. Zij hebben ook hartklachten, maar er is nog geen kransvat dicht. Wel zijn er kransvaten vernauwd. Dan bestaat de keuze tussen direct dotteren, zodat de plaque kan worden opgeruimd voordat deze problemen geeft, of afwachten. Tijdens het afwachten worden medicijnen, zoals bloedverduuners, gegeven. Wanneer de klachten verergeren, zal alsnog gedotterd worden.

Tot voor enkele jaren was direct ingrijpen de voorkeursbehandeling. Nederlandse onderzoekers wilden weten of afwachten even goed is, want direct dotteren kan problemen veroorzaken, zoals stolsels die andere kransvaten verstoppen. Na drie jaar bleek het resultaat van beide keuzen hetzelfde.

Door: Redactie

## **6 Simpele Voedingstips voor Meer Gezondheid**

Met dank aan [www.sochicken.nl](http://www.sochicken.nl)

Een gezonde levensstijl is opgebouwd uit talloze kleine gezonde gewoontes. Deze zes gewoontes helpen je eenvoudig gezonder te leven.

### **Gezond leven met kleine gewoontes**

Kleine gewoontes vormen je leven en je lichaam. Het zijn de kleine keuzes die je dagelijks maakt die uiteindelijk bepalen hoe je leven eruit ziet.

Een gezond lichaam ontstaat door talloze kleine keuzes die je dagelijks maakt. Hieronder vind je 6 voedingstips die weinig moeite kosten en je eenvoudig gezonder kunnen maken.

#### **1. Eet minder vlees**

Je lichaam heeft geen dagelijkse portie vlees nodig om gezond te blijven. Sterker nog, vlees stelt je lichaam juist op de proef.

Vlees is niet alleen moeilijker te verteren dan plantaardig voedsel, het bevat in veel gevallen ook schadelijke hormonen en chemische toevoegingen.

Gebruik vlees niet als het hoofdonderdeel van je maaltijd, maar gebruik het als smaakmaker en bij speciale gelegenheden. Wanneer je vlees toevoegt aan andere gerechten (zoals vlees door een wokgerecht) dan heb je er veel minder van nodig. Het is goedkoper én gezonder.

[Lees meer over de voordelen van minder vlees...](#)

## 2. Kies voor planten

Baseer je voeding vooral op plantaardig voedsel, dat zo dicht mogelijk bij de natuurlijke oorsprong staat. Dus geen bewerkte kant-en-klaar producten, maar zoveel mogelijk natuurlijke en ‘levende’ producten.

Ons lichaam kan ontzettend goed overweg met plantaardig voedsel. We zijn ontworpen om planten te eten, en zijn *in staat* om vlees te eten. Niet andersom. Baseer je voeding zoveel mogelijk op plantaardig, echt en puur voedsel. [Lees hier hoe je echt gezonde voeding herkent...](#)

## 3. Start de dag met een groene smoothie

Een groene smoothie is een geweldige manier om de dag te beginnen met zowel groente als fruit. Je kunt via een groene smoothie direct een deel van je dagelijkse hoeveelheid groenten en fruit binnenkrijgen met weinig moeite.

Vervang of vul je ontbijt aan met een heerlijke groene smoothie, en voel hoeveel energie je ervan krijgt! [Lees meer over groene smoothies...](#)

## 4. Gebruik een milde multivitamine

Veel mensen zijn ‘tegen’ multivitaminen omdat ze niet natuurlijk zijn. Het is natuurlijk altijd de bedoeling om alle benodigde vitaminen uit je dagelijkse voeding te halen, maar helaas is dat lastiger dan ooit.

Onze groente wordt verbouwd op uitgeputte landbouwgrond die wordt bewerkt met chemische kunstmest en pesticiden. Je groente is, als het in je koelkast ligt, vaak al meer dan een week oud. Na het snijden en verhitten gaan er nog meer voedingsstoffen verloren.

We leven in een onnatuurlijke wereld. En om de natuurlijke balans van je lichaam te behouden in een onnatuurlijke omgeving moet je soms een onnatuurlijke methode gebruiken.

Multivitaminen worden vaak verward met medicijnen, voornamelijk omdat ze ook in pilvorm worden aangeboden. Een multivitamine is echter geen medicijn, het zijn geconcentreerde voedingsstoffen. Het zijn stoffen die je lichaam nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren. Vitaminen zijn dan ook niet schadelijk voor je lichaam, ze zijn juist gezond (mits je je aan de aanbevelingen op de verpakking houdt).

Kies voor een milde multivitamine en slik deze bij wijze van verzekering. Met ‘mild’ bedoel ik een supplement met een ADH van 100 tot 200 procent. Mocht je op bepaalde dagen specifieke vitaminen of mineralen tekort komen, dan krijg je ze toch binnen. Daar merk je vandaag misschien weinig van, maar over dertig jaar zul je jezelf dankbaar zijn. (noot yvonne: laat je adviseren door een therapeut de goed is opgeleid wat voor jou “goed” is. Elk mens is anders!)

## 5. Drink groene thee

Groene thee bevat een sterk anti-oxidant dat je lichaam ondersteunt in allerlei processen. [Groene thee](#) helpt allerlei ellendige aandoeningen voorkomen en helpt je lichaam gezond te blijven.

De lijst van positieve uitwerkingen die groene thee op je lichaam heeft is lang, maar dat maakt het niet minder makkelijk. Drink iedere dag een lekker kopje groene thee, en je profiteert van al deze gezonde eigenschappen!

Wil je het perfecte kopje groene thee zetten zonder de anti-oxidanten te verbranden? Laat het gekookte water dan even afkoelen tot 80 graden (duurt ca. 10 minuten), en laat dan je zakje ca. 6 minuten trekken.

## 6. Kies voor rood fruit en tomaten

Voeg meer rode, natuurlijke producten toe aan je dieet. Rode vruchten zoals druiven, bessen, bramen en frambozen zitten vol met anti-oxidanten die je lichaam helpen de groei van kankercellen tegen te gaan.

De stoffen in deze vruchten voorkomen dat jonge kankercellen bloedtoevoer krijgen waardoor ze verder kunnen groeien. Hierdoor sterven de cellen af en worden ze afgevoerd. Bekijk voor meer informatie [deze video](#).

Ook tomaten en rode wijn (met mate) helpen je lichaam jong en vitaal te houden. Tijd dus om heerlijk te genieten van een gezonde [salade caprese](#) met een goed glas merlot!

## Meer kleine gewoontes voor een gezond lichaam

De onderstaande set van 3 DVD's leert je [19 simpele gewoontes](#) die je helpen je lichaam jong en gezond te houden. Krijg meer energie, verlies vet en kom weer lekker in balans.



Spreuken om eens over na te denken:

Niemand die het spirituele pad is opgegaan

heeft ooit zijn einddoel bereikt

door te volharden in zoeken en streven.

Vrijheid is niet het gevolg van inspanning,

maar kan worden onthuld

als al het zoeken en streven wegvalt.

Nin Sheng



You will never live if you are looking for the meaning of  
life.

– Albert Camus