

OPEN MIND ...



I

Geniet van de vakantie !

De zomer betekent vakantie. Velen van ons zijn van mening dat echte ontspanning enkel op vakantie kan, ver weg van het dagelijkse leven.

Lange reizen doorheen het land of naar het buitenland kunnen stresserend zijn—vooral met kleine kinderen. Klimaatverandering, verandering van eten, vertraging bij treinen en vliegtuigen, onrustige kinderen. Kan een vakantie stresserend maken. Dat is anders als je thuis blijft, absoluut geen stress. Om een overvolle agenda te voorkomen met strijk, kuis ... is het belangrijk om een evenwicht te vinden tussen activiteit en rust. Zo kan het lichaam tot rust komen en ontsnappen aan de stress van het

dagelijkse leven. Dus voeg wat zonneschijn toe aan je leven en verwen jezelf met rust in je tuin : lees een boek, decoreer je tuin opnieuw of ontspan op uw ligstoel. Tijdens de zomer staat uw tuin op zijn mooist. Uw kinderen zullen blij zijn dat ze met de hele familie kunnen spelen. Een verfrissend bad, een heerlijke tafel of een leeshoekje zijn mogelijkheden om kinderen te entertainen. Van bewegen krijg je honger. Een lekkere picnic-mand is een must tijdens de vakantie. Lekker vers fruit, boordevol vitaminen.

Ontspan je terwijl je tuint. Uw metabolisme wordt gestimuleerd, uw spieren bevorderen de bloesomloop en spanningen verdwijnen. Wanneer de zon gaat liggen en de kinderen rustig worden is het tijd om de barbecue aan te steken om de leuke dag af te sluiten ! (Anne)

een heleboel
gevoel is



1. Workshop : "Wet van Oorzaak en gevolg" op zondag, 20 september om 14 u (info volgt ...)
2. Workshop : "Gevoeligheid : van een nadeel naar een voordeel" (Info volgt ...)
3. Workshop : "We eten energie" (info volgt ...)
4. Workshop : "Energetische natuurbeleving" (Info volgt...)
5. Workshop : "Vergeven doet leven" (info volgt ...)
6. ...

IN DIT NUMMER:

Water , voeding voor het lichaam ! 2

Carpe Diem : Coaching 3

Ontspannen en stress ... 4

Steen / Plant / Boek van de maand 5

Met een puur oog en gevoel voor ieder mens apart ! 6



Wonderen van water

Water is van essentieel belang voor alles wat op aarde leeft.

Water is het hoofdbestanddeel van het menselijk lichaam.

Water kreeg tot op heden weinig aandacht als voedingsstof. Het speelt nochtans een belangrijke rol in de meeste van onze lichaamsfuncties.

1. **Bouwstof** : het vocht in de cellen is een belangrijke bouwstof van de cellen in ons lichaam en onze hersenen.
2. **Transportmiddel** : in het lichaam vervoert het water de nodige voedingsstoffen via de bloedbanen naar de weefsels en de cellen in het lichaam. De afvalstoffen worden eveneens via de nieren en de longen verwijderd of via de klieren zoals de zweetklieren. Zonder dit transportmiddel, water, zo het lichaam niet kunnen functioneren.
3. **Oplosmiddel** : de aanvoer van voedingsstoffen naar de cel en het wegvoeren van afvalstoffen uit de cel zijn maar mogelijk dank zij het oplossend vermogen van water. Water zorgt er als bestanddeel van speeksel en waterige oplossing van de maag en darm voor dat het ingenomen voedsel kan worden vermengd en verteerd.
4. **Water beschermt** : de aanwezigheid van water rondom de weefsels helpt het lichaam te beschermen tegen schokken. Het water aanwezig in het lichaam minimaliseert elke wrijving en maakt bewegen makkelijker en de gewrichten en spieren soepeler.
5. **Regelmatig water drinken** helpt het hongergevoel te onderdrukken. Drink water om constipatie te voorkomen. De hersenen bestaan voor 83% uit water, bij uitdroging daalt het vocht wat kan leiden tot depressie en vermoeidheid.
6. **Water regelt een groot deel ons goed voelen** in ons lichaam, het is niet alleen een dorstlesser; het helpt uiteindelijk de nieren mee om afvalstoffen uit her lichaam te verwijderen en vermoeidheid op te vangen.





Carpe Diem ...

Coaching, Voedingsadvies Consulten. Voor persoonlijke ontwikkeling en begeleiding. Bij innerlijke processen voor inzicht en uitzicht. Alsook voor lichamelijke en emotionele klachten.

Al geruime tijd is mijn praktijk in Zwijndrecht een gevestigde waarde voor Coaching en Voedingsadvies.

Het is mijn passie om iedereen die de weg vindt naar mijn praktijk hierin zo goed mogelijk te begeleiden met een zichtbaar krachtig resultaat.

Tijdens de individuele consulten bied ik je op een integere wijze, professionele, inzichtelijke en een toepasbare Begeleiding. De Workshops zijn bedoeld voor je persoonlijke groei, wat je ervaart als een verrijking in jouw leven. De Voordrachten worden gegeven op een interactieve manier. Vanuit een eenvoud, kracht en samenspraak met mijn publiek.

Coaching is mee evolueren in de tijd en de mens.

Bewustmaking/ Coaching en Intuïtie zijn niet zomaar losse kreten.

Het heeft te maken met hoe we in het leven staan, hoe we naar de dingen kijken en hoe we handelen.



Ontspannen en stress .

Als je merkt dat je geplaagd wordt door bezorgdheid, moeilijk kunnen slapen, vaak hoofdpijn hebt, ben je een bonk stress. Leer stress los te laten voor je jezelf en je lichaam nog meer schade aanbrengt. Hierbij enkele stappen om gemakkelijker stress los te laten.

“ZEN !



WEES JEZELF; LEEF
NU; MORGEN KOMT
WEL ALLEEN !!!

- Schrijf je gedachten elke dag op : Wat voel je ? Hoeveel spanning voel je in je lichaam ? Ben je gespannen door je werk, je relatie, familie, vrienden ... ?
- Maak een plan van aanpak : Hoe kijk je tegen je werk aan, tegen je relatie en je verantwoordelijkheden ? Te veel hooi op je vork nemen is nooit goed. Plan stap per stap om de dingen te doen wat men van je vraagt op jou tijd.
- Vermijd zoveel mogelijk oorzaken van stress, het leven is genieten van wat je doet : maak je los van mensen die claimen aan jou en met je energie gaan lopen. Doe een grote schoonmaak; je kan nooit niks terug vinden in je bureau, tas, huis, dan zal opruimen de oplossing zijn om je rust terug te vinden in jezelf en je huis.
- Deel je gevoelens we zijn niet alleen denkende mensen. Als iemand gewoon naar je luistert kan de stress al enorm afnemen.



Weet wanneer je hulp moet zoeken : als je niet kunt slapen, eten of helder denken zijn dit signalen om dit even te bespreken met een deskundige. Iemand waar je je onmiddellijk goed bij voelt en iemand die je even kan begeleiden om jou weg te vinden.

- Mediteer : zoek een plek en zit gewoon te zitten, ogen open of dicht, neem alle geuren en geluiden om je heen in je o. Adem in, adem uit met je buik, uit, in ...
- Kijk een film : kies een komedie of een romantische film, niks gewelddadig teveel prikkelers.
- Breng tijd door met mensen waar je van houdt : lachen is de beste remedie om te ontspannen
- Ga een eind rijden of fietsen : alleen met jezelf zonder de anderen, brengt je tot rust
- Lees : elke dag een half uurtje lezen is een verbetering van je kennis en een moment voor jezelf
- Voor je gaat slapen : zacht licht, rustige muziek, en verstand op oneindig, even weg dromen ...
- Geef jezelf een massage, drink voldoende water, beweeg, neem een douche, eet gezond, slaap voldoende !

*Ervaar je persoonlijke ontwikkeling
via [www.gezondereten-
beterleven.be](http://www.gezondereten-beterleven.be)*



Steen van de maand: de Robijn

De koning onder de stenen wordt de Robijn genoemd. De steen is sterk, heeft een prachtige rode kleur en is redelijk zeldzaam. De rode kleur maakt de steen het symbool voor liefde en passie.

Maar de Robijn kan meer. Het kan het negatieve ontdekken. Vroeger werd gedacht dat de steen donkerder werd wanneer het kwaad in de buurt was en lichter wanneer die terug verdween. De steen werd

rond de nek gedragen van de rechtmatige eigenaar.. De Robijn beschermt ook tegen ongeluk en geeft moed en gezag.

Plant van de maand : Wollig Vingerhoedskruid

Het wollig vingerhoedskruid is een tweejarige plant met tot 1 m hoge bloemstengels, aan de basis paars gekleurd en behaard. De bloeiwijze is een dichtbloemige tros met talrijke bloemen op de top van de bloemstengel.

De plant is zeer giftig. Het heeft een hoogte tussen de 60 en 80 centimeter en bloeit in de zomer, in de maanden juli en augustus. Het wollig vingerhoedskruid komt vooral voor op droge tot vochtige, zandige, lemige of kleiige en voedselrijke bodems op halfbeschaduwde plaatsen, zoals wegbermen, tuinen en verlaten akkers

Het wollig vingerhoedskruid wordt naast het gewoon vingerhoedskruid (*Digitalis purpurea*) en ondanks zijn giftigheid, gebruikt om zijn geneeskrachtige werking. Uit de plant wordt onder meer digoxine gewonnen, dat de hartslag stabiliseert en vochtafdrijvend werkt. Ook worden de verpulverde bladeren gebruikt om astma te verlichten, als sedativum en als diureticum, en in zalf om (brand)wonden te verzorgen.



Boek van de maand : Ghost Boy (een fantastisch boek voor de vakantiekoffer)

Prachtig boek van Martin Pistorius. Op zijn 12de werd hij onverklaarbaar ziek, zijn spieren verminderden in kracht en langzaam aan geraakt hij in coma. Toen hij een aantal jaren later traag zijn bewustzijn terug kreeg, kon hij dat niet laten merken. Hij was “loched in” hij kon zijn spieren niet gebruiken en niemand in zijn omgeving merkte dat zijn bewustzijn was terug gekomen. Ik laat het vervolg hier open. Ik kan wel vertellen dat het indrukwekkend is wat hij mee maakt en hoe hij ermee omgaat. Eerlijk, kwetsbaar, moedig en sterk. En dat dit hem iets goeds oplevert

Place to be :
Laarstraat 33,
2070 Zwijndrecht
GSM : 0032 478 240 373

E-mail: anne.vansteenkiste@telenet.be
Web-site : www.gezondereten-beterleven.be



Als Mental/Alternatief Coach en Diëtiste maak ik gebruik van mijn kennis, ervaring en intuïtie om Cliënten, Patiënten en Cursisten te begeleiden naar een gezond en gelukkig leven. Het is een weg die we even samen bewandelen om je dan vanuit je kracht verder te laten wandelen. Respect en waardering voor onszelf en de ander ligt aan de basis van mijn praktijk. Als Coach zie ik de mens als een individu in balans. Zodra daar verstoring in zit kan zich dat gaan uiten in klachten. Doordat ik vanuit een menselijke invalshoek naar de hulpvraag zal kijken; zal de kern al snel duidelijk worden. Het doel is dat er inzicht en uitzicht komt; er helderheid zal ontstaan en je tips krijgt waar je mee kan werken.

“Met een puur oog en gevoel voor ieder mens apart”

