

Voor ondernemers geschreven door een ondernemer die uit ervaring weet wat (chronische) stress met je doet.

Mijn Persoonlijke Stappenplan DEEL II

Direct toepasbare tips om beter in je vel te zitten & stress te verminderen.

Nathalie Koster

Inhoud:

Voorwoord	blz. 2
Waarom water	blz. 3
Meer zout	blz. 4
Wat is het gevolg van verzuring	blz. 5
Meer vette vis of levertraan	blz. 7
Vitamine en mineralen	blz. 8
Wie is mijn rolmodel	blz. 9
Deel III	blz. 10
Tot slot	blz. 11

Hoi,

Mijn naam is Nathalie Koster. Ik ben de founder van Pijn Poli Nederland & Groepspraktijk Beter Leven, Co-Founder van de FFM methode bij Burn-Out.



Voordat ik met mijn verhaal begin ik je zeggen dat dit e-boek is geschreven door iemand met dyslexie (ik dus). Ondanks alle goede zorg die ik aan dit e-boek heb gegeven kan het zijn dat er spellingfouten in staan. Eventuele spellingfouten zijn dus geen referentiekader voor de diensten en producten die wij leveren.

In het eerste deel van dit e-boek heb ik met je besproken hoe ik een (spier) burnout ben voorkomen.

In dit deel wil meer tips met je gaan delen die je direct kunt toepassen om beter in je vel te gaan zitten maar ook om lichamelijke en geestelijke stress te verminderen.

Rest mij nu alleen nog om je veel leesplezier te wensen.

Waarom water?

Gewoon water is ongelooflijk belangrijk voor gezond kraakbeen. Je moet dus zorgen dat je lichaam voldoende vocht binnenkrijgt.

Wil je daar meer over weten dan kan ik je het boek van Dr. Batmanghelidj van harte aanraden. Hij heeft meer dan 20 jaar klinisch en wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de rol van water in het lichaam. En hij laat je zien hoe water een verbazende reeks van medische aandoeningen kan verhelpen.

[Meer informatie over dit boek](#)

Van dezelfde auteur is ook een Engels boek te verkrijgen dat enkel gaat over rug- en gewrichtspijn.

[Meer informatie over dit boek](#)



Meer zout:

Neem nu eens het algemene advies over zout: vele adviezen zeggen dat je juist minder zout moet gebruiken; als men het heeft over het welbekende geraffineerde keukenzout en het industriële zout, sta ik voor 100% achter die adviezen.

Maar niet al het zout is hetzelfde.

Waarom is keukenzout niet aan te bevelen en zeezout wel? Het antwoord is simpel: keukenzout is ontdaan van alle goede stoffen voor je lichaam, terwijl Keltisch zeezout 100% puur is met meer dan 80 mineralen.

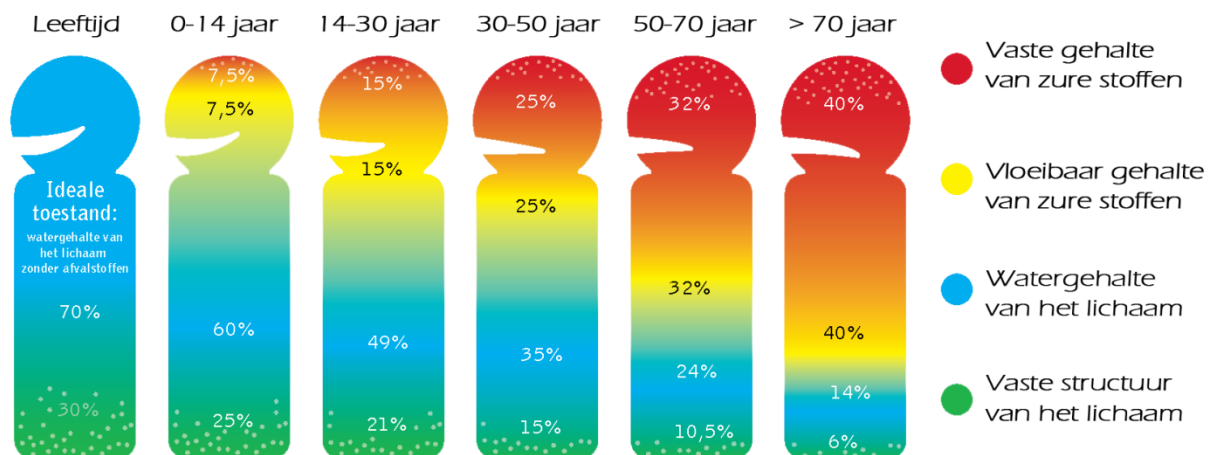
Overigens is het zeer lastig om geraffineerd zout te vermijden als het supermarktkarretje vol pakjes en zakjes, blikken en potten ligt. Het grootste deel van het zeer ongezonde zout wordt geleverd via de supermarkt. Als je vers koopt en zelf kookt heb je het veel beter in de hand.

Net zo goed als het lichaam vet, mineralen en vitaminen nodig heeft (in die volgorde), heeft het lichaam ook zout nodig.



Er zijn vele manieren om (zee)zout tot je te nemen: koken, bakken, over het eten strooien, in het badwater, in persoonlijke verzorgingsproducten etc. maar je kunt zout ook drinken.

Vele eeuwen geleden mixten de Kelten hun zout met regenwater en noemden dit "sole". Ze dronken het dagelijks. Hieronder volgt een citaat dat op de website www.succesboeken.nl staat: "Mits je niet overdrijft is dit een volkomen veilig en uitgebalanceerd supplement, waarmee je jezelf op een goedkope en efficiënte manier dagelijks kunt mineraliseren en alkaliseren om ziekte en verzuring tegen te gaan."



Wat is het gevolg van verzuring?

Verzuring kan leiden tot botontkalking omdat het lichaam verzuurt en het gevolg daarvan is dat het lichaam dit compenseert met bijvoorbeeld botzouten die alkalisch zijn. Dit alles gebeurt onder invloed van het parathormoon, het hormoon van de bijnierschors. Er vindt niet alleen demineraliseren van het bot plaats, maar vaak ook van de haren en de nagels.

Behalve botontkalking kan verzuring leiden tot nierstenen. Zure urine geeft namelijk een verschuiving van opgelost calciumoxalaat en urinezuur in kristalvorm. Er treedt dus kristallisatie op. Dit zijn microscopische kleine kristallen. Daarna ontstaat niergruis en daarna nierstenen.

Hetzelfde principe vindt plaats in de lichaamssweefsels. Bij een hoge zuurgraad vindt kristallisatie plaats in de bufferzouten. Deze slaan neer in de weefsels. Het gevolg is verharding, verstijving van de ligamenten en de gewrichtskapsel. Er ontstaat een spieroverbelasting die door heel het lichaam triggerpoints kunnen veroorzaken. Onder invloed van verzuring gaat de werking van het immuunsysteem veranderen. Er ontstaat een verhoogde neiging tot ontsteking.

Verder bestaat er een concrete invloed van de zuurgraad op de vertering. Je verteringsenzymen werken bij een bepaalde zuurgraad. Als deze afwijkt gaat de vertering achteruit.

Verzuring leidt dus tot:

- Een wijdverspreid myofasciaal pijnsyndroom
- Ontstekingen
- Het kan fibromyalgie triggeren
- Verstijving van spieren, pezen, gewrichtskapsel
- Botontkalking

- Demineraliseren van haren, nagels
- Nierstenen
- Spijsverteringsproblemen

Een goede zuurgraad is een voorwaarde voor het behoud van een optimale gezondheid, een optimale spierconditie en gezonde botten.

Ik citeer...

Je hebt dus zout nodig om gezond te blijven.

En dat is niet zo vreemd, als je bedenkt dat:

- Je baby in de baarmoeder in een zout badje ligt dat we 'vruchtwater' noemen dat verdacht veel lijkt op een verdunde oceaan en je hersenvocht eveneens een zoutbad is.
- Je bloed zout smaakt, evenals je zweet en je tranen en bloed voor 0.9% uit mineraalzouten bestaat en dat de samenstelling ervan voor 98% identiek is aan zeezout
- Je op maar liefst die cruciale niveaus een verdunde oceaan bent, te weten je bloedplasma, je lymfatisch stelsel en het vocht dat je cellen omringt.
- Diarree wordt verholpen met een simpele water-en zoutoplossing en je zoutoplossing toegediend krijgt in een ziekenhuis om je in leven te houden.

Einde citaat.



Meer vette vis of levertraan

Naast water is het ook goed om voldoende vette vis te eten. Vette vissoorten zijn paling, makreel, haring, sardienen, zalm, zand- en witvis. In deze vissen zitten heel veel gezonde oliën die een gunstige uitwerking hebben op je gewrichten. M.a.w. iedere week wat vette vis toevoegen aan je menu is goed voor je gewrichten. (bron: mens-en-gezondheid.info)

Wel een kanttekening:

Hoewel vette vis gezond is dien je er wel rekening mee te houden dat er bepaalde



vissoorten zijn die door waterverontreiniging rijk zijn aan kwik. (bron: mens-en-gezondheid.info)

Levertraan is ook prima. Je kunt tegenwoordig ook heel goede capsules met visolie kopen.

Vitaminen en mineralen:

Travell en Simons meldden dat bijna de helft van alle patiënten die zij voor chronische pijn behandelen een tekort heeft aan bepaalde vitamines of mineralen die voor een blijvende verlichting noodzakelijk zijn.

Tegenwoordig gebruik ik geen voedingssupplementen meer maar een Raw Whole Meal biologische maaltijdvervanger. Omdat ik een druk bestaan en een druk gezinsleven heb, heb ik weinig tijd heb om elke dag gezond te eten. Dat is een complete biologische maaltijdvervanger gemaakt van ruim 50 gevriesdroogde: groenten, bruine rijst, fruit, wieren, glutenvrije granen, paddenstoelen, vitamines en mineralen. En het bevat slechts 140 calorieën☺. Het is niet verhit waardoor alle enzymen, noodzakelijk voor een goede vertering en opname van voedingsstoffen, behouden blijven. Whole food betekent dat het complete voeding is. De hele groente wordt gebruikt, fruit met schil en de rijst met vlies.

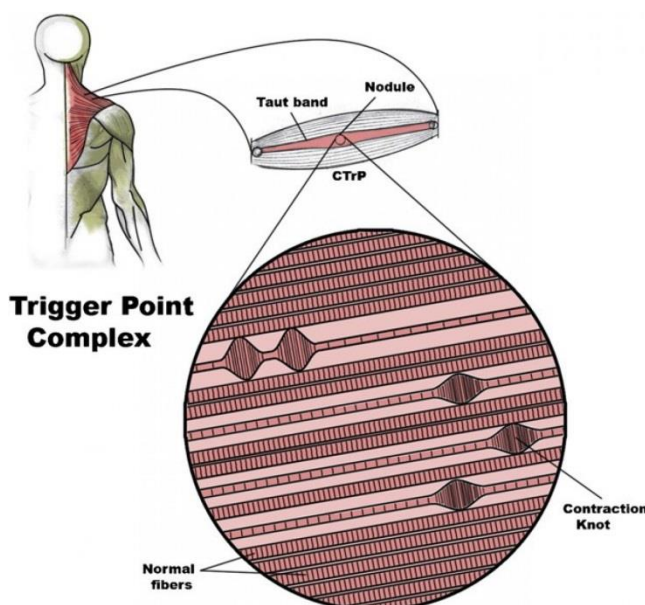
Wil je hierover meer weten? Meer informatie kun je vinden op...

Het probleem ligt niet altijd aan het onvoldoende innemen van vitamines en mineralen, maar aan het nuttigen van andere stoffen die uitscheiding veroorzaken. Bijvoorbeeld roken vernietigt vitamine C. Door het drinken van veel water spoel je B-vitamines uit je lichaam. Volg je een 'water cure' ondersteun je lichaam dan met een multivitamine

Er worden de laatste tijd steeds meer verbanden gelegd tussen de werking van de darmen, vermoeidheid en pijn. Of een vervuiling van de darmen waardoor voedingsstoffen niet goed worden opgenomen.

En twee keer per jaar een detox-kuur zorgt ervoor dat alle gifstoffen die ik heb opgedaan uit voeding, medicijnen, alcohol en water uit mijn lichaam verdwijnen. Een gereinigd spijsverteringssysteem zorgt voor een betere opname van micronutriënten uit voeding en supplementen. Zelf ben ik een grote fan van het sportvasten. Maar dat is niet voor iedereen haalbaar.

Mocht je nicotine of andere genotsmiddelen gebruiken dan is het nu de tijd om daarmee te stoppen. Nicotine heeft een zeer slechte invloed op het herstel van je lichaam.



Wie is mijn rolmodel?

Tegelijkertijd ben ik mijn triggerpoints gaan deactiveren. Amerikaanse artsen hebben ongeveer 60 jaar geleden ontdekt dat bij 75% van alle chronische pijn triggerpoints zijn betrokken. Bij rugklachten ligt dit percentage nog hoger. Reken maar dat ik heel veel last van mijn rug had en van mijn nek en schouders. Ik moest dat

Who is your
role model
and why?

helaas zelf doen. Er waren in die tijd nog geen myofasciale pijnspecialisten. Door aanpassingen te maken in mijn voedingspatroon kon ik mijn triggerpoints veel makkelijker deactiveren en gedeactiveerd houden.

Na het deactiveren van de triggerpoints in mijn spieren ben ik mijn spieren gaan aansterken.

Dat wil niet zeggen dat ik verwacht dat je ook naar de sportschool gaat of dat je gaat hardlopen. Bij chronische pijn kun je denken aan yoga om kracht, evenwicht en soepelheid te ontwikkelen. Om je grenzen te verkennen en je lichaam te accepteren zoals het is. En yoga is meditatie, wat je gedachten in een klap kan veranderen is een radicale lichamelijke verandering.

Maar als je geen chronische pijn hebt dan is het misschien de tijd om je lichaam eens echt uit te dagen en tot het uiterste te gaan. Als je met je lichaam aan de slag gaat zorgt het er ook voor dat je angsten niet de overhand krijgen. Vaarwel terugkerende gedachten! Angst voel je fysiek dus kun dat het beste met iets fysieks oplossen.

Wanneer heb jij je lichaam tot het uiterste gedreven? Als je dat gevoel weer krijgt dat je tot het uiterste bent gegaan, dan verandert dat je lichaam en je gedachten.

Dan heb je ook een rolmodel nodig. Je kunt je lichaam en geest aansterken en voeden maar je moet het ook geloven. Je moet geloven dat er een pad is naar hetgeen wat je wil bereiken. Iemand die begrijpt waar je doorheen gaat omdat hij of zij het zelf ook heeft meegemaakt. Iemand die helpt om je perceptie te veranderen. Iemand die je inspireert.

Deel III

In het derde deel van dit e-boek heb ik al deze tips in een strategie gezet die je direct kunt toepassen

Over Nathalie Koster

Nathalie Koster is neuromusculair therapeut en coach. Zij heeft meerdere opleidingen in Nederland en in de Verenigde Staten gevolgd en is nu één van de eerste en meest ervaren triggerpointspecialisten van Nederland. Met behulp van haar ervaring in de Poli en de aard en het beloop van de klachten van haar cliënten, heeft zij mede de FFM Methode ontwikkeld. Bij deze formule worden onder meer triggerpoints gedeactiveerd en worden spieren gereset. Een dag therapie met Nathalie Koster is erg doelgericht. Je spieren en zenuwen worden in korte tijd compleet in balans gebracht.



Tot slot:

Ik wil je hartelijk bedanken voor het lezen van mijn boek, goed dat je helemaal tot hier gelezen hebt en ik hoop dat je deze kennis gaat omzetten in actie.

Ik zou het super leuk vinden als je een reactie achter zou willen laten over dit boek. Klik hier om naar de plek te gaan op mijn website waar je dit kunt doen.

Hartelijke groet,

Nathalie Koster & het PPN-team

16

ELK
EINDE
— IS EEN —
NIEUW
BEGIN



AANTEKENINGEN: