

# Nieuwsbrief 1<sup>e</sup> september 2018

De zomer is weer bijna voorbij. De meesten onder ons moeten weer gewoon aan het werk of gaan zich weer bezig houden met de normale gang van zaken. Tijdens de zomerperiode is er bij Unique wel wat gebeurt. Zo ben ik (Inez) me bezig gaan houden met BEMER Therapie. Hierover heb ik al een klein stukje geschreven wat nu voor in het Rondje Koog wat is aangepast. Ik ben sinds het afgelopen weekeinde ook BEMER partner geworden. Dit omdat ik in zeer korte tijd zulke verbluffende resultaten heb geboekt dat ik me geroepen voel om meer mensen te verblijden met dit apparaat. En dat terwijl ik helemaal geen apparatenmens ben qua therapie. Hierover later meer.

Verder hebben we ook een ALOE VERA verzorgingsproductenlijn in huis gehaald. Een klein deel van het assortiment is in de vitrinekast zichtbaar. Deze producten kunt u uittesten. Als je je haar wil wassen neem je de shampoo gewoon lekker mee naar de douche en probeer het uit. Zet na gebruik wel de spullen weer terug in de vitrine kast aub, zodat andere leden hier ook weer gebruik van kunnen maken. We zullen steeds andere producten in de kast zetten zodat we steeds nieuwe

producten uit kunnen testen. Je kan in feite je gehele badkamer hiermee vullen, maar er zijn ook speciale producten voor huid, darmen etc. Alle producten zijn ZONDER parabenen. We waren al heel lang (sinds Unique Wellness) op zoek naar een lijn die alles in huis had en de gezondheid ten goede komt. Ook hiermee al verbluffende resultaten behaald, vooral met de Special Care Box van LR. In de komende maand zal hier meer aandacht aan geschonken worden en zal er iemand komen die veel meer over deze productlijn kan vertellen. U krijgt dit nog via mail te horen. Wel



Beste sportgenoten,

Toen ik de nieuwsbrief las over wie schrijft zich in voor 100 Intermittent Living, dacht ik bij mijzelf, welke gek (in de goede zin van het woord) gaat daar nou aan mee doen.

Maar na het lezen van de nieuwsbrief met de tekst WOW etc, waarin de Juf (zo noem ik haar al 25 jaar) schreef dat het haar stoutste dromen heeft overwonnen, wil ik toch even mijn complimenten maken voor mijn mede sporters, die het aangedurfd hebben om deel te nemen.

Petje af voor Karin-Janny-Ingrid-Willem-Petra-Ada en Anja.

Ook voor zij die afgehaakt hebben, want ook zij hebben de stap gewaagd.

Ikzelf durf het niet aan en niet zeggen dat ik het wel zou kunnen, want ik doe het toch niet. Ben ook blij dat de informatiebijeenkomsten en de start in september begint, want dan ben ik lekker met vakantie. Hi Hi Hi.

Natuurlijk ook petje af voor mijn Juf Inez, die het toch voor elkaar heeft gekregen om deze toppers zo te motiveren, dat zijzelf tot deze fantastische resultaten zijn gekomen. Respect, zeker omdat sommige van de deelnemers vast gedacht hebben gaat mij dit lukken.

kunt u al vast in de catalogus kijken voor de gehele productlijn. Ik zelf zal niet snel naar de make-up kijken, maar wellicht u wel 😊. Ik ben in ieder geval enthousiast over de LR productlijn wat betreft de huidverzorgingsproducten en inwendige producten.

## LR Maandspecial

Ook zullen we elke maand een aanbieding doen. In de maand augustus zijn ook al verschillende mensen verblijd met deze aanbiedingen. De aanbiedingen staan op de bestelformulieren aangegeven. U kunt zelf een bestelformulier invullen en inleveren bij Piet of Inez. Of het terugplaatsen in de standaard.

# Nieuwsbrief 1<sup>e</sup> september 2018

## 100 dagen Intermittent Living Challenge

In september starten we wederom met de 100 dagen Intermittent Living Challenge. We zijn benieuwd welke 'gekken' (zoals Lenie de cursisten betitelde in haar schrijven) dit keer mee gaan doen. Het is een echte challenge, maar in één van de voorgaande nieuwsbrieven heeft u van de vorige deelnemers kunnen vernemen wat het hun heeft gebracht. Het was voor iedereen meer dan de moeite waard. Wie volgt?

### **De informatiebijeenkomsten voor de nieuwe cursussen 100 dagen Intermittent Living Challenge zijn:**

Maandag	3 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
Dinsdag	4 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur
Maandag	10 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
Dinsdag	11 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur

### **Wanneer starten de nieuwe cursussen?**

Maandagochtend cursus	17 september	11.00 – 12.15 uur
Maandagavond cursus	17 september	19.30 – 20.45 uur
Dinsdag avondcursus	2 oktober	18.30 – 19.15 uur



Wanneer u geïnteresseerd bent en één van de informatiebijeenkomsten wil bijwonen kunt u onderstaand formulier invullen en inleveren bij de balie.

.....

Ik heb interesse in de informatiebijeenkomst betreffende de 100 dagen Intermittent Living Challenge en meld me aan voor:

0 Maandag	3 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
0 Dinsdag	4 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur
0 Maandag	10 september	19.45 uur	inloop 19.15 uur
0 Dinsdag	11 september	18.30 uur	inloop 18.00 uur

Naam: .....

Telefoonnummer: .....

e-mail adres: .....

# Nieuwsbrief 1<sup>e</sup> september 2018

uit 'Rondje Koog' augustus 2018

## Je bent wat je opneemt (editie van 'Rondje Koog')

**Veel voedingsdeskundigen beweren dat 'je bent wat je eet'. Ik ga hierin altijd een stapje verder. 'Je bent wat je opneemt'.**

Natuurlijk heeft gezonde voeding, biologisch, uit de streek (minder vervoerstijd) een belangrijke invloed op hoe ons lichaam functioneert. We hebben immers die voedingsstoffen met alle vitaminen, mineralen en sporelementen nodig. De opname van die voedingsstoffen zie ik in 2 grote fasen.

### **Voedingsopname Fase 1**

In de eerste plaats moeten de voedingsstoffen die we tot ons nemen op de juiste manier worden opgenomen vanuit onze darmen. Een goed functionerend maag-darmstelsel is hierbij een must. Hoe we dat op de juiste manier kunnen laten functioneren kunt u leren en vooral **ervaren** in onze cursus '100 dagen Intermittent Living Challenge' die in september weer van start gaat. Wanneer de voedingsstoffen op de juiste manier zijn opgenomen vanuit de darmen komt het in de bloedbaan terecht, de Poortader, die het bloed in de eerste plaats naar de lever brengt om daar te worden omgevormd tot bruikbare stoffen voor ons lichaam. Via het bloed worden deze bruikbare stoffen verder gedistribueerd naar alle orgaanstelsels, organen, weefsels en afzonderlijke cellen. Maar het moet natuurlijk niet alleen naar al die cellen worden gebracht en in het bloed blijven circuleren. De cellen hebben deze voedingsstoffen en zuurstof (O<sub>2</sub>) nodig om hun functie uit te kunnen oefenen. Met andere woorden we moeten de voedingsstoffen en O<sub>2</sub> **OPNEMEN** in de afzonderlijke cellen.

### **Voedingsopname Fase 2**

Om de cellen te kunnen voeden (en dus niet vullen met verkeerde voedingsstoffen) hebben we zoals hierboven beschreven in de eerste plaats dus een goed functionerend maag-darmstelsel nodig. Daarnaast is het noodzakelijk dat de cellen voorzien worden van een goed functionerend vaatstelsel. Immers via het bloed worden zowel O<sub>2</sub> als de voedingsstoffen getransporteerd door het hele lichaam. Wanneer ons vaatstelsel niet goed functioneert, kunnen er problemen ontstaan in de verschillende weefsels. Een vergelijk was dit jaar heel goed te zien in de natuur.

We hebben heerlijk kunnen genieten met zijn allen van de extreem mooie zomer. Ik kan me niet heugen dat we zo lang zulk mooi weer met veel zon hebben gehad. Ook wij genoten van dit weer en hebben lange fietstochten gemaakt in korte broek en T-shirt. Dit mooie weer had echter ook een keerzijde wat duidelijk zichtbaar was en is in de natuur. De langdurige droogte zorgde ervoor dat het gras dor en geel werd (zie foto), de bomen hun



bladeren en bast verloren en vele boeren klaagden dat hun oogst verloren is gegaan.

Het verliezen van de bladeren en de bast doen de bomen zelf. Bladeren en bast vragen om veel energie via voeding. De mineralen halen de planten en bomen vanuit de bodem die met het vocht (water) wordt opgenomen. Wanneer nu door de droogte er minder kan worden opgenomen vindt er in de plant en boom een soort hiërarchie plaats. Wat is belangrijk om te kunnen overleven? Kennelijk zijn de wortels belangrijker dan de bladeren. Daarom laat de boom de bladeren vallen. In hoop op betere tijden met weer voldoende regenval en daarmee voldoende vocht om de gehele boom weer te kunnen voeden. Dan herstelt (wanneer het niet te laat is) de boom gewoon weer en

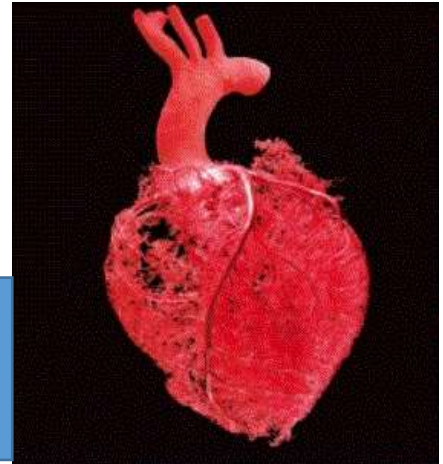
zullen er weer prachtige bladeren aan de bomen komen en het gras weer groen worden. Het zelf herstellend mechanisme van de natuur wordt in werking gezet.

Ditzelfde gebeurt er ook in ons lichaam. Wanneer (delen van) ons lichaam niet voldoende van vocht - bloed - wordt voorzien zal de functie van de cellen worden verstoord of zelfs worden uitgeschakeld. Wanneer deze cellen ook door de verslechterde doorbloeding geen O<sub>2</sub> (zuurstof) krijgen kunnen de mitochondriën (de

# Nieuwsbrief 1<sup>e</sup> september 2018

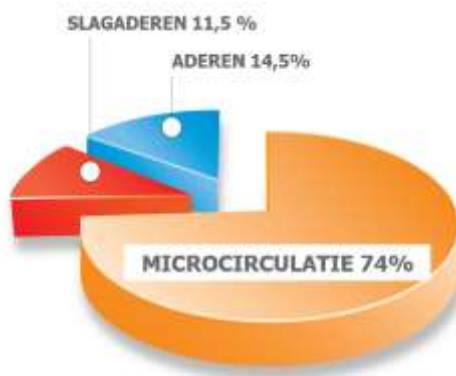
energiecentrales in de cel) niet meer functioneren en zal de cel gaan (proberen te) muteren van een aerobe stofwisseling (energie maken met O<sub>2</sub>) naar een anaerobe stofwisseling (energie maken zonder O<sub>2</sub>). Dit is zeker niet optimaal te noemen. Hierdoor ontstaan allerlei chronische ziekten. Maar moeten we dan maar bij de pakken neer gaan zitten? Nee, dat hoeft zeker niet. Want ook wij kunnen dat zelf herstellend vermogen van ons lichaam weer aanzetten, net als de boom. Wat ons te doen staat is weer te zorgen voor een optimale doorbloeding. En dan met name de

**Op de foto van het vatennet rond het hart ziet u duidelijk het verschil tussen de macrocirculatie, de grotere vaten en de microcirculatie, een heel netwerk van minuscule kleine vaten.**



doorbloeding naar de afzonderlijke cellen via de haarvaten, capillairen, microcirculatie. De BEMER Therapie kan hierbij een waardevol hulpmiddel zijn.

We weten allemaal dat het hart het orgaan is dat ons bloed door ons lichaam moet pompen. Wanneer je hart het niet meer doet, wordt er geen voeding en zuurstof naar de cellen gebracht en is de dood het gevolg. Wat staat hier nu eigenlijk? Hier staat dat de voorziening van voeding en zuurstof naar de afzonderlijke cellen van levensbelang is en dat het aangeleverd wordt via ons bloed. Nu hebben we net een onderscheid gemaakt tussen de macrocirculatie (de grotere bloedvaten, slagaders en venen) en de microcirculatie (de capillairen). Hoe veel % van het totale bloedvatennet denkt u dat de macro circulatie is? Je zou misschien verwachten dat de grote



bloedvaten het grootste percentage in beslag zouden nemen. Dat is echter bij lange na niet het geval. Zoals je in de afbeelding kunt zien bevat de macrocirculatie slechts 26% van de totale doorbloeding. Maar liefst 74% van de doorbloeding bevindt zich in de microcirculatie. Juist in deze microcirculatie vindt de voedings- en gas- (zuurstof en CO<sub>2</sub>) uitwisseling plaats. **Hier gaat het om!** Wanneer dit niet meer kan plaatsvinden kan dat weefsel niet goed functioneren en gaat dat uiteindelijk dood. De vraag is dus, hoe krijgen we nu al die cellen in ons lichaam (slechts 100 biljoen) nou voorzien van deze cruciale energiestoffen? Kan het hart het alleen verzorgen? Het antwoord is NEE. De oppervlakte van je totale bloedvatennet is zo groot als een voetbalveld. Je hart heeft de grootte van je vuist. Nu moet je je voorstellen dat je

in de hoek van het voetbalveld een pomp neerzet ter grootte van je vuist die het hele voetbalveld van water moet voorzien. Dat gaat niet lukken! Gelukkig hoeft het hart het ook niet alleen te doen. Rondom de kleine haarvaten zitten spiertjes die voor vasomotie zorgen, doorstroming van het bloed in de microcirculatie. Dit is een geheel autonoom systeem. Bij veel chronische ziekten is deze vasomotie verstoord, waardoor de cellen niet meer worden voorzien van voeding en de zuurstof. Wat ons dus te doen staat is de vasomotie weer op gang zien te brengen. Helaas kunnen artsen en medicijnen hier niet afdoende mee. Wat zou er gebeuren wanneer we dat wel weer voor elkaar zouden krijgen?

- Verbetering van de doorbloeding in ALLE organen, orgaanstelsel, afzonderlijke cellen.
- Verlaging van de bloeddruk
- Pijnreductie, vooral ook nachtelijke pijnen
- Versneld herstel na sporten. Ook zeer goed bij topsport
- Verbetering huidproblematiek (eczeem, psoriasis, acné e.d.)
- Verbeterde opname van medicatie (dus belangrijk uw arts ervan op de hoogte te brengen wanneer u zou starten met onze vorm van 'therapie')
- Etc etc. te veel om op te noemen

Nieuwsgierig geworden hoe je de vasomotie weer kan verbeteren en het zelf herstellend mechanisme van uw lichaam weer in werking kan stellen? Kom dan gerust een keer langs tijdens onze inloopspreekuren of kom luisteren naar één van onze presentaties.

Dan kunnen we er samen voor zorgen dat u weer beter uw voeding en zuurstof kunt OPNEMEN.

# Nieuwsbrief 1<sup>e</sup> september 2018

Wil jij ook minder **pijn**, beter kunnen **bewegen** en je eigen **zelfherstellend** vermogen activeren?

**BEMER** therapie geeft verlichting in het gehele lichaam. Immers dit unieke apparaat werkt activerend op de allerkleinste haarvaten (micro circulatie). Als deze haarvaatjes weer doorstromen kan het zelfhelend vermogen weer aan.

Het gaat hierbij om fysische vasculaire therapie.

**Bij regelmatige toepassing** gaat de Bemer therapie ziekten, pijnen en stemmingswisselingen effectief tegen en bevordert de ontgifting van het lichaam.

## **Meer weten?**

kom dan langs bij de informatiebijeenkomst bij:

Unique Therapie

Anemoonstraat 5

1541AS Koog aan de Zaan

## **Op zaterdag 22 september**

Van 14.00 – 16.00 uur.

Inloop vanaf 13.30 uur

## **Spreker:**

***Rineke van den Berg***



Ik heb interesse in de informatiebijeenkomst betreffende BEMER Therapie en schrijf me hierbij in voor zaterdag 22 september

Naam: .....

Tel.: .....

e-mail: .....