

Update 17-8-2020

Hoe kunnen we het beste afkoelen met de soms wat hoge zomerse temperaturen?

Hieronder de adviezen van Juglen Zwaan van aHeathylife.nl

Juglen heeft in het verleden meerdere workshops en lezingen bij Unique gegeven, dus velen onder u zullen hem nog wel kennen



Afkoelen door hete thee?



We zitten midden in de zomer en dat is te merken, want de temperaturen lopen regelmatig hoog op. Het wordt de laatste jaren steeds warmer in Nederland, waardoor er telkens weer vele hitte records worden gevestigd. Veel mensen nemen voor het slapengaan een koude douche om af te koelen, maar is dat wel zo effectief? En hoe zit het dan met warme en koude dranken? En hoe kun je je hoofd bij warm weer nog meer koel houden? Juglen geeft hieronder tips.

Helpt koud douchen om af te koelen?

De huid is ons belangrijkste orgaan om de temperatuur van het lichaam te regelen (1). De lichaamstemperatuur verschilt bij een omgevingstemperatuur van 12 tot 48 graden slechts 0,5 graden (2). Bij lage temperaturen is er in de huid nauwelijks sprake van doorbloeding, maar bij zeer hoge temperaturen kan er wel 7 liter bloed per minuut door de huid stromen om zo de hitte kwijt te raken (3). Daarom zien we bij koud weer erg bleek en hebben we een rode huid bij warm weer. Zonder kleding zou de ideale omgevingstemperatuur tussen de 28 – 30 graden zijn (4). Als we met een koude douche onze lichaamstemperatuur naar beneden brengen, dan zal dit koeler aanvoelen (5). De verlichting is echter tijdelijk, want door de afgenomen doorbloeding in de huid, kan de kernwarmte van het lichaam minder makkelijk ontsnappen, waardoor het lichaam juist opwarmt. Een lauwarme douche zal op de lange termijn daarom verkoelender zijn dan een koude douche (6). De aderen staan bij een warme douche open en daardoor kan het lichaam z'n warmte kwijt.

Helpen koude dranken om af te koelen?



Vele sites op het internet melden dat als het buiten warm is, een warme drank je beter kan helpen afkoelen dan iets kouds. Het klinkt tegenstrijdig, maar er zit zeker een kern van waarheid in. Onderzoekers stelden dit mechanisme inderdaad vast (7). Het werkingsmechanisme is volgens hen dat je door een warme drank meer gaat zweten, waardoor je afkoelt. De kerntemperatuur stijgt in eerste instantie. Ook zitten er in de mond, keel en het spijsverteringskanaal temperatuursensoren die een signaal sturen naar je hersenen om meer zweet te produceren. Met name de thermoreceptoren in de maag spelen hier een grote rol in (8). De toename van de

transpiratie is de sleutel tot afkoelen, maar dit werkt alleen bij een lage luchtvochtigheid. Daarbij laat inspanningsfysioloog Coen Bongers weten dat dit mechanisme alleen werkt na een periode van lichamelijke rust (9). Bij sporten is er al zweet geproduceerd en dan heeft warm water drinken geen effect meer. Het eten van ijs na het sporten is volgens onderzoekers dan ook geen goed idee, omdat je warmte dan minder goed kwijt kunt (10, 11). Het eten van een ijsje voor het sporten kan mogelijk onder hete en vochtige omstandigheden wel weer gunstig zijn. Het antwoord is dus niet zo simpel, maar onder bepaalde omstandigheden kan het drinken van heet water bij warm weer dus verkoelend werken. Althans volgens de wetenschappers. Kennelijk zijn de Indiërs die op een loeihete zomerdag een warme chai thee drinken misschien toch niet zo gek (12).

Andere tips

De meeste mensen hebben met warm weer minder zin in calorierijk eten, zij eten liever een salade. Dat is volgens wetenschappers een slim plan, want volgens hen koel je af door caloriearm te eten (13). Belangrijk is om tijdens warm weer voldoende te drinken, omdat een tekort aan vocht ervoor kan zorgen dat je lichaamstemperatuur oploopt (14). *(Noot van Iñez; denk niet alleen aan het aanvullen van vocht, maar ook van je mineralen. Met het zweten verlies je namelijk ook veel zouten, dus vul dat ook weer aan. Ik was van de week bij mijn vriendin Rineke om een biopolarisator te maken en daar schonk zij bietensap aangevuld met keltisch zeezout; heerlijk en een aanrader om je mineralen weer aan te vullen).* Na het sporten de handen onderdompelen in koud water, kan ook voor een flinke verkoeling zorgen (15). Vermoedelijk is een koud voetenbad ook effectief.

De airco

Het gebruik van een airconditioning is de laatste jaren steeds populairder geworden. Het gebruik van deze apparaten is echter niet zonder risico. Wetenschappers melden dat het gebruik van de airco kan leiden tot gezondheidsklachten, die zij gekserend 'conditioningitis' noemen (16). Een airco moet goed worden onderhouden, anders kunnen ziekmakende micro-organismen zorgen voor een ongezonde lucht via zogenaamde bio-aerosolen (17). Sommige onderzoekers pleiten er dan ook voor om bij warm weer gewoon een elektrische ventilator op je lichaam te richten voor verkoeling (18). *(noot van Iñez: nu tijdens de coronaperiode is ook gebleken dat juist vanwege de aerosolen het niet verstandig is om de airco aan te zetten, maar juist de ramen open te zetten).*

Artikel van huisarts Martin Voerknecht op LinkedIn:

Tot vervelens toe: *ja, ja, ik snap het echt! Ook ik wordt een beetje moe van al die informatie betreffende corona, maar er staat gewoon zo veel 'op het spel!' Het gaat eigenlijk al lang niet meer over Corona, maar meer om de SAMENLEVING MET- EN NA- CORONA.*

Volgens huisarts Martin Voerknecht:

De Corona sterfte vindt grotendeels in de zelfde groep plaats waar we deze top 10 vinden:

Per dag op dit moment:

Corona 0-5 doden

Dementie: 46 doden (Gedeeltelijk door vasculaire dementie: leefstijl speelt een rol) Longkanker (>90 procent door roken): 28 doden (VERMIJDBAAR, leefstijl!)

Beroerte: 25 doden (wederom door leefstijl sterk te reduceren)

Hartfalen: 20 (wederom: grotendeels leefstijl)

COPD: 19 doden (vrijwel volledig leefstijl) Dikke darm kanker: 14 (deels leefstijl) Infecties van de onderste luchtwegen: 11, partieel beter bij actieve leefstijl

Borstkanker: 11 (Beïnvloed door alcohol)

Dagelijkse doden van de top 10: 174. Corona grotendeels in dezelfde groep bijdragend 0-5...

Leggen we de samenleving handboeien aan om deze 174 doden?

Nee, we accepteren dat roken, drinken, luiheid en vetzucht ons einde versnellen. Corona helpt hierbij een klein beetje... een heel klein beetje.. iets korter.. ietsje pietsje.

Knoflook, een eeuwenoude knol met vele gezondheidsvoordelen

De huisarts gaf hierboven al te kennen dat je met leefstijl een hoop kunt bereiken. Daarbij is één van de interventies waar je aan kunt denken het veranderen van je voedingspatroon. Van oudsher weet men dat veel groenten, fruit en kruiden een schat aan stoffen bevatten die ons lichaam voeden, herstellen en helen.

Knoflook is daar zeker een van!

Dit bolgewas, een plant uit de lookfamilie, wordt al eeuwenlang gegeten. Als ik tijdens lezingen knoflook noem, hoor ik vaak dat de geur mensen tegenhoudt dit te eten en dat is jammer.

"Hoe sterker de geur en de smaak, des te meer het voor je doet"

Ik eet bijna elke dag rauwe knoflook en vaak fijn geperst bij de salade.

Knoflook staat o.a. bekend om:



- * schimmelwerend
- * bacteriedodend
- * bloedverdünnend
- * bloeddrukverlagend
- * cholesterolverlagend
- * helpt bij Candida Albicans
- * vecht tegen Salmonella

Walnoten - knoflook humus recept

2,5 kopje walnoten
2 teentjes knoflook (biologisch)
1/2 klein uitje
3 eetlepels olijfolie (extra vierge)
1/2 eetlepel tahin (sesampasta)
1 eetlepel citroensap

Optioneel:

1 theelepel soja saus - non gmo of
1 theelepel keltisch zeezout
1 theelepel cayennepoeder (als je van pittig houdt)



Hoe maak ik deze humus?

Week de walnoten 6 uur in lauw gefilterd water.

Je kunt i.p.v. walnoten ook kikkererwten gebruiken (in blik voorgedroogd hoeft je dan niet te weken)

Meng alle ingrediënten in een blender of keukenmachine.

Als het te dik blijft, voeg dan eventueel wat water toe.

TIP

In de koelkast stijft de humus weer op, dus gebruik niet teveel water.

Unique Corona nieuwsbrief nummer 40 (17-8-2020)

Deze humus is heerlijk op een cracker (zelfgemaakt van bv boekweit- en/of amandemeel), bij een salade of als dip voor bij een stengeltje bleekselderij.

Zoals Hippocrates ooit zei:

"Let food be thy medicine and medicine be thy food"

Henk Fransen aan het woord

Ik heb Henk Fransen (arts) al eerder in een nieuwsbrief genoemd. Hij heeft zich in het verleden vooral gericht op kankerpatiënten en heeft vele malen 'radicale remissies' meegemaakt van deze patiëntengroep. Hij gaat zijn missie nu breder uitzetten. Want niet alleen ziekten kan je 'genezen' maar zoals je hieronder ziet staan ELK ASPECT VAN JE LEVEN!

Hij gaat GRATIS webinars geven. Dit met o.a. als doel je eigen frequentie te verhogen (hierover ook al eerder gesproken in eerdere nieuwsbrief), maar ook de frequentie van de aarde, de mensheid. We hebben nu hogere energiefrequentie nodig om deze gehele situatie waarin we met zijn allen verkeren op een goede, misschien zelfs heel mooie, manier te kunnen doorleven.



GRATIS WEBINARS VERHOOG JE TRILLING

*Mensen die spontaan genezen verhogen hun trilling met wonderbaarlijke effecten.
Maar iedereen kan zijn trilling verhogen, niet alleen om het lichaam te genezen maar om werkelijk élk aspect van zijn leven naar een hoger plan te tillen.*

Dat is de nieuwe richting in mijn werk (zo zegt Frans): niet alleen je lichaam sterker maken maar elk aspect van je leven naar een hoger plan tillen. Mensen die ziek zijn blijven vanzelfsprekend welkom, maar ik richt me meer en meer op preventie, op het optimaliseren van de gezondheid, en zoals gezegd dus op iedereen die zijn hele leven naar een hoger plan wil tillen, of het nu gaat om relaties, werk, financiën, hobby's of nog iets anders.

Onze trilling verhogen is volgens mij meer dan ooit nodig op aarde. Enerzijds om mee te bewegen met het snel toenemende bewustzijn op aarde, anderzijds om zelf ook een actieve rol te spelen in de transformatie die plaatsvindt.

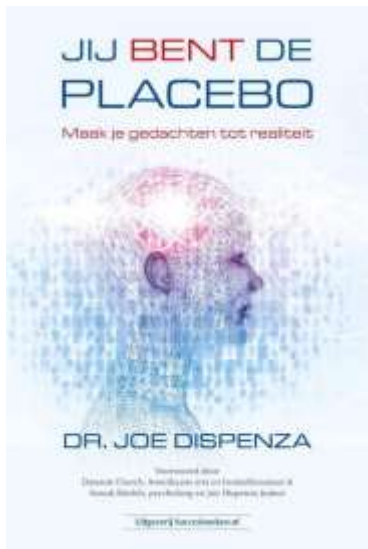
Unique Corona nieuwsbrief nummer 40 (17-8-2020)

Het is de tijd om de lagere trillingen van angst, zorg en gebrek aan zelfliefde los te laten. We mogen de 'oude' trillingen van gericht zijn op winst, macht en uitbuiting laten gaan. We kunnen vanaf nu meer ruimte maken voor de hogere trillingen van liefde, samenwerking en respect voor elkaar. Ieder mens heeft daarin volgens mij iets unieks bij te dragen.

Over dit onderwerp ga ik binnenkort een aantal gratis webinars geven. Volgende week vertel ik je daar graag meer over! (je kan je abonneren op zijn nieuwsbrief wanneer je hierin bent geïnteresseerd. Wanneer je wel bent geïnteresseerd, maar niet elke week een nieuwsbrief wil ontvangen van Frans, mail dat dan even naar mij. dan zorg ik dat je op tijd de juiste link voor de webinars toegestuurd krijgt)

[Hier kun je alvast iets meer lezen...](#)

Het Placebo-effect



Placebo en Nocebo! Wat is het en wat kan je er mee? Ik vind dit enorm boeiende materie. Ik gebruik het ook regelmatig in mijn verschillende therapievormen. Ik heb hier veel verschillende boeken over gelezen en in mijn opleiding tot OERsterk Coach het één en ander moeten leren en toepassen. Het blijft me verbazen wat we als mens allemaal kunnen met ons brein. Je kan je brein namelijk ook als placebo inzetten! Jaaaa, echt waar.



Hoe je dat kunt doen heeft Dr. Joe Dispenza in (relatief) gemakkelijke taal beschreven in zijn boek: 'Jij bent de placebo'.

Een boek wat ik al vaker heb

aangehaald. In zijn boek 'Becoming Supernatural' gaat hij wat dieper op de materie in en geeft je handvatten om je energie (trillingen) te verhogen.

(Beide boeken heb ik in mijn 'uitleen-bibliotheek').

In deze boeken staat dus uitgelegd wat Dr. Henk Fransen in zijn gratis webinars gaat toepassen. Hoe hij dat gaat doen weet ik natuurlijk niet. Maar ik ga in ieder geval wel naar hem luisteren en Frans kennende ook meedoen. Hij geeft vaak gelijk oefeningen. Dus een aanrader.

Hieronder vind je een link om naar de podcast van Richard de Leth, de grondlegger van OERsterk, te luisteren in gesprek met Prof. Dr. Andrea Evers. Een zeer spraakzame dame die net als Henk Fransen graag zou zien dat de reguliere en de alternatieve geneeskunde meer zouden gaan samenwerken. Zij heeft veel onderzoek gedaan naar het 'placebo- en nocebo-effect'

Interessante podcast

Klik op onderstaande link om de podcast te beluisteren
Je bekijkt het interview via [deze link](#)



In deze podcast vertelt Andrea o.a. over

- haar interesse in het voorkomen en optimaal behandelen van ziekte
- **de invloed van stress op het immuunsysteem**
- stress als normaal verschijnsel en hoe je jouw weerbaarheid kunt trainen
- piekeren als grootste stressfactor in de moderne maatschappij
- aansluiten bij krachten, voorliefde en behoeften van mensen
- crisis juist als kans zien
- **het nocebo-effect van de media**
- haar fascinatie voor het placebo-effect
- hoe de omgeving je kan conditioneren (*met fysieke effecten*)
- het placebo- en nocebo-effect in de geneeskunde
- communicatie in de spreekkamer en vertrouwen in een behandeling (*met gevolgen of er wel of geen placebo-effect wordt geactiveerd*)
- **onbewuste verwachtingen als resultaat van ervaringen in het verleden**
- het leerproces van kinderen op basis van voorspellingen
- **de eenzijdige focus van de geneeskunde op medicijnen (in plaats van op zelfzorg en leefstijl)**
- dat de reguliere geneeskunde niet ontworpen is om ziekten te voorkomen
- haar teleurstelling dat farmaceuten nog onvoldoende willen samenwerken om het placebo-effect beter te onderzoeken
- waarom ze het financieringsmodel van de zorg zou willen veranderen (*en positieve prikkels voor duurzame verandering meer wil inbouwen*)
- het evolutionaire voordeel van het nocebo-effect (*maar hoe het nu tegen ons werkt*)
- fysieke inspanning om mentaal te ontspannen
- waarom een arts bijwerkingen beter niet kan noemen (*en jij de bijsluiter beter niet kunt lezen*)
- de term gezondheidscentra in plaats van ziekenhuizen
- de revolutie die vanzelf door de generaties heen gaat
- **het belang om innerlijke rust te bewaren in spannende tijden (en de noodzaak om dit al aan kinderen in het onderwijs te leren)**
- waarom ze geen concrete dromen meer heeft

Agenda Unique Therapie:

Rugfitlessen (elke week) : **Veranderde tijden en extra les op woensdag**

Maandag 17.00 – 18.00 uur
Woensdag **NIEUW!** 17.30 – 18.30 uur (vanaf 2 september)
Donderdag **16.30 – 17.30 uur** (veranderde tijd vanaf 3 september)

Workshop Spiertesten (vanwege groot succes meerdere data voor deze workshop)

NIEUW!

zaterdag 19 en zondag 20 september 12.00 – 17.00 uur
dinsdag 21 en woensdag 22 september 12.00 – 17.00 uur

Workshop in 1 dag je vitaliteit optimaliseren

Maandag 31 augustus 2020 9.00 – 16.30 uur inloop 8.30 uur (gaat niet door, wij zijn een
weekeindje weg)
Zaterdag 5 september 2020 9.30 – 17.00 uur inloop 9.00 uur

Cursus in 10 weken je gezondheid in eigen hand

Maandag 14-9 t/m 13-11 19.00 – 20.15 uur
Dinsdag 15-9 t/m 14-11 9.00 – 10.15 uur

Workshop Juno Burger: The Invitation bij de Lichtplaats

Zaterdag 10 oktober 14.00 – 16.30 uur inloop 13.30 uur

Opgeven voor deze workshop via Edith: interesse? Stuur dan een mail naar
Yogastudiolicht@ziggo.nl

Workshop je eigen biopolarisator maken: door Rineke van den Berg **NIEUW!**

Datum nog niet bekend

Therapie en massage op afspraak

Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag

wat Brenda van de **workshop 'leren spiertesten'** vond

Mijn moeder nodigde me uit mee te gaan naar de de workshop Spiertesten. Het was een hele leerzame workshop met vele eye-openers. Hier was ik al een tijd naar op zoek. Inez haar enthousiasme is erg aanstekelijk en samen met de leuke medecursisten maakte dit alles compleet. Bedankt voor het fijne en leerzame weekend!

Hartelijke groet,
Brenda Blok

Lieve, Gezonde groet
Piet en Iñez

