



HPU-Patiëntenvereniging

=====  
Postbus 342, 2800 AH Gouda

maart 2007

M  
NI E UWS  
D  
BR I EF  
X

Stichting MEDIVERA

=====  
Damsluis 3, 3831 SP LEUSDEN



Als we een sterk bestuur hebben kunnen we dingen realiseren die voor alle mensen belangrijk zijn.

Als je je voor het bestuur aanmeldt hoef je niet direct sterk te zijn. Als er veel mensen mee gaan doen met kleine taken dan krijgen we zeker een sterk bestuur.

Graag jullie aanmeldingen op [nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl](mailto:nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl)

## **Beste Mensen van MEDIVERA en HPU-patiëntenvereniging.**

Hierbij onze voorjaars nieuwsbrief met als belangrijkste onderwerp de Ledendag met de algemene ledenvergadering.

In de middag zal Lia Metz een powerpoint presentatie houden over milieu-invloeden op de mensen. Zij heeft deze lezing ook gehouden op 3 april in Antroposofia in Driebergen. Hierbij waren ook milieuambtenaren en werkgroepen van het Astma- en Kankerfonds. Het belooft een boeiend lezing te worden.

In de ochtend is de algemene ledenvergadering, waarin wij dit keer graag wat meer tijd willen besteden aan een discussie over 'de koers van de vereniging', aangezien er vragen zijn gerezen betreft "Hoe vinden wij erkenning voor HPU" en "In hoeverre richten wij ons in de toekomst op de reguliere sector of op alternatieve geneeswijzen".

Daarna een heerlijke lunch, klaargemaakt door Marjan Nijhuis.

Tussen de middag maken we gezamenlijk een wandeling in een landhuis park in Breukelen zodat u ook een indruk heeft van de omgeving waar we vergaderen. De wandeling is gedeeltelijk op gras, dus graag makkelijke schoenen aandoen die daar tegen kunnen.

De agenda vindt u op de volgende bladzijde gevolgd door het financieel verslag, notulen, stukjes waarin nieuwe bestuursleden en assistenten zich voorstellen. (De cv van nog twee nieuwe potentiële bestuursleden ontvangt u op de ledenvergadering zelf.)

Daarna enkele persoonlijke verhalen. De recepten van Marjan Nijhuis, een artikel van Lia Metz over schimmels en Homeopathie Nieuws.

Onder het hoofdstukje Even Pauze weer enkele filosofische gedachten om bij stil te staan.

We hopen dat u de nieuwsbrief interessant heeft gevonden en en wij stellen het op prijs als u af en toe reageert. Ook stukjes of vragen kunt u sturen naar:

[nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl](mailto:nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl)

## Index

- 2 **inleiding**
- 3 **Ledendag Breukelen** 28 april  
**agenda** algemene ledenvergadering
- 4 Plattegrond van Breukelen
- 5 **notulen alv 2006**
- 6 **financiële verslag**
- 7 **Willy van Vlimmeren** werd onze nieuwe penningmeester, haar verhaal
- 8 **Floor de Bont** stelt zich voor als secretaresse post en e-mail
- 9 **Schimmels en gisten** door Lia Metz
- 10 **Recepten** Marjan Nijhuis
- 11 **Even pauze** Filosofische gedachten om bij stil te staan
- 12 **Gelezen:** Ria schrijft over het boek **ME overwinnen**
- 13 **Hoe ga ik met mijn HPU om?**  
Ans vertelt wat haar bezig houdt
- 14 **Solicitatietraining** voor mensen met een lichamelijke, zintuiglijke of psychische beperking, chronische ziekte, dyslexie en/of concentratieproblemen  
**In de Zon**, een stukje van een rede gehouden door Nelson Mandela
- 15 **Homeopathie Nieuws**
- 16 Ingezonden artikel
- 17 colofon

## Algemene Ledenvergadering en Ledendag

**ZATERDAG 28 APRIL A.S.**

### Het Parochiehuis

Herenstraat 15  
3621 AP Breukelen  
telefoon 0346 263688  
mobiel 06 30968005

Dit adres is goed bereikbaar, zowel met de trein als met de auto. We willen vragen aan de mensen die met de auto komen of zij, ze komen toch langs het station, willen kijken of zij mensen zien die de nieuwsbrief bij zich hebben. Zij willen graag meerijden. Door zelf ook de nieuwsbrief te laten zien kunnen mensen elkaar herkennen.

Voor wie wil lopen is het ruim een kwartier te gaan vanaf het station.

Wie om 11.10 uur nog niet is opgehaald kan één van bovenstaande nummers draaien.

### ROUTE

A2 Amsterdam-Utrecht: Afrit Breukelen (5)  
Vanaf Zwolle A28-A27 Afrit Utrecht Nrd  
(31) N230- via Maarsen N404

Vanaf Breda A27-A2 (Everdingen) richting  
Amsterdam - Afrit Breukelen (5)

Er is betaald parkeren achter de Pastorie, een ruime parkeerplaats.

(Lopend) vanaf het station: richting dorp (kerktorens). Even na de brug over de Vecht staat een plattegrond. Bij de derde kerktoren is de Heerenstraat.

### Plattegrond op achterzijde.



Samen één zijn,  
goed geaard onder  
de zon.

Programma:

**11.00 uur** De koffie, thee en appeltaart staan klaar zodat u gezellig kennis kunt maken met de andere leden en bestuursleden.

**11.30 uur Algemene Ledenvergadering**

### agenda

- opening
- vaststelling agenda
- financieel verslag
- notulen alv 2006
- bestuursverkiezing

Nieuwe bestuurskandidaten zijn:

Willy van Vlimmeren - penningmeester

- **Discussie over de koers van de vereniging:**

- Blijven we zoeken naar erkenning voor HPU (specifiek onder deze naam) of kiezen we voor het erkenning zoeken voor onze klachten en oplossingen

- Hoe verhouden we ons als vereniging tegenover de reguliere en alternatieve geneeskunde? Welke weg willen we op?

- Samenwerking met Lia Metz van Medivera [www.MEDIVERA.nl](http://www.MEDIVERA.nl)
- rondvraag
- sluiting vergadering

**13.00 uur** Lunch met oa soep, zuurdesembrood makreel en andere heerlijkheden.

**13.55 uur** Gezamenlijke wandeling in de omgeving van het Parochiehuis.

**14.45 uur** Theepauze

**15.00 uur** Lia Metz over milieufactoren

**16.30 uur** afsluiting.

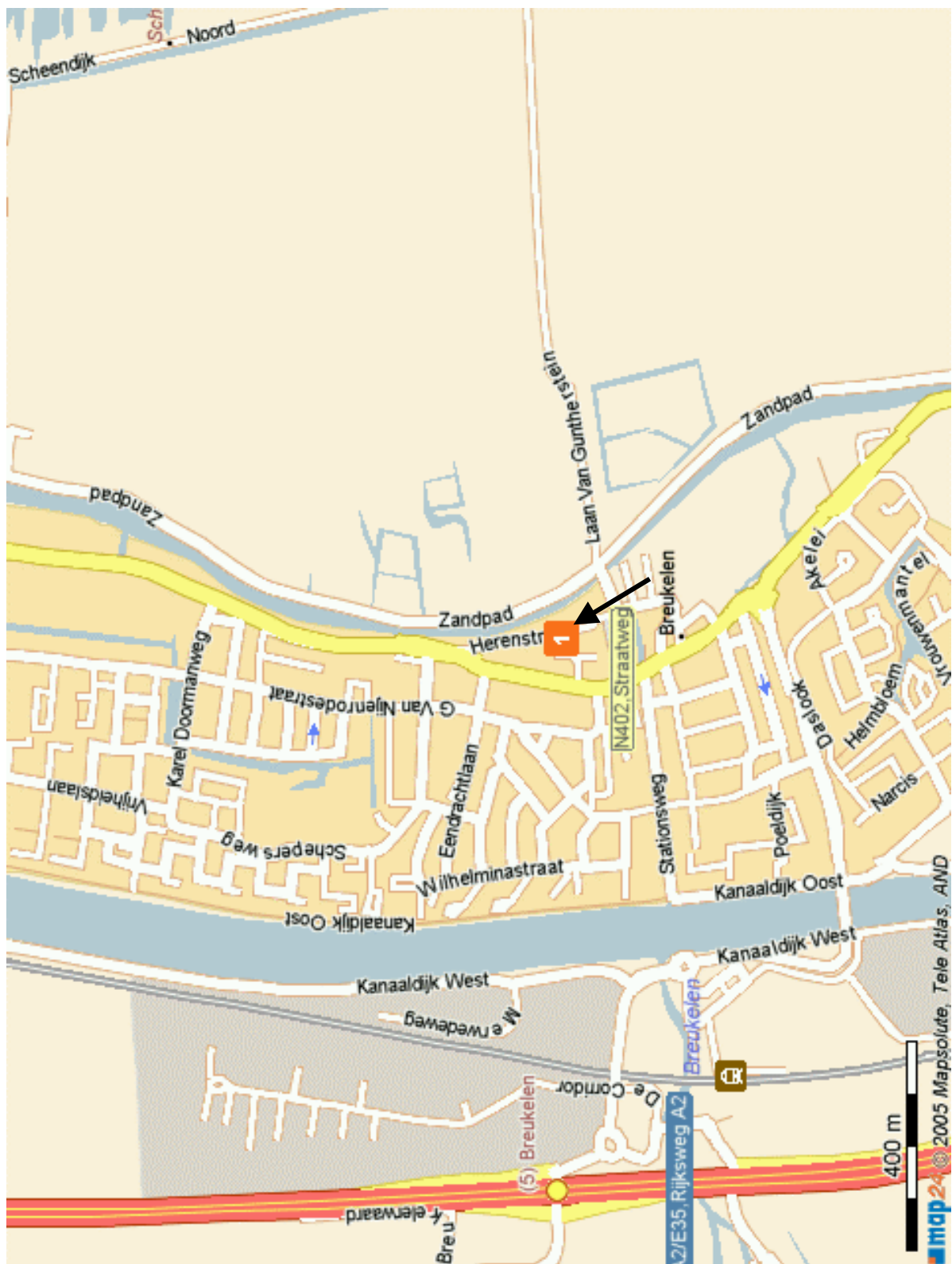
**Aanmelden graag (ivm lunch) voor 17 April, met vermelding van het aantal personen, of u opgehaald wilt worden van het station of dat u mensen wilt ophalen.**

[marja@hpu-i.nl](mailto:marja@hpu-i.nl)

of per post: MEDIVERA,

Damsluis 3

3831 SP Leusden



A2 Amsterdam-Utrecht: Afrit Breukelen (5)

Vanaf Zwolle A28-A27 Afrit Utrecht Nrd (31) N230- via Maarsen N404

Vanaf Breda A27-A2 (Everdingen) richting Amsterdam - Afrit Breukelen (5)

Er is betaald parkeren achter de Pastorie, een ruime parkeerplaats.

(Lopend) vanaf het station: richting dorp (kerktorens). Even na de brug over de Vecht staat een plattegrond. Bij de derde kerktoren is de Heerenstraat.

## Notulen alv 13 MEI 2006

“Het Parochiehuis”, Herenstraat 15 te Breukelen.

Paul van Ginkel, voorzitter, opent de vergadering en stelt de agenda vast.

Gerard Merckestijn geeft het financieel verslag over 2005. Er is een positief saldo. Na beantwoorden van enige vragen wordt het verslag goedgekeurd.

De nieuwe kascommissie voor 2006 wordt vastgesteld: in februari 2007 worden zij verwacht bij de penningmeester om het verslag 2006 door te nemen. Dit vergt ongeveer 2 uur werk exclusief de individuele reistijd.

Voorstel van Ans vd Pijll is om de kascommissie uit 3 leden te laten bestaan: 2 gewone en 1 reserve. Elk jaar een laten afvallen en een nieuwe erbij. De leden zijn:

mevr. L. v.d. Brand-Pelt, Alphen a/d Rijn  
mevr. A. Wegener, Leimuïden  
dhr. E. Rijswijk, Mijdrecht

### Vereniging/Stichting

Allereerst worden de verschillen en overeenkomsten tussen een vereniging (HPU) en een stichting (Medivera) uitgelegd.

Daarna worden mogelijke samenwerkingsvormen voorgelegd aan de leden:

- HPU-vereniging bestaat naast Medivera met een intensieve samenwerking.
- HPU-vereniging gaat op in Medivera: alle juridische besluiten worden genomen door het bestuur, want er zijn geen leden. (Bij een vereniging hebben leden inspraak).
- Synergieeffect: HPU-vereniging blijft bestaan (met leden), maar zet bepaalde uitvoerende zaken over naar Medivera zodat we iets slagvaardiger kunnen worden, beslissingen nemen zonder leden te consulteren. Het bestuur van de HPU-vereniging zit ook in het bestuur van Medivera, zodat we de voordelen van een vereniging met een stichting kunnen combineren.

Lia Metz stelt de stichting MEDIVERA voor ([www.medivera.nl](http://www.medivera.nl))

De stichting richt haar activiteiten op de volgende doelgroep: mensen met een neuro-endocriene-metabole-immuniteitsaandoening. ME/CVS, fibromyalgie, HPU, PVS-syndroom, hemochromatose, IBS en andere moeilijk objectiveerbare, regulier moeilijk te behandelen,

chronische aandoeningen. De groep ME/CVS blijkt voor 80-90% HPU te hebben.

De 1<sup>e</sup> doelstelling van Medivera is een multifunctioneel centrum (liefst centra) op te richten voor deze zieke mensen. Dit centrum is bedoeld voor opvang, begeleiding, onderzoek, behandeling, verpleging, verzorging en revalidatie van mensen die behoren tot de doelgroep. Dit gebeurt met een multidisciplinair team en een maatschappelijk werker, voor het helpen elimineren van instandhoudende psychosociale factoren en mede voor het aanvragen van een PGB, zodat de patiënt bij thuiskomst verder geholpen kan worden.

De 2<sup>e</sup> doelstelling van Medivera is het verbeteren van het leven van de doelgroep met behulp van allerlei initiatieven: telefonisch spreekuur medisch; advieslijn met betrekking tot allerlei technische procedures, bezwaarschriften, voorzieningenaanvragen; contacten onderhouden met diverse artsen/specialisten/laboratoria; landelijk referentiepunt/kenniscentrum (ME-hulpdesk).

Verdere doelstelling van Medivera zijn het invloed uitoefenen op (het beleid van) de overheid, onderzoeken opzetten, organiseren van landelijke dagen.

Na het aanhoren van de vorige 2 punten, besluit de ledenvergadering unaniem voor punt 3: het synergieeffect van de vereniging en de stichting. Het lopende jaar gaat het bestuur verder met overleg en werken aan een intensievere samenwerking: gezamenlijke ledendag en verenigingsblad worden voorbereid. Bij de volgende ALV worden de leden in kennis gesteld van de vorderingen die samenwerking brengt. De 3 nieuwe bestuursleden stellen zichzelf voor en worden unaniem in het bestuur gekozen. Marjan Nijhuis, Lia Metz en Dominique van der Vorst komen het bestuur versterken.

Rondvraag.

Voor de vergadering heeft Vanja Keus een leuke, interessante, interactieve lezing verzorgd over coaching. Voor vragen kunt u haar altijd e-mailen. Na de vergadering zou dhr. John Kamsteeg een lezing verzorgen over darmklachten bij HPUers. Helaas is hij niet gekomen. Lia Metz heeft nog wat sheets laten zien en vragen beantwoord. Lia van der Geest, diëtiste, die kwam luisteren naar dhr. J. Kamsteeg heeft daarna diverse vragen naar grote tevredenheid beantwoord.

Vraag in de pauze van een lid: waarom dhr. Kamsteeg altijd als laatste aan het woord komt, want dan is de puf er bij zoveel mensen al uit? Waarom zijn praatje altijd zo technisch is? Kan het niet wat praktischer?

# HPU Patiëntenvereniging

## BALANS PER 31 DECEMBER 2006

<b>Activa</b>	
Nog te ontvangen contributies	20
Te ontvangen rente	89
<b>Liquide middelen</b>	
Postbank rek.crt	651
Postbank renterekening	6.271
<b>Totaal activa</b>	<u><u>7.031</u></u>

<b>Passiva</b>	
Eigen vermogen	4.225
Resultaat verslagjaar	2.464
Nog te betalen bestuurskosten	5
Nog te betalen administratiekosten	337
<b>Totaal passiva</b>	<u><u>7.031</u></u>

## STAAT VAN BATEN EN LASTEN OVER 2006

	2006		2007	
	Werkelijk	Begroting	Afwijking tov begroting	Begroting
<b>Ontvangsten</b>				
Contributies	€ 9.987	€ 9.500	€ 487	10.000
Bankrente	€ 79		€ 79	100
<b>Totaal</b>	<u><u>€ 10.065</u></u>	<u><u>€ 9.500</u></u>	<u><u>€ 565</u></u>	<u><u>10.100</u></u>
<b>Uitgaven</b>				
Verenigingsblad/administratie kosten	€ 4.574	€ 5.000	€ 426-	5.000
Jaarvergadering	€ 697	€ 500	€ 197	700
Bestuurskosten	€ 1.752	€ 1.000	€ 752	2.000
Ledendag	€ 24	€ 800	€ 776-	800
Informatiedagen huisartsenbeurs	€ 180	€ 1.200	€ 1.020-	700
Diverse kosten	€ 375	€ 1.000	€ 625-	900
<b>Totaal lasten</b>	<u><u>€ 7.601</u></u>	<u><u>€ 9.500</u></u>	<u><u>€ 1.899-</u></u>	<u><u>10.100</u></u>

## Mijn eigen verhaal

door Willy van Vlimmeren

*Willy is al begonnen als penningmeester en ze doet het al heel goed. Ze heeft in 2002 een MBO opleiding afgerond en is nog full-time werkzaam.(redactie)*

Willy: Eind jaren 80 begonnen bij mij vage klachten op te treden, vooral vermoeidheid. De huisarts wist er geen raad mee en weet het aan de werksituatie (reorganisatie en dreigend ontslag) en liet geen onderzoeken plaatsvinden.

Als gevolg van de spanningen door deze reorganisatie ontstonden er ook rug en nekklachten. In een later stadium bleek dit te maken te hebben met aanspanning van de spieren.

In januari 1990 werd ik ontslagen en kwam dus (tijdens ziekte) in de WW terecht.

In de zomer van 1991 kreeg ik te maken met een aanrijding waarbij mijn auto bijna voor 100% draaide. Hierbij liep ik een whiplash op die door de reguliere gezondheidszorg niet herkend werd. Mijn kennis herkende de klachten omdat zij het bij een familielid had meegemaakt en zij kon mij advies geven. Volgens de medewerkers van het ziekenhuis, waar röntgenfoto's van mijn rug zijn genomen, mankeerde ik niets.

Ik kreeg zelfs bij de arbo - arts te horen dat rug en nekklachten als gevolg van een aanrijding binnen 6 weken over zijn. Nu 16 jaar later sta ik nog onder controle bij een chiropractor.

De chiropractor heeft destijds de foto's opgevraagd en er bleek op 2 plaatsen een blokkade te zitten en een lichte scheefstand van het bekken; wat volgens de chiropractor voldoende aanleiding was voor de klachten.

In diezelfde periode ben ik via mijn kennis in aanraking gekomen met de homeopathie; wat bij mij aansloeg en langzaamaan verlichting bracht in de klachten. Ook zijn we er in die tijd achter gekomen dat leverwaardes te hoog waren, wat nu nog niet helemaal weg is, maar aanzienlijk verbeterd.

Na een aantal jaren adviseerde de homeopaat mij eens een wichelroedeloper te laten komen om te kijken of er eventuele wateraders onder het huis liepen, omdat zij niet verder kwam. Via het algemene nummer voor alternatieve hulp ben ik toen achter het adres gekomen van de St. Janskliniek in 's Hertogenbosch, omdat het betreffende telefoonnummer van een wichelroedeloper zou zijn. Zij is er achter gekomen dat ik o.a. HPU heb wat veel van mijn klachten verklaarden. Ook t.a.v. de schildklier is het nog wat onduidelijk; alleen bloedonderzoek via de reguliere gezondheidszorg brengt niets aan het daglicht maar bloedonderzoek met een 24 uur urineonderzoek hebben aangegeven dat mijn schildklier te traag zou werken. In het begin thyrox en later thyreodium met een (o.a. koolhydraatarm) dieet zou verbetering moeten brengen. In plaats van af te vallen komen er de kilo's bij. Dus wordt het verder zoeken wat er nog meer aan de hand is.

Aangezien ik in de St. Janskliniek te horen kreeg vorig jaar, dat ik pas terug hoeft te komen wanneer ik afgevallen ben, ben ik blij dat ik inmiddels contacten heb gekregen met dr. Tisser. Wanneer er iets niet in orde is zoekt hij verder en dat heb ik jammer genoeg gemist bij de St. Jankliniek.

Ik heb destijds iemand in de buurt gevonden, die ook iets van wichelroede afwist en hij heeft bij mij in huis 2 kleine wateraders gevonden.

Dit alles gebeurde terwijl ik een fulltime baan had. (In 1995 kon ik in het kader van de banenpoolregeling weer aan het werk, maar het vinden van een reguliere baan is tot op heden niet gelukt.)

Toen ik hoorde van het bestaan van de HPU vereniging heb ik me daarbij aangemeld en heb via "Vertel" al veel informatie gelezen. Het doet iemand goed te weten dat je niet alleen bent die tegen "een muur" aanloopt bij de reguliere gezondheidszorg en instanties.

Vandaar dat ik probeer – daar waar nodig is - me in te zetten voor de vereniging.

## Mij is gevraagd iets over mezelf te vertellen...

Ik ben Floor Schellekens-de Bont, 30 jaar, getrouwd met Ralf Schellekens. Ik woon in Boxtel, Noord-Brabant.

Sinds kort heb ik het onderdeel 'post verzorgen' (papier en e-mail) van het secretariaat van de HPUpatiëntenvereniging op me genomen.

Tilburg is de stad waar ik het meeste werk; daar zit het kantoor van Moved, Audiovisuele Producties. Ik ben daar fulltime werkzaam.

Wij maken films en video's voor klanten die voornamelijk voorlichting-, informatieve- of documentairefilms willen hebben, maar soms maken we ook bijvoorbeeld een commercial.

Mijn hoofdtaak is Uitvoerend Producent, dat houdt in dat ik alles regel voor een

opnamedag: de crew, de cast, de locaties, toestemmingen en tijdsplanning. Verder doe ik regelmatig camerawerk, montage en soms regie. We doen zaken met klanten uit heel Nederland. We zijn dus vaak op pad, en je komt op de meest uiteen lopende plekken. Zo gezegd; 'je komt nog eens ergens'. En je ontmoet veel mensen. Dat zijn de twee leukste aspecten van dit vak.

In mijn vrije tijd vind ik het heerlijk om aan een paar touwtjes onder een grote lap te hangen: paragliding. (ofwel schermvliegen/parapente) Het is eigenlijk vliegen aan een omgebouwde parachute, i.t.t.

parachutespringen waar je uit een vliegtuig springt en je chute alleen gebruikt om de val te breken. En bij mooi weer (en als je een geoefende piloot bent) kun je uren blijven vliegen, ook in Nederland!

Daarnaast wandel en mountainbike ik graag. En regelmatig pak ik mijn fotocamera om wat platen te schieten.

Nu klinkt bovenstaande allemaal behoorlijk druk voor een HPUpatiënt. Klopt, het is ook wel eens anders geweest...

In een notendop: in 2000 werd ik ziek en erg moe. Ook viel ik vele kilo's af. (heb onder de 50 kg gewogen, ik ben 1.70cm) Daarvoor had ik o.a. al gewrichts- en spierklachten, moeilijke stofwisseling en een lage bloedsuikerspiegel. Na lang leuren bij reguliere artsen in het alternatieve circuit

terechtgekomen. Daar werd een Candidainfectie in mijn bloed vastgesteld, een heleboel voedselintoleranties en een halfjaar later (bij weer een andere arts) de veroorzaker van alle ellende: HPU. Het duurde nog ongeveer een jaar voordat ik me echt beter begon te voelen met Depyrrol, en nu zit er nog steeds een stijgende lijn in.

Het gaat nu zo goed met me dat ik een fulltime baan vol kan houden, en daarnaast regelmatig 'actief' kan zijn. Dit alles natuurlijk zolang ik goed naar mijn lichaam luister en mezelf rust geef als dat nodig is.

Ik hoop dat ik de HPUpatiëntenvereniging met mijn 'post-taak' kan ondersteunen, zodat ze veel andere HPU'ers kan helpen met informatie en erkenning.

## De Roode Roos

Postbus 16035  
2500 BA Den Haag

Telefoon 070 - 301 07 01

Fax 070 - 301 07 07

Email [info@deroode Roos.com](mailto:info@deroode Roos.com)

**voor bestellingen klik hier**

**Nieuw! Via onze webwinkel kunt u snel en op uw gemak uw bestelling invoeren**

### **Wat is de Roode Roos ?**

*Het initiatief voor De Roode Roos is genomen door het bestuur van de Moermanvereniging, als gezamenlijke inkooporganisatie. De Roode Roos levert orthomoleculaire voedingssupplementen van diverse fabrikanten tegen een gereduceerd tarief.*

### **Waarom & hoe bestellen bij De Roode Roos**

*De prijzen die U in onze catalogus aantreft liggen in het algemeen 25% lager dan de huidige publieks-advies prijzen (winkelprijzen). Het lidmaatschap van de Moermanvereniging is een verplichting die door enkele van onze leveranciers wordt opgelegd (zij willen alleen in verenigingsverband tegen de speciale prijzen laten leveren). Ook kan geleverd worden aan leden van de Nederlandse Vereniging voor Posttraumatische Dystrofie, Multiple Sclerose-vereniging, de Nationale vereniging voor Fibromyalgiepatiënten, MEDIVERA, de H.P.U.-patiëntenvereniging, de Patiëntenvereniging voor Enzymtherapie, de Lupus Erythematosus Patiëntengroep en donateurs van de ME stichting en de Candidiasis Stichting Nederland tegen kortingsprijzen. Onze medewerkers kunnen U daarover informatie verstrekken.*

## SCHIMMELS EN GISTEN

door: Lía Metz

Steeds meer mensen krijgen last van een gewone of tropische schimmel/gist infectie. Die gaat vaak gepaard met zwakte, vermoeidheid, jeuk, verminderde weerstand, afwijkende structuur van faeces, spijsverteringsstoornissen, opgeblazen gevoel, winderigheid, kouwelijkheid, trillerigheid, lage bloeddruk, bloedsuikerschommelingen/hypoglycaemie, hoofdpijn, concentratiestoornissen, labiliteit/ geïrriteerdheid, depressiviteit, ADHD, menstruatieklasten, PMS, kalk-/schimmelnagels, vaak plassen, enz.

Gisten en schimmels voelen zich prettig in een verstoord klimaat, donker, vochtig en zuurstofarm.

Het meeste komt voor de gist *Candida Albicans*. Andere soorten zijn:

*C. glabrata*, *C. krusei*, *C. famata*, *C. parapsilosis*, *C. guilliermondii*, *C. tropicalis*, *geotrichum candium*, *trichosporon cutaneum*, *rhodotorula rubra* enz.

Bij de schimmels komt vaak voor de *Aspergillus Niger*, andere soorten zijn: *A. fumigatus*, *A. flavus*, *Rhizomucor pusillus*, enz.

De afvalstofjes van een systemisch persistente infectie zijn neurotoxisch, ze kunnen het neurologisch systeem/CZS verstoren.

Schimmels en gisten gaan veelal gepaard aan een intestinale parasiet.

Laboratoriumonderzoek aangevraagd door behandelaar:

Een darmfloratest bij RP-Vitamo of het MG-lab kan uitsluitsel bieden over een schimmel- of gistinfectie.

Een Tripple FecesTest (TFT) b.v. via het Havenziekenhuis kan uitsluitsel bieden over een mogelijke parasitaire belasting.

### Wat kun je er zelf aan doen?

Voeding:

Vermijden: suiker, kunstsuikers, koeprodukten, specerijen, appels, citrusfruit, meloen, tauge, komkommer, koffie, frisdranken en alcohol. Koolhydraten zoals

tarweproducten, pasta's en aardappelen miniseren.

Eet meer volwaardige biologische voeding: meer groente, broccoli, kort de kook erover, het bevat veel calcium, vit C en andere vit. en mineralen.

Paksoy, boerenkool enz. Sjalotjes en knoflook. Bruine, basmati- en pandangrijst. Pecannoten, vijgen, geitenkaas en -yoghurt. Gestoomde makreel, uit de vrije vangst zalm, tilapia, victoriabaars. Struisvogelbiefstuk, kip, ei.

Granen: boekweit, teff, amarant en kamut.

Fruit: kiwi, mango, ananas, lychees, bosbessen. 1 stuks fruit per dag, tussen de maaltijden. Voorlopig niet meer, vanwege de fruitsuikers/fructoseintolerantie.

De was:

Ondergoed, beddengoed, handdoeken en washandjes, katoenen sokken op 80° wassen.

Geen panties dragen, die sluiten teveel af.

Vaginale infectie: tamponnetje inbrengen met 10 druppels calendula oertinctuur en twee druppeltjes teatreeolie.

Er bestaat ook intiemspray met calendula of teatree.

Na het douchen insmeren met: amandelolie (Kruitvat), calendula officinalis, teatreeolie. Ook neusvleugels, gehoorgang, onderkantje insmeren. Extra druppel teatreeolie in de navel.

De badkamervloer met Dettol reinigen.

Supplementen: chroom, selenium-zink, Ostamax (calciumpreparaat), Biovitaal koper- en ijzervrije Multi.

Middelen: Nystatine d8 druppels. Gemiddeld beginnen met 5dr./dag, opbouwen naar 2 x 7 dr./dag. Op recept bij de Hahnemann Apotheek in Heiloo.

Pre- en probiotica.

Antiparasitaire middelen: Omphalia 11, Artemisia Complex, Vermica Multiplant, Paracyd, enz.

N.b.: Middelen, de combinatie ervan, het tijdstip van inname en de duur van de kuur: uitsluitend op advies van behandelaar.

## **RECEPTEN**

door Marjan Nijhuis

### **Salade met serranoham, geroosterde paprika en crostini's met geitenkaas**

4 ons gemengde groene sla  
2 ontvelde tomaten in blokjes  
2 rode paprika's  
2 ons serranoham  
8 plakjes stokbrood of dunne kleine glutenvrije boterhammen  
1 plak bettine blanc of andere zachte geitenkaas  
Evt enkele wal- of paranoten in kleine stukjes  
Voor de dressing:  
Olijfolie, balsamicoazijn (of citroen), zout en peper

Zet de oven op 225 gr. en verwarm voor. Leg de paprika's op het rooster en bak de paprika's tot het vel zwart is. Doe de paprika's in een plastic zakje, sluit deze en laat afkoelen. Het vel is dan gemakkelijk eraf te halen.

Leg de sla op 4 bordjes, doe de tomaten erop en leg de ham erboven.

Haal het vel van de paprika en garneer de sla ermee aan de onderkant van het bord.

Rooster de plakjes brood aan beide zijden onder de grill en leg er stukjes geitenkaas op. Leg aan linker- en rechterkant van de sla een plak belegd brood

Giet wat dressing over de sla.

Verwarm evt. de noten in een koekenpan met wat olijfolie en strooi deze over de sla.

- wie last heeft van de galwegen kan bladsla beter vervangen door ijsbergsla, veldsla, eikenbladsla of valeriaansla
- tomaten door bleekselderij
- paprika door winterwortel met de kaasschaaf in plakjes geschaafd
- wie geen varkensvlees gebruikt, serranoham vervangen door kipfilet,
- walnoten of paranoten door pecannoten, de meeste HPU-ers verdragen die laatste beter

### **Roerbakshotel van biefstuk met gemengde groente en amandelen**

1 eetlepel olijfolie  
50 gr. geblancheerde amandelen  
1 theelepel sesamolie  
2 stronken broccoli, grof gehakt  
500 gr. biefstuk, dun gesneden, of struisvogelbiefstuk (AH)  
2 eetlepels oestersaus  
1 eetl geraspte verse gember

1 eetl. zoutarme sojasaus  
Evt. 1 teen geraspte knoflook  
1 koffielepel ahornsiroop, maisstroop of ander zoetmiddel  
6 lente uitjes in dunne plakjes

Verhit de oliën in een wok op hoog vuur en bak de biefstukreepjes bruin en haal ze uit de wok. Doe gember, evt. knoflook lente-uitjes, amandelen en 2 eetl. water in de wok en roerbak dit 2 minuten. Doe het vlees weer terug in de pan, samen met de groenten, oestersaus, sojasaus en zoetmiddel en roer tot de groenten beetgaar zijn. Serveer met bruine rijst.

- Dit gerecht bevat veel ijzer, voedingsvezel, B vitaminen en vitamine C en E. verder nog calcium, selenium en vitamine A  
En dit gerecht is vet arm, dus mooi meegenomen!!

### **Gebakken appelen met rozijnen en amandelen**

4 grote appelen  
1 eetlepel sucanat (reformwinkel) of ander zoetmiddel  
4 kleine kaneelstokjes  
100 gram rozijnen of gedroogde cranberry's (reformwinkel)  
40 gram amandelen  
4 eetl. Geitenyoghurt  
klein scheutje appeldiksap

Verwarm de oven voor op 180 gr. Verwijder het klokhuis. Leg de appelen in een ovenschaal en snijd de boter in 4 gelijke dunne plakjes, die in de holte van de appelen passen. Duw hier ook een kaneelstokje in, strooi sucanat of ander zoetmiddel en rozijnen/cranberry's ertussen en erover en strooi de noten eroverheen, giet er de diksap overheen en zet in de oven. Bak ongeveer 20 minuten, besprenkel de appelen wel enkele keren met het vocht.

Dien op met de geitenyoghurt. Voor dit recept kunnen ook peren gebruikt worden.

- wie geen appel verdraagt, kan deze vervangen door stukjes abrikozen, vijgen, of mango
- de amandelen door pecannoten
- de diksap vervangen door bosbessensap van Zonnatura.



*Eet smakelijk !*

## *Even Pauze*

### ***Maak van je hart geen moordkuil***

*Wat je wilt wegstoppen voor jezelf, zal zich altijd weer openbaren.*

*Bij perfectionisten zie je vaak dat ze alles onder controle houden, dus nooit ruzie maken.*

*Ze komen over bij anderen als beheerst, vriendelijk en evenwichtig. Maar inwendig lijden ze doorgaans aan een te kort aan zelfvertrouwen en zelfrespect.*

*Bij een partnerrelatie is het uiten van boosheid, het maken van ruzie een goede zaak.  
Er worden problemen door opgelost, verschillen van mening verhelderd, emoties geuit en daarmee maakt de één zich aan de ander kenbaar.  
Het brengt partners dichterbij elkaar.*

*Beide polen zijn belangrijk om te uiten, je positieve gevoelens, gebaseerd op vreugde en liefde, en je negatieve, die voortkomen uit verdriet, angst en woede.*

*Naar anderen heb je vaak snel een oordeel, een categorie om iemand in te plaatsen: een egoïst, een luiaard, een perfectionist etc. Naar jezelf toe is dat veel moeilijker.*

*Richt je aandacht niet te veel op je eigen zwakheden, daar kom je niet veel verder mee. Net zo min als het heilzaam is om je te focussen op de negatieve punten van anderen. Mensen die gelukkig zijn, zelfvertrouwen*

*hebben richten zich vooral op de positieve kanten van zichzelf en anderen.*

*Weet je van jezelf dat je toch de neiging hebt om eerder negatief dan positief te kijken, probeer dan te ontdekken waarom je dat doet, wat je denkt dat het voordeel ervan is.*

*Je bewondert vaak die mensen die capaciteiten hebben die je zelf ook hebt, maar die je nog niet hebt ontdekt of ontwikkeld.*

Naar: Chris Lenaerts: Hyperventilatie ontmaskerd. Een aanpak voor perfectionisme. Brussel: Globe, 2005

*Als je mensen bedankt, of een compliment wilt geven, kun je ze vertellen: wat ze hebben gedaan dat ons verrijkt, wat onze gevoelens zijn en welke behoefte door hun actie is vervuld. Bijv. je zei vorige keer dat mijn planten er zo goed bijstaan. Daardoor werd ik trots op mijzelf, en ik voelde me gewaardeerd.*

Vrij naar Marshall Rosenberg:  
Being Me Loving You. [boekgegevens](#)

*Angst is niet het echte probleem. Het echte probleem is alle mentale activiteit die wordt ingezet om te voorkomen dat angst werkelijk ervaren wordt.*

*Dorothy Baker*

*Houd van jezelf en je zult van anderen houden.*

*Sydney J. Harris*

*Het doel van relaties is niet geluk, maar transformatie. Andrew Schneider*

Voor meer: aan- en afmelden:  
[www.home.versatel.nl/berhen](http://www.home.versatel.nl/berhen)

## Gelezen

door Ria

Omdat in mijn familie HPU voorkwam en ik heel veel klachten had, liet ook ik zo'n vijf jaar geleden mijn urine daar op onderzoeken bij het KEAC. Verder dan dragerschap kwam ik niet, ik hield het dus maar op ME/CVS, zoals ik ook gediagnostiseerd was. Het was een erg beroerde tijd, waarin ik steeds verder achteruitging. Toch kon ik niet echt geloven dat ik ziek zou blijven. Om me een hart onder de riem te steken kreeg ik op een dag een boek cadeau van een vriendin. Het was "ME overwinnen" met als ondertitel: gesprekken met herstelde ME-patiënten en hun therapeuten..

Ik moest aardig wat overwinnen om het boek te gaan lezen. Niet in het minst vanwege de problemen met lezen, zoals de ene regel vergeten nog voor je de volgende leest, geen betekenis aan de tekst kunnen geven, mistige ogen of ogen die als een zenuwtrek heen en weer trillen, niet in staat zijn een boek vast te houden en evengoed getraceerd worden op zware nek-, armklachten en zeeziekte na enkele minuten worstelen met de tekst.

Toen ik het dan toch gelezen had was ik er eigenlijk slechter aan toe door de boodschap die me duidelijk leek. Ik voelde dat bevestigd doordat het voorwoord was geschreven door Renate Dorrestein, toen nog zwaar ziek van ME. Mijn indruk was dat je het wel kon schudden om echt helemaal te genezen. Wilde je je in ieder geval beter voelen, dan moest er een of andere omwenteling in je leven plaatsvinden, waardoor je op dat leven en op dat ziekzijn een andere kijk kreeg. En dat vond ik zoiets als valsspelen, de regels niet eerlijk toepassen. Ik wou "gewoon" beter worden.

Enkele jaren na de eerste lezing, las ik het boek nog eens. Ik was toen al zo lang ziek en geloofde eigenlijk niet echt meer in herstel. Mijn indruk deze keer was dat het een troostrijk boek was, zoiets als: blij zoeken en word beter. En het leek me dat de kwaliteit van leven van mijn lotgenoten behoorlijk verbeterd was. Mijn idee was inmiddels dat je

uiteindelijk alles, ook over alle ziektes in het psychische zou vinden.

Inmiddels is er veel tijd verlopen. Ik ben een behoorlijk stuk hersteld. Lezen gaat nu weer heel goed, al houd ik het boek bij voorkeur nog niet zelf vast, hoewel het al wel een tijdje kan. Ook heeft er intussen een omwenteling in mijn leven plaatsgevonden. Ik heb een behandeltraject doorlopen bij een revalidatiecentrum, een huwelijks crisis meegemaakt die eindigde in een scheiding, veel verdriet verwerkt, bij therapeuten gelopen, aan mijn lichamelijke conditie en mijn geestesgesteldheid gewerkt, kortom: ik ben veel te weten gekomen over mijzelf en probeer mijn leven nieuwe vorm te geven.

Wanneer ik me lichamelijk beter ging voelen weet ik nog goed. En dat had niet te maken met de omwenteling in mijn leven, dat gebeurde al daarvoor, namelijk toen ik in de overgang kwam. Mét de opvliegers spoelde er weer energie in mijn lijf.

Het beter voelen, daarvoor moet ik nog steeds iedere dag zelf mijn leven vorm geven. Ik heb daar nog moeite mee en wat tijd voor nodig. Maar ik heb er wel weer energie voor.

Het boek heb ik nog niet voor een derde keer gelezen. Ik ben wel nieuwsgierig hoe het nu op mij overkomt. Ik zal er weer eens in beginnen.

gegevens boek: ME overwinnen, gesprekken met herstelde ME-patiënten en hun therapeuten, Lisette Dierick / Brigitta Mak 1997, uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer, ISBN 90-202-4316-0

Dit boek en meer:  
[http://users.pandora.be/han/anamkara/lijst\\_boeken.htm](http://users.pandora.be/han/anamkara/lijst_boeken.htm)



## Hoe ga ik met mijn HPU om?

door Ans

Vijf jaar geleden kwam er een etiket op mijn problemen. Een bekend verhaal voor veel van onze leden. Ik wilde er alles van weten en ben daarom in het bestuur gegaan.

Wat vinden we als vereniging hoe we het beste met onze talenten en beperkingen om kunnen gaan?

Op welke manier kunnen we als bestuur mensen het beste steunen om daar achter te komen, vooral als je nog zo vreselijk moe bent en verdrinkt in je klachten.

MEDIVERA heeft als belangrijkste doelstelling het realiseren van een multidisciplinair centrum, voor short stay en in sanatoriumsetting voor onderzoek en natuurgeneeskundige behandeling.

Waar mensen tot rust kunnen komen en een weg ontdekken hoe zij met hun beperkingen en talenten het beste om kunnen gaan.

Bestaande voorzieningen voldoen niet voor de doelgroep. Liever zien we dat zo'n huis geleid wordt door mensen die zich in onze klachtenpatronen hebben verdiept, die empatisch, vanuit hun gevoel en ervaring hiermee kunnen werken.

Ik kwam met vier groepen mensen in contact die vanuit een idealistische kijk met mensen bezig zijn. Elk van die vier is voor mij belangrijk.

De eerste groep waar ik dertig jaar geleden contact mee kreeg waren mensen van de Kunstzinnige therapie opleiding. Ze hebben mijn leven voorgoed een stevige basis gegeven.

Afgelopen zomer heb ik weer een week intensief gewerkt in een zomercursus van De Goetheanum impuls die voor iedereen toegankelijk is. Ik heb er erg van genoten. Ik ben weer voor een hele tijd opgeladen.

Zie [www.hpu-i.nl/publiek/goetheanum.doc](http://www.hpu-i.nl/publiek/goetheanum.doc) en op [www.goetheanum-impuls.nl](http://www.goetheanum-impuls.nl)

De zomerweek werd gehouden in Zeist in de ruimte van de Vrije School. Er kwamen

zes groepen mensen bijeen voor schilderen, boetseren, spraakkunst, eurtmie (bewegingskunst), glaskunst en zingen. Het heeft me geïnspireerd om mee te gaan doen aan aan Het Drempeltheater in Rotterdam.

Door in een breder verband naar jezelf te kijken komen je klachten in een nieuw kader waardoor je er beter mee om kunt gaan.

De tweede groep mensen zijn therapeuten die werken vanuit Een Cursus in Wonderen.

Voor wie hier niet mee bekend is: Nelson Mandela heeft een heel beroemde spreuk voorgelezen waarin hij ingaat op de angst van mensen. Niet omdat ze niet capabel zouden zijn, maar omdat ze hun eigen grootheid niet willen zien.

*(zie tekst volgende pagina)*

Deze tekst komt uit Een cursus in wonderen. In Nederland is een groep therapeuten die werkt vanuit deze visie. Ze zijn op dit moment bezig zich te oriënteren op een eigen leefgemeenschap waarin mensen tijdelijk kunnen logeren om weer op krachten te komen.

Deze therapeuten werken allen vanuit de visie van Een Cursus in Wonderen. Het belangrijkste hierin is het leren vergeven. Nelson Mandela heeft dat ook gedaan. Hij zat 25 jaar gevangen. Toen hij vrij kwam heeft hij zich zonder rancune ingezet voor de vrede in Zuid Afrika.

De derde groep mensen zijn de mensen van mijn loopgroep. Door te gaan lopen ben ik heel veel darmklachten kwijtgeraakt. Er hoorde ook bij dat ik bijzondere schoenen nodig had en fysiotherapie om de beginblessures weer glad te strijken.

En ten vierde ga ik ook af en toe naar mijn natuurarts voor schildkliermedicijnen en naar mijn Consulente voor voedingssupplementen. Ook die zaken helpen me om op de been te blijven. Graag hoor ik van jullie een reactie hierop.

[ans.v.d.pijll@hccnet.nl](mailto:ans.v.d.pijll@hccnet.nl) of  
[nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl](mailto:nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl)

## Sollicitatietraining Aan het Werk!

Studie (bijna) afgerond en serieus werk maken van werk? Heb je een lichamelijke, zintuiglijke of psychische beperking, chronische ziekte, dyslexie en/of concentratieproblemen? Dan is de sollicitatietraining 'aan het werk!' van handicap + studie, iets voor jou! De training wordt op verschillende plaatsen in het land gegeven. Kijk snel welke plaats het best bij jou past en geef je snel op.

De training bestaat uit 5 bijeenkomsten en het volgende komt aan bod:

- grip op je eigen proces bij zoektocht naar een baan
- (meer) inzicht in wat je wilt en kunt
- (meer) inzicht in succes- en faalfactoren naar vinden van passende baan
- kennis over relevante wet- en regelgeving
- jezelf goed kunnen presenteren
- inzicht in je (mogelijke) knelpunten en oplossingen met betrekking tot werk
- eigen antwoord op de vraag wat, wanneer en hoe vertel je over je functiebeperking tijdens het sollicitatieproces
- contact met andere studenten

Naast de training zelf krijg je verschillende huiswerkopdrachten mee. Ook is er nog een terugkomdag.

De training wordt gegeven in:

Rotterdam op:

- vrijdag 11 mei (10.00 - 16.00 uur)
- vrijdag 25 mei (10.00 - 13.00 uur)
- vrijdag 8 juni (10.00 - 13.00 uur)
- vrijdag 15 juni (10.00 - 13.00 uur)
- vrijdag 29 juni (10.00 - 16.00 uur).

In Enschede op:

- maandag 14 mei (10.00 - 16.00 uur),
- maandag 21 mei (10.00 - 13.00 uur),
- maandag 4 juni (10.00 - 13.00 uur),
- maandag 11 juni (10.00 - 13.00 uur)
- maandag 25 juni (10.00 - 16.00 uur).

In het najaar worden trainingen georganiseerd in Groningen en Eindhoven. Daarover lees je meer in de volgende Anders/om

Kosten voor deelname zijn € 50,-.

Dat is inclusief cursusmateriaal en lunch.

Meld je voor een intakegesprek en/of meer informatie aan bij Leonard Roubos, mail:

[cursus@handicap-studie.nl](mailto:cursus@handicap-studie.nl)

of telefoon: 030 - 275 33 00.

## Als de zon

Uitgesproken tijdens een rede  
door Nelson Mandela

Onze diepste angst

Is niet dat we onmachtig zouden zijn.

Onze diepste angst betreft juist, onze niet te meten kracht.

Niet de duisternis, maar het licht in ons

is wat we het meest vrezen.

We vragen ons zelf af:

Wie ben ik om mezelf briljant, schitterend,

begaafd, geweldig te achten?

Maar waarom zou je dat niet zijn?

Je bent een kind van God.

Je dient de wereld niet

door jezelf klein te houden.

Er wordt geen licht verspreid

als mensen om je heen

hun zekerheid ontlenen aan jouw kleinheid.

We zijn bestemd om te stralen, zoals kinderen dat doen.

We zijn geboren om de glorie Gods die in ons is te openbaren.

Die glorie is niet slechts in enkelen,

maar in ieder mens aanwezig.

En als we ons licht laten schijnen, scheidt dat voor de ander

de mogelijkheid hetzelfde te doen.

Als we van onze diepste angsten bevrijd zijn

zal alleen al onze nabijheid anderen bevrijden.

*Marianne Williamson*

## HOMEOPATHIE NIEUWS

Mijn school organiseert een introductiecursus voor mensen die graag willen kennismaken met homeopathie. Tijdens deze cursus komen interessante onderwerpen aan bod en krijgt u een goed beeld van wat homeopathie nu eigenlijk inhoudt. De kosten zijn zeer laag gehouden (150 €).

Voor meer info kunt u naar de website: [www.klassiekehomeopathie.nl](http://www.klassiekehomeopathie.nl). Ga naar de optie geïnteresseerden en klik in de kolom **Snel naar**: “Open dag gemist?” aan.

Tevens wil de HAN graag langs deze weg de patiënten bedanken die tot nu toe hun medewerking hebben verleend aan onze praktijkkliniek te Almelo, door hun consult af te laten nemen door een student onder het toezicht van ervaren homeopaten. Nadat de patiënt is vertrokken wordt het resultaat van de afgenomen anamnese onder de loep genomen en worden alle mogelijkheden voor behandeling doorgesproken. Er is besloten om de patiënten die zich op de praktijkkliniek laten behandelen geen kosten in rekening te brengen.

Zo heeft de problematiek van HPU extra aandacht gekregen en is men doordrongen geraakt van het belang goed op de hoogte te zijn van deze aandoening. Door onze studenten zo in de gelegenheid te stellen kennis te maken met de problemen die patiënten met HPU tegenkomen en de mogelijkheden die homeopathische behandeling biedt kunnen wij hen leren hoe men dient om te gaan met de extreme gevoeligheid van patiënten met deze stoornis. De reacties van patiënten die deelnemen aan dit programma zijn tot nu toe zeer positief. Wij hopen dat er meer bereid zijn hun medewerking te verlenen aan onze praktijkkliniek en zo HPU en de behandeling daarvan meer bekendheid te geven, zodat meer studenten kunnen leren hoe deze stoornis dient te worden

behandeld. Bent u ook bereid om aan de praktijkkliniek uw consult af te laten nemen neemt u dan contact op met onze stagecoördinator Marja Roozendaal via emailadres [info@klassiekehomeopathie.nl](mailto:info@klassiekehomeopathie.nl).

### **“Verergeringen tijdens de homeopathische behandeling, zijn die te voorkomen?”**

Veel patiënten met HPU hebben homeopathie al eens geprobeerd. Het probleem waar zij dan tegen aan liepen is de “beginverergering” die Kent noemt en die het bewijs zou zijn dat het goede middel is gekozen.

Dat is ook het probleem waar ik in mijn behandeling tegen aan liep toen ik met homeopathie begon. 15 jaar lang was het afzien als ik weer eens een korrel had gekregen waardoor mijn klachten verergerden. Wat blijkt, dit komt omdat de potenties waarin ik destijds mijn medicijnen kreeg toegediend in een C-potentie werden gegeven. Een C-potentie wordt 1-malig onder de tong gegeven waarna men afwacht wat het doet voor 6 tot 8 weken of soms nog langer. Deze tijdsspanne maakt het lastig om tussentijds een verergering op te heffen of bij te sturen. Mijn huidige homeopaat geeft mij de medicijnen in LM potenties. Deze vorm van toedienen is speciaal geschikt voor patiënten met een zware pathologie en heeft vele voordelen. Het middel werkt in deze vorm dieper maar ook veel milder en het is makkelijker om tijdens het gebruik, als er ongewenste reacties optreden, bij te sturen door het aantal schudslagen aan te passen of zelfs door een druppel in een groot glas water te doen en dit dan enige malen te verdunnen. Ook is het mogelijk om met deze potenties even een rustpauze van bijvoorbeeld een dag in te lassen en te wachten totdat de verergering is verdwenen. Bij HPU patiënten is het verdunnen tot de 4<sup>de</sup> of soms wel tot het 8<sup>ste</sup> glas meer regel dan uitzondering. Door de “meer glasmethode” toe te passen kunnen we uitproberen wat door de patiënt

het beste wordt verdragen. Is de patiënt na verloop van tijd sterker geworden dan kan ook weer makkelijker de dosis worden verhoogd zodat een optimaal resultaat wordt verkregen.

Zolang de verstoring die er bestaat maar wordt overstemt door het medicijn treedt er al een genezende reactie op ook al is de prikkel nog zo klein. Voor iedere patiënt is dit natuurlijk weer anders, want we zijn immers allemaal verschillend en reageren dus allemaal volgens ons eigen patroon. Als je al veel last hebt van symptomen is het soms onverdraaglijk dat die nog eens verergeren. Dit maakt het voor sommigen moeilijk om de stap te nemen en zich homeopathisch te laten behandelen. De LM potenties maken het mogelijk om verergeringen tot een minimum te reduceren. Op deze wijze toegepast kunnen ook de meest gevoelige patiënten zich met een gerust hart laten behandelen en vooruitzien naar een toekomst waarin zij zich weer sterker en energiekeer kunnen voelen. Het is belangrijk om de tijd te nemen voor de behandeling en het niet snel op te geven. Een goed resultaat wordt alleen bereikt als men het niet opgeeft en alle mogelijkheden die homeopathie biedt uitprobeert totdat men de juiste balans heeft gevonden.

Door: Sophia Chin    telefoon: 071-5314053

### **Opstapeling vitamine B6**

Wie **Depyrrol** gebruikt en/of een multivitamine met een hoge dosis vitamine B6, raden wij aan om af en toe via een bloedtest bij de huisarts eens te laten testen hoe hoog het vitamine B6 gehalte is.

Wij hebben namelijk vernomen, dat er soms sprake kan zijn van opstapeling van vitamine B6, waardoor het B6 in het bloed veel te hoog wordt. Het is belangrijk om dit in de gaten te houden.

### **Ingezonden bericht:**

Hierbij vraag ik uw aandacht voor de volgende websites en de activiteiten die hieruit voortvloeien;  
Hoogachtend A.Janssen

[www.ncrm.nl](http://www.ncrm.nl)

-Uitsluitend wetenschappelijk en juridisch onderbouwde feiten omtrent misstanden in de psychiatrie.

40 gratis folder/brochure downloadmogelijkheden.

voorbeelddownloadbrochure over de psychiatrie als pseudo-wetenschap en over het ontbreken van wetenschappelijk bewijs voor hun diagnoses en behandelingen;

<http://www.ncrm.nl/pseudo%20wetenschap.pdf>

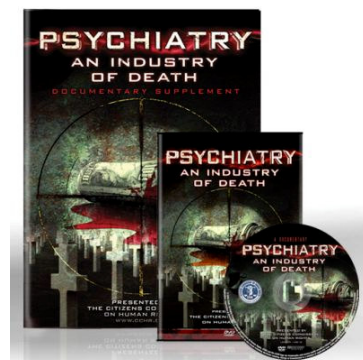
[www.antipsychiatrie.pagina.nl](http://www.antipsychiatrie.pagina.nl)

- Meer dan 200 links afkomstig van en voor critici, medici, politici, allergologen, diëtisten, (ex)cliënten(raden), mantelzorgers, psychiaters en nog veel meer.

[www.psychiatrie-fraude.nl](http://www.psychiatrie-fraude.nl)

-Hier is de documentaire "Psychiatrie, een industrie des doods"

te bestellen. Deze dvd is alles omvattend en volledig onderbouwd. omvat meer dan 150 interviews met gezondheidsdeskundigen, advocaten, opvoeddeskundigen e.a. en is bedoeld voor iedereen. Daarnaast is deze dvd een uitstekende leidraad voor verzekeraars, politici, welzijnswerkers, artsen enz. vanwege haar vele onderzoeksgegevens.



**Goedkeuring/Adhesieverklaringen met de  
MEDIVERA- doelstellingen van:**

Mevr. P.C. Groeneveld, ministerie van VROM  
Gemeente Leusden  
Dhr. Th. Wijlhuizen, internist, bedrijfsarts, ME-  
specialist en voormalig bestuurslid ME-Stichting  
Dhr. W.Bulter, bestuurslid ME-Stichting  
Dr. J.P. Mossink, arts TCM, acupuncturist en  
voedingsdeskundige  
Dr. H. van Montfort, Centrum voor Integrale  
Gezondheid  
Dr. Tisserand, reumatoloog, klinisch ecooloog  
Dr. T. Smits, arts homeopaath en internationaal  
vaccinatieexpert  
Dr. B. Busard, zenuwarts  
Dr. M.Bühning, psychiater en homeopate Altrecht  
Zeist  
Dr. J. Beunk, orthomoleculair arts, homeopaat en  
bioenergeticus te Haarlem  
Dr. J. Reijntjes, Orthomoleculair  
natuurgeneeskundig arts te Hilversum  
Dr. J. Kamsteeg, biochemicus, Klinisch  
Ecologisch Allergiecentrum Weert  
Dr. F. Neelissen biologisch tandarts  
Dhr. M. van Tintelen, osteopaat  
Mevr. P. Floor, bioloog en orthomoleculair  
therapeut  
Dhr. R. Groeneveld, natuurgeneeskundig  
therapeut  
Algemene Nederlandse Gehandicapten  
Organisatie ANGO  
Per Saldo budgethoudersvereniging, Enz

**Colofon:**

**Zevende jaargang nr.1  
maart 2007**

Deze Medix-Nieuwsbrief is een  
gezamenlijke uitgave van de  
**MEDIVERA HPU-Patiëntenvereniging**

Sluitingsdatum kopij voor volgende  
niewsbrief is **10 mei 2007**  
Kopij kan worden gemaïld naar:  
[niewsbrief@hpupatientenvereniging.nl](mailto:niewsbrief@hpupatientenvereniging.nl)  
of per post worden gestuurd naar  
onderstaande adressen.

Algemene informatie vindt u op onze  
websites:

[www.hpupatientenvereniging.nl](http://www.hpupatientenvereniging.nl) en  
[www.medivera.nl](http://www.medivera.nl)

**HPU Patiëntenvereniging**  
**Secretariaat en ledenadministratie**  
**Postbus 342, 2800 AH Gouda**  
email:  
[secretariaat@hpupatientenvereniging.nl](mailto:secretariaat@hpupatientenvereniging.nl)  
Postbank 43.53.354

**Stichting MEDIVERA**  
**Damsluis 3, 3831 SP Leusden**  
**tel:033-4947102 (wo,vr 12-13 uur)**  
**email: [info@medivera.nl](mailto:info@medivera.nl)**  
**Postbank 95.96.173**

---

*MEDIVERA en HPU-patiëntenvereniging  
kunnen geen verantwoording nemen voor  
aangeboden diensten en producten.*  
**Alle artikelen zijn voor  
verantwoordelijkheid van de schrijver**

---