



## Wat gebeurde er in de Workshops?



Tijdens de Ledencontactdag waren er 3 workshops, maar iedereen kon er slechts één bijwonen. Wat gebeurde er in de andere workshops? Daar waren jullie nieuwsgierig naar! Lees het hier ...

---

### Workshop 1: Let op je ademhaling! Die is uiterst belangrijk (Pauline)

#### Adem is leven

Je bewust worden van de wijze waarop je ademt is van groot belang in je leven. Adem is veel meer dan automatisch gedrag en een techniek. Zo is het belangrijk dat je je bewust wordt van het verschil tussen het hebben van een hoge oppervlakkige ademhaling en een ontspannen buikademing.

Adem is eigenlijk de basis van alles! De wijze waarop je ademt heeft bijvoorbeeld effect op je algehele ontspanning, vitaliteit en communicatie. Weet dat bewustwording altijd de belangrijkste eerste stap is voor verandering, groei en ontwikkeling. Bewust leren ademen kost geen geld en geeft je enorm veel. Pauline besteedt daarom tijdens presentaties en trainingen veel tijd en aandacht aan adem.

De workshop "Let op je Ademhaling!" voor de Leden Contactdag op 1 april was een mooie gewaarwording voor de deelnemers. Door de ademoefeningen en voorbeelden die Pauline gaf, konden de leden met hun partners, familie of vrienden zich bewust worden van hun eigen wijze van ademen en nieuwe inzichten opdoen. Ook was er veel plezier met elkaar en werd er lekker gelachen. Heerlijk!

*Gea: 'Voor mij was het een 'eye-opener' toen Pauline op het laatst zei dat het hele kanaal open moest staan. Ik realiseerde me plotseling, dat terwijl ik vroeger meer open en duidelijker mijn mening gaf, ik de laatste jaren meer in mijzelf gekropen ben. Komt dit door OLP en parodontitis?*



*Het feit dat er toch iets niet in orde is in mijn mond, dat mijn mond droog is, dat maakt dat ik moeilijk spreek, zacht praat, een beetje mompel, en er van uit ga dat mensen aan een half woord genoeg hebben. Ik kruip als het ware in mijzelf. Dat ligt aan mij en dat moet anders. Soms ben ik boos omdat ik ervan uit ga dat mensen die mij kennen aan een half woord genoeg hebben. Maar zo werkt het blijkbaar niet.'*

---

## **Workshop 2: Je moet er maar mee leren leven. Maar hoe doe jij dat? (Anke)**

Anke's workshop was een interactieve workshop in een bomvol zaaltje. De deelnemers werden gevraagd op post-it notes op te schrijven wat in hen opkwam bij de vraag 'Omgaan met chronische diagnose betekent voor mij...'

Hier is wat de deelnemers opgeschreven hebben en waar zij met elkaar over gesproken hebben:

- Ik kon niet lang fietsen, maar heb nu een speciaal fietszadel, geweldig, een aanrader
- Ik probeer er (selectief) open over te zijn, over tegenslagen in het algemeen
- Voor mij mijn zegeningen tellen en ik denk toch altijd dat het veel erger
- Ik ben meer dan mijn ziekte, ik zie mijzelf niet als patiënt
- Gewoon doorgaan, zo nodig iets meer voor mezelf zorgen (denken)
- Doe er niet geheimzinnig over en praat
- Probeer te relativëren - zet het Journaal aan, dat kan helpen
- Bij de dag leven, informatie zoeken, kijken wat er nog wel kan, proberen te genieten van hetgeen je voorheen vreugde bracht
- Er met je naasten - familie en/of vrienden - over praten
- Emoties laten zien, niet opkroppen
- Afleiding zoeken en ook proberen er voor anderen te zijn
- Contact zoeken met de vereniging en lotgenoten
- Er samen over praten, met partner of vertrouwenspersoon
- Stort je hart af en toe uit, en geniet van je gezin, je vrienden, etc.
- Inlevingsvermogen, oprechte interesse, luisteren en communiceren
- Bedenk wat je nog wel kan in plaats van wat je niet meer kan
- Bedenk er kan je altijd nog iets ergers overkomen, of achter de wolken schijnt de zon



## **Workshop 3: Voeding. Wat werkt voor jou, en voor anderen misschien ook? (Gerrie)**

Gerrie had een plan voor de workshop, maar de vele deelnemers overstelpten haar met vragen. Daarom werd het oorspronkelijke plan veranderd in een soort vragenuurtje en is er over veel onderwerpen gesproken. Dit kwam er aan de orde:

### **Zuivel**

Is zuivel goed of niet goed? Kort gezegd is de meeste zuivel zoals wij die in de winkel kopen niet goed voor de gezondheid. Het is teveel bewerkt en de oorspronkelijke voedingswaarden zijn nog nauwelijks aanwezig. Biologische yoghurt, roomboter en rauwe melk zijn juist wel een goede toevoeging voor onze gezondheid. De gezondste varianten koop je rechtstreeks bij de boer.

### **Glutenallergie**

Hoe het komt dat dit tegenwoordig vrij normaal is en dat hier vroeger niemand last van had. Ik heb verteld dat sinds de invoering van de industrie er behoorlijk 'geknutseld' is aan de originele graankorrel om aan de grote vraag te kunnen voldoen toen het graan niet meer met de hand geoogst werd. Voor machinaal oogsten werd er graan ontwikkeld dat even hoog was, waarbij het vliesje om de graankorrel is veranderd zodat de bovenste graankorrels die eerder rijp zijn dan de onderste, er niet meer uit konden vallen. Zo is er voor de industrie geen verlies. De gluut van het graan is het afweersysteem tegen gewasziekte. Deze is zo hard gemaakt dat er nog nauwelijks gewasziekten voorkomen in het graan. Dat is fijn voor de industrie, maar onze darmen vinden deze verandering aan de gluut niet fijn en hebben moeite om dit te verteren. Wil je brood eten, dan is zuurdesem brood van de bakker een fijne keus.

### **Manipulatie en genetische manipulatie**

Manipulatie en genetische manipulatie van ons voedsel komt helaas vaker voor dan wij weten. Ook druiven en mandarijnen zijn bijvoorbeeld gemanipuleerd. Hoe oorspronkelijker ons eten, hoe gezonder, gewoon zoals de natuur dit bedoeld heeft.

### **E-nummers**

Niet alle e-nummers zijn slecht. Ekoplaza heeft hier een goed boekje over. Hoe gek is het eigenlijk is dat een e-nummer per microgram per kilo lichaamsgewicht berekend wordt. In het geval van een schadelijk e-nummer mag iemand met meer lichaamsgewicht dus meer schadelijke stoffen binnen krijgen. Zeker bij echt overgewicht is dit een slechte zaak.

### **ADH**

ADH (algemene dagelijkse hoeveelheid) van vitaminen en mineralen. In Europa is er een richtlijn voor de ADH. Er is een boven- en een ondergrens. Het is aan ieder land vrij om dit in te vullen. Nederland zit aan de ondergrens, het is dus mogelijk dat je in Nederland bloed laat prikken op



bijvoorbeeld ijzer. De uitslag kan in Nederland goed zijn, terwijl je in een ander land met dezelfde uitslag een tekort hebt. Zie de bijgevoegde foto.

### **Boekentips**

*Met verstand gezond*, van Ineke Haisma. Een heel fijn boek wat de processen in ons lichaam wat betreft voeding helder en voor iedereen te begrijpen uitlegt. Te koop bij bijvoorbeeld Bol.com.

De kookboeken van Rineke Dijkstra. Haar boeken *Weten over (h)eerlijk eten* geven behalve recepten ook aan waarom er voor een bepaald ingrediënt gekozen wordt en wat de werking van dat ingrediënt is. Op een leuke manier heel leerzaam een lekkere maaltijd op tafel zetten. Boeken verschillen in prijs en zijn ook te koop bij Bol.com. Ze heeft ook geschreven: *Alles draait om je hormonen* en *Op weg naar meer energie*.

### **Gebruik van vetten**

Je kunt bakken in olijfolie (niet de extra vierge), ghee, roomboter of, als de smaak van het gerecht het toelaat, geurende kokosolie.

Op brood(gras)roomboter, liefst bio of van de boer.

Om de omega-3 vetzuren aan te vullen kun je eenvoudig een eetlepel lijnzaadolie door je yoghurt ontbijt roeren. Chiazaadjes erdoor, gelijk ook een mooie bron van magnesium. Strooi hennepzaadjes over je rauwkost en salades, dan heb je al een mooie tegenhanger voor het overschot aan omega-6 vetzuren.

Als je ziek bent is dit niet genoeg en zul je extra omega-3 in moeten nemen. Er zijn ook combinaties van deze 3 vetzuren. Dit is afhankelijk van de klachten. Ieder mens is uniek, ieder mens heeft ook een unieke behoefte.