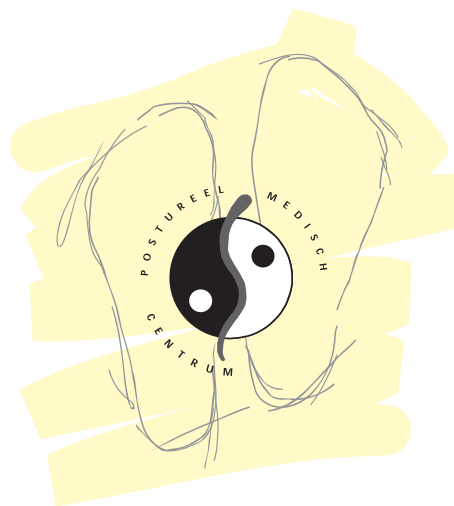


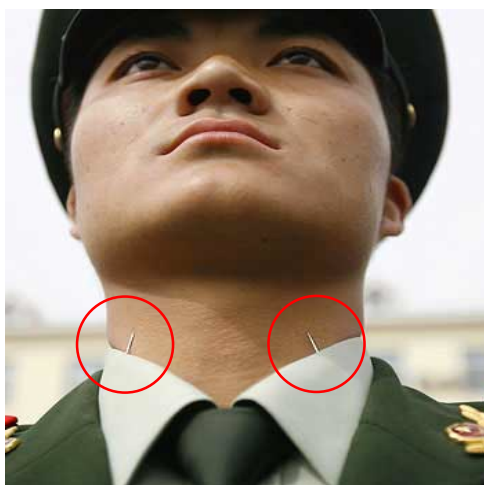
UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 5 / no.5 SEPTEMBER 2017



ACUPUNCTUUR VOOR UW HOUDING

In de vorige nieuwsbrief stond een plaatje van een Chinese soldaat met een pet omgekeerd op zijn hoofd. Dat was een manier om rechtop staan te oefenen. Herinnert u zich dat nog? Als zo'n balanceertruc niet lukt is er nog een tweede manier: naalden in de boord van



het overhemd. Ziet u ze zitten? Misschien een idee om punaises in de inlegzooltjes te verwerken?

VOEDINGSADVISEUR

Sinds 1 september werkt Angelique Schilte in het Postureel Medisch Centrum als natuurvoedingsadviseur/orthomoleculair voedingsadviseur. Zij is van oorsprong verpleegkundige en werkt nog twee dagen in een huisartsenpraktijk. Haar aandacht gaat vooral uit naar glucose intolerantie, diabetes en fibromyalgie. Zij geeft

adviezen over uw eetpatroon en over supplementen om uw voeding optimaal te maken.

De voldoening van eten begint en eindigt in de mond. De voldoening van gezondheid eindigt nergens.

Maandagmiddagen 12.30-16.30 uur

Afspraak: 06 51 66 26 42

VOORKOMEN OF GENEZEN?

In het oude China werden dokters betaald als hun cliënten gezond bleven. Met voedingsadviezen, leefstijl adviezen, speciale lichamelijke oefeningen, kruiden en acupunctuur zorgden ze dat de gezondheid optimaal bleef. Als hun



cliënten toch ziek werden kreeg de dokter niet betaald.

Westerse dokters hebben geen cliënten maar patiënten. Patiënten zijn mensen met lichamelijke of geestelijke klachten. Hier worden de dokters betaald zelfs als hun patiënten niet beter worden!

Wat lijkt u beter: voorkomen of genezen?

VOORKOMEN

Voorkomen is misschien veel gezegd maar het lichaam versterken en voorbereiden op de komende verkoudheid-, kwakkel- en griep tijd kan natuurlijk geen kwaad. Vanaf 1 september kunt u de homeopatische Thymuline (algemene weerstand) en Polyinfluenzinum (griepweerstand) bij de assistente bestellen.

HOMEOPATHIE INLOOP SPREEKKUUR

Als u een meer passend homeopatisch advies wilt of een kortdurende klacht hebt is er het homeopatisch inloop spreekuur op donderdagen van 9.30-10.45 uur.

IK BEN...

Ik ben..... diabetespatiënt, ik ben rugpatiënt, ik ben hoofdpijnpatiënt. U mag de kracht van die twee simpele



woorden "ik ben" niet onderschatten. "Ik ben" betekent dat u zich (onbewust) met uw hele wezen vereenzelvig met uw klacht. U hebt geen diabetes, nee, u bént diabetes. U hebt geen rugklacht, nee, u bént rugklacht. "Zo bedoel ik het niet" wordt er dan vaak gezegd maar uw hersenen laten zich daardoor niet foppen. Gedachten die u veel hebt, uitspraken die u veel doet worden in de hersenen als een "neurotag" weggezet.

Een neurotag is een bundeling van zenuwen die invloed heeft op uw

gezondheid. In de workshop *Pijn de Baas?* wordt het effect van gedachten en uitspraken op de gezondheidsbalans uitgebreid besproken.

STRESS EN PIJN DE BAAS? I

Pijn en stress kunnen ons hele leven beheersen. Wilt u geen slachtoffer meer zijn van uw stress of pijn? Door de workshop van twee middagen *Pijn de Baas?* te volgen leert u hoe het pijnzenuwstelsel werkt, wat de rol van de hersenen hierin is. U leert hoe taalgebruik, voeding, ademhaling en meditatie inwerken op pijn. Er wordt veel geoefend, zodat ú weer de baas over uw pijn wordt en niet andersom.

Zaterdag 21 okt. en 4 nov. 13.00-16.30 uur. Burg. Knappertlaan 158, Schiedam

[Zie link onderaan nieuwsbrief](#)

STRESS EN PIJN DE BAAS? II

Een lichaam of geest die continu gespannen zijn kunt u ontspannen door de workshop *Spring er uit* te volgen. Door kennis, focus en een speciale ademtechniek is het mogelijk het zenuwstelsel zo enorm tot rust te brengen dat het u lukt om de ultieme stresstest: in een bad gevuld met ijs zitten, ontspannen te ondergaan! Thuis zijn een dagelijkse koude douche en een paar keer per week de ademhalingsoefeningen doen voldoende om ontspannen te blijven.

Zaterdag 14 oktober 10.00-14.30 uur Burg. Knappertlaan 158, Schiedam

[Zie link onderaan nieuwsbrief](#)



Deze kat is stress en pijn de baas