



HPU-Patiëntenvereniging

=====
Postbus 342, 2800 AH Gouda

december 2006

M
N I E U W S
D
B R I E F
X



Kerstrecepten
door Marjan Nijhuis



**Oestrogeen
dominantie**

Stichting MEDIVERA
Damsluis 3, 3831 SP LEUSDEN



INDEX:

- blz 3 **Vechten met
gerechten, door Karin**
- blz 4-5 **Kerstrecepten
door Marjan Nijhuis**
- blz 5 **Tussendoortjes**
- blz 6 **Verslag bestuurs-
vergadering Marja**
- blz 7-11 **Uitwerking vragenlijst**
- blz 12 **Even pauze...**
- blz 13 **Aangepast bewegen**
- blz 14 **Oestrogeendominantie
samenvatting Lia Metz**
- blz 15 **Genezingsprocessen
Marja Roozendaal**
- blz 16 **WMO**
- blz 17 **Mijn verhaal en
verzekeringstips**
- blz 18 **Adhesieverklaring en
Colofon**

Deze uitgave kwam tot stand
met medewerking van:

Lia Metz, Marja lay out
Onno Weggelaar vertalingen
Ron van Drent automatisering
10's4Wheels drukwerk / mailing

Redactie/Samenstelling:
Lia Metz, Ans van der Pijll, Marja

Beste Mensen van MEDIVERA en de HPU-patiëntenvereniging.

OP ZOEK zijn wij!

Naar iemand die in het komende jaar
met ons de Medix-Nieuwsbrief wil
samenstellen.

Er zal vier maal per jaar een Medix-
Nieuwsbrief uitkomen, waardoor er
dus soms even flink gewerkt wordt
en daarna weer een tijd niet.

U kunt het ook een keer uitproberen!

Reacties graag per email naar:
marja@hpu-i.nl

We zijn altijd geïnteresseerd in uw
reactie op de Medix-Nieuwsbrief.
Ook stukjes of vragen kunt u sturen
naar:
nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl

*We wensen u prettige,
ontspannen feestdagen en een
gezellige jaarwisseling toe!*

Het bestuur

**Wie het leuk vindt om wat impressie van de
gezamenlijke informatiedag in AGIS d.d.23
september j.l. te zien, kan de DVD met de
lezingen bestellen.**

Deze kunt u bestellen door € 4,50 incl.
verzendkosten over te maken op gironummer
43.53.354 van de HPU-patiëntenvereniging te
Gouda onder vermelding van uw naam + adres

Vragen hierover kunt u sturen naar:
marja@hpu-i.nl

'Vechten met gerechten'

Kent u de stripboeken van Jan, Jans en de kinderen? In één van de oudere edities heeft Catootje, de jongste dochter in het door Jan Kruis getekende gezin, een grappige droom.

In die droom staat moeder Jans bezorgd aan haar ziekbed, luisterend naar het vakkundig oordeel van de huisarts.

Zo moet Catootje beslist op een dieet van chocoladetaarten, snoep en koek.

Voorlopig mag ze niet naar school en het woord 'huiswerk' moet absoluut vermeden worden. Het slapende meisje kan een genietende glimlach niet onderdrukken. Tot Jans haar bruut uit de droom helpt omdat het tijd is om op te staan en naar school te gaan. 'Tsss,' denkt Catootje, 'zo'n mens speelt toch gewoon met je leven?'

Ik heb een soortgelijke wensdroom, die nog niet is uitgekomen. Mijn droom gaat over plankjes kaas, karaffen wijn en een open haard. Als de blokjes kaas teveel van het goede zijn, neem ik ook genoeg met een belegde boterham. Met jonge - of komijnkaas op een verplicht dieet, dat is mij om het even. Bonbons, die zou ik ook wel blijven op doktersvoorschrift. Of een frikadel-speciaal, gewoon om te testen hoe die tegenwoordig smaakt.

Eigenlijk had ik niks te klagen, als ik teruggedacht aan de tijd vóór de ontdekking van HPU. Een maaltijd was nooit zonder problemen en mijn hart sloeg altijd maar op hol. Regelmatig onregelmatig dus. Misselijkheid en spiertrekkingen belemmerden mijn leven. Duizeligheid leek wel eens mijn doel. Soms kon ik echt helemaal niets meer eten. Graatmager strompelde ik maar door.

Tot dat ene kookboek in mijn leven kwam, het *'Basiskookboek bij voedselallergie en -intolerantie'*. Van niets leerde ik iets te maken en 'genieten' kwam weer in mijn woordenboek voor.

Na de HPU-ontdekking werd eten een steeds minder groot probleem. Ik durfde

weer wat te proberen en grenzen werden verlegd. Klachten hield ik, maar lang niet meer zo erg. Mollige armen en bolle wangen deden mij meer goed dan kwaad. Uit eten gaan werd geen hobby, maar was niet langer onmogelijk. Zelfs nieuwe kookboeken werden aangeschaft. Geen zielenpieten-maaltjes, maar brouwsels van Jamie Oliver en verrukkelijks van Nigella Lawson.

Toch voelde ik dat het ooit weer fout kon lopen. Ik keek er in ieder geval niet van op dat de buikpijn, de misselijkheid en de hartkloppingen terugkwamen.

Ben ik te overmoedig geweest en te ver gegaan? Ik meen dat ik nog genoeg ingrediënten heb laten staan.

Werkt het medicijn Kestine niet meer?

Moet ik extra Depyrrol?

Een flinke stap terug misschien?

Afkicken en weer een sober basisdieet?

Ik vraag me af of ik dat na de eerder verworven vrijheid nog kan.

Nou ja, op mijn verlanglijst krabbel ik dan maar alvast het boek:

'Vechten met gerechten', vol smikkelwaar voor zieke en gevoelige typetjes.

Daarmee wordt het vast toch nog een heerlijke Kerst.

Ik wens u ook fijne dagen. En een gezond Nieuwjaar.

Dat uw dromen maar uit mogen komen.

Fantasieën over een HPU-vrij leven

misschien. Een ontspannen en fit bestaan.

Vreugdevolle en actieve bezigheden.

Maar misschien droomt u gewoon alleen van een simpele reep chocolade. Of een koel glas karnemelk.

Of net als ik van een gezellig wijntje en een plankje kaas.

Het is u van harte gegund. En mij ooit waarschijnlijk ook.

Karin

Kerstrecepten voor 4 personen

Door Marjan Nijhuis

Voorgerecht

Gerookte zalmrolletje

2 ons gerookte zalm
150 gram zachte geitenkaas (bettine blanc)
250 gram geitenkwark
Flinke hand verse basilicumblaadjes
Evt. 1 teen knoflook
Zout en peper
4 zongedroogde tomaatjes op olijfolie
cherrytomaatjes en rode bessen
Peterselie

Roer de geitenkaas en kwark door elkaar en snijd de zongedroogde tomaatjes, de basilicum en evt. de knoflook heel fijn. Roer de koriander, knoflook door de crème, op smaak brengen met zout en peper. Roer door eenderde van de crème de zongedroogde tomaatjes.

Breng op smaak met peper, kijk uit met zout, want zongedroogde tomaatjes zijn heel zout.

Doe wat van de crème zonder zongedroogde tomaatjes op een plakje zalm en rol deze op.

Hol de cherrytomaatjes uit en vul deze ook met wat crème met de zongedroogde tomaatjes, doe er een besje bovenop. Garneer het geheel met peterselie.

Of

Carpaccio

300 gr rundvlees, zijlende of ossenhaas (zijlende is goedkoper en ook uitstekend)
Sap van halve citroen
1 ons rucolasa
1 eetlepel kappertjes
Pecorino in flinters (is schapenkaas)
1 gekookt bietje
Halve eetlepel witte wijnazijn
4 eetlepels koudgeperste olijfolie
Zout en peper

Vries het vlees ruim 2 uur aan, zodat deze gemakkelijk gesneden kan worden. Laat de kappertjes uitlekken. Was en droog de rucola en snijd evt. te lange stelen af.

Snijd het bietje in kleine blokjes.

Maak een marinade van 2 eetl. olijfolie en de wijnazijn en laat de blokjes biet hierin 5 minuten marineren.

Snijd het vlees zo dun mogelijk en leg het gelijk op de borden, daar kan het dan ontdooien.

Strooi de rucola en de pecorino over het vlees. Verdeel de kappertjes hierover en strooi voorzichtig de bietenblokjes eroverheen.

Besprenkel het geheel met citroensap en giet er nog wat olijfolie overheen.

Hoofdgerecht

Kalkoenrollade met cranberry / peren compote

Kalkoenrollade;
Kalkoenrollade van 800 gr. (door de poelier laten maken zonder kruiden)
1 eetl. Mosterdpoeder
2 tenen knoflook
½ eetl citroensap
Zout en peper
100 gr. lactosevrije margarine

Enkele sneetjes maken in rollade, knoflook pellen en in kleine stukjes snijden, sneetjes hiermee opvullen. Mosterdpoeder, zout, peper en citroensap door elkaar roeren en de kalkoen hiermee inwrijven.

Oven voorverwarmen op 180 gr. Het vlees op een met olie ingesmeerd stuk aluminiumfolie leggen en dichtvouwen, met sluitkant naar boven in oven leggen en ongeveer 60 minuten laten braden, de laatste 10 minuten de folie aan de bovenkant openzetten, zodat de rollade een bruin korstje krijgt. Ondertussen de compote bereiden.

Cranberry / peren compote

250 gram cranberry's (verse veenbessen)
2 peren, niet te rijp, in kleine blokjes
De schil en sap van 1/2 citroen
2 dl perendiksap, met een scheutje water
1 kaneelstokje
Voeg evt. rijst- of dadelstroop toe om het wat zoeter te maken
Doe alles in een pan en breng aan de kook.

Laat zachtjes koken tot cranberry's opengaan, haal het kaneelstokje eruit, roer goed door elkaar of pureer alles met de staafmixer, voeg evt. nog wat water toe. Leg de rollade op een schaal en serveer de compote erbij.

Lekker met spruitjes en geroosterde krieltjes: kook een pond krieltjes 5 minuten en laat afkoelen. Doe wat olijfolie in een ovenschaal, snijd de krieltjes in tweeën, doe in de schaal, voeg wat rozemarijn blaadjes(vers) toe en laat op hoge temperatuur in de oven roosteren tot ze bruin zijn(half uurtje), naar wens zouten en klaar.

Nagerecht

Aardbeienijs

400 gram aardbeien

3 eetl. suikervrije aardbeienjam

1 eetlepel citroensap

250 ml. sojaroom

(evt. extra om te garneren)

muntblaadjes

350 gr. aardbeien wassen, droogdeppen en pureren met staafmixer of in keukenmachine, aardbeienjam en citroensap erdoorheen roeren, sojaroom toevoegen. In ijsmachine doen en laten draaien tot het ijs hard wordt, of in plastic doos doen, deksel erop en in vriezer zetten, om het half uur flink doorroeren, tot het ijs te hard wordt.

Sojaroom, evt. gezoet met stevia, op bordje schenken, bolletje ijs erop leggen, garneren met restant van aardbeien en takjes munt (kleurt mooi) en evt. nog wat overgebleven bessen van het voorgerecht toevoegen.

* Vervang basilicum bijv. door koriander (voert tegelijkertijd zware metalen af)

* Vervang peterselie (=histaminevrijmaker en bevat ijzer en koper) bijv. door dille
Zoek uw eigen veilige combinatie!

Fijne kerstdagen en eet smakelijk

Tussendoortjes:

Literatuur wordt door zieken gemaakt, wie gezond is schrijft geen boeken.

Hugo Claus

Het geluk in uw leven hangt af van de aard uwer gedachten

Marcus Aurelius

Je wordt pas jong als je zestig bent en dan is het te laat

Pablo Picasso

Je hoeft niet bang te zijn voor perfectie, dat bereik je toch nooit

Salvador Dali

Geluk is niet het doel maar het middel om te leven.

Paul Claudel

Je hoeft niet alle fouten zelf te maken. Geef de ander ook eens een kans.

Ernest Hemmingway

Als je met een ernstig probleem wordt geconfronteerd, denk dan heel goed na. Is er een oplossing, dan heeft het geen zin je op te winden.

Is er geen oplossing, dan heeft het geen zin je op te winden...

Dalai Lama

Geef mij de kracht om te veranderen wat ik niet kan accepteren.

En de wijsheid te accepteren wat ik niet kan veranderen. (oorsprong onbekend)

Ziekte is geen straf van God, maar een beproeving.

Dat besef vergroot je berusting, hoop, creativiteit en (zelf-)vertrouwen.

Lia Metz

Huisarts, maatschappelijk werk, CIZ, thuiszorg...ik weet nog steeds niet wie wat doet en waarom niet...

Anneke van Elswijk †

Fietsen is gezond, eet meer fiets.

Verslag bestuursvergadering 24-11-06 door Marja

Na jaren hebben we nu een vaste vergaderplek voor ons bestuur gevonden in het prachtige huis van bestuurslid Marjan Nijhuis in Maarssen. Dat is heerlijk! Inclusief haar verzorgde lunch. Voorzitter Paul was zo streng in zijn tijd, dat we zelfs met volle mond hebben doorvergaderd. Nou, volgende keer toch graag een korte pauze hoor Paul!

We hebben zeer efficiënt in 31/2 uur vele punten doorgesproken, waarvan de belangrijkste:

- kosten gezamenlijke Medix-Nieuwsbrief
- lobby tweede kamer en/of Depyrrol-enquête
- samenwerking MEDIVERA en HPU-patiëntenvereniging

Onder de 175 MEDIVERA-leden zijn we nog maar net begonnen met het verzamelen van emailadressen. Reeds 20 verzameld, waarvoor dank! Maar we hopen dat dit nog zal groeien tot 100 adressen, wat een besparing van € 1000 per jaar zal opleveren, waar we mooi andere dingen van kunnen doen. Vanwege de druk+porto-kosten, maar ook vanwege de spreiding van het werk is besloten om 4 x per jaar de Medix-Nieuwsbrief uit te geven, ipv een voorgestelde 6 x per jaar. Een van deze Nieuwsbrieven zal ook naar buiten worden gestuurd, naar behandelaars, die het in de wachtkamer kunnen leggen. Wij zullen komend jaar voor het eerst een post op de begroting hebben staan voor informatie naar buiten toe. Eindelijk is daar de financiële mogelijkheid voor. Zo willen wij ook een foldertje samenstellen om bij huisartsen neer te leggen.

In dezelfde beweging naar buiten toe, heeft Ans een oriënterend gesprek gehad met een lobbyist die voor ons met de eerste en tweede kamerleden wil spreken om ons vraagstuk onder de aandacht te brengen. Maar welk vraagstuk precies? Want als het gaat om erkenning zoeken

voor HPU zou de lobbyist graag met de heer Kamsteeg spreken. Wij merkten onder de bestuursleden veel twijfel over of dit zinvol zou zijn, zolang het idee bestaat dat Kamsteeg 'geen openheid van zaken wil geven.' Dan is het waarschijnlijk te vroeg om voor HPU te lobbyen.

We besloten dat de inzet breder moet zijn: alle verschillende 'vage klachten' die door voedingssupplementen verbeteren. Hier is onze samenwerking met MEDIVERA reeds te zien: het gaat dus om CVS / ME én HPU.

Sinds de vergadering weten we wat zo'n lobbyist kost en aangezien dit per uur gaat, kunnen we dit wanneer we willen gaan inplannen. Voor nu is besloten om eerst de tijd te nemen om helder te formuleren wat wij willen, zodat we zo'n lobby optimaal kunnen benutten.

Wel is besloten om als begin eens onder onze leden en andere depyrrol-gebruikers het effect van Depyrrol te polsen, zodat we met cijfers en een plaatje kunnen komen over bijv. dit voedingssupplement. Een idee wat we al eerder hadden willen uitvoeren, maar veel meer werk bleek in te houden dan wij aankonden. Deze enquête gaan wij nu uitbesteden aan een klein onderzoeksbureau

Betreft de samenwerking HPU en MEDIVERA ontstond vooral discussie over of we nu een stichting of een vereniging willen zijn. Het meest enthousiast werden we van het idee: stichting MEDIVERA als 'paraplu', waaronder de HPU-vereniging gehangen kan worden, en waarbij vervolgens ook andere kleine patiëntenverenigingen die zich thuis voelen binnen het vage klachten beeld zich kunnen gaan aansluiten. Om zo als MEDIVERA steeds sterker naar buiten te kunnen treden, om op te komen voor alle patiënten met niet erkende klachten. Uitgezocht gaat worden hoe dit concreet en juridisch te bewerkstelligen. Op de ALV komend voorjaar zal het plan

in zijn concrete vorm voorgelegd worden aan de leden. Bedoeling is dat we vervolgens opereren en organiseren vanuit MEDIVERA, maar dat de HPU-patiëntenvereniging ook op zich blijft bestaan.

ANTWOORDEN VRAGENLIJST

De vragenlijst uit onze vorige Nieuwsbrief, die oorspronkelijk gebruikt zou worden voor de zaaldiscussie, is met veel enthousiasme ingevuld door verschillende leden. Toen we de antwoorden gingen uittypen vonden we deze zelf zo inspirerend en ondersteunend, dat dit eigenlijk niet samen te vatten is in een totaalverslag. Daarom krijgt u hierbij de vier pagina's met antwoorden integraal in beeld, in de hoop dat het ook voor u een wereld aan herkenning biedt om deze antwoorden te lezen.

Horizontaal horen de antwoorden allemaal bij een zelfde lid. De vragen zijn verdeeld over twee pagina's. Verrassend vond ik het hoe vaak muziek genoemd wordt om bij te ontspannen. Bij de vraag: "wat gaf voor u een belangrijke positieve draai aan uw leven" zijn interessante tips te vinden!

De struikelblokken, waar men een top 5 van moest maken, kunnen we wel samenvatten, **TOP 5**:

- 1: "weinig energie"
- 2: "weinig medewerking (begrip kennis huisarts"
- 3: "pijn of ziek voelen"
- 4: "geen juiste diagnose vinden"
- 5: "niet kunnen werken"

Daarna komt: "tekort aan energie voor sex" (iemand schreef hier ironisch bij: "wat is dat?", zo afwezig kan dit dus voelen) De overige antwoorden verspreidden zich over alle mogelijkheden: van "ongeduld", "relatieproblemen", tot "eenzaamheid" en "weinig afleiding / ontspanning omdat alles inspanning kost". Elk antwoord werd

wel door iemand gekozen. Zo stond nog bij vier leden op een vierde plaats: "afspraken af moeten zeggen" Daaronder scoorden: "slapeloosheid", "geen geld voor de juiste middelen hebben" en "somberheid".

Interessant is wat men zelf nog toevoegde aan mogelijkheden. Wat opviel was de overeenkomst:

- "Weinig inlevingsvermogen van anderen (ze kunnen het niet begrijpen)"
- "Onbegrip van familie, vrienden en werkgever"
- "Weinig medewerking (begrip) van werkgever en mensen om mij heen"
- "in relatie: Onbegrip op juist de ergste momenten"

Wie herkent dit niet?

Iemand noemde:

- "te weinig energie-tijd om enig doel in het leven na te kunnen streven en alle energie-tijd kwijt aan aankleden, opruimen, huishoudelijke taken"

Wat voor mijzelf ook een herkenbaar beeld opriep was het antwoord:

- "Mijn gastvrijheid heeft er zeer onder geleden"

Dat waren de struikelblokken.

Hierna dus een totaaloverzicht van de antwoorden gegeven op de open vragen. Antwoorden, die wij zochten in het kader van "hoe gaan we om met onze beperkingen?"

Wij hopen dat ook u inspiratie zult putten en ideeën op zult kunnen doen, bij het lezen van deze antwoorden. Vooral tijdens deze feestmaand, die altijd veel van ons vraagt betreft mee-eten, mee-doen, mee-gaan.

Hoe kunnen wij onze eigen weg met onze beperkingen vinden? Zie hoe verschillend onze leden antwoorden:

1. Hoe lost u lichtvoetig en creatief het probleem op van de hapjes en drankjes op een feestje, uitje, verjaardag?		2. Hoe lost u concentratieproblemen en het niet goed kunnen onderscheiden van grote lijnen en details op?	3. Hoe 'nee' te zeggen op leuke voorstellen, zonder de ander teleur te stellen?
wat zegt u?	wat doet u?		
Zeg dat ik bepaalde dingen niet kan eten. Vraag iets wat ik wel kan eten.	Neem zelf dingen te eten mee.	Maak week-indeling, zodat belasting niet teveel wordt.	Moet even uitgesteld worden
Soms nee zeggen en soms iets nemen	Ik geef geen uitleg	Alles opschrijven en me verder niet druk maken	Als ik te moe ben leg ik dat uit en anders doe ik mee
Ik heb een voedingsallergie / intolerantie	neem zelf mee / Spreek van tevoren af wat wel en niet	geen grote stukken achter elkaar lezen	leg uit waarom
Ben glutenvrij	niet nemen	Gaat nog redelijk, of ga even naar toilet om te herbezinnen	-
-	Ik zondig gewoon, ga ook niet zo vaak naar feestjes	Geen problemen mee	Gewoon zeggen, dan weet iedereen waar hij/zij aan toe is. Wie daar niet mee om kan gaan is niet geschikt voor mijn sociale omgeving
Niets, ik eet wat er voor mij is	Is er niets, dan vraag ik om iets anders	Geen ruis kunnen uitsluiten. Alles even hard horen.	Een tegenvoorstel doen wat ik wel kan
Niets	Zoek of er iets voor mij tussen zit, ook wel toch verboden dingen eten	Door het gewoon te zeggen.	Meestal ga ik wel en bouw "niet meer kunnen" in.
Sorry, ik heb een glutenvrijdieet	Producten waarvan ik verwacht dat ze tarwe-gluten bevatten laten staan	Vragen of het misschien nog eens uitgelegd kan worden. Lukt dat niet, dan even laten rusten of toch voor mezelf een schema proberen te maken.	Voorstel is leuk, maar dit keer lukt me niet om deel te nemen. In deze periode meer activiteiten (al dan niet verplicht) waarvoor ik me heb aangemeld of verwacht wordt er te zijn
Lekker dank je, nu even niet. Of ik vraag wat er op tafel komt	Neem mijn eigen eten mee	-	-
nvt, gelukkig kan ik bijna alles eten/drinken.	Dus dat beetje kan ik makkelijk laten staan.	Meer energie instoppen, als het niet lukt, laten en morgen weer verder.	Blijft moeilijk, moet mezelf alsmaar verdedigen

Zeg dat ik er niet tegen kan	En neem wat anders	Probeer met veel aandacht dingen te lezen / doen. Probeer me goed te concentreren als ik het snap en er even de tijd voor te nemen. Laat dingen gaan die niet belangrijk zijn.	-
Soms zeg ik dank u wel, ik ben glutenpatiënt	Neem zelf dingen mee	Toch maar proberen er wat van te maken	Zeg dan: klinkt leuk hoor, je hebt enorm je best gedaan, maar ik word daar beroerd van.
Ik bespreek het van tevoren	Vaak neem ik zelf dingen mee	-	Met een tegenvoorstel komen
"Lichtvoetig en creatief", dat kan ik niet. Ik vraag of er bekend is waar geen ui, bieslook, knoflook, paprika, spaanse peper en palmolie mee in aanraking is gekomen.	Desnoods alleen water drinken en niets eten.	Mijn probleem is meer dat ik zinnen / gesprekken niet meer kan volgen. Dat lijkt op desinteresse... Ik weet er niets aan te doen	Geen idee. Vooral ook mezelf iedere keer weer teleurstellen...
-	niet nemen	-	Meedoen en later ziek zijn
Geen last van	Geen last van	Niet veel last van	Gewoon uitleggen
"Sorry, dat kan ik niet eten (daar word ik ziek van)"	Zelf iets meenemen / Selecteren wat ik wel kan verdragen, anders eigen eten opeten	Alles opschrijven in een notitieboek lijsten, lijsten, lijsten	"Ik zou heel graag mee, maar nu ben ik te ziek. Graag een andere keer."
Dat ik dat niet mag hebben ivm dieet	Neem 't niet. Soms met mate	Dit vind ik moeilijk. Meestal zorgen dat ik fitter ben en daar dan bewust op trainen.	Uitleg geven. Meesten weten dan al van mijn beperkingen.
"Geef mij maar een wit wijntje". Al mijn vrienden weten dat dat een glas water op temperatuur is.	Ik geniet van de sfeer. Als men mij niet kent, geef ik de hapjes soms aan mijn echtgenoot, dan heeft hij ook eens een voordeeltje bij mijn ziekte.	Ik heb dat heel naar gevonden, maar ik leer om mezelf te vergeven, ik kan er nl niets aan doen. Heel goed organiseren/ lijstjes maken/ punten opschrijven. Auto laten staan.	Ik ga heel heel erg ver met 'ja' zeggen. Al voel ik me nog zo naar, dan ga ik toch. Aan het einde van de dag zeg ik: wat mijn gezondheid betreft was het weer een 'pet'dag, maar we hebben samen toch een leuke dag gehad. 't Is tegenstrijdig, maar wel zo gunstig mogelijk voor mijn omgeving.
	Ik doe wel mee, maar met mate. Neem mijn eigen brood mee desnoods of koekjes.	Hier heb ik alleen de week voor mijn menstruatie last van. Ik ga dan het liefste de dingen uit de weg, zoals het autorijden bijv. vermijd ik.	Ik zeg dat ik er de energie niet voor heb, maar zullen we een andere keer afspreken?

4. Waaraan herkent u uw grenzen? Wat zijn de signalen om op te letten?	5. Wat zegt u tegen uzelf om te accepteren dat u minder kunt dan anderen om u heen?	6. Wat doet u om te ontspannen?	7. Welke behandeling of welk middel, idee, actie gaf voor u een belangrijke positieve draai aan uw leven?
Vermoeidheid, pijn.	Heb geen relatie en werk. Zeg dan: heb veel vrijheid.	Zwemmen, rusten op bank en muziek luisteren.	Ontdekking HPU
Intense vermoeidheid en 'wazig' worden	Kan dat eigenlijk nog niet accepteren	Sporten, Yoga, lezen en slapen	Een orthomoleculaire behandeling
inwendig trillen, moeheid, geïrriteerd zijn, pijn, moeite met woorden vinden	ik ben goed zoals ik ben	Lezen, slapen, tv-kijken, soms oefeningetjes	diagnose HPU, behandeling en onderzoek dhr. Meerendonk, mijn intuïtie
Vermoeidheid, hartritme-stoornissen, prikkelbaar	Het is niet anders. Dan maar iets langzamer, maar ik kom er toch.	Yoga, indien mogelijk stuk fietsen	Anders gaan eten, glutenvrij etc. nav bloedonderzoek Kamsteeg
Slapeloosheid, zenuwachtigheid		wandelen	
Vermoeidheid, Gewrichtspijn	Ik ga op mijn tempo, en dat is wat bij mij past.	Sauna, lezen. Door mijn onrust kan ik dit bijna niet.	Depyrrol in combinatie met natuurgeneeskunde, Diëtiste
Transpireren, vermoeid, hoofd- en buikpijn	Gezien het aantal klachten mag ik tot minder in staat zijn, van mezelf.	Interieurboeken en -bladen bekijken. Lezen. Muziek luisteren. Theater bezoeken.	Het naam krijgen van mijn klachten: HPU. Schildklier-, Alveesklier-, Bijnierinsufficiëntie, ziekte van Addison en Lyme. B12 tekort.
Niet "op gang" kunnen komen. Alles gaat trager. Vooral futloosheid en moeheid en negatieve stemming zijn meestal de eerste signalen	Kijk naar datgene wat je nog wel kunt. Hetgene wat je nog wel kunt kan een positief effect hebben op de werkzaamheden van anderen	Vooral in het weekend proberen een boswandeling te maken of een eind fietsen. Door de week is het moeilijker ivm fulltime baan, maar probeer dan toch wel eens extra te fietsen.	Behandelingen met homeopathie en natuurgeneeswijze. Na afspraak bij arts of homeopaat altijd geprobeerd naar een park te gaan om te wandelen, of in een nabijgelegen winkelcentrum even rondlopen en eens een winkel binnengaan.
-	-	-	-
Uitgeput, kribbig. Er zijn geen signalen, dan maar op de klok kijken en de wekelijkse planning.	Dat is geen probleem, ik geniet voldoende van de leuke dingen	Terugtrekken en even slapen	Ontdekking van HPU, de behandeling met voedingssupplementen, maandelijks accupunctuur, paar maal per jaar naar natuurgeneeskundig internist
Moe, buikpijn, pijn in spieren, druk in mijn hoofd. Slecht slapen.	Kijk naar de gevolgen waar ik geen zin in heb, en het voordeel v/h feit dat ik me morgen wel goed voel als ik iets minder doe.	Yoga, meditatie, tennis, of als ik heel moe ben gewoon liggen.	Depyrrol, leren omgaan met angsten, ed.

Erg moe worden en duizelig en nog meer druk op het hoofd.	Ik ben daar door de jaren heen aan gewend geraakt.	Muziek luisteren en naar het strand gaan	De Rob's drop die bestaat uit 2 chlorides, nl: ammonium chloride (salmiak) belangrijkste en natriumchloride + glucose (Er was anders geen zoutzuur meer beschikbaar)
-	-	Genoeg slapen en (bijna) iedere dag rust (even een uurtje 's middags)	Gesprekken met maatschappelijk werkster. Acceptatie
Moe, gestressed, misselijk, duizelig, buikpijn	? Vooral moeilijk te accepteren is dat ik minder kan dan ikzelf zou moeten kunnen en wil kunnen!	Slapen, stripverhalen lezen, tv kijken (alleen korte aandachtspanne-comedies)	Beta-blokker Carvedilol + ontspanningstips bij scenische interpretatie van zingen (zangmasterclass)
Gevoel alsof je door de grond zakt	Ik weet niet anders. Het is eenmaal zo.	Muziek luisteren. Schilderen	Touch for health
duizeligheid, moeheid	Als christen zie ik uit naar de nieuwe hemel en aarde, waar geen ziekte zal zijn.	Lezen, wandelen, tv-kijken	Acupunctuur, bio-resonantie = geweldig!
Pijn, licht griepgevoel (dus moet stoppen voordat dat gebeurt) overspannen gevoel.	Ik heb ME, dus ik kanniet de dingen doen die anderen kunnen. Alles moet op mijn tempo.	Lezen, yoga, wandelen, zitten, liggen, tv-kijken, (alles beperkt natuurlijk)	Aangepast diët - noodzakelijk, nr.1, Osteopathie, helpt echt!; Afkicken van kalmeringstabletten; Heel vaak 'Nee' zeggen, en daar niet meer schuldig om voelen; Absoluut weigeren discussie over ME/ CVS te voeren met mensen/artsen/therapeuten die daar niks van weten!
Accu leeg. Moe, misselijk, niet meer op kunnen nemen of herinneren; spierpijn; zweten en afscheiding; griepklachten; emotioneel labiel en pijn in hart.	Dat ik nu goed voor mezelf zorg en doe wat goed voor mij is. Om zo toch mijn doel te bereiken. En niet vergelijken met anderen: heel belangrijk.	Accu opladen. Boek lezen indien gaat. Film/TV kijken, kletsen, wandelen, muziek luisteren, spiritualiteit, soms massage. Schrijven of dichten.	Heb al veel draaien gehad en ben er nog niet klaar mee. Sinds dat ik SPH deed weet ik wat goed bij mij past, zodat ik mezelf kan zijn in werk en met mensen, mijn kwaliteiten ontwikkelen. Spiritualiteit is voeding voor mij. Dat ik accepteerde dat ik dit heb. Ook als het goed gaat.
Mijn hart gaat protesteren.	Aanvaarden! Gelukkig dat een ander deze vreselijke ziekte niet heeft. Ik ben nooit jaloers, daardoor heb ik heel veel moeilijkheden niet. Ik wil er geen problemen bij hebben.	Creatieve bezigheden. Ik denk niet aan mijn gezondheid, maar aan... wat ik gemaakt/ gedaan heb en welke leuke ontmoetingen ik had.	De reguliere artsen inruilen voor alternatieve, want ze vreten energie. De alternatieve is een verademing (alleen niet voor je portemonnee)
Ik ga mijn grenzen weleens voorbij, met als gevolg een dag heel erg moe zijn.	Ik geniet bewust van de dingen en dieren om mij heen, en probeer blij te zijn met de dingen die ik kan (al valt het niet altijd mee!)	Hatha yoga (ademhalingsoefeningen), wandelen, fietsen, lezen, borduren, computeren	Hatha yoga, behandeling homeopathie (kon mijn verhaal kwijt, lichamelijk iets beter), vrijwilligerswerk (niet altijd aan jezelf denken)

Even Pauze

We groeien doordat dingen ons tegenzitten.

Toch maken we niet altijd gebruik van onze ervaringen, het lijkt soms makkelijker om tegen beter weten in iets anders te denken en te doen.

Vaak is er daarbij sprake van angst. Angst zorgt op drie manieren dat we niet doen wat het beste voor ons is:

- *Het vormt een reden op zich: ik doe het maar niet want het maakt me bang*
- *we gaan ons anders gedragen dan we in feite zijn, in de hoop dat de ander niet zal opmerken hoe we werkelijk zijn, en wat we denken*
- *het houdt ons tegen ons verder te ontwikkelen: groei betekent meer verantwoordelijkheid.*

Er is lef nodig om de pijn en verwarring die in ons zit, echt te accepteren.

Maar als we dat wel doen, naar ons gevoel en de waarheden luisteren die we voor onszelf

ontdekt hebben, kunnen we verder komen op ons pad.

Het maakt ons vrij van ons verleden en we kunnen een nieuwe toekomst kiezen.

Soms denken we onze problemen te kunnen ontlopen door er een tijdje tussenuit te gaan, maar je neemt jezelf altijd mee.

Ook de spirituele weg biedt geen soelaas zoals sommigen hopen; in tegendeel juist die confronteert je sterk met hoe jezelf in elkaar zit.

Neem jezelf waar, beschouw je gedachten en de gebeurtenissen in je leven.

Als je dat regelmatig doet, raak je minder in de war, ervaar je meer harmonie en zoek je de vervulling alleen nog maar in jezelf.

*Naar: Tarthang Tulku:
Leven in evenwicht.
Deventer, Ank Hermes, 1977*

Reïncarnatie helpt je niet als je in je volgende leven weer niet weet wie je bent.

Eckhart Tolle

Aangepast sportief bewegen voor mensen met een chronische aandoening

Op vrijdag 10 november tijdens het openingscongres van de Week van de Chronisch Zieken, ontving staatssecretaris van VWS mevrouw Ross-van Dorp het rapport ‘Aangepast Sportief Bewegen’ uit handen van mevrouw H. Snellen, directeur van de Reumapatiëntenbond.

Omdat ook voor HPUers de inhoud belangrijk is plaatsen we dit artikel in deze nieuwsbrief/MEDIX.

Het rapport presenteert een visie over aangepast sportief bewegen voor mensen met een chronische aandoening. Deze visie is het resultaat van een samenwerking van NebasNsg, de Nederlandse sportorganisatie voor mensen met een beperking, met 14 landelijke patiëntenorganisaties. Zij wordt onderschreven door 11 andere patiëntenorganisaties. Samen vertegenwoordigen deze organisaties ruim 300.000 leden.

Visie: preventie door bewegen

Nederland kent naar schatting 1,5 tot 2,5 miljoen mensen met chronische aandoeningen of handicap. Vergrijzing en bevolkingstoename laten deze groep mogelijk met de helft groeien. Meer bewegen kan een terugval in ziekte voorkomen en zelfs de ziekte gunstig beïnvloeden. Hierdoor neemt het zorggebruik af. Deelname aan aangepaste bewegingsprogramma's werkt dus preventief. Behalve gezondheidswinst is ook economische winst te behalen. De medische kosten, ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid nemen namelijk af. Dit kan volgens het ministerie van VWS een winst opleveren van € 725 miljoen per jaar.

Doel en doelgroep

Het doel is dat méér mensen met een chronische aandoening gaan deelnemen aan verantwoorde en betaalbare bewegingsactiviteiten.

Hiervoor moeten de randvoorwaarden voor aangepast sportief bewegen worden verbeterd.

De visie dient als uitgangspunt bij overleg tussen aanbieders, ondersteuners, gemeenten, zorgverzekeraars en patiëntenorganisaties. De visie is gericht op mensen met een chronische aandoening bij wie de zorgbehandeling is afgelopen.

Ze bewegen niet meer op therapeutische basis en kunnen niet deelnemen aan reguliere sport- en bewegingsactiviteiten omdat de aanpassingen ontbreken. Bewegen voor deze groep is zowel een middel als een doel.

Visie

Mensen met chronische aandoeningen zijn zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. Daarbij hoort regelmatig bewegen, minstens een half uur per dag. Regionaal en lokaal zijn er voor hen meer aangepaste bewegingsprogramma's nodig. De reguliere kosten betalen ze zelf, de extra kosten worden voor hen betaald.

Zorg/therapie, preventie en gezondheidsbevordering bij de behandeling dienen in de gezondheidszorg beter op elkaar aan te sluiten. Daar liggen veel kansen.

OESTROGEEN-DOMINANTIE

Oestrogeen dominantie is een zeer veel voorkomende hormonale disbalans waarbij de oestrogeen-progesteron ratio uit balans is. De disbalans wordt vooral veroorzaakt door een anovulatoire cyclus; een cyclus waarbij geen ovulatie plaatsvindt.

Daardoor wordt er onvoldoende progesteron gevormd met alle gevolgen van dien. Tegenwoordig komt deze aandoening vaak al bij jonge vrouwen voor. Er zijn zelfs vrouwen die vanaf hun puberteit al een anovulatoire cyclus hebben. Oestrogeen dominantie kan een groot aantal problemen veroorzaken die op de duur kunnen leiden tot ernstigere aandoeningen zoals borstkanker, baarmoederkanker, osteoporose en auto-immuunziekten.

Deze problemen komen vooral in de Westerse, geïndustrialiseerde beschaving voor. Ze zijn vrijwel onbekend in het Verre Oosten en derdewereld landen. In die culturen bevat het dieet nog voldoende plantaardige producten die zowel oestrogeenachtige als progesteronachtige stoffen bevatten.

Verschijselen als menopauze en premenopauze zijn daar dan ook nauwelijks bekend. In die culturen is de menopauze vaak een tijd waarin de vrouw haar vruchtbare jaren afsluit om zich nu in de richting van een dieper niveau van zelfontdekking en spiritueel bewustzijn te bewegen. Zij wordt een wijze oude vrouw aan wie men advies vraagt en wiens mening zwaar meetelt in het besluitvormingsproces van de gemeenschap. Dit klinkt vreemd in onze oren. Wij kennen de menopauze als het einde van de seksualiteit van een vrouw. Een afdaling naar een dorre en pijnlijke oude dag van artritis en osteoporose. Dit alles wordt veroorzaakt door een combinatie van een slecht dieet, veel stress (extreme emoties en onopgeloste conflicten), een ongezonde leefstijl (te weinig slaap, reorganisaties op het werk, zware sportprogramma's enz), vervuiling van onze leefomgeving en het

onjuiste gebruik van synthetische hormonen.

Uit dit alles moge duidelijk zijn dat er een aantal stappen ondernomen moeten worden om de hormonen weer in balans te krijgen.

Hormonale disbalansen kunnen er jaren lang over doen om te accumuleren en kunnen zeer schadelijk zijn. Denk eraan dat het tijd heeft gekost om zover te komen en er zal waarschijnlijk ook tijd voor nodig zijn beter te worden en om veel van deze problemen terug te draaien en te elimineren.

Om te zien of dit bij u aan de hand is, zie de lijst met mogelijke klachten op:

www.hpu-i.nl (onder Nieuwsbrieven)

* Mediveraleden: vraag wachtwoord op via marja@hpu-i.nl ovv uw adres.

Boek: "What your doctor may not tell you about PREMENOPAUIZE" door dr. John M. Lee \$ 14,95, zie ook

<http://www.praktijkmeikers.nl/>

Dr. J.Kamsteeg schrijft over oestrogeendominantie:

De patiënten zijn vrijwel allemaal magnesium, B6 en zink deficiënt Oestrogeendominantie komt veel voor bij mensen met leaky gut, door een heropname van oestrogeen. Permeability factors kunnen dan wonderen doen.

Middelen: Maca/Gotu Kola, Vitamine E, Omega-6 vetzuren. Hoog doseren 3 x dd. 1 gedurende 1 maand.

Aanvulling Lia Metz:

Een speekseltest kan uitsluitsel geven omtrent de hormonale status.

Vraag uw behandelaar hiernaar.

Volg een dieet zonder rundvlees en koezuivel vanwege de melkproductieverhogende middelen.

Eet biologische voeding.

Gebruik:

uitsluitend natuurlijke verzorgingsproducten. Pre- en probiotica.

Koper- en ijzervrije multi's, zoals Biovitaal. anticonceptiepil Cerazette: geen oestrogeen.

GENEZINGSPROCESSEN

geschreven door:

Marja Roozendaal

Uit een eerder artikel is gebleken dat een klassiek homeopaat nooit voorschrijft op een diagnose alleen. Wij hebben immers niet de mogelijkheid om bijvoorbeeld alle patiënten met dezelfde ziekte, één bepaald middel te geven. We hebben wél de mogelijkheid om samen met de patiënt te kijken naar wát zich heeft afgespeeld in zijn of haar leven. Want als er bijvoorbeeld tien mensen rugklachten hebben, zijn de aanleiding en de symptomen bij waarschijnlijk alle tien mensen verschillend. En dan is het belangrijk om onszelf vragen te stellen.

Hoé en in welk tempo heeft de ziekte zich ontwikkeld? Is er sprake van geneesmiddelengebruik? Is er vroeger sprake geweest van veel antibiotica gebruik? Heeft de patiënt inentingen gehad? Hebben zich eerdere ziekten voorgedaan? Hoe en in welke vorm? Op welke manier is iemands leven verlopen? Zijn er specifieke momenten of crisissituaties geweest? En vooral: hoe is iemand daarmee omgegaan? Is er sprake van een erfelijke belasting en zo ja, in welke mate?

Kortom, kunnen we een rode draad vinden in de erfelijke belasting, ontwikkelingsgeschiedenis van ziekten en de biografie van de patiënt. Voor zo'n gesprek nemen we zeker wel een uur de tijd. Pas als het plaatje, met behulp van de informatie van de patiënt compleet is geworden, kunnen we aan de gang om het voor dat moment passende middel te gaan zoeken. Klassieke Homeopathie vraagt een andere manier van kijken. Want zoals de kilometerpaaltjes langs een rijksweg, ons stap voor stap naar een volgende kilometer en stad leiden, zo hebben ook wij stap voor stap de weg naar een ziekte afgelegd. De kilometerpaaltjes kun je dan ook het woord symptoom meegeven. Alle symptomen kunnen, wanneer ze niet onderkend worden, zich ontwikkelen tot een ziekte. Soms gaat dat

proces heel snel, soms gaat het heel langzaam en kan een leven lang duren. De weg terug naar huis, of naar genezing, wanneer er sprake is van ziekte, kan alleen maar afgelegd worden door diezelfde weg weer terug te gaan. Opnieuw langs alle kilometerpaaltjes, wanneer we daar toe in staat zijn. Soms kunnen we het nummer op het paaltje niet goed lezen en dan zullen we er wat langer bij stil moeten blijven staan. Zijn we nog op de goede weg? Dat geldt voor een symptoom ook. Hoe voelt het, hoe zien de klachten eruit, op welke tijden en hoe ga ik er mee om. Wat vind ik prettig om te doen en om de pijn te verlichten. En pas wanneer ik dat weer duidelijk heb, kan ik mijn weg vervolgen, op weg naar het volgende kilometerpaaltje. Soms kan ik er zomaar tien voorbij gaan omdat ik me alles nog herinner als de dag van gisteren en een andere keer vraagt het meer aandacht omdat er kreukels in zitten. De onduidelijke momenten kunnen we door middel van een geneesmiddel weer "leesbaar" maken, zodat er niets meer stagneert. Soms hebben we een extra middel erbij nodig omdat we tóch ietsjes meer erfelijk belast waren dan we wisten. En op die manier zijn we in staat om, stap voor stap, dichterbij onze genezing uit te komen. Net zolang totdat we bij ons zogeheten nulpunt zijn aanbeland. Het nulpunt is het punt van gezondheid. Ons uitgangspunt!

Ook dán zal het ons nog best wel eens gebeuren dat we ziek worden. Dat we weer even iets scheef hebben zitten. Maar voor die momenten geldt dat genezing dan veel dichterbij ligt omdat we minder ver van het eerste kilometerpaaltje zijn verwijderd. We zijn er sneller bij, het is beter leesbaar. Sneller te corrigeren omdat we niet weer de hele weg af hoeven te leggen.

De klassiek homeopaat heeft de mogelijkheid om de richting van genezing goed te volgen. Dit is zeker van belang om in de gaten te houden of er sprake is van genezing of van onderdrukking. Want ook dat is mogelijk. Zo zal, in geval van een ernstige ziekte, ons lichaam eerst de meest

belangrijke organen genezen en dan pas de minder belangrijke, waarbij de huid als laatste aan de beurt is.

Zo zal ons lichaam eerst de inwendige verstoring genezen en dan pas de uitwendige verstoring oplossen.

Zo zal de richting van genezing van boven naar beneden zijn en niet andersom.

En zo zullen de laatst ontstane klachten het eerst weer verdwijnen in de omgekeerde volgorde van die waarin ze zijn ontstaan.

Voorbeeld hiervan is dat een kind heel verkouden wordt, gaat hoesten, koorts krijgt en dan een rode uitslag vertoont. Dan zal, na een aantal dagen, eerst de uitslag verdwijnen, dan de koorts en als laatste zal het hoesten met de verkoudheid samen oplossen. Daarna zal er nieuwe energie vrij komen, of zoals we bij kinderen vaak goed kunnen waarnemen na een kinderziekte, zal het lijken alsof hij of zij groter is geworden. Steviger!

Bij volwassenen is het verloop niet anders. Bij een volwassene is er alleen een verschil in een acute of een chronische ziekte. Veel volwassenen hebben de klachten al veel langer, waardoor het geheel een chronisch geheel is geworden. De klachten bestaan ook al langer dan bij kinderen. De tijd van genezing zal daarom ook meer tijd vragen. Wanneer we op het punt van genezing zijn gekomen, zijn we vrij om de weg van ons innerlijk te volgen. Te doen wat we heel graag willen doen, maar misschien lieten we ons afleiden.

Keuzes te maken die bij ons passen. Nieuwe wegen in te slaan die dicht bij onze verlangens en behoeften uitkomen. De fysieke belasting of belemmering is dan verdwenen. De innerlijke kracht is zichtbaar. De weg is vrij.

Bovenstaand stukje is geschreven door Marja Roozendaal, stagecoördinatrice aan de praktijkkliniek van de Hahnemann Academie Nederland. Zo zijn er meer interessante artikelen te lezen op de website: www.klassiekehomeopathie.nl onder het kopje geïnteresseerden en de knop artikelen.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot info@klassiekehomeopathie.nl

U kunt ook met mij bellen:
Sophia Chin, 071-5314053 of
emailen: aurum@casema.nl

Meer weten over Wmo?

Op 1 januari 2007 komt er een nieuwe wet; de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Het doel van de Wmo is dat iedereen kan meedoen in de maatschappij. De Wmo regelt ondersteuning voor mensen die hulp nodig hebben en stimuleert onderlinge betrokkenheid in buurten en wijken.

Op www.info-wmo.nl staan voorbeelden van hoe de Wmo straks werkt. De website geeft meer uitleg over wat de Wmo is, wat die voor u kan betekenen en waar u terecht kunt.

De gemeenten gaan deze wet uitvoeren. Elke gemeente legt daarbij haar eigen accenten. Hieronder een voorbeeld:

" Hoe kan een gemeente mensen met een beperking ondersteunen?

Huishoudelijke verzorging: uw gemeente gaat het regelen."

Door de invoering van de Wmo zijn gemeenten vanaf 1 januari 2007 verantwoordelijk voor de uitvoering van de hulp in de huishouding. Lees meer over de nieuwe taak van de gemeenten.

<http://www.info-wmo.nl/informatie-over-de-wmo/nieuws/Huishoudelijke+verzorging/default.htm>

Uitgebreide informatie is ook te vinden in de WMO-Nieuwsbrief, te downloaden op (onder WMO-Nieuws):
<http://www.programmavcp.nl>

Mijn verhaal of: een goede raad!

door Mieke Smulders – te Poel

Toen ik ruim een jaar geleden de Nieuwsbrief van HPU-patiëntenvereniging doorlas viel mijn oog op een artikeltje door en over “ME-Zelf: Paulien Floor, praktijk voor natuurgeneeskunde, orthomoleculaire therapie en coaching”

Zij presenteerde zich hierin als therapeute voor patiënten met HPU, maar ook ME, CVS en nog een heel scala van “wazige” veelal chronische ziektebeelden, waarmee men in de reguliere geneeskunde niet echt uit de voeten kan.

Ik was op dat moment ten einde raad: mijn dagen verstreken terwijl ik hoofdzakelijk op de bank lag, me ellendig en ziek voelde en nauwelijks een eindje kon lopen. Ik had zelfs al mijn toevlucht gezocht tot een rolstoel om me buitenshuis te kunnen verplaatsen.

Na een jarenlange periode van bezoek aan alle mogelijke therapeuten - bij wie ik wel steeds een beetje, maar nooit voldoende opknapte – was ik weer helemaal terug bij af. Hypnose, psychotherapie, bioresonantie, cranio-sacraaltherapie, Neitherapie, diëtiste, bezoek aan paragnosten; ik was overal geweest en had alles aangepakt wat op mijn weg kwam. Wel was ik inmiddels enkele jaren op de hoogte van mijn HPU, en kreeg daarvoor ook de supplementen, maar desondanks herstelde ik maar mondjesmaat. Na een emotionele crisis in begin 2005 gleed ik weer helemaal af en in oktober bereikte ik het absolute dieptepunt.

Toen las ik het bewuste artikel en wist direct : dit is de persoon die mij kan helpen. Ik kon de week daarop bij haar terecht. Al vrij snel kwam er voorzichtig verbetering in mijn conditie en in de maanden daarna zette die verbetering zich verder door. Met een zeer brede aanpak heeft Paulien al mijn fysieke, emotionele en spirituele blokkades opgeruimd. Al testend en zoekend zijn we samen een weg

gegaan die onvoorstelbaar gecompliceerd bleek, maar uiteindelijk heeft geleid tot een verbetering die ik niet meer voor mogelijk had gehouden. Momenteel ben ik weer helemaal “in de running”: zo kan ik weer werken aan de computer, ben sociaal actief en maak weer korte wandelingen in het bos.

Ik kan nu mezelf coachen en heb Paulien nog maar incidenteel nodig.

Ik kan Paulien daarom bij iedereen aanraden! Voorwaarde is wel dat je als patiënt jezelf open moet stellen voor alles wat er op dit pad aan de orde komt. En dat je je kunt overgeven aan en vertrouwen hebben in haar werkwijze.

Groot voordeel is ook dat zij je kan helpen aan de telefoon, (en per email!) en je dus heerlijk thuis kunt blijven en zelfs op bed kunt blijven liggen tijdens een consult.

Tot slot: ik had het grote geluk vorig jaar nog net op tijd een perfecte aanvullende verzekering te kunnen afsluiten: “Supertop” (en nu ook “Excellent”) bij CZ maakte dat ik alle consulten helemaal vergoed kreeg.

Paulien Floor heeft een eigen website onder de naam www.me-zelf.nl. Daar vind je alle gegevens over haar. En handig om te weten: ze heeft afwisselend een praktijk in Wageningen en in Almere. Haar telefoonnummer is 0317-411234. Succes ermee!

Andere verzekeringstips:

enkele van onze bestuursleden hebben een verzekering waarbij al hun supplementen vergoed worden. Zij vonden zelf de prijs meevallen, in verhouding tot wat ze ervoor terugkrijgen. Beiden hebben kinderen. De één bij ONVZ (Topfit) 185,- p.mnd de ander bij Alliance (Top), ook ongeveer dit bedrag.

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. Tisser, reumatoloog, klinisch ecooloog

Dr. T. Smits, arts homeopaath en internationaal vaccinatieexpert

Dr. B. Busard, zenuwarts

Dr. M. Bühring, 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 :

Zesde jaargang nr.5

December 2006

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

Sluitingsdatum kopij voor volgende
niewsbrief is **5 februari 2007**

Kopij kan worden gemaïld naar:
nieuwsbrief@hpupatientenvereniging.nl
of per post worden gestuurd naar
onderstaande adressen.

Algemene informatie vindt u op onze
websites:

www.hpupatientenvereniging.nl en
www.medivera.nl

HPU Patiëntenvereniging
Secretariaat en ledenadministratie
Postbus 342, 2800 AH Gouda
email:
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**
Postbank 95.96.173

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