

Nieuwsbrief

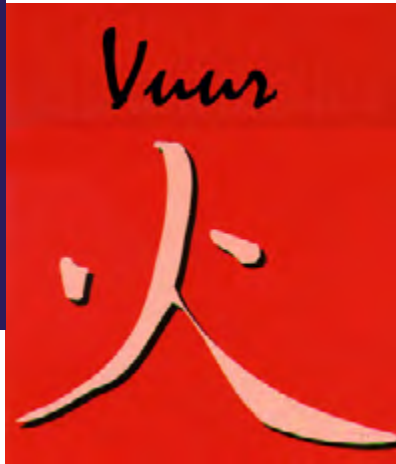
juni 2024

praktijk voor
holistische verzorging
natuurgeneeskundig therapeut

José van Stokhem



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



**'Met open hart
ontmoet ik de
omgeving en ik ervaar
genegenheid en liefde'**



Element Vuur

Het element Vuur laat zich nog niet zo zien, hoewel de energetische zomer al volop bezig is en we de veranderende energie al wel kunnen voelen. Tot 17 juli zijn de dominante organen het hart, de dunne darm en de grote bloedsomloop. Vuur symboliseert passie, vreugde, enthousiasme en leven vanuit je hart. Hou je niet in deze zomer. Volg je zintuigen, geniet en laat je hart zingen. Tips voor warme dagen: reguleer de warmte met verkoelende voeding zoals (lauw) water, citrusfruit, brandnetel, maïs, vis en rauwkost. Voeg af en toe wat lavendel, rozemarijn en munt toe voor een verrassende twist en vergeet niet voldoende te drinken zodat je steeds vol energie de dag doorkomt.

Vaginacoach op herhaling

Graag vraag ik opnieuw jouw liefdevolle aandacht voor het bekken. Te veel vrouwen lopen te lang rond met klachten van o.a. incontinentie, verzakking, postoperatieve pijn e.d. zonder actie te ondernemen. In een eerdere nieuwsbrief deelde ik al de superleuke Buff-Muff challenge van Kim Vopni. Omdat het nu zomer is en je wellicht net iets meer tijd hebt, daag ik je opnieuw uit deze challenge aan te gaan: www.vaginacoach.com. Ik ondersteun je graag vanuit de Biologika om het onderliggende thema uit te werken.

Seedcycling

Voeding is altijd mijn eerste stap naar natuurlijk herstel. Heb je al van Seedcycling gehoord? Dit is een natuurlijke manier om jouw hormonen in balans te houden zonder direct supplementen te gebruiken? 'Seeds' zijn pitten en zaden zoals lijnzaad, sesamzaad, zonnebloempitten en pompoenpitten die de aanmaak van jouw hormonen kunnen ondersteunen. Hiervoor moet je wel eerst weten hoe jouw balans op dit moment is, zodat jij op het juiste moment de juiste stimulans krijgt. Wil je hier meer over weten? Vraag dan naar lichtbelletje nummer 37 en maak een afspraak voor een persoonlijke advies. Samen bekijken we hoe dit jou kan helpen om in balans te blijven.

Boekentip

Deze keer heb ik niet alleen een boekentip voor je, maar ook de link naar een interessant gratis E-book van opleidingsinstituut Bo-yi. 'De wonderlijke wereld van yin en yang'. Een prachtige inleiding in de wereld van energetische balans. Download het e-book hier: [De wonderlijke wereld van yin en yang](#).

Vakantiesluiting

De praktijk is deze zomer gesloten van 22 juli t/m 22 augustus.

Ik wens je een heerlijke zomer vol vreugde en passie!

José van Stokhem