



Voordat ik met alle informatie begin, wens ik je een heel gezond en ontspannend jaar!

Het nieuwe werkjaar start voor mij met deze nieuwsbrief te sturen. Na een weekje vakantie ga ik weer lekker aan de slag. In januari zijn alle dinsdag- en donderdagavonden al bezet met afspraken. Overdag is er nog wel genoeg ruimte. Voor de avonden is het raadzaam om na de behandeling gelijk een nieuwe afspraak te maken, ook al is die over een aantal weken of maanden.

In deze nieuwsbrief staat informatie iets over a.s. cursussen, een bijzondere behandeling en een gevonden voorwerp.

#### *Bijscholing komende maanden*

In de komende maanden heb ik een paar bijscholingen op het programma staan.



Op 15 februari ga ik de workshop Guasha doen. Daarin ga ik leren hoe ik met een jaden kam kan masseren. Deze manier van werken gaat dieper dan de bindweefselmassage, die je al gewend bent, maar het uitgangspunt is hetzelfde. Daar waar de doorbloeding in de huid stagneert, zal de kleur roder zijn en stugger aanvoelen dan op andere plekken. Door met de kam er over te schrapen zal de huid gestimuleerd worden om meer bloed door te laten en afvalstoffen uit de huid te verwijderen en voedingsstoffen op te nemen. De spieren en organen die bij het behandelgedeelte horen zullen dus daar ook profijt van hebben.

In maart heb ik twee intensieve trainingdagen van Orthica. Orthica is bekend van de voedingssupplementen. Tijdens de trainingen krijg ik meer achtergrondinformatie over de producten, spijsvertering, de rol van de darmflora in het immuunsysteem, vetzuurbalans en gewrichtsproblemen.

#### *Een speciaal ritueel*

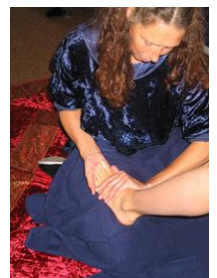
Een paar maanden geleden heb ik collega Irmgard Cottaar ontmoet die een hele bijzondere behandeling geeft. Ik weet eigenlijk niet of ik wel van een behandeling mag spreken, want het is meer een ritueel. Een paar cliënten hebben van mij al een keer een kaartje van haar gehad en kunnen lezen wat zij doet.

Irmgard geeft voetwassingen- en zalvingen. Dit reinigingsritueel is heel oud en wordt ook in de Bijbel beschreven. Reiniging, balans, aarding, rust en aandacht vormen de basis van de voetwassingen. Door de Nardusolie die er bij wordt gebruikt, wordt de uitwerking versterkt.

Het ritueel kun je doen na de geboorte van je kindje als een soort "doop". Bij een huwelijk kun je het zien als een bekrachtiging van de verbintenis. Bij iedere nieuwe stap of levensfase is dit een mooi cadeau aan jezelf of aan iemand die je dierbaar is.

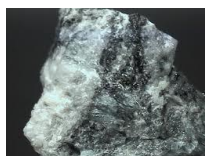
De voetwassingen kunnen ook in groepsverband worden ervaren.

Mocht je meer willen lezen over dit bijzondere ritueel kijk dan op [www.irmgardcottaar.nl](http://www.irmgardcottaar.nl)



#### *Gevonden voorwerp*

In verschillende vakbladen en nieuwsbrieven kom ik iedere keer artikelen tegen over magnesium. In december las ik al 3 keer over dit mineraal, dus het wordt tijd om hier over te schrijven.



In vakblad Natuurgeneeskundige (jan. 2011) staat het artikel “Magnesium biedt verlichting bij migraine”.

Er is onderzoek gedaan bij patiënten met migraine zonder aura, die drie maanden werden behandeld met magnesium. Daarbij werd ook gebruik gemaakt van een controlegroep, die placebotabletten kreeg. Na die maanden bleek dat de groep, die magnesium had gekregen minder heftige aanvallen had gehad i.v.m. de placebogroep. Met een röntgenonderzoek bleek ook dat de doorbloeding van de hersenschors toe was genomen bij de magnesiumgroep. Bij de placebogroep was dat niet het geval. Nu bestaat het vermoeden dat magnesium effect heeft op de zenuwen en de bloedvaten in de hersenen.



In het vakblad Beyond Medicine (dec. 2010) is een heel artikel gewijd aan Schüssler celzout nr. 7 Magnesium Phosphoricum. Daarin wordt in de eerste zinnen al verteld, dat magnesium het mineraal van deze tijd is, omdat het zorgt voor ontspanning en de zenuwen in stressvolle tijden, bij spanning en uitputting. Het wordt ook wel de “homeopathische aspirine” genoemd. Magnesium komt o.a. voor in tanden, botten, hersenen, ruggenmerg, hart, darmen, longen, lever, nieren, spieren, klieren en bloed. Verder zorgt het mineraal er voor dat ongeveer 300 enzymen in ons lichaam hun werk kunnen doen.



Het mineraal is dus breed inzetbaar. Niet alleen bij allerlei (schieterende) pijnen kan het worden ingezet, maar ook bij stressproblemen. Het kalmeert de zenuwen, regelt het hartritme, ondersteunt de stofwisseling en verbetert de spijsvertering.

In dit artikel vond ik ook weer een stukje terug, dat ik al eerder in allerlei nieuwsbrieven heb gelezen.

Een Franse kinderarts heeft kinderen met o.a. ADHD behandeld met magnesium. De effecten na een paar maanden waren verbazingwekkend. Zij heeft het boek “Magnesium, de oplossing” geschreven en inmiddels is dat in het Nederlands vertaald.

Voor meer informatie: <http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872183&PC=38837A01>

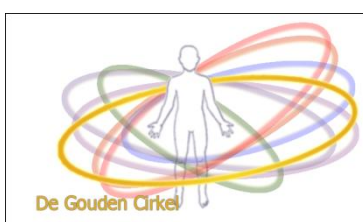
Extra informatie:

Magnesium haal je uit cacao en bittere chocolade, schelpdieren, garnalen, sojabonen, noten, groene groenten en ongepelde granen. Verder kan drinkwater een belangrijke bijdrage leveren aan de inname van magnesium.

Als je een tekort hebt aan magnesium, dan kun je dat eventueel bij jezelf merken aan een grotere behoefte aan chocolade. Een (tijdelijk) tekort kun je aanvullen met gewone magnesiumtabletten of Schüssler celzouten.

Tot de volgende nieuwsbrief!

groetjes  
Ellen



Samenwerkende collega's:

Jorien Strik [www.vitalief.nl](http://www.vitalief.nl) (VBAG) ,

Mariëtte Verschure [www.kinderenjeugdtherapie.nl](http://www.kinderenjeugdtherapie.nl) (NFG)

[www.degoudencirkel-apeldoorn.nl](http://www.degoudencirkel-apeldoorn.nl)

Meer informatie: [www.praktijklotus.net](http://www.praktijklotus.net)