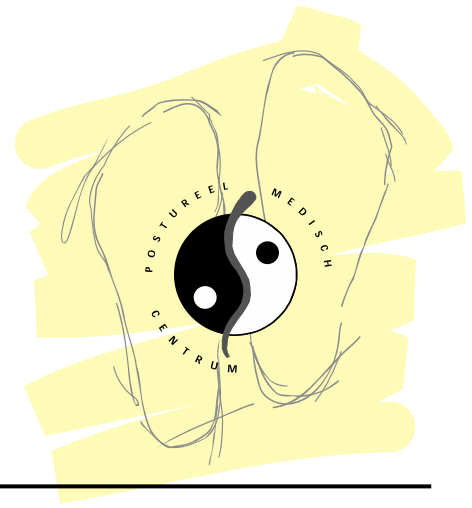


POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 10 / no.3 JULI 2022



MET BEIDE VOETEN

Wat een tijd! De ene crisis volgt op de andere. Covid, klimaat, Oekraïne, voedseltekorten, energietekort, inflatie, klimaat, CO2, stikstof, apenpokken, etc. Je zou er moedeloos van worden.

Maar u toch niet? U staat met beide voeten op de grond en houdt uw rug recht.



Hoe? Door u breed te oriënteren. Dus niet alleen krant en televisie maar ook aanvullende informatie o.a. op het internet. Uit een verbreedde kennis kunnen we moed putten en steviger blijven staan, met beide voeten.

Zie onderstaande links.

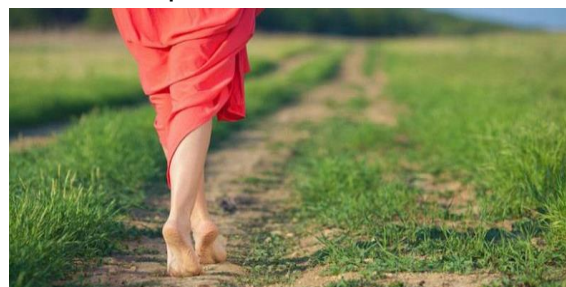
MET BEIDE VOETEN II

Die voeten zijn zo fantastisch. Ze zorgen er voor dat we stevig staan, dat we stabiel lopen, dat onze rug recht,

onze houding optimaal en pijnvrij kan zijn. De kleinste verandering in de stand heeft direct gevolgen voor ál onze spieren en ál onze gewrichten. Dat is het geheim van de zooltjes. Een stukje van één of twee millimeter in de zool kan al een wereld van verschil betekenen.

MET BEIDE VOETEN III

De zomer is een prachtige tijd om die voeten te trainen. Er zijn 24 spieren, 28 botjes, 33 gewrichten en 112 banden in de voet die u kunt trainen alleen maar door **buiten** op de blote voeten te wandelen. Elk spiertje, elk gewrichtje wordt dan gebruikt. **Binnen** in huis kunt u oefenen door met licht gebogen knieën langzaam hoog op de tenen te gaan staan en dan de voet weer langzaam op de grond te laten zakken en dit een paar keer te herhalen. Een mooie oefening voor bij het aanrecht of bij de wastafel als u uw tanden poetst .





NESTOR

Karel Breukhoven, de nestor van de zooltjetherapie (podo-orthesiologie) is overleden. Velen kennen hem nog als de man die met wapperende jaspenden door een overvolle wachtkamer rende. Voor veel mensen is hij van grote betekenis geweest. Ook voor mij in de periode dat ik met hem werkte in Rotterdam.

WORKSHOPS

In juni was de eerste ijs/vitaliteit workshop sinds twee jaar in de praktijk. Het was een prachtige zonnige dag met ijskoud water. "Tof, extra-boost, herboren, goed geslapen", waren een paar reacties. In juni en juli heeft Els met een collega een cursus van drie avonden homeopathie bij acute klachten gegeven. De bijeenkomsten waren goed bezocht en zeer leerzaam.

INFLATIE

Alles wordt duurder: grondstoffen, energie, transport. Toch hebben wij besloten om onze prijzen die al vanaf 2017 dezelfde zijn voorlopig maar zo te laten.

AANSTERKEN

Zeker in deze tijd is sterk blijven belangrijk. Dat geldt voor onze gewrichten zodat we op die beide voeten kunnen blijven staan (glucosamine) en voor ons afweersysteem (vit. C, D, zink, quercetine). Vanwege stijgende prijzen en mogelijke schaarste hebben wij extra supplementen ingekocht zodat wij u kunnen blijven leveren.

LEKKE BAND

"Heeft u misschien een fietspomp?" vroeg een patiënt. Nou alleen een pomp was niet voldoende. In plaats van zooltjes maken hebben we samen geprobeerd om op de stoep voor de praktijk een lekke band te plakken. Als dank kreeg ik in een grote doos een mok met de tekst *Bedankt voor de hulp. Ook de fiets heb je weer beter gemaakt.* Nou dan smaakt de koffie nóg lekkerder.



LINKS



Blackbox met Flavio Pasquino <https://www.blckbx.tv/>



<https://deanderekrant.nl/>



Stichting Artsen Covid Collectief

<https://artsencollectief.nl/>