

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart
Natuurlijk gezond

NOV
2023

PAGINA 2

WEES LEEF VOOR JE NEUS!

PAGINA 4

NIEUWE SAMENWERKINGEN

PAGINA 6

NIEUWE TECHNIEKEN

PAGINA 10

GRAAG JE AANDACHT

Wees lief voor je neus!

Heb je wel eens nagedacht over de magie van onze neus? Onze neus is eigenlijk iets heel magisch. Helemaal bovenin onze neus, net onder het derde oog, zit de reukholte. Daar zitten reukzenuwen met heel veel verschillende reukreceptoren. Iedere receptor vangt een eigen passende geurmolecuul op. De ene receptor vangt bijv. zoete geuren, de ander houtachtige geuren. Cool hè?.

Hoe meer bestanddelen er in een geurtje zitten, hoe meer receptoren geactiveerd worden. En hoe rijker de geur, hoe intenser wij de geur beleven.

Alle informatie over de geur wordt naar onze hersenen gestuurd, die de geur vervolgens identificeren. Wist je dat onze hersenen tot wel 10.000 verschillende geuren kunnen herkennen?

Onze reukzenuwen staan in directe verbinding met de hypothalamus en ons limbisch systeem. Daarom is de keuze voor geuren best een belangrijke. In mijn praktijk zeggen mensen vaak: "het ruikt hier altijd zo lekker". Dat heeft te maken met de rijkdom van geuren van etherische massage-oliën die ik gebruik. Als je etherische oliën kiest die rustgevend werken (zoals bijv. lavendel), dan krijgt de hypothalamus het sein: rust en veiligheid. Daar gaat ons lichaam vervolgens passende neurotransmitters op aanmaken, waardoor ons hele lichaam weet: je kunt ontspannen. Geur is een belangrijk ontspanningsinstrument!

Uit onderzoeken is gebleken dat bepaalde geuren een effect hebben op de hersengolven. Zo kunnen oliën van bijvoorbeeld sinaasappel, roos en lavendel het patroon van hersengolven veranderen naar een ritme dat leidt tot rust en kalmte bij de mens. Rozemarijn, basilicum en zwarte peper stimuleren echter de hersengolven tot actieve patronen en werken daardoor opwekkend. Bijzonder hè?



Maar waarom zou je dan kiezen voor pure oliën en niet de synthetische?

Pure essentiële oliën bestaan uit meer dan 160 verschillende ingrediënten.

Deze sturen allemaal een seintje naar de hersenen en hebben elke een unieke werking op lichaam en geest. Ze zijn gemaakt van bloemen, bladeren, schillen, wortels, vruchten, zaden of andere delen van een plant. Dit wordt gedaan door middel van stoomdestillatie of koude persing.

Synthetische oliën worden gemaakt in de fabriek en toegepast in

- cosmetica, huisgeurtjes,
- geurkaarsen, parfums, geurstokjes luchtverfrissers,
- schoonmaakproducten,
- cosmetica, bad- en doucheproducten,
- hygiëneproducten, toiletpapier, eten, drinken, snoep etc.



En synthetische variant kan al gemaakt worden uit slechts 6 basis ingrediënten, en is dus een stuk armer (en dus goedkoper). Minder goed voor onze lichaamscellen, en geen unieke werking op lichaam en geest. Het ruikt misschien wel aangenaam, maar ja, daar houdt het dan eigenlijk ook op.

iets om je neus over te buigen:

Alle geurmoleculen bereiken onze hersenen, daar zou ik liever zo min mogelijk synthetische stoffen willen hebben, en ook geen pesticiden of insecticiden. Daarom kies ik in mijn praktijk en thuis graag voor de rijke, pure, biologisch/ecologische oliën.

Uit respect voor ons lichaam, voor de mens en voor de natuur.

Nieuwe samenwerkingen



Gea Tietema

Gea Tietema is net als ik Manueel Praktizijn en wordt ook net als ik deels vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Ze helpt me 2 à 3 dagdelen per maand in mijn praktijk, ik ben heel blij met haar hulp. Gea heeft naast haar vaste baan in de zorg nog een bijbaan bij sauna Anholts in Schoonebeek. Voor haar behandeling bereken ik 60 euro voor 50 minuten. Gea heeft zich inmiddels gespecialiseerd in Shiatsu op de mat (Zen-shiatsu), lage rugklachten en bindweefselmassage. Je bent bij haar in goede handen. Laat me weten wanneer je bij haar een afspraak wilt boeken.

Petra Smulders

Petra Smulders geeft heerlijke ontspanningsmassages en is op dit moment in opleiding tot Shiatsumasseur. In haar dagelijks leven is ze huisschilder. Petra helpt me 1 avond per week en heeft het echt in de vingers. Haar behandelingen worden niet vergoed, daarom bereken ik voor haar behandeling 50 euro voor 50 minuten. Ze is vooral goed in het diep ontspannen van je hoofd, schouders en rug. Laat me weten wanneer je bij haar een afspraak wilt boeken.



Nieuwe samenwerkingen



Marion Raspe

Marion Raspe is Spagyriek Coach en Epiphora Methode coach. Ze huurt mijn praktijkruimte 2 à 3 dagdelen per maand. Spagyriek herstelt de balans tussen lichaam, ziel en geest met de helende werking van geneeskrachtige plantessences. De Epiphora Methode is een prachtige ademhalings-techniek die speciaal ontwikkeld is om met klachten om te gaan en die te verminderen. De methode richt zich op een betere doorbloeding van de hersenen zodat de samenwerking tussen voor- en achterbrein kan worden hersteld. Ook wordt de drainage van afvalstoffen in het hoofd gestimuleerd. Je leert hem in 3 consulten. Je kunt rechtstreeks bij haar boeken. Haar website: www.marionraspe.com

Bianca van de Kolk

Bianca van der Kolk heeft jaren een massagesalon in Hardenberg gehad en is inmiddels verhuisd naar Zwolle. Omdat veel van haar klanten haar eigenlijk niet kunnen missen, huurt ze 2x per maand op een vrijdag-middag mijn praktijkruimte. Ze heeft in een ver verleden veel massagecursussen bij mij gevolgd en is daarna de opleiding sportmassage gaan doen. Dat maakt haar tot een fijne masseur die de kneepjes van het vak goed kent. Je kunt rechtstreeks bij haar boeken. Haar website: www.massagesalon-laluna.nl



Nieuwe technieken

In ons vak ben je nooit uitgeleerd. Dat maakt het juist zo leuk! Het is ook een eis van verzekeraars om vergoed te kunnen blijven maar dat vind ik helemaal geen straf. Leren is leuk, en nieuwe technieken leren waarmee ik anderen kan helpen, is nog leuker. Bovendien onderga ik dan ook altijd zelf de behandeling en ontmoet ik collega's uit het hele land.

Spinal Flow Technique

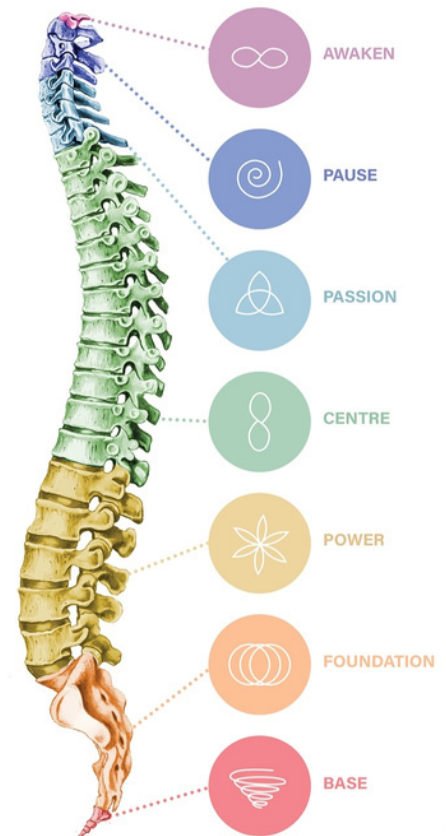
Sinds juli 2022 volg ik deze opleiding bij dr. Carli Axford in Australië. Het is een prachtige techniek die blokkades in de wervelkolom op een zachte manier oplost

Onze wervelkolom bestaat uit 33 wervels. Elk van deze wervels kan blokkeren door fysieke, mentaal/emotionele of chemische stress.

We kunnen deze blokkades oplossen via het op een bepaalde manier aanraken van 35 access points. Deze access points zijn verbonden met de dura mater, het hersenvlies. Daardoor komt de stroom in het zenuwstelsel weer op gang, en zo kan je zelfherstellend vermogen het zelf aanpakken

Dit merk jij zelf aan beweging, adem, gevoelens of herinneringen/beelden. Als practitioner zie en voel ik dat onder mijn handen gebeuren, elke keer zo bijzonder!

7 GATEWAYS OF THE SPINE



spinal flow



Spinal Flow kan helpen bij veel klachten, waaronder tot stressgerelateerde klachten, hoofdpijn, lichaamsspijnen aan rug, nek, schouder, heup, knie enz., ischias, angst, somberheid, spijsvertering, ademhaling, fibromyalgie etc.

De Spinal Flow Techniek is echt een transformerende therapie die stress en blokkades uit de wervelkolom vrijmaakt. Een krachtige, maar zachte methode die gebaseerd is op chiropractische wetenschap en kennis om onze wervelkolom en zenuwstelsel ook qua energie vrij en in lijn te houden.

Een sleutelprincipe van de Spinal Flow Techniek is om verbinding te maken met de aangeboren wijsheid van het lichaam om zichzelf te genezen. We hebben allemaal een wervelgolf in ons. Als Spinal Flow Practitioner werk ik met en focus op het vergroten van deze golf om blokkades vrij te maken. Na testen en palperen voel ik waar de blokkade zit, en of de oorzaak fysiek, emotioneel of chemisch is. Daarna maak ik licht contact op punten van je wervelkolom en schedel. Het is zacht en niet-invasief, zonder handmatige manipulatie of kraken. Je blijft volledig gekleed.

Ik ben echt trots op dit certificaat en superblij met deze methode.



Oorreflexologie en ooracupunctuur

Oorreflexologie/ooracupunctuur is een moderne westerse manier van reflexzonetherapie. De rondlegger is de Franse arts Paul Nogier. Hij ontdekte in de jaren 50 van de vorige eeuw dat het gehele menselijke lichaam geprojecteerd wordt op de oorschelp. Er is wetenschappelijke onderbouwing voor de effectiviteit van oorreflexologie. Het kan worden ingezet bij zowel psychische als somatische klachten. En het is bijzonder effectief bij het reduceren van acute en chronische pijnklachten aan het bewegingsapparaat (denk aan reuma, fibromyalgie, chronische nek/schouder/rug/heup/knie-klachten). Ook leerde ik diverse protocollen en technieken voor o.a. het reduceren van angst en somberheid, het ondersteunen bij afvallen, het stoppen met roken, het behandelen van hooikoorts.



Certificaat van deelname

TRIGGERPOINT SPECIALISATIE
Kaakklachten en TMD

De Opleiding Triggerpointcoach® verklaart dat

Petra Kaemingk-de Lange

geboren op 31-10-1967, de themadag Kaakklachten en TMD met goed gevolg heeft voltooid.

Bussum, 24 september 2023, ondertekend door de directeur OTC.

Hanneke Heij

Kaakklachten en TMD

Spanning in kaakspieren komt veel voor en kan een rol spelen bij hoofdpijn, nekklachten en tinnitusklachten. Kaakspanningsklachten zien we vaak bij optreden bij stress. TMD, temporo mandibulaire disfunctie, is ene aandoening die de normale functie van de kaak beperkt. Zoals pijn bij kauwen, of bij het openen van de mond. Dit kan veroorzaakt worden door letsel of door verkeerde mondgewoontes, zoals tandenknarsen, kaakklemmen, nagelbijten of kauwgom kauwen. In deze interessante en leerzame training leerde mooie technieken om deze klachten te behandelen via kaakspieren, halsspieren, binnenzijde van de mond en tong. Ik geef je oefeningen mee zodat je jezelf kunt ondersteunen Met tests kan ik onderscheiden of de klachten door triggerpoints ontstaan, of dat er toch iets anders aan de hand is. In dat laatste geval verwijs ik je altijd door.

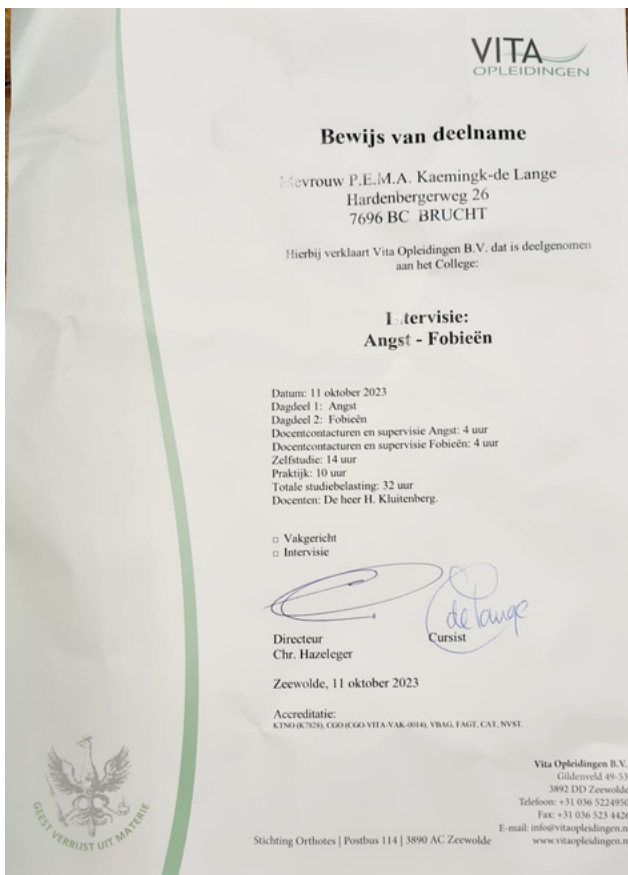
Farmacologie en psychofarmaca

Steeds vaker krijgen mensen last van psychische klachten. Hieraan gerelateerd ontstaan ook vaak lichamelijke klachten. In dit college leerde ik de algemene farmacologie grondbeginselen, waarna we dieper doken in de psychofarmaca, en waarom therapietrouw zo belangrijk is. Wist je dat jaarlijks zo'n 41.000 mensen met spoed worden opgenomen door verkeerd medicijngebruik? Daarom vind ik kennis over medicatie erg belangrijk.

NIEUW: traject angststoornissen & paniekaanvallen

Iedereen is weleens bang. Angst voor de tandarts, angst voor een lastige of moeilijke gebeurtenis in de toekomst, angst voor brand of voor vreemde geluiden – dat is heel vervelend maar meestal gaat het voorbij. Maar wat als angst je leven bepaalt en soms allesoverheersend aanwezig is? In deze training leerde ik uitgebreid over hoe angst werkt in ons lichaam, waar het vandaan komt, en hoe je ermee om kunt gaan. De opleiding ooracupunctuur sluit daar erg mooi bij aan.

Ik heb daarom een traject ontwikkeld *Leer je angsten hanteren*. Het zijn 6 behandelingen van 1 uur, met een combinatie van psychoeducatie zodat je begrijpt waarom je lichaam doet wat het doet, ooracupunctuur, shiatsu therapie, ademcoaching en EFT Tapping (emotionele balans). Je krijgt een werkboek waarmee je thuis aan de slag kunt, en ontvangt audio's en video's. Het tarief is € 595,-, en vergoeding via de aanvullende verzekering is deels mogelijk (meestal 6x € 40,-). Heb je interesse? Neem gerust contact met me op via mail of whatsapp.



GRAAG JE AANDACHT

Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.

Nieuwe tarieven 2024

Met ingang van 1 januari ben ik helaas genoodzaakt de tarieven te verhogen met € 2,-.

GoBooky

Met ingang van 1 januari 2024 krijg ik een online agenda - gobooky - waarmee jezelf je afspraak kunt inboeken of veranderen tot 24 uur voorafgaand. Dit wordt een tool op mijn website. Ook krijg je dan steeds een herinnering van je afspraak via de mail. Tof hè? Je krijgt vanzelf de uitnodiging via mail of whatsapp binnen.

Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@openhart.nl
www.openhart.nl

