



De maand mei is omgevlogen en we kunnen al voorzichtig gaan denken aan de zomervakantie. Voor veel mensen is juni een maand met heel veel afspraken, omdat ze daarna een tijdje een time-out hebben. Mijn advies, probeer tussen al die afspraken door korte time-outjes te nemen, zodat je relaxed op vakantie kunt gaan.

In deze nieuwsbrief zijn er korte berichtjes te lezen.

#### *Cursus*

Voor de zomervakantie stond er eigenlijk geen cursus meer op mijn programma, maar er was toch één dag die ik niet wilde missen. Aan het eind van deze maand ga ik Fibromassage doen.

Deze massage is speciaal voor cliënten met fibromyalgie.

Fibromyalgie is een soort reuma en de pijn is vaak in het hele lichaam voelbaar in spieren, aanhechtingen bij gewrichten en pezen. Het lichaam staat in een voortdurende stress-stand, waardoor er ook andere klachten voorkomen zoals, slaperigheid, vermoeidheid, depressiviteit, hoofdpijn, concentratiestoornissen en darmklachten.

Inmiddels heb ik wel gemerkt dat iedereen verschillend reageert op een massage en dat geldt ook voor cliënten met fibromyalgie. Het kan ook per keer een verschillende uitwerking hebben. Daarom is het belangrijk iedere keer goed aan te geven wat (minder) prettig is en aan te geven hoe het na de vorige keer is gegaan. Zo kan ik mijn behandeling iedere keer daar op afstemmen.

#### *Vit. D vervolg*

In april heb ik iets over vitamines geschreven en ook een apart stukje over vit.D. Op 18 mei las ik in de Stentor iets over vit.D bij pasgeborenen. Voor de a.s. moeders die het niet hebben gelezen volgt hier het verhaaltje.

Utrechtse artsen hebben onderzoek gedaan naar de vit. D status bij 156 baby's in Nederland. Uit dit onderzoek hebben zij de conclusie kunnen trekken dat ruim een kwart van de Nederlandse baby's bij de geboorte een tekort heeft aan vit. D. Daardoor kunnen ze een verhoogde kans hebben op (ernstige) infecties van de luchtwegen in het eerste levensjaar. De Gezondheidsraad adviseert nu a.s. moeders vit. D te slikken.

Hopelijk volgen er in Nederland meer van dit soort onderzoeken naar vitamines en mineralen.

NB. Naast vit. D adviseer ik ook een goede multivitamine tijdens de zwangerschap. Een paar merken hebben speciale zwangerschapsmulti's. Onze voeding is vaak niet meer toereikend en omdat de baby en a.s. moeder toch alles nodig hebben, is het goed om iets extra's te slikken.

#### *Coaching*

Sinds een aantal maanden is mijn man Henk in mijn praktijk aan het werk als NLP-coach. Hij is bezig zijn eigen website in te vullen met informatie over NLP en coaching. Nu staan de algemene gegevens er op. [www.henkvandenende.nl](http://www.henkvandenende.nl)

#### *De nieuwsbrief*

Afgelopen jaren heb ik iedere maand een nieuwsbrief kunnen maken. Dit doe ik ook nog steeds met heel veel plezier. Ik deel graag de kennis die ik heb opgedaan en dit is een goed middel om die kennis door te geven.

In de afgelopen maanden heb ik gemerkt, dat het minder goed lukt de nieuwsbrief op tijd te maken. Dit komt o.a. door het schrijven van het boek voor hooggevoelige jongeren. Daar gaat veel tijd in zitten, zodat andere dingen blijven liggen of uitgesteld worden.

In juli en augustus heb ik altijd een zomerpauze, daarna zal de nieuwsbrief onregelmatiger gaan verschijnen. De eerstvolgende nieuwsbrief zal waarschijnlijk eind september of oktober verstuurd worden.

### *Vakantie*

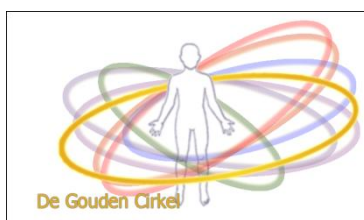
Van 18 juli t/m 5 augustus is de praktijk gesloten i.v.m. mijn vakantie. In noodgevallen kun je terecht bij Nicole Sonneville in Deventer. Haar gegevens kun je vinden op [www.nison.nl](http://www.nison.nl).

Voor degenen die ik voor de zomervakantie niet meer persoonlijk spreek of zie...

een hele fijne ontspannen zomertijd gewenst!

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)  
Frank van Rantwijk [www.metafysiek.nl](http://www.metafysiek.nl) (NVA)  
[www.degoudencirkel-apeldoorn.nl](http://www.degoudencirkel-apeldoorn.nl)

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