

# Body Stress Release (BSR)

Body Stress Release (BSR) is een milde, complementaire gezondheidstechniek die gebaseerd is op de aangeboren kracht van het lichaam om zichzelf te genezen. BSR richt zich op het verminderen en doen verdwijnen van (pijn)klachten, ontstaan door een te hoge spierspanning. BSR helpt het lichaam om de vastgezette spierspanning los te laten en haar natuurlijke genezingskracht optimaal te benutten.

Stress of spanning wordt al gauw als iets negatiefs ervaren. Toch is een bepaalde mate van (spier)spanning nodig om ons alert en actief te houden. Een gezonde hoeveelheid stress wordt automatisch en probleemloos door het lichaam opgevangen. Als die spanning te hoog wordt of te lang aanhoudt en het lichaam deze niet meer op een natuurlijke manier kan verwerken, is er sprake van overbelasting. De spanning wordt vastgezet in de diepere spierlagen. Op dat moment ontstaat body stress. Spieren verkrampen, wat druk geeft op zenuwbanen. De communicatie in het lichaam raakt ontregeld en je lijf functioneert niet meer optimaal.

BSR onderscheidt drie categorieën van overbelasting:

Fysieke overbelasting: Acute lichamelijke overbelasting ontstaat door bijvoorbeeld een ongeluk, een ernstige val of een onverwachte beweging. Ook kan het langzaam worden opgebouwd door een verkeerde (werk) houding, intensief sporten of door zwaar lichamenlijk en repeterend werk. Een zwangerschap of (langdurig) ziekbed kunnen eveneens zorgen voor body stress.

Emotionele overbelasting: Ingrijpende gebeurtenissen, voortdurende werkdruk of financiële problemen kunnen zich letterlijk in het lijf vastzetten. Heftige emoties en over langere tijd opgebouwde spanningen, zoals bij verstoorde (werk) relaties, dragen ook bij aan het ontstaan van body stress. Chemische overbelasting: Bij overgevoelghed ontstaat chemische overbelasting door het nuttigen, inademen of via de huid opnemen van schadelijke stoffen. Denk hierbij aan insecticiden, kunstmatige kleur- en smaakstoffen en cosmetica; ook vaccinaties kunnen de (chemische) balans in het lichaam verstoren.

## Gevolgen van body stress

Lichamelijke klachten zijn vaak het gevolg van overmatige spierspanning. Aanhoudende spierspanning heeft een dempend effect op het zenuwstelsel, het communicatiesysteem tussen de hersenen en het lichaam. De informatie-uitwisseling raakt verstoord waardoor het lichaam niet meer in staat is zichzelf (voldoende) te herstellen. Deze blokkades in het zenuwstelsel verlagen de efficiëntie van het lichaam en hebben een negatieve invloed op de lichaamsfuncties, met allerlei mogelijke klachten tot gevolg:

- pijnlijke, stijve rug en nek;
- hernia, spit, ischiás;
- whiplashklachten;
- schouderproblemen;
- burn-out en angststoornissen;
- verstoord slaappatroon;
- tintelingen of gevoelloosheid in armen, benen, vingers en tenen (ook RSI en tensielleboog);
- pijn in heupen, benen en billen;
- onrustige benen, pijnlijke knieën en enkels;
- hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid;

- brandend maagzuur, constipatie of diarree;
- groeipijnen en andere klachten bij kinderen, kleuters en peuters;
- problemen met zindelijkheid worden bij opgroeiende kinderen;
- baby's die zonder aanwijsbare reden voortdurend huilen;
- zwangerschapsongemakken, zoals rugpijn, bekkeninstabiliteit en blaasproblemen.

## De Body Stress Release-techniek

De BSR-techniek richt zich niet op een ziekte of lichamelijk probleem. Het is ontwikkeld om de opgebouwde spierspanning te laten afnemen en de communicatie tussen het zenuwstelsel en de hersenen te herstellen. Deze communicatie is cruciaal voor het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Hierin onderscheidt de techniek zich van andere methoden: het lichaam wordt uitgenodigd de vastgezette spanning in de dieper liggende spieren los te gaan laten. Deze spanning is laag voor laag opgebouwd en zal dus ook laag voor laag loslaten. Het lichaam werkt zo stelselmatig toe naar de 'kern' van de spanningslagen, waardoor de klachten verdwijnen. Naarmate er meer spanningslagen verdwijnen, zal het lichaam veerkrachtiger worden en

beter bestand zijn tegen de nieuwe spanningen van alledag.

Tijdens de sessies blijft de cliënt volledig gekleed. De behandelaar voert een aantal tests uit om de vastgezette spierspanning te lokaliseren. Het lichaam verstrekt hierbij zelf de benodigde informatie. Als de spierspanning is gelokaliseerd, wordt het lichaam gestimuleerd de vastgezette spierspanning los te laten. Dit gebeurt door het geven van lichte, doch besliste, handmatige drukimpulsen op de juiste plaats en in de juiste richting. De BSR-techniek is zacht en vriendelijk en is gebaseerd op een diep respect voor de wijsheid van het lichaam en het aangeboren vermogen zichzelf te genezen.

## Het BSR proces

Wat voor de één spanning met zich meebrengt, geeft voor een ander géén stress. Het ene lichaam slaat meer spanning op dan het andere en elk reageert dus op zijn eigen



manier en in een eigen tempo op de releases. Tot welke mate en in welk tijdsbestek een lichaam in staat is te herstellen, is daarom van tevoren niet aan te geven.

BSR zet een proces in gang van loslaten en herstellen. Dit heeft tijd nodig. Het proces wordt standaard opgestart met drie behandelingsdelingen, te weten op de 1e, 4e en 11e dag. Of en hoeveel vervolgspraken nodig zijn, is op voorhand niet te zeggen. Als body stress recent is ontstaan, zal het proces van loslaten vrij snel plaatsvinden. Wanneer body stress echter gedurende langere tijd (mogelijk al jaren) aanwezig is, zullen meer sessies nodig zijn. Doordat de dagelijkse activiteiten ook gewoon doorgaan, kan het lichaam opnieuw body stress opbouwen. Het is daarom verstandig het lichaam te onderhouden en met enige regelmaat een sessie te plannen. Zo wordt voorkomen dat nieuwe spanning zich vast gaat zetten en er klachten ontstaan, want: een lichaam vrij van body stress is energiek en functioneert optimaal!

### Voor wie is BSR?

Body Stress Release is een zeer milde techniek die met respect voor het lichaam toegepast wordt. Dit maakt BSR geschikt voor zowel gezonde als voor zieke mensen, voor jong en oud. Ook baby's kunnen als gevolg van (complicaties tijdens) de zwangerschap en bevalling al body stress hebben. En zelfs voor (huis)dieren is het een zeer doeltreffende methode om (te) hoge spanning weg te nemen!

[www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl)

Voor contact: zie site

### Landelijke en internationale organisatie

De Body Stress Release Associatie Nederland (BSRAN) is de officiële beroepsvereniging van de ruim 100 in Nederland gevestigde Body Stress Release Practitioners. De BSRAN waarborgt de kwaliteit, professionaliteit en continuïteit van Body Stress Release.

## Infolijn

### Alternatieve Geneeswijzen

- De Infolijn Alternatieve Geneeswijzen (mede opgericht door de Stichting Natuurlijk Welzijn) is een patiënteninitiatief, onafhankelijk van beroepsorganisaties of commercie.
- Hulp bij keuze van behandelwijzen en therapeuten: De vrijwilligers van de Infolijn helpen u graag zoeken naar een voor u geschikte behandelwijze en een bewaarde arts of therapeut. Voorop staat daarbij het consumentenbelang omtrent de mogelijkheden en risico's van de diverse behandelwijzen.
- De Infolijn verstrekt adressen van vakbekwame artsen en therapeuten voor homeopathie, acupunctuur, enz.
- De Infolijn is te bereiken op werkdagen van 10-17 uur – op maandag ook van 19-21 uur – via telefoonnr: 088 24 24 240 (normaal tarief) e-mail: [info@infolijn-ag.nl](mailto:info@infolijn-ag.nl) internet: [www.infolijn-ag.nl](http://www.infolijn-ag.nl)

### Ayurveda Biologics (AYU)

#### Al ruim 25 jaar importeur van Ayurvedische kruidenpreparaten

- Ayu-Acid-Base.....ondersteunt zuur-base verhouding
- Ayu-Nervin..... spijsvertering en kruiden voor
- Ayu-Chanch-Masal..... Ayurvedische karmemelkdrank
- Ayu-CVSS..... ondersteunt reinigende werking darmen
- Ayu-Dashmool-Arishta..... bij vermoeidheid
- Ayu-Fenn..... voor alle Vata aandoeningen
- Ayu-Fenn..... ..spijvertering
- Ayu-Fenn..... vrouwen tonicum, energie
- Ayu-Hepati-Forte..... lever
- Ayu-Kruni..... micro-organismen, micro-vormen
- Ayu-Maan..... mannetonicum, energie
- Ayu-Nervin..... mentaal, psychisch
- Ayu-Neem-Chlorofyl..... bloedzuiverend, zware metalen
- Ayu-Normotens..... goed voor de bloeddruk
- Ayu-Raktadoshi-Nashak..... kruidendrank bloed
- Ayu-Shakti..... energie, immuun-booster, anti-oxidanten
- Ayu-Tripkala..... reiniging darmen
- Ayu-Shilajit..... energie, bijleren, nierfunctie
- Ayu-Beauty-Oil..... miraculeuze elixer voor het gezicht
- Ayu-Kamasutra-Oil..... Olie voor man en vrouw
- Ayu-Vata-Taila..... olie voor Vata constitutie type
- Ayu-Pitta-Taila..... olie voor Pitta constitutie type
- Ayu-Kapha-Taila..... olie voor Kapha constitutie type
- Ayu-Shaman-Taila..... Ayurvedische neusdruppels
- Ayu-Fridoshia-Oil..... olie voor alle drie types Vata, Pitta en Kapha
- Ayu-Wellness Oil..... verzorging huid, haar, gezicht

Ayurveda Biologics (AYU) (0570) 564636  
Kotterikstraat 2A [ayurveda@premdani.nl](mailto:ayurveda@premdani.nl)  
8121 RH Olst [www.ayurvedabiologics.nl](http://www.ayurvedabiologics.nl)

## Voedingspraatje

# Natuurlijke zoetmiddelen

De natuur is goed voor ons. Ze heeft ons veel zoets te bieden zoals appels, peren, bosvruchten, mango's en ook dadels en vijgen. Niets gezonder dan al dat heerlijk vers en puur te eten.

Het kan echter ook dienen als basis voor allerlei natuurlijke zoetmiddelen. Enkele voorbeelden: diksap van appels of peren, ahornsiroop (van de esdoornboom), dadelstroop van dadels of het gedroogde en gemalen blad van de stevia. Ook agavesiroop, carob (van de johannesbroodboom), honing en kokosbloedsuiker zijn natuurlijke zoetmiddelen.

Doordat op deze zoetmiddelen niet allerlei chemische processen zijn 'losgelaten' hebben ze een groot deel van hun voedingsstoffen behouden. Toch is het niet aan te raden er veel van te gebruiken. De meeste natuurlijke zoetmiddelen zijn en blijven 'snelle suikers'.

En die zullen - alhoewel sommige misschien wat langzamer - net zo goed de bloedsuikerspiegel beïnvloeden.

Een natuurlijke suikervervanger is ahornsiroop of esdoornsiroop. Dit is het zoete sap dat wordt onttrokken aan de esdoorn. De bomen groeien op een vochtige grond, voornamelijk in het noordoosten van de Verenigde Staten en in het zuidoosten van Canada.

De esdoornboom kan wel tweehonderd jaar worden. Pas na niet minder dan dertig tot vijftig jaar kan het sap worden gewonnen. Dat gebeurt door een gat in de boom te maken en daar een emmer onder te hangen om het sap op te vangen. Omdat het sap vrij veel water bevat, wordt het ingedikt of ingekookt.

Koop bij voorkeur Canadese ahornsiroop met C-graad uit de natuurvoedingswinkel. Ahornsiroop is ongeraffineerd en dus nog rijk aan voedingsstoffen. Hierdoor is het, als je het zeer met mate gebruikt, geschikt als natuurlijke suikervervanger. De smaak is licht karamelachtig.

Ahorn- en agavesiroop bevatten snelle fructose; gebruik deze in zeer geringe hoeveelheden en alleen bij lichamelijke inspanning (hoge verbranding), waarbij de fructose meteen wordt verbruikt.

### Het eten waard

#### Mini geitenkaastaartjes met tijm en bramen

Verwarm de oven voor op 180°C. Laat de plakjes bladerdeeg ontdoen. Vouw de plakjes dubbel, leg ze op bakpapier en bestuif ze met wat bloem. Maak ze met een deegroller wat dunner en leg ze met het bakpapier op een bakplaat. Prik met een vork wat gaatjes in het deeg. Bedek het midden van het lapje met geitenkaas. Rits met een vorkje de blaadjes van de tijm en strooi dit met wat zeezout en peper over de geitenkaas. Besprenkel met wat olijfolie. Bak de mini taartjes 10 minuten in het midden van de oven. Kook intussen de bramen met de ahornsiroop en 20 cc water al roerend ongeveer 5 minuten tot ze zacht zijn. Verdeel de bramen over de taartjes en bak ze nog 10 tot 15 minuten.

Eet smakelijk!

Nodig voor 5 stuks:

5 plakjes (spelt)bladerdeeg

125 g zachte geitenkaas

2 takjes tijm

versgemalen zeezout en

peper

olijfolie

100 g bramen

(vers of diepvries)

1 eetlepel ahornsiroop

deegroller

Bron (info & recept):

Boek zonder suiker, stop de verslaving, word gezonder