

Natural Life



Orthomoleculaire therapie - voedingsgeneeskunde

MET JE HART



Het jaar 2020...een bewogen jaar

Een jaar waarin veel gebeurd is, een jaar van verdriet, zorg, onmacht, onzekerheid en in afwachting van wat er komen gaat.

Een jaar met anderhalve meter samenleving, een noodgedwongen fysieke afstand moeten nemen tot elkaar. Misschien afstand moeten nemen van ouders, kinderen en niet meer kunnen knuffelen. Opgelegde beperkingen vanuit de overheid met als doel: virusbestrijding.

Maar wat doet het met je? Wat zegt het hart?



Het hart, het centrum van de mens

Het hart is een wonderbaarlijk orgaan. De hartspier weegt 300 gram en heeft als functie: bloedsomloop, transport zuurstof in het bloed en opname zuurstof in de longen en regelt o.a. de bloeddruk. Maar vooral is het fysieke hart ook een emotie orgaan.

De hartslag verandert naarmate we verschillende emoties ervaren. Wanneer je je concentreert op het hart, begint het hart de hersenen te reguleren. De hersenen sturen het lichaam weer aan. Ons fysieke hart en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Vanuit je hart leven, ondanks de moeilijkheden, ervoor elkaar zijn en blijdschap met elkaar ervaren.

Hart gezondheid

Het hart reageert op druk vanuit onze omgeving en door onze leefstijl. Dit kan tot hartproblemen leiden dat veroorzaakt wordt door o.a. ongezonde voeding, roken, alcohol, overgewicht, hoge bloeddruk/cholesterol, stressoren uit je omgeving, emoties en mentale uitputting. Maar ook verdriet, pijn, verlangens. Het hart kan overstromen van blijdschap en kan bloeien vanuit haar diepste essentie, namelijk liefde en compassie. Van belang is om goed voor je hart te zorgen, gezonde voedingsstoffen te nemen en daarnaast ontspanning en rust in je leven te brengen... ondanks de onrust om ons heen!



Hoe gaat het met jou?



Vaak wordt mij gevraagd hoe het met mij gaat en hoe ik met deze Covid-19 pandemie om ga. De pandemie sloeg in het voorjaar ook mij om het hart. Welke keuzes en beslissingen moet ik nemen in de praktijk, hoe kan ik zo veilig mogelijk werken vanuit mijn hart. Wat betekent voor mij de onzekerheid, onrust, machteloosheid, angst en hoe nu verder? Hoe gaat het met de patiënten die ik begeleid, slaat het virus rondom ons heen? Ik besloot me nog meer te richten op het informeren over gezond blijven en worden.

Carina Veldhuis: "Ik maak mooie gezondheidsprocessen bij patiënten mee en dan volgt blijdschap en dankbaarheid."



Recensie van Joke: "Dankzij Carina ben ik van mijn chronische blaasontsteking af na twaalf jaar lang antibiotica te hebben geslikt (via uroloog). Ik ben enorm dankbaar!"

Lees hier het hele verhaal: [Verhaal van Joke](#)

Voedingskennistafels



Het geven van gastcolleges, lezingen en maandelijkse voedingskennistafels werden en worden nog steeds geparkeerd. Zodra deze mogelijkheid er weer is zal ik dit op mijn website en facebookpagina plaatsen.

Tip; voor hartgezondheid en de juiste energieverdeling

- Verlaag je maaltijdfrequentie naar drie of twee maaltijden per dag (\pm 18 per week);
- Nuchter bewegen (kortdurend intensief bewegingsprogramma);
- Voedingsplan op maat met belangrijke voedingsstoffen;
- Na 20.00 uur geen beeldschermgebruik (laptop, smartphones, tablets);
- Wisseldouche: warme douche met als afsluiting 1 minuut koud.

Passie voor mijn vak



Velen weten dat ik bezig ben met het schrijven van een boek ter kennisdeling en passie van mijn vak. Voeding als natuurlijke therapie. In het voorjaar hoop ik deze afgerond te hebben en beschikbaar te kunnen stellen.

Supplementen wel of niet

Resveratrol inzetten voor diverse gezondheidsklachten!

In het voorjaar kwam dit groots in de media vanwege de Covid-19 pandemie. Ook kwam vitamine D3 in het licht voor immuunversterking en bescherming. Eindelijk meer aandacht voor de Orthomoleculaire geneeskunde. Naast voeding zijn bepaalde supplementen als aanvulling van belang voor je goede gezondheid. Weet je niet welke supplementen je moet nemen en in welke hoeveelheid? Bel of mail me op info@mynaturallife.nl



Supplementen nodig?

De praktijk is geopend op werkdagen van maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 18.00 uur. Bestellingen kunnen binnen die tijd worden opgehaald of verstuurd. Tussen Kerst en Nieuwjaar is de praktijk gesloten, Voor dringende vragen of bestellingen ben ik beschikbaar. Op 4 januari 2021 is de praktijk weer geopend.

Vergoedingen 2021 ziektekostenverzekeraars

Natural Life is aangesloten bij de beroepsorganisatie MBOG die door 40 zorgverzekeraars erkend wordt. Raadpleeg de website via: [Vergoedingen 2021](#) of uw zorgverzekeraar voor 2021 de Orthomoleculaire therapie vergoed. Bij aanvullende verzekering worden de consulten voor een deel vergoed. Bij vergoedingen volgens de aanvullende verzekering wordt het eigen risico niet aangesproken.

Orthomoleculair Kerstrecept nodig?

Natuurlijk hoort bij de Kerst ook iets lekkers.

Ben je geïnteresseerd naar het recept, dan verwijst ik je naar: [Kerstrecept onder diner](#)



Natural Life



Orthomoleculaire therapie - voedingsgeneeskunde