



Afvallen dankzij je eigen gesmak

Meestal tellen we calorieën of stappen als we willen afvallen. Maar mogelijk neemt een microfoontje de registratie over van wat je eet en drinkt.

De nieuwe vondst oogt als een koptelefoon, is te dragen als een ketting en heet *AutoDietary*. De 'oordopjes' drukken zacht tegen de huid, maar geluid komt er niet uit, ze dienen als microfoon om kauw- en slikgeluiden te registreren. Die worden via bluetooth verwerkt in een database in een smartphone. „Er bestaan diverse mogelijkheden om te meten hoeveel calorieën je verbrandt,” zegt Wenyo Xu van de universiteit van Chicago. „Maar een apparaatje dat meet welke calorieën je wanneer inneemt geeft meer informatie.” Met collega's van de universiteit van Shenyang (China) ontwikkelde hij een prototype dat de kauw- en slikgeluiden herkent van water, appels, wortels, chips, koekjes, pinda's en walnoten. 85 procent wordt correct gekoppeld. Beperkingen zijn er ook, zo kan het systeem geen ingrediënten onderscheiden in soep. „Mogelijk lukt het ooit om mensen te helpen met diabetes, overgewicht of darm-aandoeningen.”

#AFVALDOELSTERS

'Het is als opnieuw geboren worden'

Rita Carol (43) uit Oost-Souburg was fulltime moeder. Nadat ze een opleiding 'regenesistherapie' volgde, zette ze haar praktijk op in deze therapie en aurareading.

TEKST JACOLINE VLAANDER

Laast kwam ik een kennis tegen die vertelde over een pijnlijke ontsteking in haar schouder. Daar kan ik iets mee, dacht ik. En mijn dochter behandel ik af en toe even 's avonds op de bank tegen hoofdpijn. Dat had ik negentien jaar geleden niet kunnen vermoeden. Toen zegde ik mijn baan op als administratief medewerkster bij de gemeente Veere. Onze oudste was op komst en ik wilde me als een 'klassieke' moeder aan ons gezin wijden. Tijdens die jaren kon ik mij oriënteren op mijn ontwikkeling.”

Vitaal

„Pas als je jouw ware potentie benut, ben je vitaal en geïnspireerd en kun je je hart volgen. Ik besloot daar iets mee te doen. Toen Ruben, de jongste, naar de basisschool ging, begon ik met een opleiding intuïtieve ontwikkeling. Ook volgde ik een traject voor aurareaden. Toen Ruben 9 jaar was, werd een tumor in zijn neusbijholte ontdekt. In het Erasmus Medisch Centrum in Rotterdam kon het goedaardige gezwel bijna geheel worden verwijderd. Maar het stukje dat vergroei bleek met zijn hersenvlies liet de oncoloog zitten, vanwege risico's op ontsteking. Nieuwe medicijnen konden voortwoekeren tegengaan. Door bijwerkingen zou hij wel een



→ Rita Carol: 'Ik ben een katalysator'. FOTO MECHELD JANSSEN

EEN NIEUW BEGIN

RITA CAROL-WESTERWEE
Was fulltime moeder. Is nu regenesistherapeut en aurareader met een eigen praktijk.

groeiachterstand oplopen. Dat wilden we niet, dus hielden we het bij controles.

Wat moeten veel mensen in soortgelijke situaties verkeren, dacht ik. Het houdt niet op bij de conclusies van artsen; als aanvulling op de reguliere medische wetenschap geloof ik dat genezing ook op andere manieren kan. De opleiding Regenesistherapie bood uitkomst. Het betekent: terug naar de oorsprong, opnieuw geboren worden. Een energetische vorm van helen, door de Harvard Medical School onderzocht. Het gaat uit van een kracht-

“

Onze vreugde was groot toen de resttumor in Rubens hersenvlies verdwenen bleek

tige energieopslag in ons lichaam die je kunt inzetten om het herstel van zieke of onrustige cellen op dna-niveau te activeren. Vier weken zette ik de techniek bij Ruben in. Die bestaat uit het uitlijnen van de wervelkolom en zachte aanrakingen. Ik richtte me vooral op zijn neusholten. Onze vreugde was groot toen de resttumor bij de jaarlijkse scan verdwenen bleek. Afgelopen najaar begon ik mijn praktijk Zuiverzicht. Ik wil meer mensen in aanraking brengen met regenesistherapie. Ik ben de katalysator. De cliënt geneest zichzelf.”

GROOTOUDERS

De onvoorwaardelijke liefde van opa en oma

Met 'Het kleine grootouderboek' schreef Manu Adriaens een ode aan opa's en oma's. Vijf tips en weetjes uit dit cadeauboek. Lannoo, €14,99

1 Heilig
Vraag je af: wat waren de 'heilige' ervaringen in mijn kindertijd? Die hebben zelden met godsdienst te maken, maar wel met de natuur, muziek, de sfeer van een plek of je geborgen voelen. Rituelen kunnen er volgens Adriaens ook deel van uitmaken. Als hij een wijntje drinkt, krijgt zijn kleinkind Robbe een sapje. Ze kijken elkaar in de ogen, spreken een intentie uit, nemen een slok en kijken elkaar weer in de ogen. Een mooi ritueel.

2 Reddingsboei
Psychotherapeute Lillian Carson ervoer in haar praktijk dat veel van haar cliënten heel graag over hun grootouders vertelden. Wat blijkt: als volwassenen blijven ze altijd verlangen naar hun onvoorwaardelijke liefde en warmte. Veel mensen ontnemen nog steeds kracht aan de positieve rol die grootouders in hun leven speelden. Sterker nog: velen beweren dat ze het helemaal niet hadden gered zonder hen.

3 Spiegel
Kleinkinderen zijn een zegen: zij verstaan de kunst om je blinde vlekken zichtbaar te maken. 'Het hart van een kind weerspiegelt alles waaraan het wordt blootgesteld'. Als jij vindt dat je kleinkind te veel gamet, moet je je misschien afvragen of jij niet te veel met je smartphone werkt. Je zou het de missie van een kleinkind kunnen noemen: grootouders op de valreep iets over zichzelf leren.

4 Erkenning
Door kinderen aan te spreken op hun hulpvaardigheid verleggen we de aandacht van hun negatieve gedrag naar hun positieve intenties. Een oma liep 's avonds laat van de bus naar huis. Ze stuitte op een groep hangjongeren. Eerst schrok ze. Daarna liep ze op hen af en zei: 'Willen jullie meelopen? Anders moet ik in het donker alleen over straat'. Dat deden ze. Ze stapten in de rol van beschermers.