



te gast

- **Multi talent** Angela Schijf
- **We gieren het uit** met onze lachtherapeut
- **De Maatje Minder Morfose** de winnaressen
- **Het wintergevoel** met kluner en jodelaar

gadgets

- Woezel en Pip
- Dekbed overtrek
- Strida vouwfiets
- Massage masker voor de ogen
- Slamman

meer

deze week

We gieren het uit met Miranda de lachtherapeut

terug

Afgelopen zondag was Miranda Middag te gast. Zij geeft samen met Roy Martina lachsessies. Carlo en Irene gieren het uit met hun goedlachse gast.



Lachen, gieren, brullen...

Lachen... Wie doet het niet! Miranda Middag weet alles van lachen en hield zondag een lachsessie in de studio. Miranda, therapeut integrale geneeskunde aan het medisch centrum in Veenendaal hoopt met haar sessies mensen gezonder, gelukkiger en succesvoller te maken. In haar praktijk begeleidt ze mensen bij het herstellen van hun fysieke, emotionele en spirituele balans. Samen met lachpartner Roy Martina, ons allen bekend als mister Biostabiel, lachen ze wat af.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd!

"Ik lach graag. Zeker een paar keer per dag schater ik het uit. Voor een bevrijdende lachbui ben ik niet afhankelijk van iemand die een grap vertelt of van een komische film. Ik kan gewoon putten uit eigen werk, mijn leven van alledag. Ik zie mijn wereld als een grap" aldus Miranda.



Lachen is gezond

Het is wetenschappelijk bewezen dat lachen gezond is. Als we lachen, produceren de hersenen endorfine, een stof die zorgt voor een gevoel van gelukzaligheid en die vitaliteit geeft. Lachen stimuleert het immuunsysteem en activeert de witte bloedlichaampjes die virussen, bacteriën, parasieten en kankercellen vernietigen. So keep on smiling!

Waarom lachtherapie

De lachworkshop wordt in bepaalde gevallen aangeraden. Dit zijn situaties waarbij Miranda denkt dat het nuttig kan zijn voor de patiënt. Ze analyseert problemen bij mensen op een iets andere manier dan de meeste mensen doen. Volgens Miranda voelt iedere arts of therapeut vanuit zijn eigen kunde zijn of haar oordeel over een patiënt. Miranda pakt het probleem op de eerste plaats bij de kern aan. Bijvoorbeeld; je hebt hoofdpijn. Miranda schrijft niet meteen een pilletje voor tegen migraine maar gaat op zoek naar de oorzaak. Tijdens het onderzoek ga je door verschillende testniveaus. Aan de hand daarvan wordt bepaald welke therapie het beste past bij de patiënt. Daarin kan ook de lachtherapie worden aanbevolen.



Voor meer info over lachen, Miranda Middag en haar lachsessies of haar lach cd kijk op www.lachenwerkt.nl

terug