

Inleiding in Holistische Gezondheid



Evelyn Prinsen



| Boost Your Mood
Academy ✨

Welkom bij mijn e-book!

Als jij dit e-book hebt aangevraagd dan ben waarschijnlijk voorstander van een holistische benadering van gezondheid. Lichaam en geest zijn immers onlosmakelijk verbonden. Gezonde voeding is een krachtig medicijn voor lichaam en brein. Ook ben je er waarschijnlijk van bewust dat je manier van denken (je overtuigingen en vaste denkpatronen) je gevoel, gedrag en gezondheid kunnen beïnvloeden.

Zoals je in dit e-book zult lezen, heeft een klacht of aandoening meestal niet slechts één oorzaak: het is vaak het gevolg van een aaneenschakeling van verstoringen. Hoe gezondheidsproblemen zich ontwikkelen, is afhankelijk van veel factoren en omstandigheden. Hierbij kun je denken aan chronische stress, nutriënten tekorten, genetische bevattelijkheid, trauma's, gifstoffen uit de omgeving, infecties en ga zo maar door.

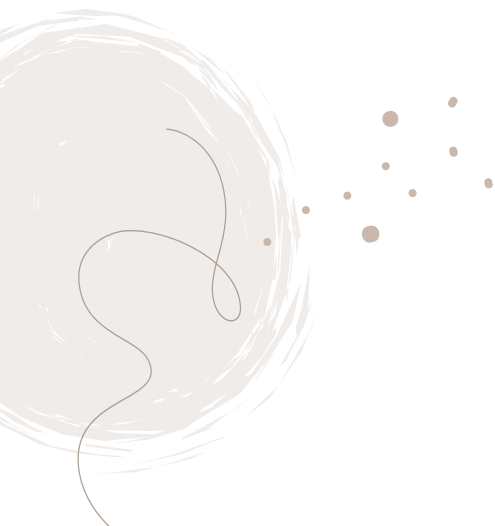
Met name als het gaat om vage, onbegrepen, chronische en niet-levensbedreigende klachten of aandoeningen (zoals prikkelbare darmen, pijnklachten, vermoeidheid en depressieve gevoelens) is het van belang dat jijzelf expert wordt over je gezondheid.

Met dit e-book wil ik je uitnodigen om op onderzoek uit te gaan en *master* te worden over je gezondheid!

Veel leesplezier gewenst!

Evelyn Prinsen

© Evelyn Prinsen 2023



Wie ben ik?

Mijn naam is Evelyn Prinsen (1976), afgestudeerd in de Sociale Wetenschappen (VU).

Sinds 2007 heb ik een bloeiende praktijk in Amsterdam Rivierenbuurt, waar ik ooit ben begonnen als life coach. Life coaching kan je op weg helpen naar heling, authenticiteit, bewustwording en gezondheid. Het is bovendien een krachtige instrument en katalysator bij loopbaan-, persoonlijke- en spirituele ontwikkeling.

Toch ontdekte ik al gauw dat er voor veel mensen meer nodig is dan coaching alleen om zich energiek en gelukkig te kunnen voelen.

Om echt lekker in je vel te zitten, kan het enorm helpen om je voeding te optimaliseren, inflammatie in het lijf te remmen, de biochemie in je brein te balanceren (zodat je goed kunt slapen bijvoorbeeld) en organen zoals de darmen en lever (ontgiftig) te ondersteunen.

Toen ik in 2009 in aanraking kwam met de orthomoleculaire geneeskunde was ik er meteen volledig door gepakt. Ik volgde de opleiding tot Orthomoleculair Therapeut en aansluitend de opleiding klinische Psycho Neuro Immunologie.

De orthomoleculaire geneeskunde streeft naar optimale concentraties van voedingsstoffen in het lichaam. Er wordt gewerkt met natuurlijke stoffen om het zelfhelend vermogen van het lichaam te ondersteunen. Als orthomoleculair therapeut richt ik me op het behandelen van de oorzaak – en niet het symptoom.

De Psycho Neuro Immunologie is een jonge wetenschap die de onder andere de wisselwerking tussen de psyche, het brein en het immuunsysteem onderzoekt. Over deze razend interessante discipline zal ik straks meer vertellen.

Ik heb ook twee boeken geschreven.

Mijn eerste boek *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip* (2009) heeft als thema twijfelende twintigers en dertigers te ondersteunen in hun zoektocht naar authenticiteit, zingeving en voldoening in het leven.

Doen wat echt bij je past en positieve doelen hebben in je leven, dragen niet alleen bij aan een prettige stemming; het vermindert ook ontstekingen in het lichaam - zoals we leren in de Psycho Neuro Immunologie.

Mijn tweede boek en *Boost Your Mood, ontdek het geheim van een oergezonde levensstijl* (2014) gaat over de aanpak mentale klachten zoals depressie en lusteloosheid. De heersende gedachte is dat stemmingsklachten vooral tussen de oren zitten en opgelost moeten worden door te praten met een psychotherapeut.

Toch zijn lang niet alle psychische klachten te wijten aan een moeizame relatie met je ouders of traumatische ervaringen in het leven. Laaggradige ontsteking, problemen met de bloedsuikerregulatie, voedingstekorten, schildklierstoornissen, chronische stress en dysbiose in de darmen zijn enkele voorbeelden van aanleidingen voor mentale klachten.

Meer recentelijk heb ik me gecertificeerd als human design specialist. Human design is een super interessant systeem voor mensen die zich graag bezig houden met hun persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Human design is een combinatie van oude oosterse en westerse wijsheden zoals de Westerse Astrologie, de Vedische Chakraleer en de Chinese I Tjing. Door middel van je human design chart (die net als bij astrologie gebaseerd is op je geboortegegevens) krijg je diepgaand inzicht in je unieke energetische *blueprint* en authenticiteit.

Het werken met je eigen chart werkt voor velen als een krachtige *reframing*: je ontdekt dat de manier waarop je in elkaar steekt een reden heeft en dat je helemaal goed bent zoals je bent. Persoonlijk denk ik dat deze diepe bewustwording en zelfacceptatie bij dragen aan heling en een gezond lijf. Straks zal ik nog meer vertellen over human design.

In 2023 heb ik de Boost Your Mood Academy opgericht, een online Academy met cursussen over holistische gezondheid. Hier vind je onder andere online cursussen over orthomoleculaire voeding, darmgezondheid, neurotransmitters, hoogsensitiviteit en human design. Kijk voor meer informatie op de [Boost Your Mood Academy](#).

Genoeg over mijzelf! Laten we nu eerst gaan onderzoeken wat holistische gezondheid nu precies is.



Wat is holistische geneeskunde?

In de complementaire (alternatieve) geneeskunde nemen we het woord 'holistisch' al snel in de mond. Maar wat is holistische geneeskunde nu precies? En bestaat er een holistische wetenschap, een wetenschap die de gezondheid van de mens holistisch onderzoekt?

Het woord 'holos' betekent 'heel' in het Grieks. De Oude Grieken spraken over de microkosmos en de macrokosmos: de mens en zijn plek in het heelal.

Wat bedoelen we nu met holistische geneeskunde of holistische gezondheid?

Hieronder vind je enkele gedachten uitgewerkt. Hiermee wil ik niet impliceren dat deze tekst volledig is. Misschien heb jijzelf andere, interessante ideeën over wat holistische gezondheid inhoud.

De gehele mens in een context

Holistische geneeskunde betekent dat je de hele mens centraal stelt, in zijn of haar context. Er is geen scheiding tussen lichaam en geest. Ook organen en orgaansystemen beïnvloeden elkaar (denk aan de darm hersen as).

Holistische geneeskunde betekent ook dat je oog hebt voor omgevingsinvloeden (denk aan milieuvervuiling, het klimaat of de seizoenen) op de gezondheid van de mens.

Holistisch denken is systemisch denken: de mens en zijn of haar innerlijk ecosysteem (denk aan het microbiom), sociale systemen (zoals het gezin), complete samenlevingen, grote ecosystemen zoals de Aarde en zelfs planetenstelsels zoals het zonnestelsel zijn voorbeelden van zelforganiserende systemen die elkaar onderling beïnvloeden.

Energie en energieverdeling

Binnen de holistische geneeskunde staan energie en energieverdeling centraal. Dit ligt in lijn met evolutionair denken: als een bepaalde eigenschap goed ontwikkeld wordt, gaat dit vaak ten koste van iets anders.

Enkele voorbeelden:

- ❖ De menselijke soort heeft een evolutionaire *shift* gemaakt van sterk naar slim. Om als mens slim te kunnen zijn, hebben we aan spierkracht moeten inleveren.
- ❖ Het lichaam is continu bezig met energieverdeling en prioriteiten stellen. Als je lijf bezig is met het bestrijden van een pittige infectie, dan gaat er tijdelijk minder energie naar de spieren.
- ❖ Ook op het niveau van persoonlijkheidskenmerken zie je dit principe terugkomen: als jij een heel planmatig en gestructureerd type bent, dan heeft dat als voordeel dat je goed vooruit kunt denken en kunt anticiperen op dingen. Maar het betekent meestal ook dat je minder flexibel bent en voordeeltjes van het hier-en-nu mist.

Als je holistisch kijkt, dan zie je dus dat het altijd een kwestie is van energie en energieverdeling. Elk nadeel heb z'n voordeel, zullen we maar zeggen.

Is er een wetenschap die de mens holistisch benaderd?

De Psycho Neuro Immunologie

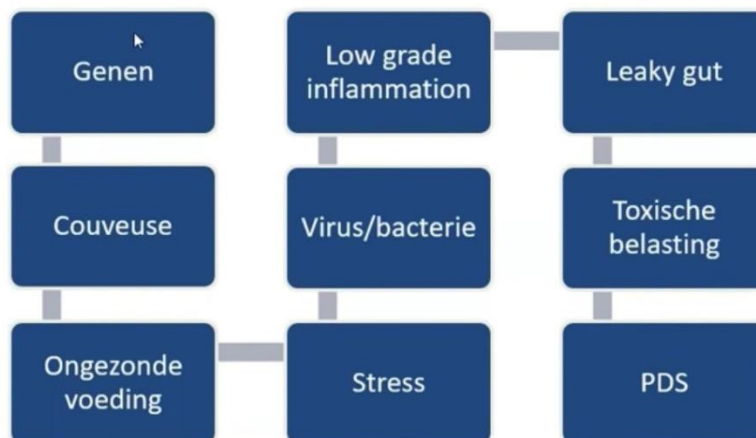
De Psycho Neuro Immunologie is misschien wel de meest holistische wetenschap.

De Psycho Neuro Immunologie is een interdisciplinaire wetenschap waarin de psychologie, biochemie, neurologie, immunologie, endocrinologie en epigenetica samenkomen.

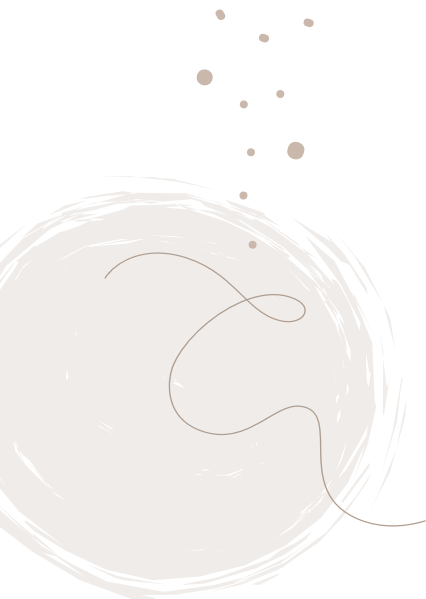
De Psycho Neuro Immunologie onderzoekt de interactie tussen bijvoorbeeld de psyche, hormonen, de hersenen en het immuunsysteem.

Binnen de Psycho Neuro Immunologie wordt onder andere onderzoek gedaan naar de impact van *early life stress* (stress vroeg in je leven), eenzaamheid en bioritmeverstoreningen (chronobiologie) op gezondheid. Ook wordt gekeken naar de relatie tussen persoonlijkheid, gedrag en ziekte. Zo blijken bepaalde persoonlijkheidstypes vatbaarder te zijn voor specifieke klachten en aandoeningen.

Door al deze verschillende facetten mee te nemen, worden complexe relaties tussen verstorende factoren zichtbaar, die uiteindelijk tot een klacht of ziekte kunnen leiden. Zie de hieronder een voorbeeld:



Vind je dit interessant? [Bekijk dan vooral even mijn video op YouTube](#) over holistische geneeskunde. Hier ga ik er nog wat uitgebreider op in.



Stress als oorzaak van klachten

Binnen de holistische geneeskunde is er veel aandacht voor chronische stress – en terecht. Stress staat met stip op nummer één in het rijtje van veroorzakers van klachten.

Een overvolle agenda, een torenhoge werkdruk, dagelijkse filestress, zorgen over de huizencrisis en de opwarming van de aarde maken dat mensen zich moe, opgejaagd of prikkelbaar kunnen voelen. Langdurige stress compromitteert het immuunsysteem en kan bijdragen aan een verzwakte afweer, het *leaky gut syndrome* of eczeem.

Bij stress denken we vaak alleen aan psychologische stress. Maar ook een infectie, verkeerde voeding of te weinig beweging zijn stressoren voor het lichaam.

Ongezonde stress gaat meestal samen met een tekort aan energie. Het lichaam heeft te weinig energie voor handen om alle interne processen goed draaiende te houden.

Het stresssysteem

Bij acute stress – bijvoorbeeld omdat je (bijna) een aanrijding hebt veroorzaakt of op het punt staat een presentatie te geven – produceren de bijnieren een aantal hormonen waaronder *noradrenaline*, *adrenaline* en *cortisol*. Hormonen zijn belangrijke regelaars in het lichaam en kunnen processen ‘aan’ en ‘uit’ zetten.

De stresshormonen noradrenaline en adrenaline werken razend snel: de ademhaling, bloeddruk en hartslag gaan omhoog, de zintuigen verscherpen zich en er gaat veel brandstof richting het hart, hersenen, spieren en longen. Het lichaam is binnen de kortste keren klaar gestoomd om te kunnen vechten of vluchten. Deze superalerte toestand hou je niet lang vol en is een zware aanslag op het lichaam.

Tegelijkertijd produceren de bijnieren het hormoon cortisol. Cortisol heeft een mildere werking en stelt het lichaam in staat om over een langere tijd om te kunnen gaan met spanningen. Cortisol heeft bovendien een ontstekingsremmend effect en zorgt ervoor dat een stressreactie tijdig wordt uitgezet.

Wanneer stress chronisch wordt – bijvoorbeeld omdat je al 10 jaar samenleeft met een narcistische partner – moet het lichaam veel cortisol aanmaken. Op den duur wordt het lichaam ongevoeliger voor de werking van cortisol met als gevolg dat de bijnieren nog meer cortisol moeten produceren. De bijnieren draaien overuren en raken op een gegeven moment overwerkt en uitgeput (‘bijnieruitputting’). Dit kan er toe leiden dat je ontstekingsgevoelig wordt en niet meer adequaat kunt reageren op (milde) stress.

Early life stress

Hoe *actief* het stresssysteem is – hoe snel en in welke mate je lichaam alarm slaat in geval van nood – verschilt per individu. Het stresssysteem kan op volle toeren draaien dan wel wat gedimd zijn.

Met name in de baarmoeder en tijdens de eerste levensjaren wordt het stresssysteem ‘afgesteld’. Dit kun je zien als de laatste poging van Moeder Natuur om een mens zo goed mogelijk voor te bereiden op de toekomst die gaat komen.



Ernstige stress van de moeder tijdens de zwangerschap, te vroeg geboren worden, een te laag geboortegewicht, voedingstekorten of de afwezigheid van één van de ouders kunnen ertoe leiden dat je als volwassene gevoeliger bent voor spanningen, stemmingsklachten en stress gerelateerde aandoeningen zoals het prikkelbare darm syndroom.

Stress in de 21^e eeuw

Onze verre voorouders hadden vooral last van relatief kortdurende, in het hier-en-nu bestaande, concrete gevaren die opgelost konden worden of niet.

De dingen die ons nu stress bezorgen hebben meestal betrekking op niet-tastbaar zaken die ver in de toekomst liggen. We liggen 's nachts niet wakker omdat we bang zijn om opgegeten te worden door een leeuw maar omdat we ons zorgen maken over de zoveelste reorganisatie op het werk, een studieschuld die alsmaar oploopt, de huizencrisis, te halen deadlines, tekenen van veroudering, gemiste kansen, lichamelijke kwaaltjes en ga zo maar door. De lijst is eindeloos. Het lichaam ziet dit als reële gevaren en reageert hierop met hetzelfde 'oude' stresssysteem als 10.000 jaar geleden.

Veel van de zaken die ons tegenwoordig gespannen maken liggen bovendien buiten onze invloedssfeer. Je hoeft 's ochtends je telefoon maar aan te zetten en alle ellende van de wereld wordt gedetailleerd, met foto's en video's, voor je gepresenteerd. De zoveelste aardbeving, een zinloze aanslag of weer een familiedrama. Al is het misschien kort maar je lichaam reageert hier toch op: het stresssysteem wordt actief en het immuunsysteem staat op scherp.

Stress is bovendien een grootverbruiker van nutriënten zoals eiwitten, vitaminen en mineralen. Het kan hierbij gaan om elke vorm van stress zoals werkstress, voortdurend piekeren, relationele spanningen maar ook fysieke stress zoals zwaar en veel sporten.

Orthomoleculaire tips bij stress

Wellicht ten overvloede: bij stress is het natuurlijk altijd van belangrijk de oorzaak te achterhalen en aan te pakken. Indien er trauma speelt, moet dit ook altijd geheeld worden. Trauma is net als een splinter: het is een wond die niet heelt maar wel verzorging (energie) nodig heeft.

Ten tijden van stress is het zinvol een multivitamine- en mineralencomplex, extra vitamine C (500 – 1000 mg) en een goede magnesium te suppleren.

Adaptogene kruiden (in supplementvorm) kunnen ook heel behulpzaam zijn als je veel stress ervaart.

Wat zijn adaptogenen?

Adaptogenen zijn kruiden of bestanddelen van planten die het lichaam helpen aan te passen aan veranderende omstandigheden. Voorbeelden van adaptogene kruiden zijn Rhodiola, Ashwagandha, Ginseng, Astragalus en Cordyceps.

Adaptogenen helpen het lichaam, na een stressor, terug in homeostase te komen. Homeostase is het natuurlijke evenwicht in het lichaam. Hierbij kun je denken aan de balans in bloeddruk, lichaamstemperatuur en bloedsuikerregulatie. In mijn [video over Rhodiola](#) vertel ik hier meer over.

Adaptogenen, zoals Rhodiola en Ashwagandha, werken fysiek, mentaal – en volgens sommigen zelfs spiritueel. Adaptogene kruiden worden al duizenden jaren over de hele wereld gebruikt.

De werking van adaptogenen is breed. Dat wil, zeggen: adaptogenen werken niet specifiek op één ding. De werking van adaptogenen is dan ook holistisch te noemen.

Adaptogenen zijn vooral bekend vanwege de ondersteuning bij stress, vermoeidheid, burn-out en depressie. Toch zijn er ook adaptogenen zoals Astragalus en Cordyceps die vooral de weerbaarheid tegen infecties verhogen.

Op mijn [YouTube-kanaal](#) vind je een vijftal video's over de adaptogene kruiden Rhodiola, Ashwagandha, Ginseng, Astragalus en Cordyceps. In deze video's leg ik uit wat de eigenschappen zijn van deze kruiden en ook waar je op moet letten bij inname.

Voordat je eventueel kruiden gaat suppleren, doe dan zelf goed je onderzoek, vooral als je medicatie gebruikt of een aandoening hebt. Achterin dit e-book vind je richtlijnen omtrent het gebruik van supplementen. Laat je hierover adviseren door een orthomoleculair therapeut.

Wil je weten wat je kunt doen om stress te reduceren, neurotransmitters te balanceren en je energieniveau te verhogen? Kijk dan bij mijn online cursus [Energy by Design](#). Als je meer weten over de toepassing van vitaminen en mineralen is mijn online cursus [Orthomoleculaire Voeding](#) interessant.

Laten we nu gaan kijken naar een belangrijke factor (en vaak veroorzaker van klachten) in onze gezondheid: de darmen.





Darmgezondheid

Zoals je net hebt kunnen lezen, is stress een energieslurper en veroorzaker van ontstekingen in het lichaam. Een andere oorzaak van micro-ontstekingen heeft te maken met het functioneren van de darmen en – uiteraard – met de voeding die de darmen moeten verwerken.

Binnen de holistische geneeskunde is er veel aandacht voor de werking van de darmen en de impact hiervan op de rest van je gezondheid. De darmen vormen dan ook geen afgesloten systeem maar beïnvloeden diverse andere organen, weefsels en orgaansystemen. Hierbij kun je denken aan de darm hersen as, de darm huid as, de darm long as etc.

Net zoals de huid en de slijmvliezen van je mond en neus vormen je darmen een belangrijke barrière tegen schadelijke indringers. De darmwand is opgebouwd uit een epitheellaag en wordt bevolkt door bacteriën, ook wel het darmmicrobioom genoemd.

Als de darmwand in een goede conditie is en het microbioom een juiste samenstelling heeft dan vormen zij samen een eerste barrière tegen ziekteverwekkers. Naast het verteren van voedsel vervullen de darmen dus een aantal belangrijke immunologische functies.

Darmen als tweede brein

Je zou alleen al over de darmen en het effect op je mentale welzijn een heel boek kunnen schrijven. Er zijn trouwens auteurs die dat al hebben gedaan en die concluderen dat de darmen ‘meedenken’ en als een soort tweede brein opereren.

De darmen en de hersenen communiceren rechtstreeks met elkaar via een eigen communicatiesysteem dat het *entric-nervous-system* wordt genoemd. Zenuwprikkels gaan over en weer van de hersenen naar de darmen en de neurotransmitter serotonine vormt hierbij een belangrijke boodschapper. Serotonine bevindt zich dus niet alleen in de hersenen maar ook in de darmen en zorgt daar onder andere voor een goede peristaltiek.

Onrust, spanningen en emotionele stress kan de werking van je darmen aanzienlijk beïnvloeden. Mensen met het prikkelbare darm syndroom weten dit maar al te goed: psychische stress slaat meteen op de darmen en veroorzaakt buikkrampen, pijnscheuten, opgeblazen gevoel, gerommel in de darmen, gasvorming, obstipatie of juist diarree.

Verstoringen in de darmen veroorzaken ook onrust in het brein. Ongunstige bacteriën, schimmels en ontstekingen in de darmen kunnen het centrale zenuwstelsel dus beïnvloeden.

Een onevenwichtige samenstelling van het microbioom en het veelvuldig eten van schadelijke voeding kan er op den duur voor zorgen dat de darm verhoogd doorlaatbaar wordt. Met andere woorden: er ontstaan kleine beschadigingen in de darm. Dit wordt ook wel een ‘lekkende darm’ (*leaky gut syndrome*) genoemd.

Leaky gut syndrome

Als gevolg van de chronisch verhoogde doorlaatbaarheid van de darm kunnen te grote moleculen of onverteerde voedingsresten de bloedbaan binnendringen. Ook bacteriën komen hierdoor op plekken waar ze niet thuis horen. Het immuunsysteem kan dan niet achter overhangen en afwachten maar moet hierop reageren met ontstekingsstoffen. Een beschadigde darm werkt zo een hyperalert immuunsysteem en chronische inflammatie in de hand.

Voedingsintoleranties, eczeem, depressie, concentratieproblemen, vermoeidheid, darmklachten, allergieën en huiduitslag kunnen tekenen zijn van een beschadigde darm. Het *leaky gut syndrome*



wordt bovendien geassocieerd met inflammatoire darmziekten zoals de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa.

Voedingstips voor gezonde darmen

Hieronder vind je een basis orthomoleculair voedingsadvies bij darmklachten.

WEL	INTERESSANT VOOR AF EN TOE	ZO MIN MOGELIJK
Vis, schaal- & schelpdieren Gevogelte Groenten 500 gram, (verse) kruiden, zeewier, paddenstoelen Fruit Noten, zaden, kokosnoot Ei Vlees (beperkt)	Gekookte, koude aardappel Bonen die een nacht geweekt zijn en daarna minimaal 90 min. koken <u>Gefermenteerde</u> soja Afwisselend: haver, spelt, zuurdesem, rogge, oergranen	Granen, brood, pasta etc. Zuivel Soja Pinda's Bonen Rijst Aardappelen

Wil je meer weten over het verbeteren van je darmgezondheid? Check dan de online [Masterclass het Prikkelbare Darm Syndroom](#). Achterin dit e-book vind je meer informatie over de online cursussen van de Boost Your Mood Academy.

In het volgende en laatste hoofdstuk gaan we in op wat misschien wel het meeste boeiende topic is binnen de holistische geneeskunde: de impact van je persoonlijkheid op gezondheid.



Je persoonlijkheid en gezondheid

Het is je persoonlijkheid die bepaald of je gevoelig bent voor bepaalde klachten of aandoeningen (bijv. slaapproblemen, angst, psoriasis, infectiegevoeligheid of burn-out).

Toch ontstaan er vaak pas klachten als er sprake is van een mismatch tussen jouw blauwdruk en de omgeving waarin je leeft, functioneert of werkt.

Binnen de Psycho Neuro Immunologie spreken we in dit verband over de ‘tekst en de context’. De tekst is je persoonlijkheid, jouw unieke blauwdruk. De context is je omgeving: je werk, relaties, de rollen die hebt in je leven.

Evolutionair psychologen weten dat persoonlijkheidskenmerken, zoals introversie en extraversie, een voordeel hebben. Of een kenmerk echt een voordeel is, hangt af van de omgeving waarin je functioneert.

Stel je bent hoogsensitief (HSP). HSP-ers (zonder trauma!) die werken in een veilige, rustige omgeving, presteren over het algemeen beter dan mensen zonder HSP. Maar zet je een introverte HSP-er in een drukke, harde, ‘vijandige’ context dan presteren ze duidelijk ondermaats. Overprikkeling, angst, stress en slaapproblemen liggen op de loer.

Ben jij daarentegen een dominant, vurig type dan zul je excelleren in competitieve, uitdagende omgeving. Omgekeerd zul je in een vriendelijke, rustige omgeving niet tot je recht komen, vermoeid en lusteloos raken en misschien zelfs uitstelgedrag vertonen.

Het is dus je persoonlijkheid die de gevoeligheid voor klachten bepaald. Maar klachten manifesteren zich vaak pas bij een langdurige mismatch tussen de tekst en de context.

Misschien heb jij op dit moment een energievretende baan die totaal niet bij je past of zit je vast in een relatie waar je ongelukkig van wordt. Dit soort stressvolle omstandigheden vragen om een beslissing – een concrete verandering – en het eten van broccoli, intermitterend vasten of positief denken zijn dan niet genoeg om je echt goed te kunnen voelen.

Lekker in je vel zitten veronderstelt dat je voorrang geeft aan je persoonlijkheid. Het geeft ongelooflijk veel rust als je erkent en accepteert dat je op een bepaalde manier in elkaar steekt en je keuzes daar op mag afstemmen.

Persoonlijk vind ik human design (en de psychologische en spirituele astrologie) mooie instrumenten die kunnen helpen om diepgaand af te stemmen op jezelf en zicht te krijgen op je *life purpose*.

Human design

Er zijn vijf energietypes binnen human design: de manifestor, de generator, de manifesting generator, de projector en de reflector. Je human design type geeft aan hoe jij op hoofdlijnen energetisch *gewired* bent. Binnen elk human design type is de energie anders verdeeld.

Bijvoorbeeld manifestors zijn hier vooral om dingen in gang te zetten en te initiëren. Volgens human design zijn manifestors niet degenen met een lange adem, die alles keurig tot in de puntjes toe afmaken.

Generators daarentegen hebben juist veel energie om zaken in vorm te gieten, stap voor stap experts te worden en dingen tot perfectie te volbrengen.



| Boost Your Mood

Academy



Op mijn [YouTube-kanaal](#) vind je een video waar ik de basics van human design chart uitleg. En via [deze link](#) kun je gratis jouw human chart downloaden. Bij de keynotes bij jouw human design chart zie je onder andere welk energietype je bent. Op mijn [YouTube-kanaal](#) vind je leerzame video's over de vijf human design energietypes. Dan wordt ook duidelijker hoe de energieverdeling per type bepaald is.

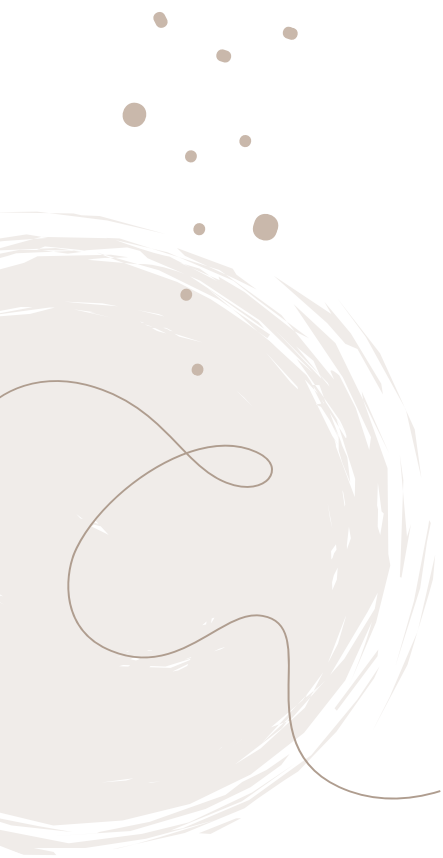
Human design zegt dus iets over waar bij jou de energie als het ware het beste stroomt, wat je kracht is. Hier zie je evolutionair en holistisch denken terugkomen: ben je goed in het ene, dan gaat dit vaak ten koste van iets anders.

Positieve mindset

Human design is bovendien een *empowering story telling tool*: het legt je authenticiteit bloot en helpt een positief punt van focus te creëren in je leven.

Human design werkt als een krachtige herkadering: oude overtuigingen worden los gelaten en er ontstaat ruimte voor een set van nieuwe, positieve *beliefs*.

En zoals je wellicht al weet: *beliefs become biology*, aldus Bruce Lipton. Met andere woorden: de overtuigingen die jouw aansturen, beïnvloeden uiteindelijk ook je gevoel, gedrag en gezondheid.



Bedankt voor je aandacht!

We zijn hiermee aan het einde gekomen van dit e-book. Kijk vooral nog even in de bijlagen voor meer informatie over de cursussen van de Boost Your Mood Academy. Ook vind je tips en adviezen over de inname van supplementen. Ten slotte vind je in de bijlage een lijst met (wetenschappelijke) bronnen.

Ik wil je bedanken voor je aandacht en voor het lezen van dit e-book!

Mocht je vragen hebben of een afspraak willen maken, schroom niet om contact met mij op te nemen. Je kunt dan het beste het [contactformulier](#) op mijn website invullen. Ik zal spoedig reageren op je mail.

Hopelijk zie ik je snel in mijn praktijk of bij de Academy!

Ik wens je alle goeds en gezondheid toe!

Warme groet,

Evelyn Prinsen



Zelfstandig en grondig aan de slag met je gezondheid, energie en passie?



Als je meer weten over de toepassing van vitaminen en mineralen is mijn online cursus Orthomoleculaire Voeding super interessant.

In 12 rijkgevulde, educatieve videolessen leer je de basis van de orthomoleculaire geneeskunde. Je krijgt een verdiepende en holistische uitleg over voeding, voedingssupplementen en diverse klachten en aandoeningen.

Deze cursus is geschikt voor beginners en geïnteresseerden in gezondheid. Ook voor mensen die al enige (medische)kennis hebben is er voldoende diepgang aangebracht.



Wil je meer weten over het verbeteren van je darmgezondheid? Check dan de online Masterclass het Prikkelbare Darm Syndroom.

Ben jij helemaal klaar met het gerommel in je darmen en klachten zoals buikpijn, winderigheid, obstipatie of juist diarree? In 13 praktische en rijkgevulde lessen krijg jij weer controle over je darmen.

Een goede balans in de darmen staat aan de basis van gezondheid. Daarom heb

ik deze online masterclass Het Prikkelbare Darm Syndroom ontwikkeld. Met de adviezen uit deze masterclass leer jij je darmen optimaal te ondersteunen.



Wil jij op een duurzame wijze richting geven aan je leven? Heb je een sterk ‘missie-gevoel’? En wil je leven vanuit authenticiteit en passie? Volg dan nu de Online Cursus Ontdek je Life Purpose met Human Design!

In 12 waardevolle videolessen leer je alle geheimen van het human design systeem en hoe je jouw human design chart kunt inzetten als waardevolle tool bij het vinden van je purpose en drive in het leven.



Meer weten over hoogsensitiviteit (HSP)?

Ben jij hoogsensitief? Of ken je iemand die hooggevoelig is? Check dan de cursus HSP: Boost je neurotransmitters!

Voor een HSP-er is een goede balans in neurotransmitters (signaalstoffen in de hersenen) cruciaal om je stressbestendigheid en flexibiliteit te vergroten, zonder daarbij je sensitiviteit te verliezen. Want dat is juist je grootste kracht en talent.

Bij hoogsensitiviteit wordt het belang van een optimale biochemie (voedingsstatus, stabiele bloedsuiker, balans in neurotransmitters) vaak over het hoofd gezien. Daarom heb ik deze online cursus HSP: Boost je neurotransmitters ontwikkeld. Met de adviezen uit deze online cursus leer jij jezelf op een passende wijze te ondersteunen.

In 8 inspirerende en rijkgevulde lessen leer je alles over de fysieke, biochemische achtergronden van HSP. Je leert over hooggevoeligheid en het brein en weet precies welke voeding, vitaminen, mineralen, kruiden en andere nutriënten bij jouw neuroprofiel passen.

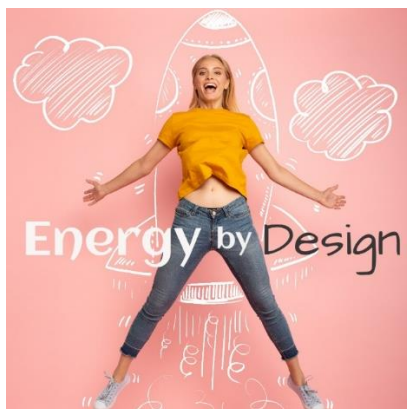


In 12 inspirerende, educatieve videolessen leer je hoe je op een effectieve, holistische wijze kunt herstellen van een burn-out.

Je gaat in deze leerzame cursus Het Burn-out Herstelplan aan de slag op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Stap voor stap bouw je energie, vertrouwen en zelfinzicht op en werk je toe naar herstel.

Je krijgt diverse tools en hulpmiddelen aangereikt: leren voelen met mindfulness, assertieve communicatie met RET (rationeel emotieve therapie), orthomoleculaire voedingsadviezen bij burn-out en doelen stellen met NLP (neuro linguïstisch programmeren).

Door middel van *deep learning* en goede informatie over wat burn-out is, leer je te begrijpen wat er aan de hand is in je lichaam. Je leert hoe de stressresponse werkt en over het effect van langdurig verhoogde cortisolniveaus. Je leert te herkennen in welke fase van burn-out je zit en welk type burn-out je hebt. Heb jij vooral een fysieke, mentale, emotionele of spirituele burn-out?



Wil je weten wat je kunt doen om stress te reduceren en je energieniveau te verhogen? Kijk dan bij mijn online cursus Energy by Design.

Optimale energie en je verbinden met je passie en purpose staan aan de basis van een gezond en betekenisvol leven. Daarom heb ik de online cursus Energy by Design ontwikkeld. Met de adviezen uit deze cursus leer je op een diepgaande wijze hoe jij je energie het beste kunt managen en het meeste uit je leven haalt.

In 15 rijkgevulde videolessen neem ik je van A tot Z mee in een bijzondere zoektocht naar energie, passie en purpose in je leven. Je krijgt een diepgaand inzicht in jouw unieke energetische blueprint én je leert hoe jij je energie het beste kunt optimaliseren.

Inclusief:

- > De Neuro4Profile neurotransmitter test
- > Jouw Human Design Chart

Adviezen bij het gebruik van supplementen

Lees dit zorgvuldig door voordat je start met de inname van voedingssupplementen.

Soms zijn supplementen gecontra-indiceerd bij bepaalde aandoeningen. Heb je een aandoening en wil je supplementen gebruiken? Bespreek dit altijd met je arts.

In geval van zwangerschap alleen supplementen gebruiken die geschikt zijn voor zwangere vrouwen.

Wees zeer voorzichtig met medicatie bij lever- of nieraandoeningen. Raadpleeg je arts.

Let op interacties met medicatie.

Gebruiken kruiden in supplementvorm (bijv. curcuma, oregano etc.) niet langer dan 6 weken. Dan 6 weken stoppen of afwisselen met een ander kruid.

Kruiden in supplementvorm (bijv. berberine) kunnen licht bloeddruk verlagend zijn. Pas dus op met de inname van kruiden bij een lage bloeddruk. Bouw langzaam op.

Gebruik B vitaminen bij voorkeur in een complex. B-vitaminen werken nauw samen. Kies altijd voor een preparaat met actieve B vitaminen. Dit staat op de verpakking. Bijvoorbeeld een actief B complex.

B vitaminen niet langer dan 6 weken aaneengesloten slikken. Dan stoppen of bijvoorbeeld maximaal 3 x per week. In verband met stapeling van B vitaminen.

Pas op met hoge doseringen vitamine B (meer dan 25mg). Wissel een multivitaminenpreparaat en een vitamine B complex bij voorkeur af om stapeling van B vitaminen te voorkomen.

B vitaminen kunnen de lever activeren. Pas op bij acne bijvoorbeeld. Bouw het langzaam op.

Gebruik supplementen, tenzij anders aangegeven, bij de maaltijden.

Houd je altijd aan de aanbevolen doseringen op de verpakking.

Sommige voedingssupplementen, zoals probiotica, kunnen in het begin van klachten geven (denk aan opgeblazen gevoel). Bouw het daarom langzaam op.

Vet oplosbare vitaminen innemen met voeding met vet.

Omega 3 vetzuren innemen bij de eerste maaltijd met vet.

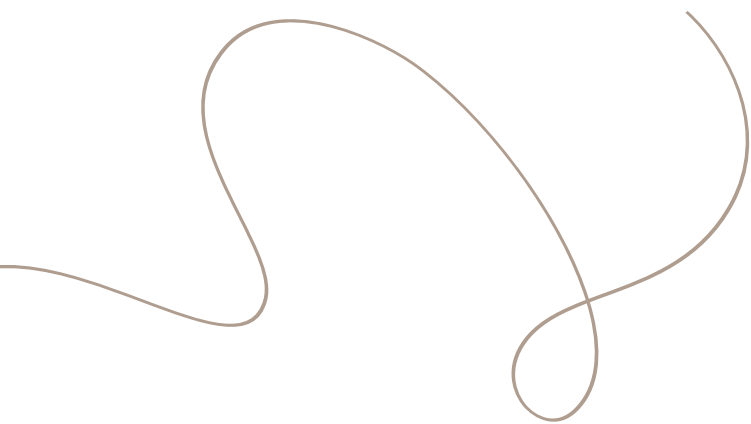
Geen spijsverteringsenzymen bij pancreatitis.

Gebruik altijd hoogwaardige merken van voedingssupplementen.



Bronnen

- Bosma-den Boer, M.M., Wetten, M.L. van, Pruimboom, L. Chronic inflammatory diseases are stimulated by current lifestyle: how diet, stress levels and medication prevent our body from recovering. *Nutrition & Metabolism*. 2012, 9:32.
- Braverman, E.R. *The Edge Effect*. 2004 Sterling Publisher.
- Curry, K. *Understanding human design*. 2013 Hierophant Publishing.
- Dantzer, R., Jason, C. Freund, G.G. et al. From inflammation to sickness and depression: when the immune system subjugates the brain, Robert Dantzer. *Nature Reviews Neuroscience*. 2008, 9(1): 46-56.
- Dingemanse, N.J. *Natural selection and avian personality in a fluctuating environment*. Thesis Universiteit van Utrecht, Faculteit Biologie. 2003.
- Gershon, M.D. *The second brain. Your gut has a mind of its own*. 1998. Harper.
- Han R, Tang F, Lu M, Xu C, Hu J, Mei M, et al. Astragalus polysaccharide ameliorates H2O2-induced human umbilical vein endothelial cell injury. *Molecular Medicine Reports*. 2017 Jun;15(6):4027–34.
- Kaplan, J., Crawford, G., Field, C.J. et al. Vitamins, minerals, and mood. *Psychological Bulletin* 2007, 133(5): 747-760.
- Kang X, Su S, Hong W, Geng W, Tang H. Research Progress on the Ability of Astragaloside IV to Protect the Brain Against Ischemia-Reperfusion Injury. *Front Neurosci*. 2021 Nov 16;15:755902.
- Kim et al. *Role of ginsenosiden, the main active components of Panax ginseng, in inflammatory responses and diseases*. 2016
- Koop T, Dienel A, [...], Münte TF. Effects of a Rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention: An event-related potential dual task study. *Phytother Res* 2020 [PMID32592534]
- Kasper S, Dienel A. Multicenter, open-label, exploratory clinical trial with Rhodiola rosea extract in patients suffering from burnout symptoms. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2017; 13:889-898
- Lipton, B.H. *De biologie van overtuiging*. 2015 Mountain of Love Productions
- Muskiet, F.A.J. Evolutionaire geneeskunde. U bent wat u eet, maar u moet weer worden wat u at. *Nederlands Tijdschrift voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde*. 2005, 30: 163-184.
- Muskiet, F.A.J. De evolutionaire achtergrond, oorzaak en consequenties van chronische systemische lage graad ontsteking; betekenis voor de klinische chemie. *Nederlands Tijdschrift voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde*. 2011, 36:199-214.
- Nesse, R.M. & Williams G.C., *Why we get sick. The new science of Darwinian medicine*. 1994. Vintage Books.
- Nettle, D. The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*. 2006, 61(6): 622-631.
- Pauling, L. Orthomolecular psychiatry. *Science*. 1968, 160: 265-271.
- Prinsen, E. *Boost Your Mood*. 2014 Awarenez Publishers
- Prinsen, E. *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip*. 2009 Ten Have
- Pruimboom, L. De evolutionaire oorsprong van ontsteking. *Van Nature*. 2009 nr. 12.
- Raison, C.L., Capuron, L. & Miller, A.H. Cytokines sing the blues: inflammation and the pathogenesis of depression. *Trends in Immunology*. 2006, 27(1): 24-31.
- Runow, K.D. *De darm denkt mee. Hoe bacteriën, schimmels en allergieën het zenuwstelsel beïnvloeden*. 2013. Akasha.
- Scofield, B. *The Nature of Astrology*. 2022 Inner Traditions
- Serefko, A., Szopa, A., Wlaz, P. et al. Magnesium in depression. *Pharmacological Reports*. 2013. 65, 547-554.
- Timmer, S. Psychische stress en het immuunsysteem. *Van Nature*. 2009 nr. 12.
- Wee et al. *Biological Activities of Ginseng and Its Application to Human Health*. 2011
- Ratan et al. *Pharmacological potential of ginseng and its major component ginsenosides*. 2021



| Boost Your Mood

Academy

