

# Nieuwsbrief

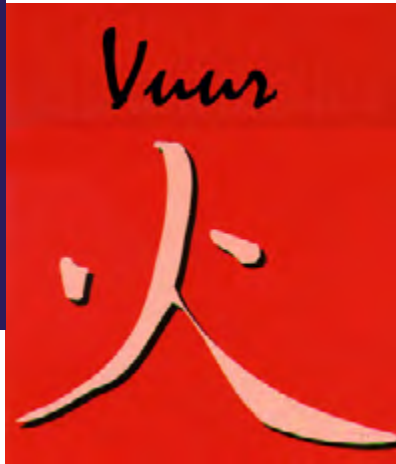
juni 2023

praktijk voor  
holistische verzorging  
natuurgeneeskundig therapeut

**José van Stokhem**



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



**'Het geluk zit in mij'**



Wat heerlijk, het is echt zomer! Het element Vuur, de krachtigste energiestroom is actief t/m 17 juli en wordt aangestuurd door het hart, de dunne dam en de bloedsomloop. De emotie die verbonden is met het hart is vreugde. Is jouw Vuur in balans en durf jij je hart open te stellen voor de kleine, geluksmomentjes om je heen, dan zul je passie, enthousiasme en plezier ervaren. Ter ondersteuning kun je kiezen voor verkoelende voeding als mais, vis, citrusfruit, brandnetel, munt en (lauw) water. Vraag naar de Vuurbehandeling in de praktijk of de verkoelende Phyto5-producten voor thuis. Voed je hart en laat jouw Vuurenergie volop stromen!

## Over zonnebescherming

Wist je dat een zonnebrandcreme met SPF factor 15 (Sun Protection Factor) al voor 93% beschermd tegen UV en factor 30 voor 97%. Afhankelijk van de UV-straling, de tijd van het jaar en het tijdstip van de dag kan regelmatig smeren met het juiste product verstandig zijn. Een fijn product met misschien 1 of 2 minder goede bestanddelen is niet direct slecht, maar hier kun je wel op letten. Er zijn zgn. chemische en minerale zonnefilters. In veel chemische filters zit vaak teveel van meerdere ongezonde bestanddelen die je beter kunt vermijden. De zgn. de *dirty 10* op een rijtje: Oxybenzone, Avobenzone, Octisalate, Ethylhexyl salicylate, Octocrylene, homosalate (ook wel Homomenthyl salicylate, HMS, HS; 3,3,5-trimethyl-cyclohexyl-salicylate), Octinoxate, Vitamine A, Retinylpalmitaat, Parabenen en Kokosolie (bescherm niet).

Minerale zonnefilters zijn veiliger in het gebruik en op basis van zinkoxide en/of titaandioxide. Zoals bijvoorbeeld de Crème Soleil van mijn favoriete merk PHYTO5 die ook heel geschikt is voor jouw dagelijkse gezichtsverzorging of juist als stapelcreme daaronder. Kom het zelf even uit proberen bij je volgende bezoek.

## Geluksfrequentie

Nu de vakantie er aankomt, heb je vast meer tijd om eens heerlijk naar muziek te luisteren. Wil je je echt lekker ontspannen en blij voelen? Kies dan eens voor een 432 Hertz muziek, de zogenaamde 'geluksfrequentie' verbonden met het hartchakra, waardoor je in rustige, diepe ontspanning komt. Kijk op Youtube 432Hertz en kies wat jij nodig hebt: relaxation, healing, deep sleep of release. Laat je verrassen, hier gaat je hart van zingen.

## Boekentip

Vind je Biologica interessant, dan is dit boek gebaseerd op de Germaanse geneeskunde en de biologische wetten een aanrader voor de zomervakantie. 'The Wave, een reis door het lichaam naar het leven', van Stefaan Meus en Marja Nieuwveld.

## Vakantiesluiting

De praktijk is gesloten van 24 juli t/m 30 augustus. Bestel tijdig je favoriete producten.

Maak plezier en geniet vooral van de zomer!

Zonnige groeten,

José van Stokhem