

# Nieuwsbrief

juli 2019

praktijk voor  
holistische verzorging  
natuurgeneeskundig therapeut

**José van Stokhem**



Boedekerstraat 30  
7411 RZ Deventer  
T 0570 613174  
E lichtpost@hetnet.nl  
www.lichtpost.nl



**Moedig stap ik op  
de wereld af, pluk de  
dag en breng elan en  
enthousiasme in het spel**

## Element Vuur



Het Vuur element is op zijn hoogtepunt. De actieve organen voor nu zijn het hart, dunne darm en de grote bloedsomloop. Vuur staat symbool voor warmte en passie. Met die warmte zit het wel goed deze zomer, maar durf jij ook je hart te volgen? Verkoelende voeding is: water, citrusfruit, munt, brandnetel, maïs, vis en rauwkost. De Chinese gedachte is, dat je vuur met vuur bestrijdt. Het is daarom beter om geen ijskoud water drinken als het warm is, dan reageert het lichaam juist met nog meer hitte om de kou te bestrijden. Lauw warm water of zelfs gekookt is het dan allerbeste. Een van de Vuurmeridianen loopt +/- van ringvinger tot ringvinger, dat is een fijne plek om je lichaam te laten afkoelen met lauw water of de Gel energetique yin van Phyto5.

## Keltisch zeezout

Bij extreem warm weer transpireren we veel. Veel drinken is natuurlijk verstandig, maar door te veel water te drinken, kun je ook veel van je lichaamseigen minerale zouten verliezen. Dit kun je eenvoudig aanvullen door elke dag een glas (warme) Sole te drinken. Een speciale oplossing van Keltisch zeezout. Verrassend lekker. Vraag lichtbelletje nr. 10 aan voor de juiste verhouding.

## Bosbad

Ik nodig je uit om deze zomer eens een bosbad te nemen! Een bosbad houdt je gezond en maakt je gelukkig. Het is de ultieme ontspanningstherapie, wandelen in het hier en nu met al je zintuigen op scherp is Mindfulness in de natuur ten top. In Japan bestaat zelfs 'de kunst van het bosbaden', Shinrin-yoku. Het brengt je niet alleen opnieuw in contact met de natuur, maar ook je immuunsysteem versterkt, stress vermindert, je geheugen verbetert, de bloeddruk zakt en je wordt er blij van!

## Boekentip

Shinrin-yoku, 'het Japanse geheim voor beter slapen, minder stress en een gezond, gelukkig leven'; Francesc Miralles en Héctor García.

## Teken

Ga je het bos in, neem dan voorzorgsmaatregelen tegen de teken. Lange broek, lange mouwen, sokken, bedek je hals en nek. Bouw met etherisch oliën een geurschild op waardoor teken niet graag bij jou komen. Je kunt zelf een mengsel maken met o.a. geranium, lavendel, teatree, eucalyptus en limoen of een kant en klare fles Teekaway olie in de praktijk afhalen.

## September borstgezondheidsmaand

De Groene zuster heeft september uitgeroepen tot borstgezondheidsmaand. Kijk voor meer informatie op [www.groenezuster.nl](http://www.groenezuster.nl). Ben jij nog niet bekend met de VLOW® borstweefselbehandelingen (BWB), dan ontvang je in september als nieuwe BWB-cliënt 10% korting op je eerste behandeling. 'Borsten zijn je beste vriendinnen!'

## Vakantiesluiting

De praktijk is gesloten van 1 t/m 30 augustus.

Pluk de dag en geniet van de zomer!

*José van Stokhem*