



Nieuwsbrief Marja Vijn, Natuurvoedingskundige Augustus 2008

***Inhoud: gedicht van Toon Hermans; verhuizing
Kindertherapeuticum; nieuwe brochure; consultvergoedingen
zorgverzekeraars; cursusnieuws; workshop Kindervoeding voor
professionals; over noten, zaden en oliën.***

Verzinnen

Ik heb in de zomer bomen verzonnen
Van goud met zilveren belletjes
En kronen op hun kruin met diamanten
Die schitterden in de zon.

In de winter heb ik prachtige paarden gemaakt
Van vers gevallen sneeuw
En zij draafden over de bergtoppen
En dansten in het dal met wapperende sneeuwmanen
En zwierige staartguirlandes.

Ik heb in de herfst vuur aangestoken
In vlammend vermiljoen blad –
En zilveren regens joeg ik over het platteland –
En de zotte pijpenstelen
Braken in goddelijke gruzelementen
En rolden door polders en winkelstraten.

En in de lente heb ik licht opgericht
Van het lichtblauw van kinderogen –
Zó helder... zó nieuw –
Dat iets zo nieuw kon zijn
Heb ik nooit geweten.

En tóch bleef de leegte...
Omdat ik haar niet verzinnen kon.

Toon Hermans



Verhuizing Kindertherapeuticum Utrecht



Naast mijn algemene praktijk in Meppel heb ik een kinderpraktijk in Utrecht, bij het Kindertherapeuticum. Dit is een jeugdgezondheidscentrum voor diagnostiek en behandeling van kinderen uit het hele land. Een team van specialisten, waaronder kinderarts, orthopedagogen, logopediste, psychiater, fysiotherapeute en kunstzinnig therapeuten, werkt hier samen om een beeld te vormen van een kind in z'n hele ontwikkeling. Er komen kinderen en ouders met vragen op medisch, pedagogisch en psychiatrisch gebied.

In het Kindertherapeuticum wordt een reguliere kijk aangevuld met antroposofische gezichtspunten. De werkwijze is uniek, en we kunnen vele kinderen en ouders weer verder op weg helpen. Daar aan te mogen bijdragen is ook geweldig. Het werken daar is bovendien een voortdurende leerschool, met een fantastisch team mensen.

Na 12 jaar is het Kindertherapeuticum in Utrecht uit het pand gegroeid. Ieder jaar zien we meer kinderen, en ook het aantal medewerkers groeit. Zonder onze kleinschalige aanpak te verliezen, willen we nu toch de stap zetten naar een ruimer pand. Dat hebben we gevonden in Zeist; een prachtig pand op een goed bereikbare locatie tegenover het busstation. Wij zetten daarmee ook een stap in onze verdere ontwikkeling.

De aanpassingen aan het nieuwe pand (verbeteren toegankelijkheid, geluidsisolatie, brandveiligheid, infrastructuur) en de verhuizing vragen een flinke investering. De Stichting Vrienden van het Kindertherapeuticum steunt ons daar geweldig in; er wordt hard gewerkt om het geld bij elkaar te krijgen. Als medewerkers willen we naar eigen vermogen bijdragen, en daarnaast aan de mensen in ons eigen netwerk vragen om ons financieel te steunen. Zo komt deze vraag nu ook bij jou. In de brief die ik als bijlage mee stuur vind je meer over de verschillende mogelijkheden om het Kindertherapeuticum te steunen. Je verbindt je daarmee met een bijzonder liefdevolle plek, waar nieuwe wegen zichtbaar worden gemaakt voor jonge mensen en hun ouders. Dank voor je overwegingen en je eventuele financiële bijdrage.

Website Kindertherapeuticum: www.kindertherapeuticum.nl.



Brochure 'Vitale voeding in het eerste levensjaar'

Na het uitkomen van de brochure 'Kindervoeding' die ik met kinderarts Edmond Schoorel schreef voor het Kindertherapeuticum, ben ik me met voedingskundige Petra Essink gaan richten op de voeding voor kinderen in het eerste levensjaar. Deze brochure zal waarschijnlijk in oktober uitkomen. Informatie over de verkrijgbaarheid wordt vermeld in mijn volgende nieuwsbrief; als je belangstelling hebt kun je dit ook vast aangeven door me een mail te sturen: marjavijn@natuurvoedingskundige.info.

Consultvergoedingen zorgverzekeraars

Na het afronden van mijn medische studie in juni j.l. heb ik me kunnen aansluiten bij de VBAG, een grote beroepsvereniging met vele contacten met verzekeraars. Dat betekent dat vanaf 1 augustus een deel van mijn consultprijs vergoed wordt door de meeste zorgverzekeraars, op voorwaarde dat je een toereikende (aanvullende) verzekering hebt afgesloten. Neem contact met me op als je wilt weten of jouw zorgverzekeraar de consulten (deels) vergoed.

Cursusnieuws

Ik heb besloten in het seizoen 2008-2009 mijn cursusaanbod zeer beperkt te houden. Na vele jaren hard studeren en werken wil ik weer ruimte voor mezelf creëren voor bezinning en diepgang. Eén thema ligt me zo aan het hart, dat ik daar graag met enkele mensen mee bezig wil zijn: **De lichtkwaliteit van ons voedsel**. Op woensdagavond 8 oktober geef ik hier een lezing over in Meppel. Als er voldoende belangstelling voor is, wordt deze lezing later in het seizoen herhaald.



De kosten voor deze avond zijn € 10,=. Als je hier bij wilt zijn, stuur me dan een mail met je naam en telefoonnummer. Ook als je belangstelling hebt, maar niet kunt op 8 oktober, hoor ik het graag van je.

Bij voldoende belangstelling organiseer ik in de loop van het komende seizoen ook nog een lezing of korte cursus over **Kindervoeding**. Ik heb hiervoor nog geen datum vastgelegd. Als je belangstelling hebt hoor ik het graag d.m.v. een mailtje; vermeld daarin ook de avonden dat je meestal kunt.

Workshop Kindervoeding voor therapeuten

Datum : zaterdag 1 november 2008
Tijd : 10.00 tot 13.00 uur
Plaats : Meppel's Inn, Turfzaal (nabij station)
Docent : Marja Vijn, Natuurvoedingskundige
Doelgroep : therapeuten, werkend vanuit
alternatieve geneeswijzen
Deelnemers : minimaal 10, maximaal 30
Deelnamekosten : € 20,=

Wie beroepsmatig te maken heeft met kinderen die niet lekker in hun vel zitten, zal ook kijken of de basis van het kind goed verzorgd is; een therapie biedt dan meer mogelijkheden. Bij die basis horen voldoende slapen, goed eten en een liefdevolle omgeving.

In de anamnese is het belangrijk om 'tekorten in de basis' te signaleren. Met eenvoudige middelen kan een therapeut aan ouders meer bewustzijn meegeven op dit gebied, of doorverwijzen als blijkt dat er meer nodig is.

De workshop 'Kindervoeding voor professionals' gaat in op de voeding van kinderen. De workshop is bedoeld om therapeuten, werkend vanuit alternatieve geneeswijzen, de middelen aan te reiken om snel te kunnen beoordelen of de voeding van het kind voldoende opbouwend is. De hiervoor ontwikkelde methode bestaat uit het stellen van enkele vragen aan ouders en kind, en het leren beoordelen van de antwoorden. Deze methode heb ik ontwikkeld in mijn werk met kinderen.

Naast het stellen van de juiste vragen en het leren beoordelen van de antwoorden, wordt in deze workshop ingegaan op enkele belangrijke aspecten van voeding voor kinderen, vanuit een holistische visie. Het doel hiervan is, dat een therapeut, indien gewenst, met eenvoudige middelen ouders een stukje verder op weg kan helpen.

Na afloop van de workshop krijgen de deelnemers werkmateriaal mee.

Opgave schriftelijk of per mail vóór 15 oktober a.s.
Marja Vijn, Woldstraat 62, 7941 LL Meppel
e: marjavijn@natuurvoedingskundige.info
Na opgave volgt bericht over de wijze van betaling.



Over noten, zaden en oliën

(Uit: 'Voedsel voor de ziel', Heinz Grill)

Noten en zaden vormen een eigen, belangrijke voedingsmiddelengroep. Hazelnoten, walnoten en amandelen zijn wel de bekendste bij ons. Maar ook heel lekker en geliefd zijn cashewnoten en paranoten. Als voedingsmiddel leveren noten veel op. Ze bezitten vooral een hoog gehalte aan (*vetten in de vorm van*) onverzadigde vetzuren. (...) Wanneer we

het organisme vet in de vorm van koudgeperste oliën of in de oorspronkelijke vorm als noten toevoeren, vergen we een krachtige activiteit van het spijsverteringsapparaat. Deze vetten zijn zeer calorierijk.

Het spijsverteringsstelsel heeft een sterke invloed op de persoonlijkheidsontwikkeling. Het is het centrum van de stofwisseling en daarvan gaan alle opbouwende functies in het organisme uit. Eten we vet, dan reageert de spijsvertering met een sterk verbrandingsproces. Alle organen worden aan het werk gezet. Met name wanneer we de onverzadigde vetzuren van de koudgeperste oliën tot ons nemen of noten eten, verspreidt zich een intensieve warmteontwikkeling vanuit de organen over het hele lichaam. Ook de zintuigen in de huid worden in dat warmteproces betrokken. (...) Dit verwarmende stralingsproces heeft een zeer wezenlijke betekenis voor het leven, omdat daarmee een dynamiek tot persoonlijkheidsontplooiing wordt gegeven. Door vet te eten worden alle neigingen in de mens versterkt – zowel de goede als de slechte. Wie zijn persoonlijkheid met de gegeven aanleg en vaardigheden verder tot ontwikkeling wil brengen, dient zijn wilsenergie in te zetten, iets waarvoor hij innerlijke kracht en warmte nodig heeft. Zonder vet zouden de inwendige organen koud worden en zou dientengevolge de levendigheid van de mens afnemen. Vet is belangrijk voor de verwerking van al datgene waar de mens naar streeft. (...)

Wanneer iemand om redenen van een dieet afziet van het gebruik van vet – iets wat vaak bij overgewicht wordt aangeraden – merkt hij al na een paar dagen dat de gehele warmtehuishouding in het lichaam minder wordt. De ledematen worden kouder, de huid wordt droger. De gevolgen die uit een vetarm dieet voortvloeien, zijn vooral problemen die zich in de psyche manifesteren. De warmte in (en rondom) de inwendige organen die zich perifeer over het hele lichaam verspreidt maakt ons levendig en jeugdig, geeft ons denken kracht en frisheid en stimuleert ons gevoel van welzijn in zijn totaliteit. (...) Noten zijn een grote verrijking voor de keuken. Niet alleen voor zoete, maar ook voor hartige gerechten zijn deze grote energieleveranciers prima ingrediënten. (...) Ook sesamzaad, zonnebloempitten, pompoenzaden en lijnzaad bieden een goede mogelijkheid tot afwisseling bij de bereiding van allerlei spijzen.

Meer weten over oliën en vetten? Neem contact met me op.



Deze nieuwsbrief verschijnt op onregelmatige basis ca. 3 maal per jaar.

Marja Vijn, Natuurvoedingskundige

Woldstraat 62 - 7941 LL Meppel

Tel. 06 - 108 96 114

E: marjavijn@natuurvoedingskundige.info

www.natuurvoedingskundige.info

