

## Bezinken

Een voorjaarsverkoudheid te pakken? Zink kan helpen. In een groot onderzoek namen deelnemers vijf maanden lang elke dag 15 milligram zink. Ze werden jaarlijks minder vaak verkouden en genazen sneller dan mensen die geen zinksupplementen gebruikten. Een overschot aan zink is niet gezond, dus gebruik het nooit langere periodes achter elkaar.

Vaak rond drie uur 's nachts klaarwakker? De reden is mogelijk uw **alcoholgebruik** op de voorgaande avond

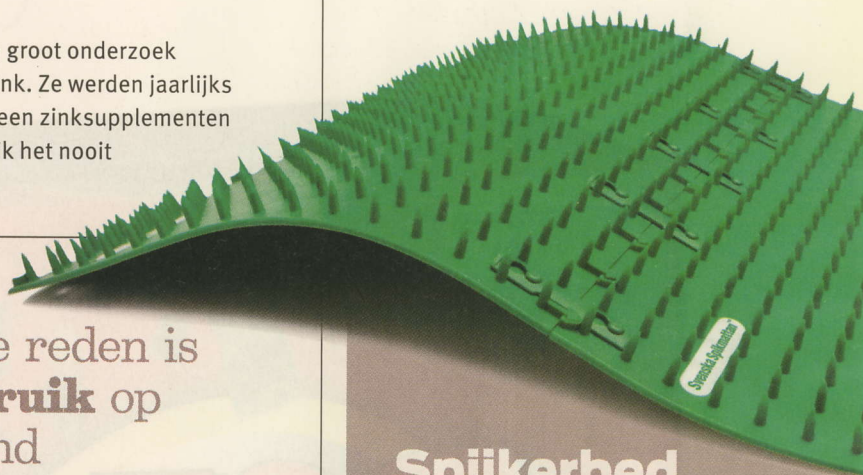
(Bron: Medical News Today)

## Genept

Weleens gehoord van het placebo-effect? U slikt een nepmedicijn (zonder dat u weet dat het nep is) en voelt zich acuut beter. Grappig is, dat het andersom precies zo werkt. Wie niet gelooft in de werking van een gebruikt medicijn voelt zich er ook niet beter door. Dit blijkt uit onderzoek van de Oxford University. U kunt dus maar beter goedgelovig zijn.

## Trrrril

Ze doen geen wonderen, maar wel iets: trilplaten. Wie op een trilplaat heeft gestaan, kan daarna ongeveer een minuut lang sneller rennen of hoger springen. Wetenschappers proberen nu te ontdekken wat een trilplaat precies doet met de spieren.



## Spijkerbed

Rugpijn, nekpijn, gespannen spieren: bijna iedereen kent deze klachten wel. Liggen op een Zweedse spijkermat schijnt deze pijnen te verlichten en voor een ontspannen gevoel te zorgen. De spijkermat is gebaseerd op het oude Indiase spijkerbed, maar deze moderne uitvoering is een stuk comfortabeler. Proberen? Kijk voor meer informatie op: [www.spijkermat.com](http://www.spijkermat.com)

Aanvankelijk was ik sceptisch, maar op aandringen van die coach maakte ik toch een afspraak met familieopsteller Theo Bruekers. Toen ik de ruimte binnenkwam, voelde ik een enorme paniek. Ik wilde weg, desnoods via het balkon. Maar ik was al snel aan de beurt en mocht uit de kring van deelnemers iemand opstellen als mijn vader. Puur op gevoel wees ik een man aan, die ik een plekje gaf in de ruimte. Daarna wees ik iemand aan die mij zou verbeelden en zette haar een flink eind van mijn vader af. Ze stond een beetje krom, voelde zich duidelijk onprettig bij mijn vader. Eén van de eerste dingen die 'mijn vader' zei was: 'Ik heb spijt van alles wat ik heb gedaan.' Heel bijzonder, want niemand van de groep wist van mijn verleden. Mijn vader is jaren geleden al overleden, maar de representant voelde honderd procent als zijn verpersoonlijking. Na een tijdje

vroeg Theo me om zelf voor hem te gaan staan. Totaal verkrampt nam ik de plaats van mijn 'alter ego' in. Tot er spontaan iemand uit het publiek naast me kwam staan en mijn hand vastpakte. Opeens kon ik mijn vader aankijken en zag ik hem, voor het eerst, als een vader in plaats van een dader. Ik voelde de paniek uit mijn lijf wegtrekken en heb hem zelfs omhelsd. Er viel letterlijk een last van mijn schouders. Mijn vader had nooit mogen doen wat hij heeft gedaan, maar ik kon het nu bij hem laten en mijn haatgevoelens loslaten. Sinds die sessie voel ik me veel rustiger. De pijn en het verdriet zijn niet er niet door weggenomen, maar ik heb het een plek kunnen geven. Ik heb eindelijk de weg weer gevonden."

Meer informatie: [www.vidarte.nl](http://www.vidarte.nl) of bel (073) 64 40 936 (Den Bosch).

Ook enthousiast over een behandeling of therapie? Mail naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl) o.v.v. 'Beter'.