

Nieuwsbrief

Praktijk voor Klassieke Homeopathie

Ellen van der Maat

Nieuwsbrief 1, 2018

Onderwerpen:

- Opleiding kPNI
- Uitdaging: 10 x 1 minuut sporten per dag
- Boektips
- Nascholing 2018
- Tarieven 2018
- Vergoedingen zorgverzekeraars
- Afwezigheid



In dit nummer:

Opleiding kPNI	1
HIIT / Tabata: het nieuwe sporten	2
Boektip	2
Tarieven 2018	3
De post komt later	3
NVKH op YouTube	3
Afwezigheid	4

Opleiding kPNI Een oergezonde leefstijl

Na het volgen van het basisjaar tot orthomoleculair therapeut ben ik eind 2016 gestart met de tweejarige vervolgopleiding kPNI; klinische Psycho-Neuro-Immunologie.

Tijdens deze vervolgopleiding wordt dieper in gegaan op de hedendaagse aandoeningen. Deze worden geplaatst in onze evolutionaire ontwikkeling. Ziekten worden bekeken als overlevingsstrategieën. Vroeger hebben we enkelvoudige problemen, als koude, honger, dorst en infectie overleefd met effectieve oplosstrategieën.

Tegenwoordig leven we in een complexe maatschappij, waarin drukte, stress, vervuiling, te weinig bewegen en overvloed onze gezondheid bedreigen. Wordt nu voor zo'n complex modern probleem bij gebrek aan een effectieve oplossing een oude overlevingsstrategie gebruikt en werkt deze niet goed dan ontstaat ziekte.

In de opleiding kPNI wordt geleerd hoe onze gezondheid en leefstijl samenhangen en welke oude oplosstrategieën leiden tot de tegenwoordige ziekten. Doorzie je dat dan kun je de huidige ziekten analyseren en begrijpen welke organen door de ziekte hyperactief zijn geworden en veel energie gebruiken, en welke organen als gevolg daarvan energetisch verwaarloosd worden.

Er wordt geleerd dit energie-verdelingsprobleem door een aanpassing van de leefstijl op te lossen, zodat het lichaam weer gezond kan functioneren.

Om het lichaam aan te zetten tot weer gezonder functioneren wordt gebruik gemaakt van een breed scala aan interventies, natuurlijk te beginnen bij een gezonde leefstijl.

Het beperken van onze huidige overvloedige en veelvuldige inname van snelle koolhydraten en van het vele zitten zijn daarbij belangrijke pijlers.

Het huidige zittende leven wordt al het nieuwe roken genoemd. En wij Nederlanders zitten erg veel. Alleen de Libanezen zitten nog meer dan wij. Meer bewegen samen met het beperken van ons aantal eetmomenten tot 2 - 3x daags heeft al een gigantisch positieve invloed op het gezond functioneren van ons lichaam.

Een kleine verandering in de leefstijl heeft vaak al een grote positieve impact. Het is mogelijk om het lichaam met kleine prikkels aan te zetten tot veel gezonder functioneren. Voorbeelden van deze zogenaamde hormetische prikkels zijn:

- 2x per week overnight fasting (13 - 16 uur niet eten).
- nuchter trainen.
- 3 minuten koud douchen.
- zitonderbrekingen, door elke 30 minuten 1 minuutje kort intensief te bewegen.

Verder kan het lichaam ook orthomoleculair, dus door het therapeutisch gebruik van voedingsstoffen en supplementen geholpen worden om verwaarloosde organen weer te gaan voeden en hyperactieve organen weer tot rust te brengen.

De kPNI opleiding is een enorm boeiende opleiding. Zo komen de nieuwste inzichten op het functioneren van het lichaam en de samenhang in leefstijl en lichaamsprocessen uitgebreid aan de orde.

De cursusdagen zijn zo overladen met informatie dat besluiten is om de opleiding met een heel cursusjaar te gaan verlenen. Ik zit nu nog in de laatste 2-jarige groep, maar hierna zal de opleiding 3 jaar gaan duren.

Voor mij betekent dit dat de grote hoeveelheid studiestof en het hoge studietempo haast niet te verwerken is. Ik leer zoveel interessante, nieuwe diepgaande inzichten op ziekte en gezondheid dat ik nog verwerkingstijd nodig heb om al die informatie zelf in de praktijk te kunnen toepassen.

Eind maart sluit ik mijn cursusdagen af, maar ik verwacht nog de rest van het jaar nodig te hebben om de informatie echt tot mij te nemen en ook in de praktijk paraat te kunnen gebruiken.

Wel merk ik dat de kPNI mij nu al zeer veel bruikbare achtergrondinformatie heeft gegeven, waardoor ik de werking van het lichaam beter begrijp en dus ook beter uitleggen wat er met iemand aan de hand is.

Mijn doel is om dit diepere begrip in te voegen in mijn homeopathische kennis om zo de effectiviteit van de homeopathische behandeling verder te verhogen. Dit laatste is en blijft mijn ultieme uitdaging!

Nieuwsbrief

10 x 1 minuutje sporten per dag



Foto: Ellen van der Maat

Dat sporten gezond is dat weet iedereen wel. Dat sporten ook het immuunsysteem beter laat functioneren is minder bekend. Maar kom maar eens toe aan sporten in het huidige drukke leven. Hier is echter een fijne, praktische oplossing voor: **HIIT!**

HIIT is een high intensive interval training en kan gewoon thuis en op het werk gedaan worden. HIIT is al effectief bij 10x een minuutje per dag trainen!

Gewoon op de telefoon de wekker zetten en na elk half uurtje zitten even een minuutje intensief bewegen. Haalbaar toch?!

Door kort te trainen met een hartslag van boven de 110 werkt deze training nog na in het lichaam. De zuurstofschuld zorgt dat de mitochondriën langer actief blijven en juist deze mitochondriën zorgen voor de vetverbranding!

Het is zeer gezond om dit intensief trainen van de verschillende spiergroepen nuchter te doen. Na het eten altijd wat rustiger trainen om de stofwisseling niet te storen of te onderbreken.

HIIT is bedacht door de Japanner Tabata. Sindsdien bestaan er ook intervaltrainingen van een half uur die Tabata heten.

HIIT en Tabata apps

Voor wie wil starten met een dagelijkse HIIT en 2-3x per week een hele Tabata training zijn er fijne apps beschikbaar. In deze apps staan allerlei oefeningen voor de verschillende spiergroepen, die ieder op eigen zwaarte kan uitvoeren. Verder zit er ook een timer bij die je automatisch door de hele intervaltraining heen leidt.

Wie niet van sporten houdt wordt door interne processen in stilstand gehouden. Zelfs deze stilzitters zullen ervaren dat na een paar dagen 10x daags 1 minuutje trainen de zin in lekker bewegen weer terug is!

Boektip Oergezond leven

Richard de Leth van de website Oersterk.nu heeft een nieuw boek uit gebracht:

Persoonlijk leefstijlplan.

Het is een goed leesbaar boek, waarin de lezer een totaalplan aangeboden krijgt voor een gezond leven.

Hij beschrijft de principes van goed voeden, drinken, bewegen, ontspannen en slapen. De lezer krijgt daar door een goed begrip en kan met dit inzicht gezonde keuzes maken voor het eigen leven en deze gemotiveerd navolgen!



Regelmatig wordt mij gevraagd hoe je gezond kunt ontbijten, lunchen en leven.

Voor wie langzaam maar zeker steeds verder ingevoerd wil worden in alle facetten van een gezond leefwijze is de Oersterk Nieuwsbrief een aanrader.

Na aanmelden worden voortaan met regelmaat de gezonde tips zo per e-mail thuis bezorgd. Het is een aanrader, dus meld je snel aan op:

www.oersterk.nu/nieuwsbrief/

Heeft u de afspraak voor het volgende consult in 2018 al in uw nieuwe agenda gezet?



Nascholing in 2018

Ook in 2018 ga ik weer regelmatig naar nascholing. Er zijn veel boeiende ontwikkelingen in de homeopathie die ik me wil eigen maken.

Zo is er de afgelopen jaren veel ervaring opgedaan met de Banerji protocols van de Indiase homeopathisch arts Banerji. Daarom ga ik een zesdaagse vervolgcursus over de behandeling van kanker met deze protocollen volgen.

Enorm boeiend is de ontwikkeling van het homeopathisch toegankelijk maken van al de planten- en dierenfamilies. Er bestaan nog veel planten en dieren, waarmee homeopathisch nog geen of weinig ervaring is opgedaan.

Door een nieuwe indeling van alle planten en dieren naar de evolutie van de mens zijn deze bronnen tot de keuzemogelijkheden gaan behoren in de homeopathische behandeling.

In Nederland is homeopathisch arts Annette Sneevliet

hierin de voortrekker.

Zij werkt in de ontwikkeling van dit evolutiemodel voor natuurrijken samen met de Indiase homeopaat-psychiater Mahesh Gandhi. De resultaten van hun inzichten in de praktijk zijn echt zo prachtig!

Ik wil deze werkwijze graag gaan gebruiken en zal in het voorjaar daarom 3 nascholingsdagen bij Annette Sneevliet volgen en in het najaar nog eens 3 dagen, maar dan bij Mahesh Gandhi.

Ik verheug mij al op de inzichten die ik daar zal opdoen!

Nieuwsbrief 1, 2018

Tarieven 2018

De tarieven* zijn in 2018:

(* Tariefwijzigingen voorbehouden.)

1e consult € 120,-
(60 - 90 min.)

Vervolgconsult € 80,-
(30 - 60 min.)

Telefonisch consult € 40,-
(overleg + voorschrift)

Telefonisch consult € 27,50
(herhalingsvoorschrift)

Toelichting:

- Telefonisch overleg, zonder voorschrift van een nieuw middel, is gratis.
- De besproken tijd van vergeten of niet tijdig afgezegde consulten wordt in rekening gebracht (nota van ½ consulttarief).
- Een consult dat minimaal 24 uur van tevoren is afgezegd wordt niet in rekening gebracht.
- Betaling: bankoverschrijving binnen 14 dagen of direct contant.

Een persoonlijke behandeling

Vergeten consult

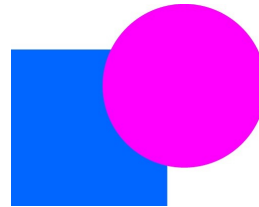
In deze haastige tijd worden er nogal eens afspraken vergeten.

Na een vergeten of te laat afgezegd consult (waarvoor ik dus geen vervangende afspraak kan inplannen) ontvangt u altijd een nota ter hoogte van de halve consultprijs.

Deze nota krijgt u automatisch thuis gestuurd.



Foto: Ellen van der Maat



Openingstijden

In 2018 is de praktijk op de volgende dagen geopend:

Maandag: 10.00 - 16.30 uur.

Dinsdag: 09.30 - 16.30 uur.

Woensdag: 09.30 - 16.30 uur.

Donderdag: 09.30 - 16.30 uur.

Vrijdag: gesloten.

Telefonische bereikbaarheid: De praktijk is op maandag t/m donderdag van 10.00 - 14.00 uur telefonisch bereikbaar via nummer: 0172 - 41.68.47.

Tijdens een consult staat de voicemail aan. Spreek dan gerust uw naam, telefoonnummer en boodschap in. U wordt dan binnen 1 werkdag teruggebeld.

Natuurlijk kunt u ook een e-mail sturen naar:

info@klassiekehomeopathie.net

(geen WhatsApp, SMS, ed.).



De post komt later

PostNL heeft in november veel brievenbussen gesloten.

Dit heeft ook voor de praktijk gevolgen. Doordat ook de brievenbus bij mij om de hoek is verdwenen, is de afstand naar de bus veel langer geworden. Hierdoor red ik het niet meer om na de praktijk de post op tijd, dus voor het legen van de brievenbus, af te leveren.

Dit betekent dat ook alle post, dus ook nieuwe flesjes, in het vervolg later bezorgd worden. Zo werken de veranderingen bij PostNL door op service van de praktijk.

Om dezelfde reden zal ik de herinneringsnota's voortaan per e-mail verzenden.

NVKH op YouTube

De NVKH beschikt over een eigen YouTube-kanaal.



Er zijn op dit kanaal meerdere korte informatieve films over homeopathie te zien.

Klik op dit YouTube-logo om het kanaal te openen:



Zorgverzekeraars

Klassieke homeopathie wordt door veel zorgverzekeraars (gedeeltelijk) vergoed. Deze vergoeding is opgenomen in de aanvullende verzekering en vindt u in de polisvoorwaarden van uw zorgverzekeraar.

Een overzicht van de vergoedingen van de zorgverzekeraars vindt u op de praktijkwebsite of via de link hieronder*:

[Vergoedingenoverzicht zorgverzekeraars 2018](#)

* Disclaimer: het bijgevoegde vergoedingenoverzicht is informatief; er kunnen geen rechten aan worden ontleend. Lees daarom altijd de polisvoorwaarden van de zorgverzekeraar.



Kwaliteit in homeopathische zorg

Praktijk voor Klassieke Homeopathie

Ellen van der Maat
Schuberthof 20
2402 GK Alphen aan den Rijn

Telefoon: 0172 - 41.68.47
Internet: www.klassiekehomeopathie.net
E-mail: info@klassiekehomeopathie.net

Disclaimer: Deze nieuwsbrief is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De beheerder van de nieuwsbrief is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de in de nieuwsbrief aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.

PresentChild ®

Leren luisteren naar wat je kind over jouw leven te vertellen heeft.

Geïnteresseerd in de methode Fluisterkind?

Het is mogelijk om alvast de eerste 2 hoofdstukken van het boek Het Fluisterkind op internet te lezen:

[Het fluisterkind](#)



Banerji protocols

De dokters Banerji van de PBHRF in India hebben een enorme ervaring opgedaan in het behandelen van kanker. Ze hebben deze ervaring omgezet in de zogenoemde Banerji protocols.

De SHH is een samenwerking gestart met de Banerji's, want met vereende krachten komen we verder in de behandeling van deze ziekten.

U kunt meer lezen over deze Banerji protocols op de Nederlandse website:

banerjiprotocolsnederland.nl

Afwezigheid

De praktijk is gesloten van:

1 - 7 januari 2018.

en

26 februari - 4 maart 2018.

Gedurende deze weken is de praktijk alleen voor spoed bereikbaar.

Tevens is de praktijk iedere maand een extra week alleen voor spoed bereikbaar vanwege mijn cursusdagen voor mijn **opleiding kPNI**.

Bij afwezigheid vindt u de informatie over waarneming van de praktijk op mijn antwoordapparaat:

Tel.: 0172 - 41.68.47.

Ik wens iedereen
een heel gezond en voorspoedig
2018 !



Foto: Ellen van der Maat

Met vriendelijke groet,

Ellen van der Maat
Klassiek homeopaat



Meer lezen?

Bezoek de website
van de praktijk!

www.klassiekehomeopathie.net

NEDERLANDSE VERENIGING VAN
Klassiek homeopaten

NVKH
www.nvkh.nl

Klassieke
Homeopathie Stichting
Hahnemann
Homeopathie

SHH
www.ziekteclassificatie.nl

HET FLUISTERKIND®
HET FLUISTERKIND®

Kindertolk ®
www.fluisterkind.nl



CEASE-therapie
www.cease-therapie.nl