

## Update 27-9-2020

### Wat betekent de Coronatest voor jou?

Wat een gedoe! Daar zit je dan in je auto in de rij om getest te worden. Ik weet niet hoe het elders is geregeld, maar ik zat dus gewoon in de auto en werd via een 'sluis' op een industrieterrein in Den Helder naar een, speciaal daarvoor opgezette, Corona testplaats geleid.

Bij de 1<sup>e</sup> 'portier' werd mij kenbaar gemaakt, via een A-4tje wat voor de neus van de auto werd gehouden, dat ik mijn raam moest sluiten. Bij de volgende 'portier', met een volgend A-4tje, moest ik mijn legitimatiebewijs tegen het raam houden zodat de goede man op de lijst kon kijken of ik me inderdaad had aangemeld. Vervolgens werd er een sticker met een enorm lang nummer op het zijraam geplakt.

Op naar de volgende stap. Portier nummer 3 hield me tegen om te wachten tot er een plek voor me was om de test te laten uitvoeren. Er stonden 2 partytenten in een grote loods opgesteld die als test locatie functie deden. Ik moest naar de 1<sup>e</sup> partytent. Vanuit de verte werd er naar mij geroepen of ik mevrouw Plaatsman was. Door mijn hardhorendheid verstond ik de beste vrouw niet en deed dus mijn raampje open. Ze stelde de vraag nogmaals waarop ik bevestigend antwoordde en ter controle mijn geboortedatum zei. Vervolgens kreeg ik door het raam, via een volledig als maanvrouwtje geklede dame, een papieren zakdoekje om, na eerst het raam weer te hebben gesloten, mijn neus te snuiten. Daarna moest de portier open en mijn voeten buiten op de grond geplaatst. Nu ging de test beginnen. Eerst achter in de keel waarbij ik aaaaahhhh..... moest zeggen. Daarna werd hetzelfde wattenstaafje aan dezelfde kant in mijn neus gestopt. Dat voelde niet echt fijn. Maar dat was het dan. Ik kon weer in de auto de loods uitrijden en naar huis. Dat was zo gepiept.



### Waarom de Coronatest?

Vorige week zat ik voor Level 3 van OERsterk Coach, de Masterclass, in de schoolbanken. Na de lunch, van de 1<sup>e</sup> dag, voelde ik keelpijn opkomen. Dat was voor mij niet echt iets onbekends. Als kind zijnde had ik altijd al last van keel- en oorontstekingen. Waarschijnlijk is mijn gehoor, door het vele gebruik van otrivin (op aanraden van de huisarts), daar ook door aangetast. Ik maakte er dus niet zo veel van. Die avond in het hotel voelde ik me echter echt wat grieperig worden. Volgens mij kreeg ik ook koorts. Ik had natuurlijk geen thermometer mee, maar je voelt dat gewoon aan je lijf. Na een slechte nacht ging ik terug naar de locatie, uiteraard zonder ontbijt ☺, waar de les weer zou beginnen. Ik had me zeer op die dag verheugd, want we zouden les krijgen van Edwin Selij. Nederlands grootste hypnotiseur. Leek me echt leuk en spannend om van hem les te krijgen.

Maar dat stukje wandelen kostte me moeite en na de trap was ik redelijk buiten adem. Hmmm.... dat voorspelt allemaal niet veel goeds. Normaliter zou ik wanneer ik gewoon op het werk zou zijn, in het verleden op de sportschool, gewoon aan de slag zijn gegaan.



## Loyaliteit

Zoals gezegd zou ik dus gewoon zijn gaan werken, lesgeven zo goed en zo kwaad als dat zou gaan en de dag volmaken. Dit zou ik hebben gedaan uit loyaliteit voor Piet, want die zou dan niet ook nog mijn lessen hoeven te geven. Uit loyaliteit voor de klanten, want niet iedereen kon mijn lessen



overnemen en dan zouden de leden een les moeten missen. Ik zou het zeker niet uit loyaliteit voor mezelf hebben gedaan.

Maar niet alleen ik handel zo. Veel mensen gaan toch naar het werk uit loyaliteit naar hun collega's en werkgever. We voelen ons verantwoordelijk en gaan daardoor vaak langer door dan misschien goed voor ons is. Dit is echter niet echt goed voor je lijf.

## Permissie

Vaak zijn het de vrouwen die het langst door blijven gaan. Zij krijgen ook vaak geen permissie om ziek te worden. De zorgende types, waar de vrouwen en zeker de moeders onder vallen, gaan langer door omdat zij zich verplicht voelen om voor de anderen te zorgen. Iemand moet toch de kinderen van school halen, het eten op tafel zetten, het huishouden doen en voor de eventuele andere zieke huisgenoten zorgen. Wanneer je dat soort verantwoordelijkheidsgevoel hebt, dan krijgt je lichaam geen toestemming om ziek te worden. Dat betekent echter niet dat er geen ziekte kan sluimeren. Vaak geven die personen aan dat ze zich niet echt lekker voelen, maar geen koorts hebben. Koorts hebben kost namelijk enorm veel energie. Wanneer je koorts hebt heb je geen zin in leuke dingen doen, sporten, seks bedrijven etc. Je hebt dan zoiets van 'let me be'. Om koorts te krijgen moet je dus toestemming krijgen van je lichaam. Het lichaam moet weten dat er voor je gezorgd wordt. Dan pas kan je echt ziek worden en je immuunsysteem optimaal laten werken. Krijg je geen toestemming, dan blijf je vaak kwakkelen.

## Het goede van Corona-tijdperk

Nu ligt dat allemaal anders. Je wordt nu bijna verplicht om ziek te zijn. Wanneer je je niet lekker voelt, moet je verplicht thuis blijven. Nou, dan hoeft je je ook niet te verontschuldigen naar je collega's en werkgevers toe. Het is nu juist niet loyaal wanneer je toch wel naar je werk gaat.

## Dilemma

Daar zat nu dus ook mijn dilemma. Normaliter zou ik er nooit ruchtbaarheid aan hebben gegeven dat ik me niet lekker voel. 'Niet zeuren en gewoon doorgaan', zou mijn motto zijn geweest. Ik voelde me nu echter verplicht om aan Annet (de zus van Richard de Leth) te melden dat ik me niet echt 100% voelde. Mijn keel leek schuurpapier en kwam niet veel geluid uit. Bovendien had ik (denk ik) nog wel wat verhoging.

Ik werd dus gewoon naar huis gestuurd. Logisch, want ook zij kunnen natuurlijk geen risico lopen. Helaas dus geen Edwin Selij voor mij. Die les mag ik volgend jaar april inhalen. Pfffff.....

Dat is voor mij dus al het eerste nadeel van deze maatregelen. Maar goed, het is zoals het is. Ik kan me er ook goed bij neerleggen. 😊 maar leuk vond ik het niet.



**Milo op de rugleuning  
van de bank bij het  
moedertje**

Hup op de fiets van Heemskerk terug naar huis. Die fietstocht was eigenlijk wel lekker. Ik knapte al weer een eind op van de buitenlucht. Ik moest fietsen omdat Piet de auto nodig (we hebben er nu nog maar 1) had vanwege zijn werk. Mijn moedertje, die geen auto meer rijdt op de grote weg, was bij ons thuis op Milo aan het passen. Verbaasd zag ze me aan komen fietsen. Ik vertelde snel wat er aan de hand was. Ik heb haar toen naar huis gebracht omdat oppassen nu niet meer noodzakelijk was. Ja, ze is dus bij mij in haar auto gestapt. Ik ben toen bij haar gebleven, in haar 4 verdiepingen grote drive-in woning. Dus alle ruimte om de 1 ½ meter afstand te houden. Piet moest namelijk continu werken. Hij zou me weer vanaf Den Helder moeten komen

ophalen. Ja, en wat nu? Wel testen, niet testen, wel testen, niet testen.....Zo zat ik de hele tijd. Uiteindelijk besloten om me uit loyaliteit naar mijn klanten toe toch te laten testen. Ik voelde gewoon de druk. Het voelde niet goed om het niet te doen (onderbuikgevoel). Terwijl ik helemaal niet achter deze hele procedure sta.

#### Afspraak maken voor een Corona test

Dus toch achter de pc gedoken om een afspraak voor een test te maken. Er wordt dan gevraagd naar je postcode. Wanneer ik de postcode van thuis, Zaandam, intoetste kon ik op zijn vroegst op woensdag terecht in Zwaag, Purmerend of Alkmaar. Jeetje, dat duurt ook lang! Het was toen namelijk weekeind. Ik zag mijn geest al dwalen. De hele week geen lessen, geen patiënten. Dat betekent ook weer inkomstenderving!. En die inkomsten hebben we nog steeds hard nodig. maar ja, ook dit is wat het is. Maar ik ging even verder zoeken.

Op de postcode van mijn moeder, in Den Helder, kon ik dinsdagochtend terecht. Dat was dan in ieder geval al weer een dag eerder. We besloten toen dat ik gewoon bij mijn moeder zou blijven en daar te wachten zowel op de test als op de uitslag.

#### Al weer aardig op de klaver

Ik voelde me toen sowieso al weer een heel stuk beter. Geen koorts of verhoging meer. Alleen nog een snotneus 😊. Ik was dus snel weer opgeknapt. Ik wist toen nog niet of ik de Corona-griep of een andere griep te pakken had gehad, maar dat ik zo snel weer beter werd is wel te danken aan het feit dat ik mijn gezondheid hoog in



het vaandel heb staan. Ik vertel niet alleen veel over hoe je gezond kan leven, ik praktiseer het ook! Hoe ik mijn gezondheid zo veel mogelijk ondersteun is door de stappen die in mijn boek '[In 10 stappen je gezondheid in eigen hand](#)' staan te leven. Als je preventief goed voor je lichaam zorgt, krijg je er altijd weer iets voor terug. In dit geval dus een sneller herstel van de griep. Uiteindelijk was het niet de Corona-griep, maar een andere. Heel stiekem had ik eigenlijk gehoopt dat het wel de Corona zou zijn geweest. Dit om meerdere redenen:

- Ik zou dan al een zekere immuniteit hebben opgebouwd zodat ik makkelijker en vrijer zou zijn in de omgang met andere mensen omdat het moeilijker is om de Corona via mij dan te verspreiden.
- Maar dus stiekem ook om dan te kunnen laten zien dat wanneer je je lichaam PREVENTIEF goed verzorgd, je je vitaliteit en gezondheid snel weer hebt teruggewonnen. Ook na een (Corona) griep.

## Unique Corona nieuwsbrief nummer 44 (27-9-2020)

Daar ben ik echt van overtuigd. De laatste jaren waren de griepperiodes steeds langer. Dit langer kwakkelen is grotendeels te wijten aan het feit dat ons immuunsysteem niet optimaal functioneert. De oorzaak daarvan ligt weer grotendeels in onze verkeerde leefstijl.

Maar goed. Ik heb dus GEEN CORONA gehad en we kunnen nu de draad weer gewoon oppakken. Weer lesgeven en patiënten behandelen wat vanaf maandag dus weer gewoon van start gaat.

Wil je ook weten hoe ik mijn gezondheid zo snel weer terug heb gekregen? Lees dan mijn boek 'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'. Het is te bestellen bij [Bol.Com](https://www.bol.com). Ook kan je het boek uiteraard bij mij op de praktijk komen halen.



Wanneer je mijn boek al in je bezit hebt wil ik je iets vragen.

Zou je een korte review bij [Bol.Com](https://www.bol.com) willen achterlaten. Ik zou je zeer erkentelijk zijn. Al vast bedankt.

### Wat ook kan helpen is meer inzicht wat voor je lijf een goede preventieve start is

Heb je mijn boek wel gelezen, maar heb je toch nog vragen? Of zou je een keer live willen horen waar je je vitaliteit en gezondheid een boost mee zou kunnen geven. Dan is de cursus 'In 1 dag je vitaliteit optimaliseren' wellicht een goed idee. Je krijgt op die dag veel informatie en handvatten om je gezondheid in eigen hand te nemen. Bovendien is er dan uiteraard de mogelijkheid om veel vragen te stellen.

Meer weten over deze leuke, informatieve, maar zeker ook praktische workshop? Klik dan op '[In één dag je vitaliteit optimaliseren](#)' voor meer informatie.

### Overigens wel extra suppletie gebruikt 😊

Ik heb wel naast de [basissuppletie van Vitaily](#) wat extra vitamine C en extra Aloe Vera Drinking Gel Immuno Pro van LR geconsumeerd. Ook in de drinking gel zit veel vitamine C, maar het geeft je nog een extra boost voor je immuunsysteem. Ook de Cistus Incanus heeft niet ontbroken. Deze Cistus Incanus zorgt er namelijk voor dat wanneer een virus binnen is deze zich niet (makkelijk) kan delen. Dus wordt je ook hierdoor minder ziek. Deze producten zijn te bestellen via de [LR-shop](#). Klik op [LR CATALOGUS](#) om via onze website de catalogus te kunnen bekijken.

---

## Recept van deze week

### Guacamole Perfecto

Porties: 4

Vorbereiding: 10 min, Kooktijd: 50 min

#### Ingrediënten

3 avocado's, geschild, zonder pit en geplet

1 limoen, uitgeperst

5 gram zout (keltisch zeezout)

75 gram gehakte ajuin

15 gram gehakte, verse koriander



2 Roma (pruim) tomaten, in stukjes  
3 gram gehakte look  
1 snuifje gemalen cayenne peper, (optioneel)

### Bereiding

In een middelgrote kom, meng je de avocado's, het limoensap en het zout.  
Mix er dan de ajuin, de koriander, tomaten en look in.  
Roer er de cayenne peper door.  
Koel een uur af om de beste smaak te verkrijgen of dien onmiddellijk op.

**Avocado is mijn favoriet, dus dat eten we veel op heel veel verschillende manieren**

---

## Toch nog extra workshop leren spiertesten in 2020

Vanwege mijn doorlopen griep zijn ook de workshops 'leren spiertesten' niet doorgegaan. Hierom is er toch nog een extra workshop ingepland om deze workshop in het jaar 2020 nog door te laten gaan. Er zijn nog enkele plekken beschikbaar. Wees er snel bij, want er zijn ook al mensen die zich voor de vorige cursus hadden opgegeven die al mee willen doen. De anderen starten helaas nog wat later in het volgende jaar.

**Workshop Spiertesten** (dit keer niet 2 middagen achter elkaar!)

**NIEUWE DATA!**

Zondag 25 + dinsdag 27 oktober

12.00 – 17.00 uur

Voor meer informatie over deze workshop klik op [spiertesten](#)  
Voor inschrijfformulier spiertesten klik [hier](#)

---



## Shungite

Door Rineke van den Berg

**Zo groots ben jij!  
JIJ laat je nooit  
meer klein  
maken...**

## Unique Corona nieuwsbrief nummer 44 (27-9-2020)

Klein maar dapper zegt men vaak. Klein, dapper?

Nee wij mensen zijn werkelijk groots te noemen. Op alle niveaus kunnen wij veel, heel veel. Juist doordat de druk in de (buiten) wereld toeneemt ontstaat er een fantastische mogelijkheid om in deze grootsheid jouw eigen realiteit te scheppen en deze ook te leven. Des te heftiger het er aan toe gaat, des te meer je kan ervaren dat jij instant kan creëren.

Klinkt gek misschien?

Ons voorbeeld is een diamant, maar ook Shungite. Onder extreme druk ontstaat een krachtige pracht. Ze wordt niet verpletterd door de extreme invloeden, maar veredeld en wordt zo sterk dat niets de stof meer kan beïnvloeden. Het is de diamant en de structuur van Shungite....wat eerst slechts koolstof was.

Koolstof is een deel van ons lichaam. Zuurstof, waterstof en koolstof vormen ons lichaam. We hoeven alleen maar in onze kracht te staan en los te laten wat niet meer dient. Jij bent de held in jouw eigen wereld....

Shungite behandelt, bespaart, reinigt, geneest, beschermt, normaliseert, herstelt en groeit zelfs. Verbazingwekkend en onbegrijpelijk voor de meeste mensen. Alles wat de mens en andere levende wezens schaadt, in de breedste zin des woords, blijkt Shungite de grote held, beschermd en hersteld weer naar oorspronkelijk vorm.

**[Hier lees je meer over de werking van Shungite](#)**

### Eigen ervaring met shungite

Zoals jullie wellicht weten heb ik bij mijn vriendin Rineke een workshop gedaan '[je eigen biopolarisator maken](#)'.

Ik kan jullie zeggen dat ik een hele tijd heel onrustig was in mijn lijf. Elke ochtend stond ik op met een vreemd gevoel in mijn maagstreek en hartstreek. Soms bleef dat de hele dag hangen. Vooral wanneer ik alleen thuis zat en Piet aan het werk was. Ik kan het niet precies duiden, maar het was een heel vervelend, soort knijpend gevoel. Wanneer ik aan het werk was, met fysiotherapie of lesgeven, verdween het meestal (gedeeltelijk). De laatste weken echter heb ik dat gevoel niet meer. Voor mij voelt dit nu zelfs vreemd aan. Een soort gemis, wat ik uiteraard niet echt mis. Want dat gevoel kan ik echt 'missen als kiespijn' ☺. Of dit nu komt omdat dit bijzonder potje met kristal en shungitestenen in mijn huis staat kan ik natuurlijk niet met 100% zekerheid zeggen. Opvallend is het wel!



En ik ben niet de enige die er rustiger van wordt. Ik heb namelijk voor Milo, die soms wat schrikkerig en opvliegend kan reageren, ook een steen van Rineke meegekregen. Deze moest ik onder zijn mand leggen. Dit is een veel grotere steen dan welke in het potje zitten en ook groter dan die in mijn ketting is verwerkt. Ook hij is in de laatste weken veel rustiger geworden en wordt echt steeds aanhankelijker.

De werking ervan zou bij mij nog via een placebo-effect kunnen zijn. Wanneer je namelijk ergens in geloofd en er naar gaat handelen is er ook een grote kans op een goede respons. Maar dat kan niet bij Milo het geval zijn. Die weet niet eens dat er een steen onder zijn mand ligt ☺.

Voel je je in deze tijd dus wat onzeker, of onrustig of kamp je met stressgevoelens of ervaar je ergens pijnklachten? Wie weet zou het maken van je eigen biopolarisator je kunnen helpen om ook de rust in je lijf, je leven, je werkplek en je huis (terug) te kunnen geven. Klik op [je eigen biopolarisator](#) maken voor meer informatie. Het is sowieso weer even gezellig om met elkaar te 'knutselen'. Alleen dat al zorgt weer ontspanning toch?

## Agenda Unique Therapie:

### Rugfitlessen (elke week) :

Maandag	15.30 – 16.30 uur	(VOL)
Woensdag	17.30 – 18.30 uur	(nog een paar plekjes vrij)
Donderdag	16.30 – 17.30 uur	(VOL)

Wanneer je toch op maandag of donderdag de lessen wil volgen, kan je je wel op de 'reservelijst' laten plaatsen. Zodra iemand afmeld, wordt je gebeld dat je de les mee kan doen.

---

### Workshop Spiertesten (vanwege groot succes meerdere data voor deze workshop)

Voor meer informatie over deze workshop klik op [spiertesten](#)

Voor inschrijfformulier spiertesten klik [hier](#)

#### NIEUWE DATA!

Zondag 25 + dinsdag 27 oktober 12.00 – 17.00 uur

---

### Cursus in 10 weken je gezondheid in eigen hand

Voor meer informatie betreffende deze cursus klik [hier](#)

Druk op [inschrijfformulier](#) om u in te schrijven

Waarschijnlijk pas weer na november



---

### Workshop Juno Burger: The Invitation bij de Lichtplaats

Zaterdag 10 oktober 14.00 – 16.30 uur inloop 13.30 uur

**Opgeven voor deze workshop via Edith:** interesse? Stuur dan een mail naar [Yogastudiolicht@ziggo.nl](mailto:Yogastudiolicht@ziggo.nl)

---

### Workshop je eigen biopolarisator maken: door Rineke van den Berg **NIEUW!**

Zaterdag 17-10 14.00 – 17.00 uur  
inloop vanaf 13.30 uur

Wordt gegeven in de Groene Bark Unit 270,  
Provincialeweg 302 te Zaandam

Geef je op voor deze workshop door een mail te sturen naar [inezplaatsman@gmail.com](mailto:inezplaatsman@gmail.com)

Of bel/ app naar 06-29088180.

Informatie en inschrijfformulier ook te vinden [op je eigen biopolarisator maken](#)



## Workshop in 1 dag je vitaliteit optimaliseren

Voor meer informatie over deze workshop klik [hier](#)

Druk op [inschrijfformulier](#) om u in te schrijven

Zaterdag 24 oktober 2020

9.30 – 17.00 uur

inloop 9.00 uur **NIEUW!**



## Therapie en massage op afspraak

Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag

Afspraak maken kan door een mail te sturen naar

[inezplaatsman@gmail.com](mailto:inezplaatsman@gmail.com)

Of bel/ app naar 06-29088180



## Voedingssupplementen en andere online producten

### 3 verschillende opties om Vitaily te bestellen:

Wanneer u op de link hiernaast klikt leest u wat de [inhoud is van Vitaily](#)

Maandpakket:	klik op <a href="#">Vitaily-basis-maand</a>	voor slechts € 2,- per dag	1 boom / box
Kwartaalpakket:	klik op <a href="#">Vitaily-basis-kwartaal</a>	voor slechts € 1,75 per dag	3 bomen / box
Jaarpakket:	klik op <a href="#">vitaily-basis-jaar</a>	voor slechts € 1,50 per dag.	12 bomen / box

## ALOE VERA productlijn van LR

Klik op de [LR CATALOGUS](#) om de catalogus te kunnen bekijken

Klik op [webshop van LR](#) om uw bestellingen te kunnen plaatsen

## Vitaliteitscursus ONLINE te volgen bij Richard de Leth

Voor meer informatie klik op [vitaliteitsformule training](#)

Lieve, Gezonde groet

Piet en Iñez