

E-BOOK

HOLISTIC HEALTH

EVELYN PRINSEN



BOOST YOUR MOOD ACADEMY



INTRODUCTIE	01
WAT IS HOLISTISCHE GENEESKUNDE?	02
PSYCHO NEURO IMMUNOLOGIE: EEN HOLISTISCHE WETENSCHAP	03
STRESS ALS OORZAAK VAN KLACHTEN	04
ORTHOMOLECULAIR ADVIES BIJ STRESS	05
DARMGEZONDHEID EN HET BREIN	06
PERSOONLIJKHEID & GEZONDHEID	07
HUMAN DESIGN	08
ASTROLOGIE, DE ELEMENTENLEER EN HOLISTISCHE GEZONDHEID	09
BELIEFS BECOME BIOLOGY	10



Welkom bij mijn e-book!

Als lezer van dit e-book ben je waarschijnlijk voorstander van een holistische benadering van gezondheid. Misschien werk je zelf al als natuurgeneeskundige of holistisch therapeut of ben je op zoek naar diepere inzichten in hoe je lichaam en geest kunt ondersteunen. Wat je achtergrond ook is, één ding is duidelijk: lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Zoals je wellicht al weet: gezonde voeding kan dienen als krachtig medicijn voor zowel het lichaam als het brein. Maar ook de manier waarop je denkt - je overtuigingen en vaste denkpatronen - kunnen invloed hebben op je emoties, je gedrag en je algehele gezondheid.

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.

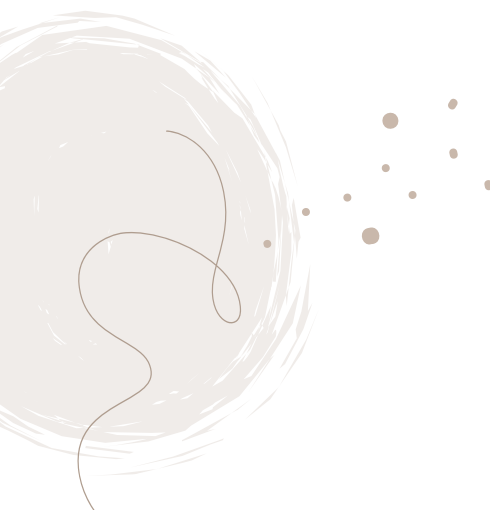
Met name als het gaat om vage, onbegrepen, chronische en niet-levensbedreigende klachten of aandoeningen (zoals prikkelbare darmen, pijnklachten, vermoeidheid en depressieve gevoelens) is het van belang dat jijzelf expert wordt over je gezondheid.

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 2024



Introductie



Mijn naam is Evelyn Prinsen (1976), afgestudeerd in de Sociale Wetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Sinds 2007 run ik een bloeiende praktijk in de Rivierenbuurt in Amsterdam, waar ik ooit begon als life coach. In mijn rol als coach help ik mensen op weg naar heling, authenticiteit, bewustwording en gezondheid. Coaching is een krachtig instrument dat fungeert als katalysator voor persoonlijke, spirituele en loopbaanontwikkeling.

Al snel merkte ik echter dat coaching alleen niet altijd voldoende was om mensen echt energiek en gelukkig te laten voelen. Om je optimaal in je vel te voelen, is het vaak nodig om de balans in je lichaam te herstellen. Dit kan onder meer door je voeding te optimaliseren, ontstekingen te remmen, de biochemie in je hersenen te verbeteren (wat bijvoorbeeld essentieel is voor een goede nachtrust) en je organen, zoals je darmen en lever, te ondersteunen in hun functies.

In 2009 kwam ik in aanraking met de orthomoleculaire geneeskunde en ik was er meteen volledig door gepakt. Ik volgde de opleiding tot Orthomoleculair Therapeut, gevolgd door een studie in klinische Psycho Neuro Immunologie. In de orthomoleculaire geneeskunde streven we naar optimale concentraties van voedingsstoffen en werken we met natuurlijke middelen om het zelfherstellend vermogen van het lichaam te ondersteunen. Hierbij ligt de focus op het behandelen van de oorzaak in plaats van enkel de symptomen.

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 ben ik gecertificeerd in human design en astrologie. Human design en astrologie zijn super interessante systemen 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.

Astrologie gaat nog veel dieper en legt je zielsmissie en life purpose bloot. Het geeft zicht op punten van groei, afwijzing, trauma en nog veel meer.

De inzichten uit human design en astrologie werken 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. Deze diepe bewustwording en zelfacceptatie dragen bij aan heling en een gezond lijf. Straks zal ik nog meer vertellen over human design en astrologie.

In 2023 heb ik de Boost Your Mood Academy opgericht, een online Academy met cursussen over holistische gezondheid. Hier vind je cursussen over orthomoleculaire voeding, darmgezondheid, neurotransmitters, burn-out, hoogsensitiviteit, human design en de combinatie natuurgeneeskunde & astrologie. De cursussen zijn ook geschikt voor professionals in de complementaire geneeskunde (HBO-niveau en certificaat op aanvraag).

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?

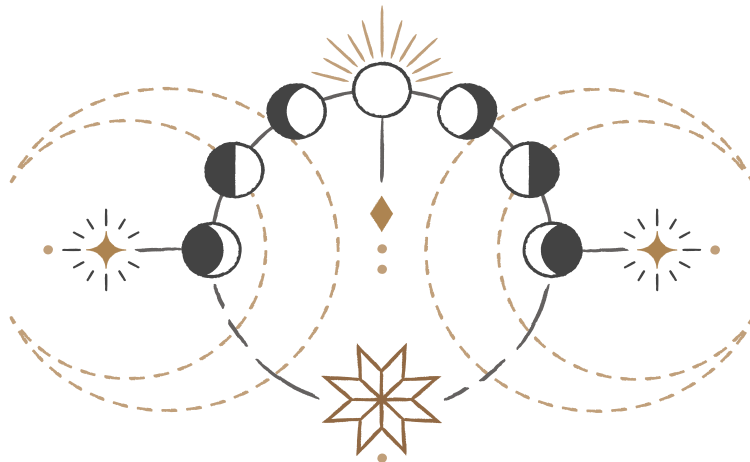
In de wereld van complementaire geneeskunde horen we vaak het woord 'holistisch'. Maar wat betekent holistische geneeskunde nu eigenlijk? En bestaat er zoiets als een holistische wetenschap die de gezondheid van de mens in haar geheel onderzoekt?

Het begrip 'holistisch' komt van het Griekse woord *holos*, wat 'heel' betekent. De oude Grieken zagen de mens als een microkosmos die verbonden is met de macrokosmos, het universum. Dit idee weerspiegelt de visie van holistische geneeskunde: de mens is meer dan een verzameling organen of symptomen; hij is een geheel, een samenspel van lichaam, geest en omgeving.

De mens in een context

Holistische geneeskunde gaat verder dan de behandeling van geïsoleerde klachten. Het draait om het bekijken van de gehele mens in al zijn facetten en context. Dit betekent dat er geen scheiding is tussen lichaam en geest - ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Zo kunnen fysieke klachten bijvoorbeeld een weerspiegeling zijn van emotionele of mentale onbalans, en vice versa. Organen en systemen werken samen in complexe interacties, zoals we zien in de darm-hersen-as, waarbij de gezondheid van de darmen direct invloed heeft op het functioneren van de hersenen en omgekeerd.

Maar holistische gezondheid kijkt ook naar de invloed van de omgeving op de gezondheid van de mens. Factoren zoals milieuvervuiling, de seizoenen, klimaatveranderingen en zelfs kosmische invloeden, zoals de stand van de planeten, kunnen een rol spelen in hoe we ons voelen en functioneren.



Holistisch denken is systemisch denken

Een holistische benadering betekent dat je de mens ziet als onderdeel van een groter geheel. We maken allemaal deel uit van verschillende systemen die elkaar onderling beïnvloeden. Denk aan het innerlijke ecosysteem van het lichaam, zoals het microbioom. Of de sociale systemen waarin we ons bevinden zoals het gezin, de gemeenschap en de maatschappij als geheel. Maar het gaat verder: de mens is ook verbonden met grotere ecosystemen, zoals de aarde en zelfs het zonnestelsel.

Binnen deze systemen vinden voortdurend complexe interacties plaats die elkaar wederzijds beïnvloeden. Wanneer één aspect uit balans raakt, kan dit een domino-effect hebben op andere aspecten van ons welzijn. Het idee van 'alles hangt met elkaar samen' is hier de kern van het denken.

Energie en energieverdeling

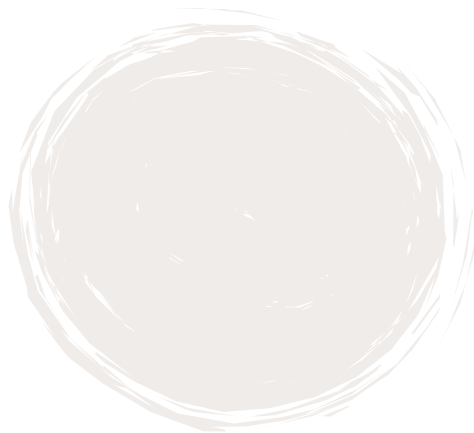
In de holistische geneeskunde speelt energie een centrale rol. Het lichaam is constant bezig met het verdelen van energie en het stellen van prioriteiten, afhankelijk van de behoeften op dat moment. Dit principe ligt in lijn met de evolutionaire ontwikkeling van de mens.

Zo heeft de menselijke soort een evolutionaire *shift* gemaakt van sterk naar slim. We hebben aan spierkracht ingeleverd om ons brein beter te ontwikkelen en slimmer te worden, wat blijkbaar belangrijk was om te overleven.

Je lichaam is continu bezig met energie te verdelen. Als het lijf vecht tegen een pittige infectie, dan zal er tijdelijk minder energie naar de spieren gaan bijvoorbeeld. Dit betekent dat je je vermoeid kunt voelen. Maar in wezen stelt het lichaam prioriteiten om te kunnen genezen.

Ook op het niveau van persoonlijkheidskenmerken zie je dit principe terugkomen: als jij een heel planmatig en gestructureerd aardetype 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 gezondheid altijd een kwestie is van energie en energieverdeling. Elk nadeel heb z'n voordeel, zullen we maar zeggen. In mijn online cursus [Healing with Elements](#) ga ik uitgebreid op dit principe in.



Holistische gezondheid

Holistische geneeskunde vraagt om een bredere kijk op gezondheid: één waarin de fysieke, mentale, emotionele en spirituele aspecten van de mens worden gezien als met elkaar verbonden en beïnvloed door zowel interne als externe factoren.

Kortom, elk deel van ons leven en onze gezondheid is onderdeel van een groter, complex netwerk. Wanneer je vanuit een holistisch perspectief kijkt, wordt duidelijk dat gezondheid niet slechts een optelsom is van afzonderlijke delen maar eerder een dynamisch en verbonden geheel.

Is er een wetenschap die de mens holistisch benaderd?

Psycho Neuro Immunologie: holistische wetenschap



De Psycho Neuro Immunologie (PNI) is wellicht de meest holistische wetenschap die we kennen. Deze fascinerende, interdisciplinaire wetenschap integreert inzichten uit de psychologie, biochemie, neurologie, immunologie, endocrinologie en epigenetica om de complexe wisselwerking tussen lichaam en geest te begrijpen.

In de PNI wordt gezondheid benaderd als een dynamisch geheel waarin de verschillende systemen van het lichaam voortdurend met elkaar in verbinding staan en elkaar beïnvloeden.

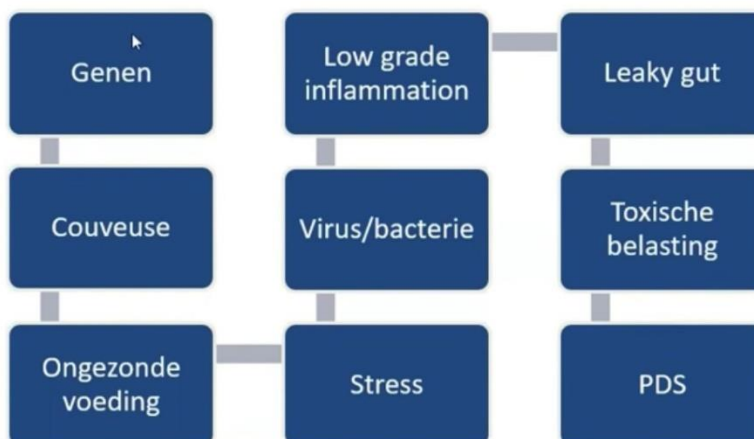
De PNI richt zich op de diepgaande interacties tussen de psyche, hormonen, het brein en het immuunsysteem. Hierbij wordt onder andere onderzocht hoe *early life stress*, eenzaamheid en verstoringen van het natuurlijke bioritme (chronobiologie) een langdurige impact kunnen hebben op zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Deze verstoringen kunnen leiden tot een verhoogd risico op chronische aandoeningen, zowel lichamelijk als psychisch.



Daarnaast onderzoekt de PNI de relatie tussen persoonlijkheid, gedrag en ziekte. Uit studies blijkt dat bepaalde persoonlijkheidstypes en gedragspatronen een grotere gevoeligheid vertonen voor specifieke gezondheidsklachten. Zo kunnen mensen die bijvoorbeeld perfectionistisch of prestatiegericht zijn, vatbaarder zijn voor stressgerelateerde aandoeningen zoals burn-out of het prikkelbare darm syndroom.

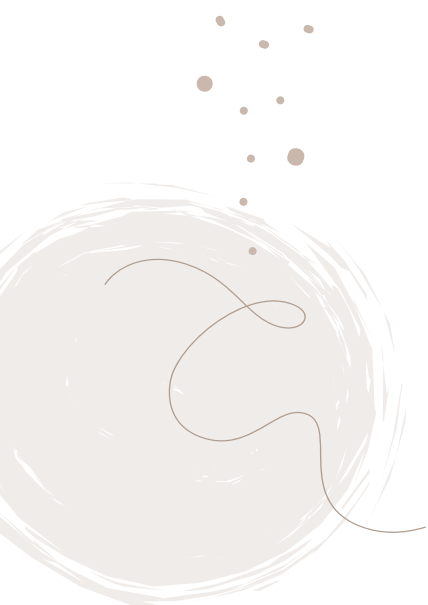
De holistische benadering van de PNI benadrukt dat gezondheid nooit op zichzelf staat. Emoties, gedachten en leefstijl zijn nauw verweven met ons fysieke welzijn en verstoringen op één vlak kunnen doorwerken in andere systemen.

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



Het begrijpen van deze samenhang biedt niet alleen inzicht in hoe ziekten ontstaan maar geeft ook richting aan effectieve behandelingen die gericht zijn op herstel van balans in het gehele systeem.

Vind je dit interessant? [Bekijk dan vooral even mijn video op YouTube](#) over holistische geneeskunde. In deze video ga ik er 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 huizen crisis 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 huizen crisis, 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, vitamines 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 adviezen 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 altijd geheeld worden. Trauma is net als een splinter: het is een wond die niet heelt maar wel verzorging (energie) nodig heeft.

Orthomoleculaire geneeskunde biedt effectieve adviezen bij stress door zich te richten op het ondersteunen van de natuurlijke functies van het lichaam met behulp van voedingsstoffen. Stress heeft een grote impact op het lichaam, vooral op het zenuwstelsel, de hormoonhuishouding en het immuunsysteem. Hieronder volgen enkele orthomoleculaire adviezen die kunnen helpen om het lichaam te ondersteunen en beter om te gaan met stress.

Lees alsjeblieft ook goed de bijlagen. Raadpleeg een arts in geval van klachten. Let op interacties met medicatie en in geval van zwangerschap mag je alleen supplementen innemen die daar speciaal voor bestemd zijn.



B-vitaminen

B-vitaminen, o.a. vitamine B6, B12, B5, zijn essentieel voor de aanmaak van neurotransmitters zoals serotonine en dopamine, die betrokken zijn bij de regulatie van stemming en stress. Vitamine B5 helpt ook de bijnieren te ondersteunen, organen die tijdens stress overuren maken om cortisol te produceren.

Suppletie met een actief B-complex vitamine (inclusief B1, B2, B3, B6, B9, en B12) kan helpen bij vermoeidheid, prikkelbaarheid en angst.

Rijke voedingsbronnen zijn bijvoorbeeld eieren, vlees, noten, volle granen en bladgroenten.

Magnesium

Magnesium is bekend als het 'anti-stress' mineraal. Het speelt een belangrijke rol in de ontspanning van spieren en zenuwen en helpt het lichaam om beter om te gaan met stress. Bovendien ondersteunt het de productie van GABA, een kalmerende neurotransmitter.

Een magnesiumsupplement (bijvoorbeeld magnesiumcitraat of -bisglycinaat) kan de effecten van stress verminderen.

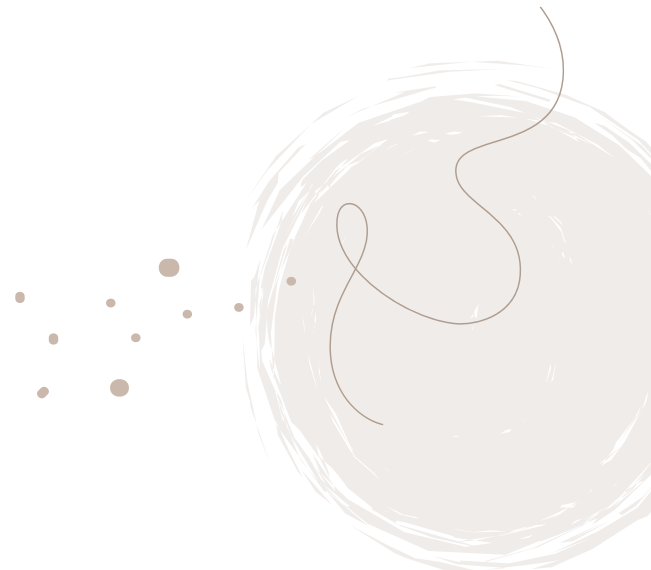
Rijke voedingsbronnen van magnesium zijn onder andere groene bladgroenten, noten, zaden, peulvruchten en cacao.

Omega-3 vetzuren

Omega-3 vetzuren (zoals EPA en DHA) zijn cruciaal voor de hersengezondheid en helpen ontstekingen te verminderen, wat belangrijk is omdat chronische stress vaak leidt tot laaggradige ontstekingen in het lichaam. Omega-3's helpen ook bij het reguleren van cortisol, het belangrijkste stresshormoon.

Dagelijkse inname van omega-3 via visolie of algenolie supplementen is aan te bevelen.

Rijke voedingsbronnen met omega-3-vetzuren zijn vette vis (zoals zalm, makreel, haring), lijnzaad en walnoten.



Vitamine C

Vitamine C ondersteunt de bijnieren, die tijdens stress meer cortisol aanmaken. Het is ook een krachtige antioxidant die helpt oxidatieve stress te verminderen die door chronische stress ontstaat.

Suppletie met minimaal 1000 mg vitamine C per dag tijdens perioden van verhoogde stress.

Voedingsbronnen met veel vitamine C zijn citrusvruchten, paprika's, kiwi's, en bessen.

L-theanine

L-theanine, een aminozuur dat voorkomt in groene thee, bevordert ontspanning zonder slaperigheid. Het verhoogt het niveau van GABA en helpt bij het verminderen van stress en angst.

Suppleer bijvoorbeeld 100-200 mg L-theanine per dag of drink regelmatig groene thee.

Zink

Zink speelt een belangrijke rol in de regulatie van het immuunsysteem en kan helpen bij het beperken van de effecten van chronische stress op de weerstand. Het draagt ook bij aan de ondersteuning van de hersenfunctie en kan helpen stressgerelateerde depressie te verminderen.

Als je zink suppleert, neemt je tussen de 10-30 mg per dag.

Voedingsbronnen met zink zijn pompoenpitten, rundvlees, cashewnoten, en kikkererwten.



Tryptofaan en 5-HTP

Tryptofaan is een essentieel aminozuur dat het lichaam gebruikt om serotonine aan te maken, een neurotransmitter die helpt om stress en angst te verminderen. 5-HTP (5-hydroxytryptofaan), een afgeleide vorm van tryptofaan, kan ook worden ingenomen als supplement om de serotonineproductie te verhogen.

Suppletie met 5-HTP (50-100 mg) kan helpen bij angst en stemmingswisselingen.

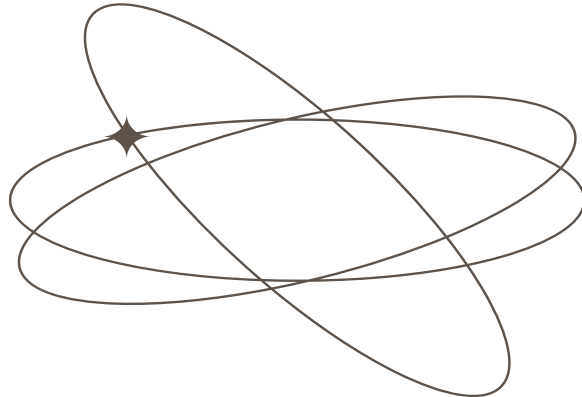
Rijke voedingsbronnen in dit verband zijn kalkoen, eieren, noten en zaden.

Vitamine D

Vitamine D speelt een rol bij de regulatie van het immuunsysteem en de stemming. Mensen met een tekort aan vitamine D hebben vaak een verhoogde kans op angst, depressie en vermoeidheid.

Suppleer vitamine D vooral in de herfst en winter wanneer zonlicht beperkt is (1000-2000 IU per dag).

Voedingsbronnen met vitamine D zijn vette vis, eieren en verrijkte voedingsmiddelen.



Probiotica en darmgezondheid

Een gezonde darmflora is essentieel voor de balans van neurotransmitters zoals serotonine, waarvan het grootste deel in de darmen wordt aangemaakt. Chronische stress kan leiden tot een verstoring van de darmgezondheid, wat kan bijdragen aan stemmingswisselingen en verhoogde stressniveaus.

Neem eventueel een goede probiotica om een gezond microbioom te ondersteunen.

Rijke voedingsbronnen in dit verband zijn gefermenteerde voedingsmiddelen zoals yoghurt, kefir, kimchi en zuurkool.



Adaptogene kruiden

Adaptogene kruiden vind ik razend interessant omdat ze zo holistisch werken.

Adaptogenen zoals ashwagandha, rhodiola, en Siberische ginseng helpen het lichaam om zich aan te passen aan stress en versterken de veerkracht van het lichaam tegen stressoren. Ze hebben een normaliserende werking op de bijnieren en hormoonbalans.

Adaptogenen zijn kruiden of bestanddelen van planten die het lichaam helpen aan te passen aan veranderende omstandigheden.

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 viertal video's over de adaptogene kruiden Rhodiola, Ashwagandha, Ginseng en Astragalus. In deze video's leg ik uit wat de eigenschappen zijn van deze kruiden en ook waar je op moet letten bij inname.

Gebruik adaptogenen afhankelijk van de specifieke behoeften (ashwagandha bijvoorbeeld voor angstvermindering en rust, rhodiola voor meer energie).



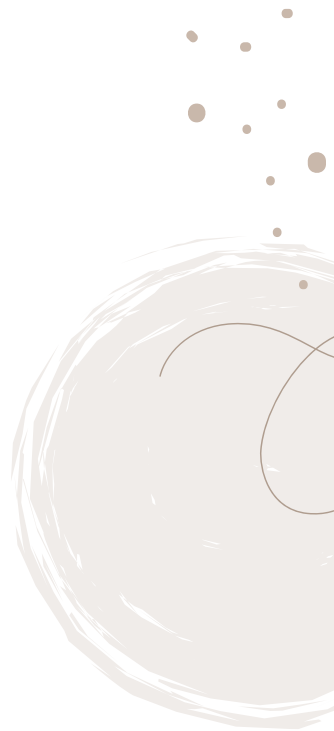
Bovengenoemde orthomoleculaire adviezen bij stress richten zich op het ondersteunen van de bijnieren, het immuunsysteem, het zenuwstelsel en de hersenen met de juiste voeding en suppletie. Door stress te verminderen met behulp van natuurlijke voedingsstoffen, zoals magnesium en B-vitaminen kan het lichaam beter omgaan met de impact van stress en blijft het in balans.



Voordat je eventueel kruiden of supplementen 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. Mocht je hier zelf geen gedegen kennis over hebben, laat je dan 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 HSP: boost je neurotransmitters](#). 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.



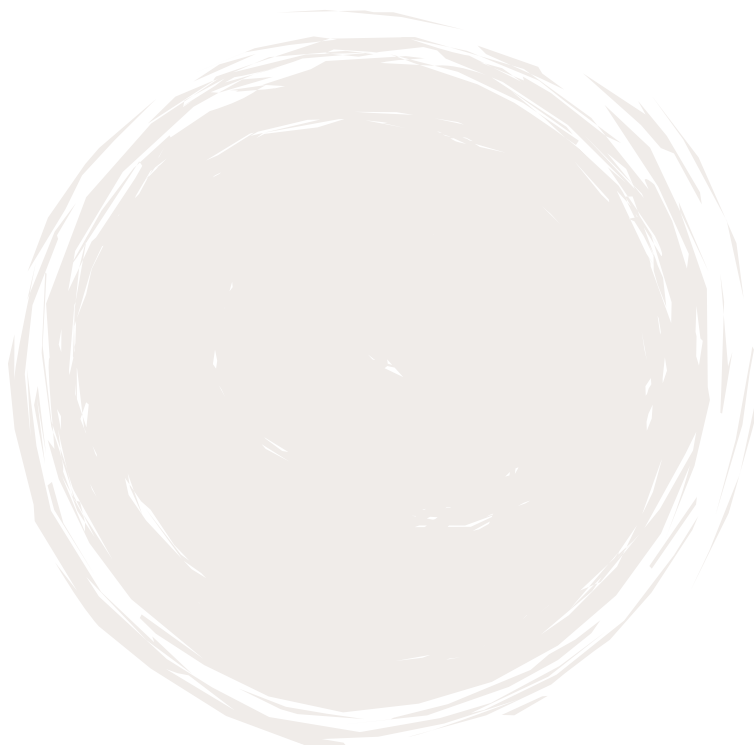
Darmgezondheid en het brein

Zoals je net hebt kunnen lezen, is stress een energielurper 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, pijscheuten, opgeblazen gevoel, gerommel in de darmen, gasvorming, obstipatie of juist diarree.

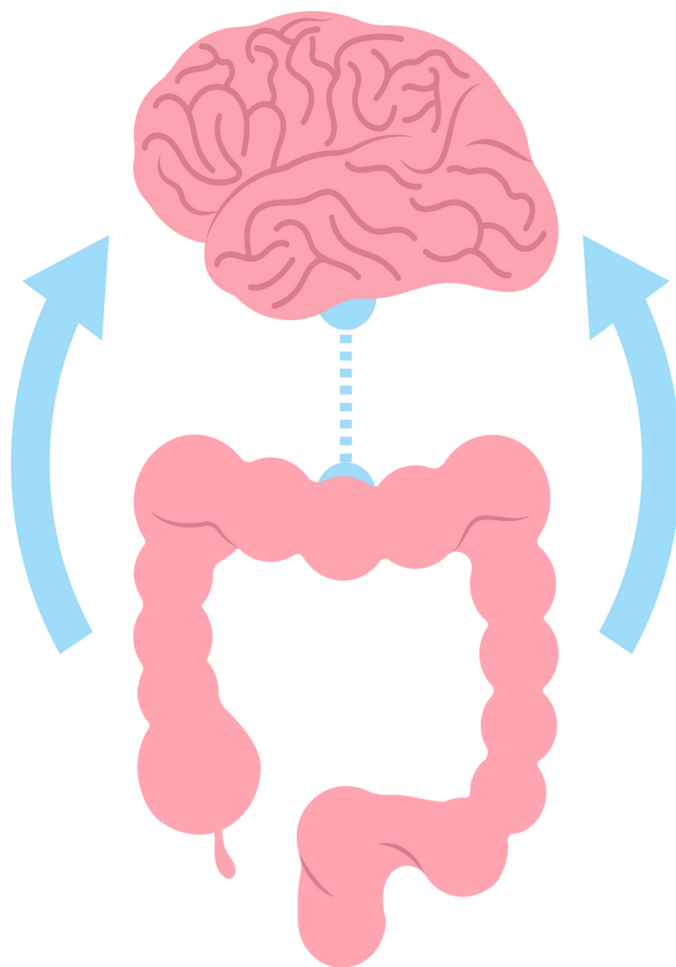
Verstoringen in de darmen veroorzaken mogelijk ook onrust in het brein. Ongunstige bacteriën, schimmels en ontstekingen in de darmen kunnen het centrale zenuwstelsel dus beïnvloeden.

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

Orthomoleculaire therapie richt zich op het ondersteunen van de darmgezondheid door middel van voeding en suppletie, met als doel een optimale balans in de darmen te behouden en eventuele verstoringen te herstellen.

Hieronder volgen enkele belangrijke orthomoleculaire tips voor het bevorderen van gezonde darmen.

Vezelrijke voeding

Voedingsvezels zijn essentieel voor een gezonde darmwerking en ondersteunen de groei van goede darmbacteriën. Vezels helpen bij het reguleren van de stoelgang en kunnen ontstekingen in de darmen verminderen.

Zorg voor voldoende inname van oplosbare en onoplosbare vezels uit groenten, fruit, peulvruchten, zaden en volkoren granen zoals haverwortel en quinoa.



Probiotica en gefermenteerde voeding

Probiotica zijn levende micro-organismen die een gunstig effect hebben op de darmflora. Ze ondersteunen de balans van goede bacteriën in de darmen en kunnen helpen bij het herstellen van darmdysbiose (een onbalans in de darmflora).

Voeg gefermenteerde voedingsmiddelen toe aan je dieet, zoals zuurkool, kimchi, kombucha, kefir en yoghurt met levende culturen. Supplementeer met hoogwaardige probiotica, met een breed spectrum aan bacteriestammen, zoals *Lactobacillus* en *Bifidobacterium*.

Prebiotische Voedingsmiddelen

Prebiotica zijn voedingsvezels die de groei en activiteit van goede darmbacteriën bevorderen. Ze dienen als voedsel voor probiotica en helpen zo een gezonde darmflora te ondersteunen.

Eet prebiotische voedingsmiddelen zoals knoflook, ui, prei, asperges, bananen, aardperen, en haver. Deze voedingsmiddelen bevatten inuline, een belangrijke prebiotische vezel.

Zink

Zink speelt een belangrijke rol in de darmgezondheid en helpt bij het handhaven van de integriteit van de darmwand. Zinktekorten kunnen leiden tot een verminderde darmfunctie en verhoogde doorlaatbaarheid van de darmwand.

Supplementeer met zink, vooral als je last hebt van darmaandoeningen of darmontstekingen. Voedingsbronnen van zink zijn oesters, rundvlees, pompoenpitten en cashewnoten.

L-Glutamine

L-glutamine is een aminozuur dat een belangrijke rol speelt bij het onderhoud en de reparatie van de darmwand. Het kan helpen bij het verbeteren van de darmdoorlaatbaarheid en is nuttig bij aandoeningen zoals het lekkende darmsyndroom en ontstekingsziekten zoals colitis of de ziekte van Crohn.

Overweeg suppletie met L-glutamine bij darmschade of darmontsteking. Voedingsbronnen van glutamine zijn kip, vis, spinazie en bieten.

Vermijd antinutriënten (zoals gluten en lectines)

Gluten en lectines kunnen bij sommige mensen een negatieve impact hebben op de darmgezondheid, vooral als er sprake is van een gevoeligheid of intolerantie. Ze kunnen ontstekingen veroorzaken en de darmwand beschadigen.

Overweeg om glutenvrije granen (zoals rijst, quinoa en boekweit) en peulvruchten te consumeren die goed zijn geweekt en gekookt, om de lectine-inhoud te verminderen.

Bovenstaande orthomoleculaire tips kunnen de darmgezondheid ondersteunen door voeding, suppletie en leefstijlinterventies die gericht zijn op het herstellen van een gezonde darmflora, het verminderen van ontstekingen, en het beschermen van de integriteit van de darmwand.

Wil je meer weten over het verbeteren van je darmgezondheid? Kijk dan even bij 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 hoofdstuk gaan we in op wat misschien wel het meeste boeiende topic is binnen de holistische geneeskunde: de impact van je persoonlijkheid op gezondheid.



Persoonlijkheid en gezondheid

De relatie tussen persoonlijkheid en gevoeligheid voor bepaalde klachten of aandoeningen is een onderwerp dat steeds meer aandacht krijgt, vooral in disciplines zoals de Psycho Neuro Immunologie (PNI). Deze interdisciplinaire wetenschap onderzoekt de wisselwerking tussen de psyche, het immuunsysteem en de gezondheid.

Uit onderzoek blijkt dat bepaalde persoonlijkheidstypes vatbaarder zijn voor specifieke gezondheidsproblemen.

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,

intermittent 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.

Human design en de psychologische astrologie zijn voorbeelden van mooie instrumenten die kunnen helpen om diepgaand af te stemmen op jezelf en zicht te krijgen op je *life purpose*. Hierover zo meer.



Human design en gezondheid

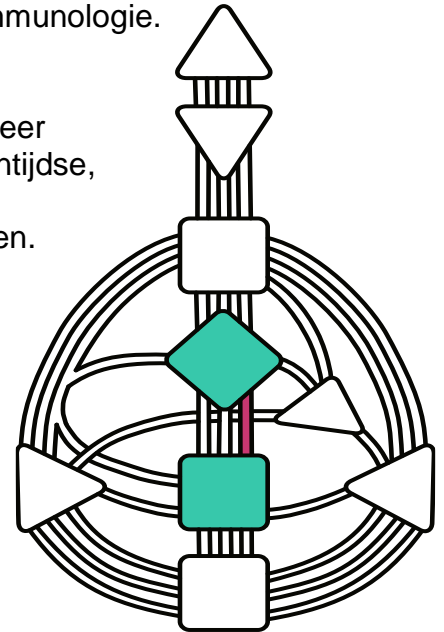
Human Design en, zoals je straks zult lezen, ook de psychologische astrologie zijn krachtige systemen die je kunnen helpen om meer in contact te komen met je ware zelf, je authenticiteit en je levensmissie (life purpose). Ze bieden een unieke blauwdruk van wie je bent, wat je drijft, en waar je potentieel ligt, wat essentieel kan zijn voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Bovenstaande kan helpen om keuzes te maken die bij je passen en een goede afstemming te creëren tussen de tekst en de context. Doen wat bij je past draagt bij aan gezondheid - zoals we hebben geleerd van de Psycho Neuro Immunologie.

Bovendien behoort astrologie tot onze westerse, holistische natuurgeneeskundige roots. Tot de 17^e eeuw was elke geneesheer immers ook astroloog. Ook vandaag kan astrologie op een eigentijdse, moderne manier van grote toevoegde waarde zijn in de natuurgeneeskundige praktijk, zoals ik straks verder zal toelichten.

Human Design en authenticiteit

Human Design combineert elementen uit verschillende oude tradities, zoals astrologie, de Vedische Chakraleer, de Kabbala, en de Chinese I Tjing, samen met moderne wetenschap zoals genetica en kwantummechanica. Door middel van je geboortedatum, -tijd en -plaats krijg je toegang tot je unieke "design" of energetische blauwdruk.



Hier zijn een paar manieren waarop Human Design je kan helpen afstemmen op je authenticiteit:

Inzicht in je energietype

Human Design definieert vijf hoofdtypes (Manifestor, Generator, Projector, Reflector en Manifesting Generator). Elk type heeft een unieke manier waarop het energie verwerkt en interactie heeft met de wereld. Door je energietype te begrijpen, kun je beter afstemmen op hoe je in het dagelijks leven functioneert, en voorkom je dat je tegen je natuurlijke energiepatroon ingaat. Dit kan je helpen keuzes te maken die in lijn zijn met je echte zelf.

Strategie en autoriteit

Je "strategie" (bijvoorbeeld wachten om te reageren, of wacht op een uitnodiging) en je "autoriteit" (de manier waarop je het beste beslissingen neemt, zoals via emotionele helderheid of intuïtie) geven je praktische richtlijnen voor hoe je beslissingen kunt nemen die echt bij je passen. Als je leeft volgens je strategie en autoriteit, maak je keuzes die trouw zijn aan je ware aard, wat leidt tot meer voldoening en minder weerstand (lees: stress) in het leven.

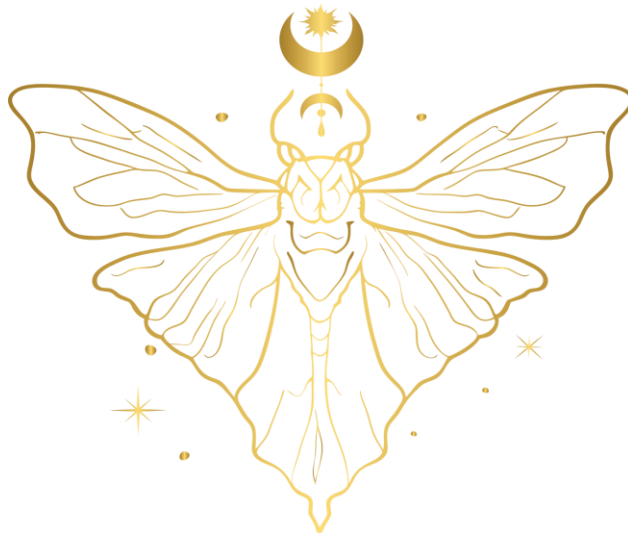
Ontdekken van conditionering

Human Design wijst ook op de gebieden waar je gemakkelijk geconditioneerd kunt worden door de verwachtingen van anderen. Het helpt je te identificeren waar je mogelijk niet trouw bent aan jezelf door aangeleerde gedragingen en overtuigingen. Dit bewustzijn helpt je los te komen van conditionering en dichter bij je authentieke zelf te komen.

Ontwikkeling van je potentieel

Door inzicht te krijgen in je sterke punten en uitdagingen kun je vanuit een krachtiger bewustzijn opereren. Je leert waar je op kunt vertrouwen en welke valkuilen je kunt vermijden, wat je helpt om jouw unieke potentieel te realiseren en in lijn te leven met je levensdoel.

Op mijn [YouTube-kanaal vind je een video](#) waar ik de basics van de 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 verder leerzame video's over de vijf human design energietypes. Hierin wordt ook duidelijker hoe de energieverdeling per type bepaald is.



Astrologie, de elementenleer en holistische geneeskunde

Alles in het universum is opgebouwd uit de vier elementen vuur, aarde, lucht en water.

De elementen zijn vier energiepatronen: ze geven je voorkeuren, je natuur en aanleg weer. Je dominante element bepaalt tot op zekere hoogte je gedrag en heeft daarmee invloed op je gezondheid.

De elementenleer is duizendenjaren oud en in diverse uithoeken van de wereld verwerkt in traditionele geneeswijzen, zoals in India en China. Ook vandaag de dag wordt daar de elementenleer nog toegepast in de Ayurveda en TCM.

Dankzij de oude Grieken is in het westen de elementenleer in de astrologie gebracht en daar verder uitgewerkt tot een complex systeem voor de traditionele, holistische geneeskunde. Tot de 18^e eeuw was elke geneesheer immers ook astroloog. Astrologie was diep verbonden met geneeskunde, wetenschap en filosofie.

Vanaf de Verlichting was astrologie niet langer de standaard en daarmee is ook de elementenleer in de westerse geneeskunde zo goed als verdwenen.

Laten we elk element eens nader bekijken en de impact op je gezondheid en persoonlijkheid verkennen.

Vuur: energie, passie en transformatie

Het element vuur symboliseert kracht, moed, passie en transformatie. Mensen met veel vuur hebben vaak een dynamische, ondernemende persoonlijkheid. Ze zijn enthousiast, gedreven en vol leven.

Echter, een teveel aan vuur kan leiden tot burn-out of opvliegenderheid. Het put de bijniere uit door constante activiteit en spanning.

Aarde: stabiliteit, structuur en fysieke gezondheid

Het element aarde staat voor stabiliteit, geduld en fysieke gezondheid. Aardetypes zijn betrouwbaar, gegrond en gefocust op veiligheid, zowel emotioneel als fysiek.

Hoewel een sterk aarde-element zorgt voor stabiliteit en een goede fysieke conditie, kan een teveel aan aarde leiden tot stagnatie en overgewicht. Mensen met veel aarde kunnen te veel vasthouden aan routines, wat resulteert in stramheid en inflexibiliteit.



Lucht: intellect, communicatie en creativiteit

Het element lucht vertegenwoordigt intellect, communicatie en abstract denken. Mensen met veel lucht zijn meestal nieuwsgierig, intelligent en communicatief. Ze vinden mentale stimulatie en creativiteit belangrijk.

Een teveel aan lucht kan leiden tot onrust, angst en slaapproblemen door overmatige mentale activiteit. Luchttypes hebben vaak een actieve geest, wat soms resulteert in slapeloosheid of chronische stress.

Water: emotie, intuïtie en heling

Het element water staat voor emoties, intuïtie en verzorging. Watertypes zijn gevoelig, meelevend en hebben vaak sterke intuïtieve vermogens. Ze voelen de energieën van hun omgeving diep aan en kunnen hierdoor zeer empathisch zijn.

Een onbalans in water kan echter leiden tot emotionele instabiliteit, angst en depressie. Ze kunnen geneigd zijn om in hun emoties te verdrinken of zich terug te trekken in isolement.

In mijn cursus *Healing with Elements* leer je hoe je op basis van astrologie de balans elementen kunt berekenen, voor jezelf of je cliënten. Je leert hoe je met holistische interventies (voeding, kruiden, Bachbloesems, affirmaties, meditatie, kleuren) de elementen kunt balanceren. [In deze video vertel ik er meer over.](#)



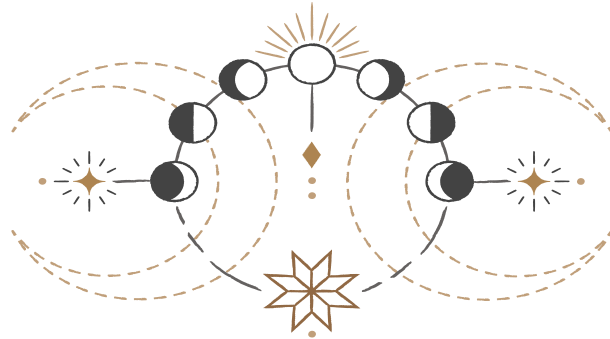
Human design en astrologie als *storytelling tools*

Hoewel human design en astrologie verschillende benaderingen hebben, vullen ze elkaar op krachtige wijze aan. Beiden helpen je om zelfinzicht te krijgen. Met inzicht in je energetische blauwdruk kun je beslissingen nemen die in lijn zijn met je persoonlijkheid, balans in elementen, diepste verlangens en levensdoel.

Als *storytelling tools* helpen astrologie en human design ons om persoonlijke ervaringen te begrijpen, verbanden te leggen en patronen te herkennen. Ze vertalen ogenschijnlijk toevallige gebeurtenissen en zaken die je leven een flinke wending geven, naar begrijpelijke verhalen die kunnen helpen zin te geven aan je bestaan.

Bovendien hebben astrologie en human design de potentie om uitdagingen in het leven te *reframen*. In plaats van moeilijkheden als negatief te bestempelen, laten astrologie en human design zien dat ze deel uitmaken van een groter verhaal.

Zo gaan impactvolle *transits* van Saturnus (o.a. dertigersdip) of Uranus (midlife crisis) vaak gepaard met pittige uitdagingen. Echter, dit zijn kansen om te groeien en te evolueren als mens.



Of je nu echt 'geloofd' in astrologie en human design of vooral de symbolische aspecten ervan omarmt; het zijn in elk geval *empowering storytelling tools* met de potentie negatieve ervaringen en gedachten flink te herkaderen.

Ze helpen om een positief punt van focus te creëren in je leven. Oude, belemmerende overtuigingen worden los gelaten en er ontstaat ruimte voor een set van nieuwe, positieve *beliefs*.

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

Beliefs become biology



Beliefs become biology is een concept dat populair is geworden door de celbioloog Bruce Lipton, vooral bekend door zijn werk met de invloed van gedachten en overtuigingen op onze biologie. Dit idee houdt in dat de overtuigingen die we hebben over onszelf, de wereld, en onze gezondheid een directe invloed kunnen hebben op ons fysieke lichaam en onze gezondheid.

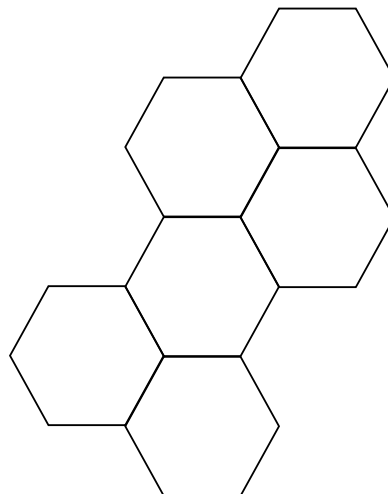
In zijn boek *The Biology of Belief* en andere werken legt Lipton uit hoe onze gedachten, emoties en overtuigingen de werking van onze cellen en genen kunnen beïnvloeden. Dit concept ligt aan de basis van wat vaak het mind-body connection wordt genoemd en hoe de geest invloed kan uitoefenen op fysieke gezondheid.

Wat wordt bedoeld met *Beliefs become biology*?

De invloed van overtuigingen op de biochemie

Volgens Lipton zijn onze gedachten en overtuigingen niet zomaar abstracte mentale processen. Ze hebben invloed op de chemie van ons lichaam. Als je bijvoorbeeld gelooft dat je in gevaar bent, zal dit angst of stress veroorzaken, wat op zijn beurt het hormoon cortisol verhoogt en een vecht- of vluchtreactie in het lichaam activeert. Dit kan leiden tot verhoogde bloeddruk, hartslag en andere lichamelijke reacties.

Als je daarentegen positieve, geruiststellende gedachten hebt, kunnen dit andere hormonen zoals oxytocine en endorfines vrijmaken, wat je welzijn en immuunsysteem ondersteunt.



Epigenetica en de rol van de omgeving

Bruce Lipton is vooral bekend door zijn werk in de epigenetica, de wetenschap die bestudeert hoe genexpressie kan worden beïnvloed door omgevingsfactoren zonder de genetische code zelf te veranderen. Volgens Lipton zijn onze cellen en genen gevoelig voor invloeden van buitenaf, waaronder onze gedachten en overtuigingen. Dit betekent dat onze overtuigingen het gedrag van onze cellen kunnen beïnvloeden door middel van de signalen die ons brein naar ons lichaam stuurt.

Bijvoorbeeld, als je in een constante staat van stress verkeert door negatieve overtuigingen of angst, kunnen je cellen in een overlevingsmodus gaan, wat hun capaciteit om te herstellen en gezond te blijven beperkt. Positieve overtuigingen, zoals het geloof in je eigen vermogen om te genezen of gezond te blijven, kunnen de genen activeren die celherstel en immuunfuncties bevorderen.

Placebo-effect als bewijs

Het placebo-effect is een bekend fenomeen dat illustreert hoe overtuigingen onze biologie kunnen beïnvloeden. Wanneer iemand een medicijn neemt waarvan ze geloven dat het hen zal helpen, zelfs als het een inactieve stof is (een placebo), kunnen ze daadwerkelijk verbetering van hun symptomen ervaren. Dit toont aan dat de overtuiging zelf de chemische en fysiologische reacties in het lichaam kan sturen.



Het effect van mindset op gezondheid

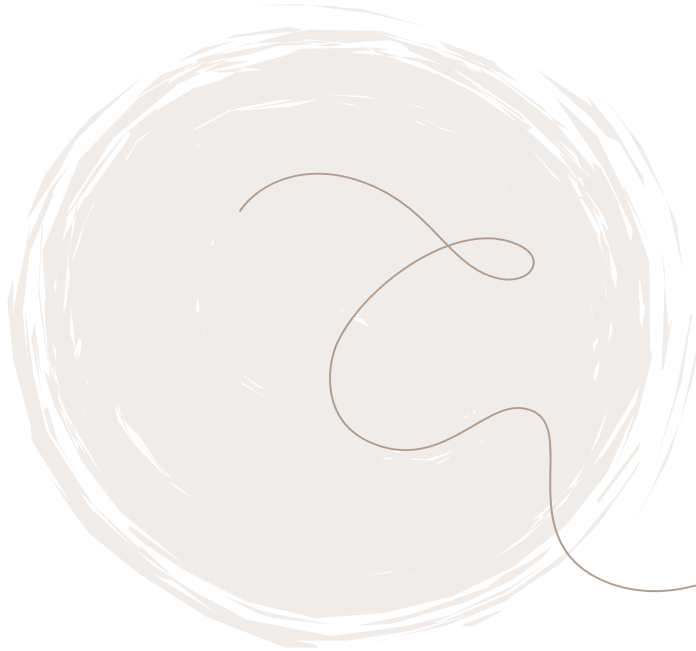
Volgens Lipton kan je mindset, ofwel hoe je denkt en gelooft, een belangrijke invloed hebben op je fysieke gezondheid. Mensen die een positieve mindset hebben, die geloven in hun eigen kracht om te genezen, kunnen betere gezondheidsresultaten hebben dan mensen die vastzitten in negatieve overtuigingen over ziekte of onvermogen. Dit principe staat ook bekend als de *self-fulfilling prophecy*, waarbij je overtuigingen een directe invloed hebben op wat er in je leven gebeurt.

Voorbeeld: het "Bruce Lipton Effect" op gezondheid

Lipton beschrijft in zijn werk hoe bijvoorbeeld mensen die geloven dat ze een genetische aanleg hebben voor een bepaalde ziekte, zoals kanker of hartziekte, deze ziekte eerder kunnen ontwikkelen dan mensen die geen dergelijke overtuigingen hebben, ook al hebben ze dezelfde genetische aanleg. Dit komt doordat negatieve overtuigingen stress en angst kunnen veroorzaken, wat het lichaam in een voortdurende staat van stress brengt. Chronische stress ondermijnt het immuunsysteem, wat kan bijdragen aan de ontwikkeling van ziekte.

Aan de andere kant kunnen mensen die geloven in hun eigen gezondheid en het vermogen van hun lichaam om te genezen, positieve veranderingen in hun biochemie en immuunsysteem ervaren, wat hun gezondheid ondersteunt. Dit proces staat bekend als zelf-genezing of het zelfhelend vermogen van het lichaam, waarbij het lichaam zichzelf herstelt door de kracht van positieve overtuigingen en gedachten.

In essentie stelt Lipton dat bewustzijn en overtuigingen fundamentele rollen spelen in de manier waarop ons lichaam functioneert. Ons denken en geloof kunnen onze biologie beïnvloeden op die manier gezondheid bevorderen.



Tips voor een positieve mindset

Een positieve mindset kan een groot verschil maken in hoe je omgaat met uitdagingen en stress en draagt bij aan je algehele gezondheid zoals je net hebt kunnen lezen. Hier zijn praktische tips om een positieve mindset te ontwikkelen en te versterken.

Begin de dag met een positieve intentie

Creëer een ochtendroutine die je helpt de dag goed te beginnen. Denk aan meditatie, ademhalingsoefeningen of positieve affirmaties, zoals: "Vandaag kies ik voor positiviteit en dankbaarheid."

Stel je de beste versie van jezelf voor en visualiseer hoe je die persoon vandaag kunt zijn. Dit helpt je om je doelen helder te houden.

Oefen dankbaarheid

Schrijf elke dag drie dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit helpt je om te focussen op het goede in je leven en versterkt een positieve houding.

Spreek je dankbaarheid uit naar anderen. Dit creëert niet alleen een positieve verbinding, maar versterkt ook jouw eigen gevoel van geluk en waardering.



Herformuleer negatieve gedachten

Leer je negatieve gedachten op te merken. Wanneer je merkt dat je denkt: "Dit kan ik niet," probeer die gedachte te herformuleren in iets positiefs, zoals: "Dit is een uitdaging, maar ik zal mijn best doen en ervan leren."

Vervang "moeten" door "mogen": Zeg niet "Ik moet werken," maar "Ik mag werken." Dit subtiele verschil verandert de toon en maakt de gedachte positiever.

Omring jezelf met positieve mensen

Omring jezelf met mensen die je inspireren en ondersteunen. Positieve energie is besmettelijk, en de mensen om je heen kunnen je helpen om een optimistische kijk te behouden.

Beperk je blootstelling aan negatieve invloeden, of dat nu online is of in je persoonlijke kring. Dit helpt om je mentale ruimte vrij te houden voor positieve gedachten.

Oefen mindfulness en meditatie

Door bewust in het huidige moment te leven, kun je beter omgaan met stress en negatieve gedachten loslaten. Dit helpt je om situaties objectiever te bekijken en niet mee te gaan in negatieve spiralen.

Dagelijks mediteren vermindert angst en helpt je brein te trainen in rust en positiviteit. Het kan zo simpel zijn als 5-10 minuten in stilte zitten en je focussen op je ademhaling.

Visualiseer je succes

Stel je voor hoe het zou voelen om je doelen te bereiken. Dit versterkt je motivatie en helpt je brein om een positieve route naar succes uit te stippelen.

Positieve affirmaties zoals "Ik ben sterk en veerkrachtig" of "Ik kan elke uitdaging aan" kunnen je helpen om je zelfbeeld en mindset te verbeteren.



Bedankt voor je aandacht!



Je bent nu aan het einde van dit e-book gekomen. Ik hoop dat je met nieuwe inzichten en inspiratie verder kunt op je pad naar gezondheid en welzijn.

Vergeet niet om nog een kijkje te nemen in de bijlagen voor extra informatie over de cursussen van de Boost Your Mood Academy, praktische tips over supplementen en een lijst met (wetenschappelijke) bronnen die je verder kunnen ondersteunen.

Als je vragen hebt of graag een afspraak wilt maken, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen via het [contactformulier](#) op mijn website. Ik zal je zo snel mogelijk antwoorden.

Voor dagelijkse inspiratie en gezondheidstips kun je me volgen op mijn Instagram: [Boost Your Mood Academy](#).

Hopelijk mag ik je binnenkort verwelkomen in mijn praktijk of bij een van de cursussen van de Academy!

Ik wens je veel gezondheid en alle goeds toe!

Warme groet,

Evelyn Prinsen



Zelfstandig verder leren over holistische gezondheid?

Neem een kijkje in de Boost Your Mood Academy. Hieronder zie de online cursussen staan.

Orthomoleculaire voeding

Als je geïnteresseerd bent in gezondheid is de online cursus [Orthomoleculaire Voeding](#) echt iets voor jou.

In 12 rijkgefulde, 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 professionals en geïnteresseerden in gezondheid. Ook voor mensen die al medische kennis hebben is er voldoende diepgang aangebracht.



Het Prikkelbare Darm Syndroom

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 rijkgefulde 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.



Ontdek je Life Purpose met Human Design

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.



HSP: Boost je neurotransmitters

Ben jij zelf hoogsensitief? Of werk je als coach of natuurgeneeskundig therapeut met hoogsensitieve personen? Bekijk 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.



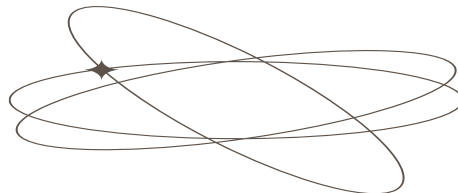
Het Burn-out Herstel Plan

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?



Healing with Elements

Wil je *in depth* leren over de vier elementen? Ben je geïnteresseerd in combinatie astrologie en natuurgeneeskunde? [Bekijk dan snel de cursus Healing with Elements.](#)

In deze uitermate boeiende cursus leer je in 13 lessen hoe je op basis van astrologie een elementbepaling kunt berekenen en hoe je door middel van holistische interventies de elementen kunt balanceren.

De psychologische astrologie is het uitgangspunt van de online cursus Healing with Elements. De verdeling in elementen zegt iets over je voorkeuren, je aanleg en de manier waarop je de wereld waarneemt. Deze psychologische patronen beïnvloeden je gedrag en gezondheid.

Kennis van astrologie is niet nodig, Je leert alles wat je nodig hebt in deze cursus.



Energy by Design

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.



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

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

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 vitamines te voorkomen.

B vitamines 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 vitamines 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

- Appleton, K. M., Rogers, P. J., & Ness, A. R. (2010). *Updated systematic review and meta-analysis of the effects of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acids on depressed mood*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 91(3), 757–770.
- Bosma-den Boer, M.M., Wetten, M.L. van, Pruijboom, 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.
- Boyle, N. B., Lawton, C., & Dye, L. (2017). *The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review*. *Nutrients*, 9(5), 429. doi:10.3390/nu9050429.
- Brody, S. (2002). *High-dose ascorbic acid increases intercourse frequency and improves mood: a randomized controlled clinical trial*. *Biological Psychiatry*, 52(4), 371-374.
- Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). *A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults*. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 34(3), 255–262.
- Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012). *Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour*. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(10), 701–712.
- 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.
- Dingemans, N.J. *Natural selection and avian personality in a fluctuating environment*. Thesis Universiteit van Utrecht, Faculteit Biologie. 2003.
- Ganji, V., Milone, C., Cody, M. M., McCarty, F., & Wang, Y. T. (2010). *Serum vitamin D concentrations are related to depression in young adult US population: the Third National Health and Nutrition Examination Survey*. *International Archives of Medicine*, 3(1), 29.
- Gershon, M.D. *The second brain. Your gut has a mind of its own*. 1998. Harper.
- Grosso, G., Galvano, F., Marventano, S., et al. (2014). *Omega-3 fatty acids and depression: Scientific evidence and biological mechanisms*. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2014. doi:10.1155/2014/313570.
- 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.
- Jorde, R., & Waterloo, K. (2006). *Effects of vitamin D supplementation on symptoms of depression in overweight and obese subjects: randomized double-blind trial*. *Journal of Internal Medicine*, 264(6), 599-609.
- 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 ginsenosides, 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
- Kennedy, D. O. (2016). *B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review*. *Nutrients*, 8(2), 68. doi:10.3390/nu8020068.
- Kimura, K., Ozeki, M., Juneja, L. R., & Ohira, H. (2007). *L-theanine reduces psychological and physiological stress responses*. *Biological Psychology*, 74(1), 39-45.
- 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.
- Messaoudi, M., Violle, N., Bisson, J. F., et al. (2011). *Beneficial psychological effects of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175) in healthy human volunteers*. *Gut Microbes*, 2(4), 256–261.
- 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.
- Nathan, P. J., Lu, K., Gray, M., & Oliver, C. (2006). *The neuropharmacology of L-theanine (N-ethyl-L-glutamine): A possible neuroprotective and cognitive enhancing agent*. *Journal of Herbal Pharmacotherapy*, 6(2), 21–30.
- 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.
- Panosian, A., & Wikman, G. (2010). *Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress-protective activity*. *Pharmaceuticals*, 3(1), 188–224. doi:10.3390/ph3010188.
- Prinsen, E. *Boost Your Mood*. 2014 Awareness 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.
- Richard, D. M., Dawes, M. A., Mathias, C. W., Acheson, A., Hill-Kapturczak, N., & Dougherty, D. M. (2009). *L-tryptophan: Basic metabolic functions, behavioral research and therapeutic indications*. *International Journal of Tryptophan Research*, 2, 45–60.
- Runow, K.D. *De darm denkt mee. Hoe bacteriën, schimmels en allergieën het zenuwstelsel beïnvloeden*. 2013. Akasha.
- Russo, A. J. (2011). *Decreased zinc and increased copper in individuals with anxiety*. *Nutrients*, 3(1), 1–9. doi:10.3390/nu3010001.

Sawada, T., & Yokoi, K. (2010). *Effect of zinc supplementation on mood states in young women: A pilot study*. European Journal of Clinical Nutrition, 64(3), 331–333.

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.

Shaw, K., Turner, J., & Del Mar, C. (2002). *Tryptophan and 5-hydroxytryptophan for depression*. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1), CD003198.

Ströhle, A., Wolters, M., & Hahn, A. (2009). *Vitamin C and immune function*. Med Monatsschr Pharm, 32(2), 49-54.

Tarleton, E. K., & Littenberg, B. (2015). *Magnesium intake and depression in adults*. Journal of the American Board of Family Medicine, 28(2), 249–256.

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

Young, S. N. (2007). *How to increase serotonin in the human brain without drugs*. Journal of Psychiatry & Neuroscience, 32(6), 394–399.

