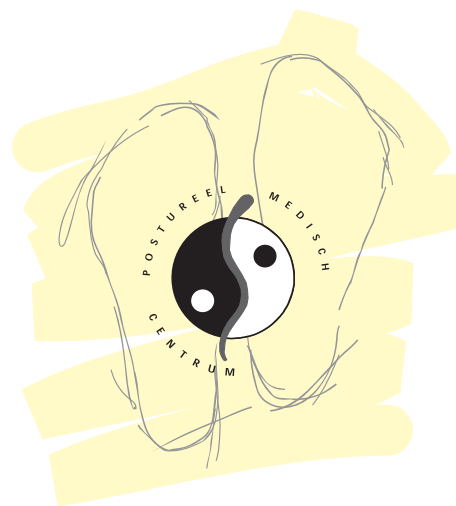


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 6/ no.6 OKTOBER 2018



'T IS WEER VOORBIJ DIE MOOIE ZOMER
Kent u het liedje van Gerard Cox uit
1973 nog? Hij “dacht dat er geen einde
aan zou komen”. Inmiddels is het
herfst en dwarrelen de blaadjes uit de



bomen. Voor veel mensen met pijn
was de warmte een zegen. Vocht en
kou zijn niet echt favoriet. Hoewel?
(zie link Gerard Cox onderaan)

BRUIN VET I EN KOU

Wit vet, blubbervet kennen we
allemaal. Dat is dat vet waar we veel
geld voor uitgeven om het kwijt te
raken maar voor veel geld het ook
weer terug eten. **Bruin** vet zit stampvol
mitochondriën, warmtefabriekjes die
de bruine kleur veroorzaken.
Wit vet is een opslagplaats voor
overtollige energie. Bruin vet levert bij
activering warmte. Baby's en kinderen
hebben er nog veel van. Zo kunnen
baby's in extreme kou het toch lang

genoeg warm houden om te overleven.
Als je ouder wordt raak je bijna al het
bruine vet kwijt.

BRUIN VET II

Er zijn diverse onderzoeken gedaan
naar de activering van bruin vet. De
resultaten zijn veelbelovend:
Bruinvetverbranding om je warm te
houden vraagt veel energie (je valt
ervan af) en de gevoeligheid voor
insuline neemt toe (minder medicijnen
bij suikerziekte). Bruin vet is het
nieuwe middel in de strijd tegen
obesitas (overgewicht) en diabetes II
(ouderdomssuikerziekte).
(zie link onderaan)

BRUIN VET III EN KOU

Kou stimuleert bruin vet. Nu komt het
mooie. Door te slapen in een niet-
verwarmde kamer (temperatuur lager
dan 18 graden) wordt bruin vet
opnieuw aangemaakt en geactiveerd.
Je blijft door de aangemaakte warmte
op temperatuur, verbrandt overtollige
calorieën en verbetert de
suikerstofwisseling. Dus slanker
worden en gezonder terwijl je slaapt!
We verwennen onszelf teveel. Warmte

is lekker maar maakt ons duf en lui.
Koude activeert ons hele systeem.
Stop met de slaapkamer verwarmen en



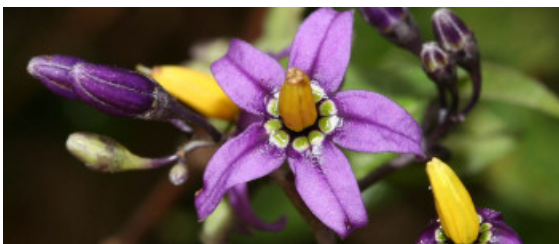
gooi de ramen open.
(zie link onderaan)

GEZOND ETEN

In het PMC zijn we op de gezonde toer. Inmiddels is er een tweede voedingsdeskundige bijgekomen: Ellen Stokman. Haar voedingsleer is gebaseerd op macrobiotische principes. Op woensdag en donderdag kunt u in de wachtkamer bij de koffie haar macrobiotische koekjes proeven. Misschien moet u aan de smaak wennen maar het is in ieder geval gezond.

BITTERZOET

Als je de stengel kauwt smaakt die eerst bitter en dan zoet. Maar nee, liever niet eten. Dit plantje *Dulcamara*



of Bitterzoet is giftig.
Het gif wordt tot een geschenk gemaakt in de homeopathie. Het kan namelijk klachten genezen die veroorzaakt worden door **afkoeling, vocht en kou**. Je zou het haast een **herfst**middel kunnen noemen. O.a. klachten van de gewrichten, astmatische klachten en

blaasontsteking kunnen goed op dit middel reageren. Els van Pelt houdt haar homeopathisch inloopsprekuur op donderdagen van 9.30- 10.45 uur.
(Zie link onderaan)

POSITIEVE GEZONDHEIDSSPREUK

Je wordt wel ouwer maar niet gauwer.
Een spreuk om chagrijnig van te worden. Iemand gaf een variant: *ouder en gouder* of *Oud is Goud*. Wat hebben de ouderen een schat aan wijsheid, kennis, inzicht en geduld. Laten we dáár de nadruk op leggen. Stuur u uw zelfverzonnen positieve spreuk naar ons op?

HERFSTLUCHT

Geniet u ook zo van die intense herfstgeuren? De geur van pas gevallen bladeren, paddenstoelen en natte aarde? Je kunt het haast niet laten om diep in te ademen. De meeste mensen ademen oppervlakkig. Dat betekent weinig zuurstof, vasthouden van afvalstoffen en een stressgevoel. Als je diep ademt, liefst met de buik, dan zuig je jezelf vol met zuurstof, raak je afvalstoffen gemakkelijk kwijt, je voelt je vitaal en komt tot rust. Geniet van de herfst!

VITAAL DOOR ADEMEN (EN KOUDE)

U kunt zich nog opgeven voor de **vitaliteitsworkshop op 20 oktober**. De ademhalingstraining is het belangrijkste, het ijsbad is voor de liefhebbers. (zie de vorige nieuwsbrief) Kosten € 99,00. Inschrijven vóór 6 oktober € 89,00 en als u al eerder bij ons de workshop hebt gedaan € 69,00. (zie link onderaan)

Gerard Cox:

't is weer voorbij die mooie zomer (1973)

<https://www.youtube.com/watch?v=23ORU2CZ5K4>

Bruin vet II:

Brown fat as a therapy for obesity and diabetes

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3593105/>

Bruin vet III:

Cool Temperature Alters Human Fat and Metabolism

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3593105/>

Dulcamara/ Bitterzoet:

<https://www.klassiekehomeopathie.nl/dulcamara/>

Workshop:

Opgeven: email: postureelmedischcentrum@gmail.com

Info: <http://www.spring-er-uit.nl/>