

Nieuwsbrief

september 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



'Ik ben vol levensenergie'



Element Metaal

De natuur verrast ons iedere keer weer. Hoewel het Metaal element al is aangebroken, leek het nog volop zomer. Het herfstthema is loslaten, vooral van oud zeer zodat er ruimte mag komen om te genieten. Tot en met 7 november zijn de dikke darm, de longen, de lymfe en de huid de actieve organen. Zij helpen jou op een zachte manier de overtollige afvalstoffen (en emoties) af te voeren. Je kunt dit ondersteunen door veel water te drinken, extra peper toe te voegen en ramanas, ui, radijs en rijst te gebruiken. Een milde ontgiftingskuur met Vita Chloroyfyl en een heerlijke lymfedrainage kunnen helpen je hierbij helpen. Wist je dat de Phyto 5 dag crème gemaakt is op basis van rijst?

Vaginacoach

Naar aanleiding van een hulpvraag ben ik deze zomer in het onderwerp bekkenbodembodem gedoken. Net als je borsten heeft ook jouw bekkenbodembodem preventief jouw liefdevolle aandacht nodig. Juist als je geen klachten hebt of wil voorkomen. Of je nu net bent bevallen, in de menopauze zit of er al lang voorbij bent, je bekkenbodembodem is de basis van je houding en gronding en houdt alle spieren en organen die erboven liggen op zijn plaats. Hard werken dus. Een beetje onderhoud is niet verkeerd (dat geldt trouwens ook voor mannen). Ga eens naar een bekkenbodembodemtherapeut voor een checkup. Wil je zelf aan de slag, kijk dan op www.vaginacoach.com. Ja, dat bestaat. Voor een klein bedragje volg je een maand lang een professionele challenge die je op het juiste spoor zet. Ik heb het de hele zomer met plezier gedaan en heel veel geleerd. Daarnaast ondersteun ik je natuurlijk graag met alle mogelijkheden die ik heb om jou bewust te maken van je bodembodem. Denk daarbij bijv. aan Fotontherapie, Biologica of heerlijke pakkingen met Phyto 5.

Castorolie

Heb jij ook een flesje Castorolie in huis? Mijn oma zweerde erbij en gebruikte het voor van alles. Wonderolie heet het in de volksmond en dat is niet voor niets. Je kunt er van alles op een zachte natuurlijke manier mee behandelen zoals buikpijn, obstipatie, rimpels, zwellingen, spierpijn, verklevingen en het is ook een perfecte detoxolie. Het is heel geschikt om nu in de Metaalperiode compressen mee te maken voor op de buik of borsten. Vraag lichtbelletje nr. 35 aan om te lezen hoe dat moet. Vind je dat te veel gedoe? Kom dan voor een milde Detoxbehandeling met een heerlijke ontspannende warme wolwikkelpakking met castoroliepakking. Laat me dit van te voren weten wanneer je jouw afspraak boekt, dan ligt alles voor je klaar.

Siliconenimplantaten

De siliconenimplantaten zijn weer in het nieuws. Ken je vrouwen in je omgeving die ze dragen? Je mag dit artikel met ze delen. Borstweefseltherapeuten nemen hun klachten serieus. Ik heb al veel vrouwen mogen begeleiden zowel voor en na de explantatie. Het artikel vind je als bijlage bij deze mail (Boezemvriendin_Siliconen-borstimplantaten.pdf).

Boekentip

Ook in de vakantie gelezen. Het prachtige boek van Geert Kimpen, Ik Maria Magdalena.

Geniet van de herfstkleuren!

Een hartegroet, *José van Stokhem*