

Nieuwsbrief

december 2022

praktijk voor
holistische verzorging
natuurgeneeskundig therapeut

José van Stokhem



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



**'Mijn leven en al mijn
doen en laten in het
hier en nu hebben een
diepere zin'**



© 2006 KAN ACUMIER URBAN

De winter is nu toch echt begonnen! Het waterelement regelt tot 6 februari de vochthuishouding in jouw lichaam en wordt aangestuurd door de nieren en blaas. Warmte en rust helpen jou om, net als in de natuur, in de winterslaapmodus te komen. Plan daarom niet te veel activiteiten in dit seizoen. De natuurlijke beweging is naar binnen. Zoek de innerlijke stilte om tot bezinning komen. Kleine yin wordt dit ook genoemd. Kies lekkere verwarmende voeding zoals ui, pompoen, stampotten, kaneel, gember, peper, haver, boekweit en drink zoveel mogelijk warme dranken. Vraag lichtbelletje nr. 15 aan voor het winterrecept voor Golden milk. De emotie die past bij het waterelement is je zorgen maken of laten regeren door angst. Dus ... kies

ervoor om vooral lief te zijn voor jezelf en breng jouw water in balans door bewust de warmte en de rust op te zoeken.

Winterwikkkelbehandeling

De perfecte behandeling om jou te helpen een reis naar binnen te maken en je te verbinden met jouw innerlijke stilte is de Wikkkelcare®-behandeling. Een heerlijke omhullende behandeling met warme kruidencompressen, hotstones en warme wolwikkels en kruiken. Je nieren kunnen zich weer helemaal opladen en jij kruipt helemaal Zen uit je cocon. Ik combineer dezer winterwikkkelbehandeling met kleurenpunctuur, visualisaties en/of Craniosacraaltherapie. Boek je jouw behandeling gelijk in januari, dan ligt er leuk kadoetje voor je klaar. Begin het nieuwe jaar met Me-time!

Wintertip

Heb je, net als ik, in de winter snel last van koude handen en voeten? Drink dan 3 tot 4 warme koppen groene thee per dag. Groene thee stimuleert de doorbloeding tot in de puntjes van je tenen en vingers. Vind je de smaak van groene thee niet zo lekker? Gebruik de thee dan om smoothies mee te maken in plaats van sap of water.

Eet je schoon en fit

Je kent dat wel, de feestdagen komen eraan en soms eet je dan toch meer dan je gewend bent. Helaas verzwakt dit je immuunsysteem. Daarom kan dit juist na de Kerst vaak wat klachten geven. Geniet van deze gezellige tijd, maar kies bewust en eet met mate. Wil je jouw lichaam straks ontdoen van alle overtollige afvalstoffen en je weer optimaal vitaal en gezond voelen? Volg dan eens 6 weken lang het 'Eet je schoon en fit'-programma. Een gezonde leefstijl en gezonde voeding zorgen voor optimale gezondheid. Informeer naar het Persoonlijke gezondheidsplan dat het beste bij jou past.

Tijdens de kerstvakantie is de praktijk gesloten van 22 /12/22 t/m 12/1/23

Ik wens je gezellige feestdagen!

warme groeten,

José van Stokhem