

kPNI-therapeut: de kunst van een mooier, gezond en beter leven

Willem over de Vloer

Heeft u een bijzonder beroep, een uniek talent, een uitzonderlijke hobby? Besteedt u al uw vrije tijd aan een goed doel of verdient uw buurvrouw of buurman alle aandacht? Vertel het de redactie. Voor Kampen.nl bezoekt Willem Gunneman wekelijks een bijzondere inwoner of oud-inwoner van Kampen. In de stad, op het platteland, in de nieuwbouw, de Koe-koekspolder, aan de boorden van de IJssel of in den vreemde.

Willem is nieuwsgierig en voortdurend op zoek naar mooie mensen en bijzondere verhalen. Mensen zoals u en ik. Van jong tot oud. Kent u iemand in de gemeente Kampen of een oud-Kampenaar die alle aandacht verdient of wilt u zelf een bijzonder verhaal, een talent, verzameling of hobby delen met Kampen.nl? Nodig Willem uit via ikwillemoverdevloer@gmail.com. Bellen kan natuurlijk ook. De redactie is bereikbaar op (088) 0131252.

Willem maakt theater, spreekt, schrijft, zingt, (snel)dicht en is ambassadeur van de KNRM en Compassion. Kijk op www.willemgunneman.nl.



Marianne Bulder in haar praktijk in het Huys der Kunsten (EIGEN FOTO)

Het Huys der Kunsten lonkt in de Voorstraat, nabij de laatste smederij van Kampen. Een creatieve broedplaats van kunstenaars en ondernemers. De unieke werkplek van Orthomoleculair kPNI-therapeut Marianne Bulder. Deze week in Willem over de vloer ruimte, rust en aandacht voor jezelf met juiste voeding.

● MARIANNE BULDER door Willem Gunneman

De gevel van het Huys der Kunsten aan de Voorstraat 20 vertelt onmiskenbaar een verhaal. Begin jaren '90 vond een studente van de Kunstacademie een werkplek in de laatste smederij van Kampen. Ook Monumentenzorg kwam op bezoek en nam een kijkje bij nummer 20, een steenworp verderop. In het afgebrande pand ontdekten ze bouwsporen uit de dertiende eeuw. Een unieke vondst. De studente ontfermde zich samen met een groep kunstenaars over het pand. Een droom, lief en werkelijkheid. Het Huys der Kunsten ademt creativiteit en historie. Wars van de wereld van alledag. Marianne Bulder gaat me voor naar de achterste ruimte. Openslaande deuren, een hoog plafond met aloude balken, een heerlijke bank en een uitnodigende lange tafel. Voor de gelegenheid met de geur van kokos, verse dadels en huisgemaakte tapenade. "Ik ben orthomoleculair therapeut volgens de klinische Psycho-Neuro-Immunologie. Een hele mond vol", lacht Marianne. "Voeding als preventie en medicijn." Ik knik. Mensen die alles al geprobeerd hebben en zelfs van hun arts de boodschap kregen 'leer er maar mee leven', hervinden zichzelf hier op

een gezonde manier. Een gezond leven door te leren over je lichaam. Waarom het is zoals het is, reageert zoals het reageert en wat jij eraan kunt doen. Gewoon door het toevoegen of weglaten van voeding en door je manier van leven aan te passen. Zonder je hele leven overhoop te halen of ingewikkelde diëten te volgen. Of wekenlang afvallen en vervolgens weer aankomen. "Ik zie mensen veranderen naarmate zij dichterbij hun optimale gezondheid komen. Dat maakt me dankbaar." Ik waag me aan een truffel van noten, dadels en kokos. Een gezonde traktatie en in een handomdraai te maken. Evenals je eigen tapenade of een borrelomelet. "Rauwe noten vullen en voeden. Noten zijn goed voor je hart en bloedvaten en een gezonde lage bloeddruk. Je cholesterolgehalte daalt en je huid en nagels worden er mooier van. Dadels zitten vol gezonde mineralen, vitamines en vezels, zijn goed voor je energiehuishouding en leveren hulpstoffen voor processen in je lichaam. Tot slot de kokosrasp met de juiste verzadigde vetten. Voor een gezond darmstelsel, de spijsvertering en bescherming tegen ziekten. We zijn ons niet bewust wat we eten en wat het met ons doet. Voeding is van wezenlijk belang. Niks pakjes en zakjes. Gewoon lekker vers. Koken met verse ingrediënten is niet ingewikkeld.

Boven alles is het gezonder."

"Sinds een paar maanden woon en werk ik in Kampen. Het Huys der Kunsten kwam op mijn pad. Alsof het zo moest zijn. Ik was klaar met Den Haag. De hektiek en de drukte van de grote stad. In Kampen hervind ik mezelf. De omgeving en de stad brengen me dichterbij wie ik ben. Mensen hebben passie en willen het leven omarmen. Ik kan daarin de ontbrekende schakel zijn. De schakel naar een gezondere en bewustere levensstijl. Bijdragen aan het 'beter en gezonder in je vel' zitten."

Gezonde voeding en bewustwording draagt bij aan het eigen herstel.

"Ik geloof dat de mens van nature in staat is om vanuit zichzelf tal van klachten en symptomen te behandelen. Zonder medicijnen. Het bewijs ligt op tafel. Klachten als slapeloosheid, hoofdpijn, hart- en vaatziekten, vermoeidheid, diabetes, jeuk, uitputting, ADHD en autisme, verslavingen, eetproblemen, overgangsklachten, PMS en meer, horen in tegenstelling tot wat men denkt, niet bij dit leven. Wel bij de voeding die mensen eten. Het goede nieuws is dat je lichaam altijd werkt en doet wat het kan met de voeding die het krijgt. Ziek-makende voeding geeft ziekte. Zo simpel is het. Gelukkig dringt deze waarheid nu ook in bij de psychiatrie."

Marianne helpt mensen zichtbaar op de juiste weg. De rust om haar heen past en doet iets met me. Gezonde voeding en dichterbij jezelf komen als tastbare oplossing voor tal van problemen en klachten. Orthomoleculaire therapie volgens de klinische Psycho-Neuro-Immunologie. De kunst van een gezond en beter leven in het Huys der Kunsten. Een toost op een mooier, bewuster en gezond leven: Prosit!

www.praktijkprosit.nl