

# Nieuwsbrief

februari 2024

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 begin opnieuw en  
voel het enthousiasme  
van de beginner**



## Element hout

Een nieuwe lente een nieuwe begin. Weten dat dat elk jaar weer terugkeert, geeft vertrouwen. De lentekriebels maken dat je echt zin krijgt om iets nieuws te beginnen. Stel het niet uit, ga er voor! Het element Hout loopt t/m 17 april. De bijbehorende organen zijn de lever en de galblaas. Zij breken de vetten af en zorgen voor een goede spijsvertering en hormoonhuishouding. Hout staat voor actie, creativiteit, onbevangeheid, kracht en ambitie. Ben je een beetje uit balans dan kan het juist ook koppigheid en irritatie versterken. Laat maar los wat je op je lever hebt, want dit is het moment. Het is prettig om nu wat extra zure voeding toe te voegen zoals augurken, zuurkool, limoenen en citroenen. De Phyto5 Houtbehandeling in de praktijk geeft een voelbaar energiestimulerend en zichtbaar zuiverend effect.

## Leverreiniging

Wil je je Houtelement versterken? Kies dan voor een milde leverreiniging met olijfolie en citroen. Als je niet meer precies weet hoe dat moet, vraag dan naar lichtbelletje nr. 4. Voor een iets intensievere detox kun je het bekende Vita Chlorofyl inzetten en overweeg voor een grondige grote schoonmaak het 6 weken durende 'eet je schoon en fit'-programma. Ik help je graag op weg.

## Jaar van de draak

Het Chinese Nieuwjaar wordt bepaald door de maankalender. 2024 begon op 9 februari en is het jaar van de draak, een symbool van kracht, vastberadenheid en charisma. De groene draak is ook nog eens verbonden met het element Hout. Dat belooft wat ... Gong Xi Cai. Gelukkig Chinees nieuwjaar!

## Maankalender

Voor wie het Circadiaanse ritme (onze biologische klok) al volgt, staat de maankalender van 2024 op de website of vraag naar lichtbelletje nr. 36. Met deze handige link [https://youtu.be/ewY-PfEnMIO?si=3ILSA\\_E3b8irDdN7](https://youtu.be/ewY-PfEnMIO?si=3ILSA_E3b8irDdN7) kun je de maankalender ook heel makkelijk in je Google kalender installeren om jouw hormonale cyclus te volgen. Heb jij het gevoel dat je hormonen niet helemaal in balans zijn? Laten we daar dan samen naar kijken.

## Gezichtsdiagnose

Het gezicht is een spiegel. Aan de hand van reflexzones en gezichtskenmerken kun je zien hoe jouw energie erop dit moment voor staat. Door eventuele tekorten tijdig aan te vullen, kunnen toekomstige klachten worden voorkomen. Tijdens het Houtseizoen geef ik extra aandacht aan de stofwisseling. Ben je benieuwd hoe jouw stofwisseling ervoor staat? Dan nodig ik je uit om voorafgaand aan je volgende afspraak een aantal foto's te sturen voor jouw diagnose. Dit kan ook heel goed online. Heb ik al eerder speciaal voor jou een gezichtsdiagnose mogen doen, dan is dit het juiste moment om je basiszouten weer in te zetten. Ik test het graag voor je uit.

## Boekentip

*Ik, Maria Magdalena* van Geert Kimpen.

Al voor de 2<sup>e</sup> keer gelezen, inspirerende vrouwenwijsheid.

Ik wens je een avontuurlijk 2024!

*José van Stokhem*