



## DE WISSEL “op een ander spoor”

### Praktijk voor

- acupunctuur
- helende massage (Tui-na)
- verandering

Anke Kruip

Generaal Gavinstraat 50

6562 ML Groesbeek

06-10 83 60 61

[www.praktijkdewissel.com](http://www.praktijkdewissel.com)

## Nieuwsbrief 3

Januari 2014

In de komende nieuwsbrieven wil ik in aansluiting op het aanbod “overgewicht en niet lekker in je vel” (zie voorgaande nieuwsbrieven) aandacht besteden aan “voeding” en “afvallen en voeding”. In deze nieuwsbrief een eerste aanzet.

In de Nieuwsbrief 3 Januari 2014 aandacht voor:

1. Waarom geen dieet, wat heeft het lichaam nodig, de bloedsuikerspiegel, eet elke dag soep, gezond basisvoedingspatroon.
2. Een cursus tekenen en schilderen à la Hundertwasser in maart/april 2014 bij praktijk de Wissel; er zijn nog 2 plekken vacant
3. “Loslaten “van Nelson Mandela
4. Tijdelijke sluiting praktijk in verband met vakantie

### 1. Afvallen en voeding

#### Waarom geen dieet?

De meeste diëten zijn:

- eenzijdig
- alleen gericht op de verkoop van producten
- niet gericht op het eindresultaat
- ongezond

### ***Een definitieve verandering in het voedingspatroon is van belang!***

#### Wat heeft het lichaam nodig?

We zijn vaak de natuurlijke prikkels compleet verloren.

De gehele evolutie heeft de mens hoofdzakelijk geleefd van vruchten, bollen, knollen, planten, noten en een minimum aan vlees (hoofdzakelijk trage koolhydraten en minder vet).

De snelle koolhydraten als aardappelen, rijst, brood, suiker en alcohol gebruiken we pas een korte periode in de evolutie ( te kort om zelfs evolutionair gezien ons lichaam aan te passen). Vlees werd pas echt gegeten in de Middeleeuwen door de adel (statussymbool).

Qua orgaanstelsel lijkt de chimpansee en het varken het meest op die van de mens.

De chimpansee eet voornamelijk rijpe vruchten, aangevuld met bladeren, schors, noten, zaden en bloemen en in geringe mate insecten.

Het varken wroet in de grond op zoek naar wortels, planten, noten, vruchten en kleine insecten/wormen.

Beide eten de hele dag door.

Ons voedsel is momenteel hoofdzakelijk gericht op vlees en vetten (snelle suikers).

Gemiddeld genomen eten we teveel en heeft onze voeding niet de juiste samenstelling. We eten te weinig groenten, fruit en vis en teveel trans- en verzadigde vetten. Daarentegen eten we veel koolhydraten, veelal als "vulmiddel" en niet als voedingsmiddel.

### **De bloedsuikerspiegel**

Koolhydraten worden in het spijsverteringsorgaan afgebroken tot **enkelvoudige suikers**. De alvleesklier scheidt vervolgens het hormoon insuline af, dat ervoor zorgt dat de suikers via de bloedstroom richting:

- de plekken gaat waar ze worden gebruikt voor energielevering of
- de plekken gaat waar ze opgeslagen worden als glycogeen in de lever of als vet in de cellen.

Calorieën afkomstig van deze suikers worden eerder als vet opgeslagen dan die van eiwitproducten of dierlijk vet.

Ruwe voedselproducten (meervoudige, trage suikers) als bruine rijst, peulvruchten en steelgroenten bevatten allemaal vezels die in het spijsverteringssysteem eerst moeten worden afgescheiden van de rest van het voedsel voordat ze in suikers worden afgebroken. Daarom duurt het langer voordat de suikers van deze producten in de bloedstroom terecht komen.

Als je bv. een gebakje of een bord pasta eet dan wordt de alvleesklier aangemoedigd tot het maken van een grote hoeveelheid insuline om deze suikers te kunnen verwerken. Door die overmatige hoeveelheid insuline krijgt de lever het signaal om alle overtollige energie als vet op te slaan, waarmee het lichaam dus het signaal krijgt om het vet te bewaren. Door deze enorme hoeveelheid suiker in het bloed voel je je goed, totdat je suikerspiegel niet lang daarna weer begint te dalen. Hierdoor ga je je moe voelen en krijg je zin in meer koolhydraten om je energiepeil weer te verhogen (de vicieuze cirkel).

De bloedsuikerspiegel moet een constant verloop hebben door de dag. Na het eten van een normale maaltijd stijgt de bloedsuikerspiegel. Na verloop van tijd begint hij te dalen en na zo'n 2 uur daalt hij onder zijn niveau. Gevolg is een tal van reacties gestuurd vanuit de hersenen. Na drie uur wordt het serieus. De maag begint te reageren, we worden moe en krijgen honger.

**Het is verstandig om binnen de twee uur weer iets te eten.** Dit om de bloedsuikerspiegel in balans te houden en daarmee je energie op peil te houden.

### **Eet elke dag verse soep**

Soep is een mooi product. Soep is een soort detox. Je kunt tijdens het koken van soep veel groenten kwijt, je kunt speciale kruiden en geneesachtige planten toevoegen.

Soep:

- vult de maag

- is weinig calorierijk
- is licht verteerbaar
- behoudt z'n vitamines en mineralen
- zorgt voor voldoende vocht in het lichaam
- is gezond

**Een aanbevolen basisvoedingspatroon** ( voor voldoende energie en balans in je gewicht)

- Geen snelle koolhydraten zoals brood, pasta
- Geen snoep en suikers (let ook op de mate van toegevoegde suikers in kant en klaar producten)
- Geen/weinig gistproducten als brood
- Weinig alcohol
- Om de twee uur eten
- Veel fruit en groenten
- Minder vlees en vetten; meer vette vis
- Noten, zaden, gedroogde vruchten

Wordt vervolgd in volgende nieuwsbrief!

## 2. Cursus tekenen en schilderen á la Hundertwasser



Tijdens deze teken- en schildercursus laten we ons inspireren door de Weense schilder, architect en ecooloog Friedensreich Hundertwasser (1928 tot 2000). Hundertwasser was als schilder en als architect altijd bezig om een ideale leefomgeving te creëren voor de mens. Hij verzette zich tegen de na-oorlogse grijze betonnen, onpersoonlijke architectuur en was ervan overtuigd dat 'rechte lijnen, getrokken met een liniaal, de mens ziek zouden maken. Hij had groot respect voor de natuur en zijn schilderijen worden gekenmerkt door: heldere kleuren, golvende lijnen, spiralen, goud- en zilverkleurige versieringen. In zijn werk gebruikte hij symbolen uit de architectuur (uivormige torens uit de Russische architectuur) en uit het dagelijks leven (bomen, huizen, ramen en deuren, zuiverende regendruppels als belangrijk natuurelement etc.). Een van zijn uitgangspunten

was zijn idee van 'de 5 huiden van de mens' (de huid, de kleding, het huis, de sociale omgeving, de globale omgeving). Kortom, Hundertwasser was gefascineerd door de natuur en de mens, door de wisselwerking tussen de mens en zijn omgeving, door de invloed van de omgeving op de geestesgesteldheid van de mens.

**In deze stap – voor – stap - cursus:**

- maken we kennis met het gedachtegoed van Hundertwasser
- gaan we op speelse manier tekenen (lijnen, vormen, stroombeelden) waardoor de vormen zich middels -stromen en meebewegen- 'als vanzelf' gaan ontwikkelen
- creëren we zonder (al te veel) nadenken en vanuit eigen intuïtie
- zul je genieten van het maken van je eigen mooie, kleurrijke werkstukken.

**Kosten:** 17,50 euro per les incl. koffie, thee en materialen

**Locatie:** De Wissel, Gen. Gavinstraat 50, Groesbeek

**Materiaal:**

We werken met permanent markers, highlighters, ecoline en holografisch papier

**Voor wie:**

Iedereen die belangstelling heeft, teken- en schilderervaring is niet nodig. Iedereen kan op deze manier tekenen en schilderen en je zult verbaasd zijn over wat je in huis hebt aan creativiteit.

Tekenen en schilderen á la Hundertwasser brengt ontspanning, rust en ..... plezier.

**Data**

Di-avond: 18 maart, 1 – 15 en 29 april 2014 van 19h30 tot 22h00

**Inschrijven:**

**Email:** [ingrid.gerhardtkruip@gmail.com](mailto:ingrid.gerhardtkruip@gmail.com)

**Tel:** 06-34205683 / 0317-357560

### 3. Loslaten                      Nelson Mandela

Om los te laten is liefde nodig.

Loslaten betekent niet dat 't me niet meer uitmaakt,  
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer,  
het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken,  
maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven,  
hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven,  
het is jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor,  
maar geven om.

Loslaten is niet oordelen,  
maar de ander toe te staan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen,  
maar het anderen mogelijk maken hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,  
het is de ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen,  
maar accepteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,  
maar elke dag nemen zoals die komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.

Loslaten is niet anderen kritiseren of reguleren,  
maar te worden wat ik droom te zijn.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,  
maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

4. **De praktijk is gesloten van 17 februari tot 7 maart 2014**, want ik ga heerlijk op vakantie naar Nepal.

Je kunt wel behandelafspraken maken via de telefoon (0610836061); mijn man (Peter- Paul Jacobs) beheert in die tijd mijn agenda.

Hartelijke groet

Anke Kruij