



# Ik ben niet ziek, Ik ben uit balans

Jos Voeten, ervaringsdeskundige Parkinson sinds juni 2016

## GEZONDHEIDSDONUT

Overall waar 'te' voor staat is niet goed, dat verstoort de balans. De kunst is om in de groene zone van de donut te blijven.

De 9 onderdelen van de donut zijn gebaseerd op de succesfactoren van de 'Blue Zones', dat zijn vijf gebieden in de wereld waar mensen in goede gezondheid heel oud worden. Daar kunnen we dus wel wat van leren.

Jos Voeten

## PRET

Tip van de medisch psycholoog: gebruik PRET

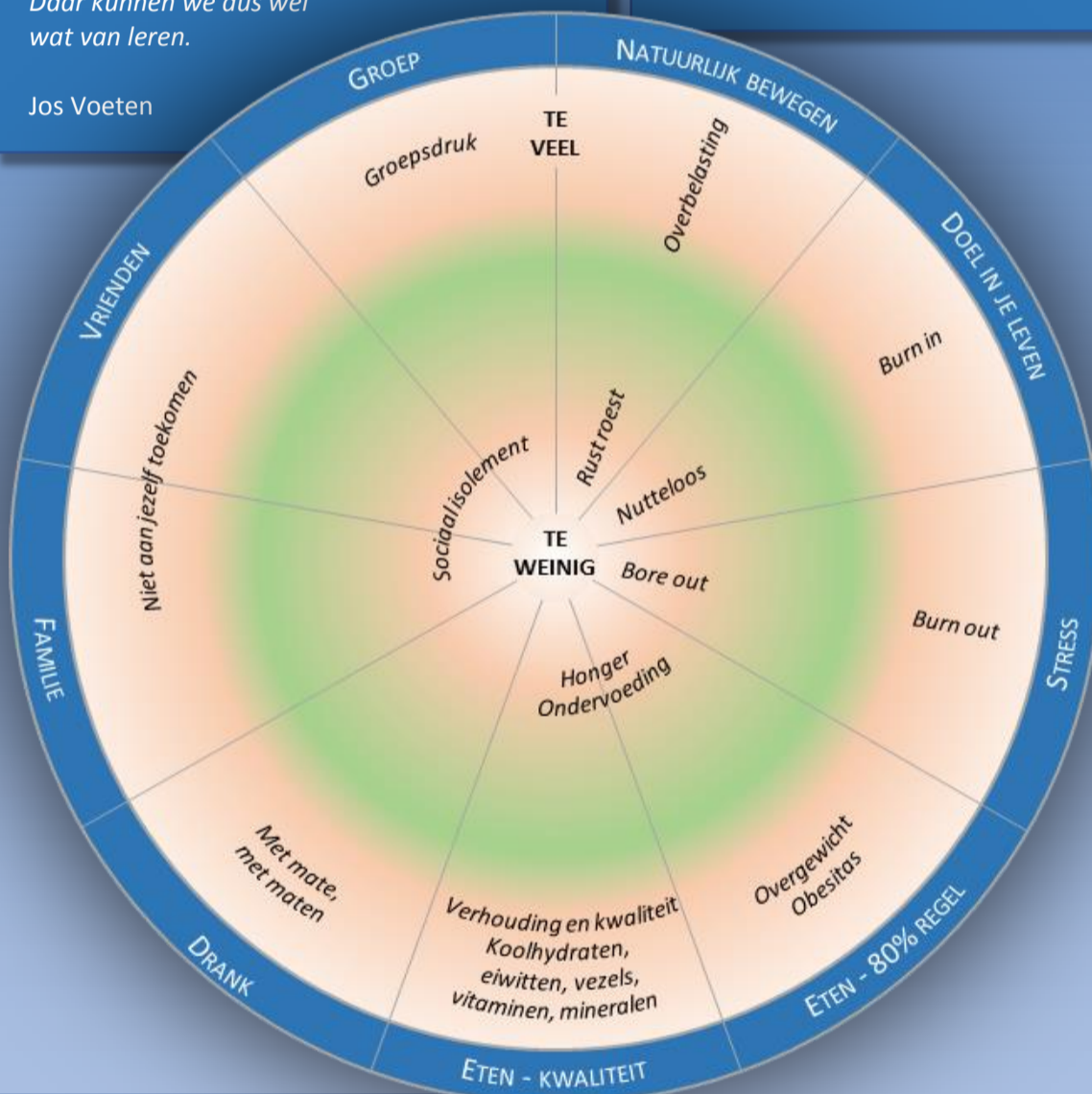
- P** Pauzeer op tijd, stop met doorbuffelen;
- R** Rustige werkrumte, zonder afleiding;
- E** Eén ding tegelijk, niet multitasken maar concentreer je aandacht op één taak;
- T** Tempo rustig, niet overhaasten maar in een gestaag tempo meters blijven maken.

## GEZONDHEID

Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar:

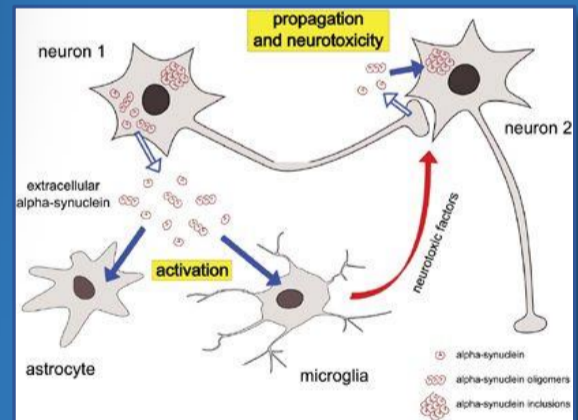
*'Gezondheid is het vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.'*

Machteld Huber  
Institute for positive health



## STRIJD TEGEN PRIONEN

Een prion is een misvormd eiwit dat in staat is andere, gezonde eiwitten te misvormen. Bij Parkinson gaat het om het misvormde eiwit alpha-synucleïne dat onder meer in de darmen ontstaat. In de hersenen klonteren de misvormde alpha-synucleïne moleculen aan elkaar en tasten de substantia nigra aan. Hoe kunnen we dat proces stoppen?



Je darmflora herstellen: de oplossing bij Parkinson?



POSTED ON DECEMBER 20, 2016 BY KLUCAS

## COGNITIEVE GEDRAGSTHEORIE

Balans (harmonie) tussen lichaam, geest en gevoel

