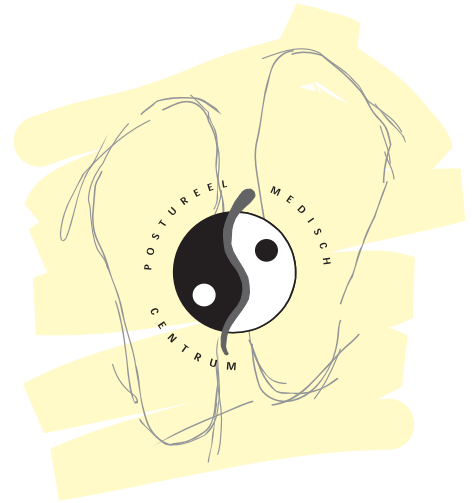


~~POST~~ UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 10 / no.2 MEI 2022



TRANSITIEFASE

Transitie is een mooi woord voor overgang, van de ene situatie naar de andere gaan.



Deze tijd is een overgangstijd waarin we met een bepaalde blik kijken naar ons oude leven, zien dat nu alles op zijn kop staat en al dan niet bewust ons voorbereiden op een nieuwe fase.

Zie link onderaan.

SPIEREN, GEWRICHTEN EN DE OVERGANG

Bij vrouwen heet die transitie als levensfase de menopauze (meno=maand, pauze=ophouden). Een lastige en verwarrende tijd waarin lichamelijke en geestelijke veranderingen plaatsvinden. De

daling van het belangrijke vrouwelijke hormoon oestrogeen zou de oorzaak zijn. Wetenschappers zijn het daar echter nog niet over eens. Oestrogeen werkt op veel gebieden in het lichaam. Spieren en gewrichten zijn vaak pijnlijker en zeker mensen met fibromyalgie hebben in de menopauze daar vaker en meer last van.

Zie link onderaan.

SOJABONEN

Sojabonen zijn een rijke bron van isoflavonen, een groep plantaardige oestrogenen. Alweer zijn de wetenschappers het niet eens maar er is een mogelijkheid dat soja een hulp tijdens de menopauze zou kunnen zijn om klachten te verminderen.

En dan niet alleen lekker van de Aziatische keuken genieten, beweging is ook belangrijk!

Zie link onderaan.

MANNEN EN DE OVERGANG

Mannen moeten ook wat te klagen hebben. Bij hen neemt het mannelijk hormoon testosteron vanaf hun veertigste af. Een rare medisch term hiervoor is penopauze of andropauze. De betekenis van peno laat zich raden, andro=man en pauze=ophouden. De andro- of penopauze betekent dus eigenlijk dat je ophoudt man te zijn!

Net als oestrogeen werkt testosteron op heel veel verschillende weefsels (hersenen, botten, bloed, spierkracht, libido). Een tekort laat zich merken door futloosheid, en geprikkeldheid. Wilt u uw man(zijn) terug? Dan vooral geen sojabonen. Veel sporten en eventueel een bezoekje aan de huisarts. Een ijsbad misschien?
Zie link onderaan.

IJSBAD, HET KAN WEER

Vanwege de coronamaatregelen is de vitaliteitsworkshop twee jaar uitgesteld. Velen van u douchen inmiddels koud na om fris en vitaal aan de dag te beginnen.



De workshop met gerichte ademhalingsoefeningen gevolgd door een echt ijsbad is nog

effectiever: afweerversterkend, pijnverlichtend en heus waar, nog leuk ook. Zaterdag 18 juni.

Zie link onderaan.

HOMEOPATHIE EN OVERGANG

Op natuurlijke wijze “overgaan”, zowel lichamelijk als geestelijk, is met homeopathische middelen goed mogelijk.

Ieder mens ervaart zijn of haar klachten op eigen wijze. Er is dus ook niet één specifiek middel maar er zijn diverse homeopatische middelen die op de overgang kunnen werken. Eén er van is Sepia officinalis. Dat laatste woord betekent geneeskrachtig.



Het wordt gemaakt van het skelet van de sepia inktvis. Op het strand vind je dat wel eens en het hangt vaak in de kooi van kanaries. Zouden we daarom nooit een kanarie met overgangsklachten zien?

Zie link onderaan.

GITAAR SPELEN MOEILIJK?

Gitaar spelen is best moeilijk. Maar als u het zelf moeilijk hebt, kijk dan eens naar dit YouTube filmpje. U kunt er vast mee uit de voeten!

Zie link onderaan.

TRANSITIEFASE

Overgang naar wijsheid

<https://vuurvrouw.nu/transformatie-tijdens-overgang/>

SPIEREN, GEWRICHTEN EN DE OVERGANG

<https://zorgverleners.careforwomen.nl/gewrichtspijn-en-spierpijn/>

(wetenschap) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29412042/>

SOJABONEN

(wetenschap) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11075748/>

MANNEN EN DE OVERGANG

<https://www.andros.nl/hormoontekort/>

IJSBAD, HET KAN WEER

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

(vitaliteitsworkshop)

HOMEOPATHIE EN OVERGANG

https://robwillemse.nl/homeopathie/patient_onderzoek.htm#menopauze

(menopauze, PMS en menstruatiepijn)

KLASSIEKE HOMEOPATHIE, Els van Pelt-Stofberg, tel. Nr. 010 4188801

Tel. Bereikbaar: Ma. Wo. Do. 09.00-09.30 uur

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#team>

GITAAR SPELEN MOEILIJK?

https://www.youtube.com/watch?v=8HwRRsfD3WA&list=RD8HwRRsfD3WA&start_radio=1&rv=8HwRRsfD3WA&t=103&t=103