

## Acupunctuurpraktijk San-Chi, al weer 7,5 jaar in Akersloot

Mijn eerste nieuwsbrief ligt hier voor u. Graag wil ik u 4 x per jaar, dus elk kwartaal, informeren over vele onderwerpen zoals: Acupunctuur, Total Reset, Voeding, enz.

Met [Acupunctuur](#) kunnen veel klachten worden behandeld. In deze nieuwsbrief vertel ik u het een en ander over rugklachten.

Wat [Total Reset](#) is en wanneer ik het inzet, leest u op pagina 2.

[Voeding](#) is heel belangrijk in ons leven. We kunnen nu eenmaal niet zonder. Hierover en over vitamines en mineralen, meer op pagina 3.

[Algemene informatie](#) vindt u op pagina 4.



## in dit nummer

Acupunctuur **P.1**

Total Reset **P.2**

Voeding en supplementen **P.3**

Algemene informatie **P.4**

## Acupunctuur: Een eeuwenoude therapie.

Sinds 2012 ben ik werkzaam als Klassiek Acupuncturist. Inmiddels heb ik vele bijscholingen op dit gebied gevolgd en behandel ik pijnklachten met een Acupunctuurmethode waarbij niet in de pijnlijke delen van het lichaam hoeft te worden geprikt.

Dit is een oude, maar bij pijnklachten heel prettige behandelmethode.

Ook heb ik mij bekwaamd in andere therapieën zoals Total Reset en Kinesiologie. Tevens heb ik cursussen gevolgd over voeding, het gebruik van vitamines en mineralen.



In deze en volgende nieuwsbrieven zal ik u zoveel mogelijk vertellen over al deze onderwerpen.

## Rugklachten

Er komen vaak mensen met (onder)rugklachten bij mij in de praktijk. Op de klassieke manier worden deze klachten behandeld door dunne naaldjes te plaatsen in de meridianen die door het pijngebied lopen. Op zich een prima methode, maar ik behandel deze pijnklachten graag met Acupunctuurpunten waarbij ik de rug met rust kan laten.

Een paar naaldjes in een van de handen (afhankelijk van de pijnplek in de rug) en nog een enkel naaldje op de voet en de pijn wordt direct minder. Nieuwsgierig geworden? Ik vertel u er tijdens een behandeling graag alles over.



Volgende keer vertel ik u meer over:  
**Hoofdpijn**

Voor de  
behandeling van  
Allergiën en nog  
veel meer.

Of je nu spreekt van  
een allergie, een  
overgevoeligheid of  
een intolerantie, het  
maakt mij als Total  
Reset Therapeut niet  
uit.

De negatieve reactie  
van het lichaam op  
een stof waar het mee  
in aanraking komt,  
veroorzaakt een  
stressreactie.

Door deze  
stressreactie te  
behandelen, wordt het  
zelfherstellend  
vermogen van het  
lichaam aangesproken  
en komt het weer in  
balans.

Iedere disbalans in het  
lichaam die gezond-  
heidsproblemen  
veroorzaakt, kan in  
balans gebracht  
worden.



Deze letterlijke vertaling  
beschrijft heel goed wat  
een **allergie** is:

Een vreemde reactie op  
een of meer stoffen. Een  
overdreven afweerreactie  
van het immuunsysteem.  
Stoffen die zo'n reactie  
veroorzaken noemen we  
een **allergeen**.

De oorzaak van een  
allergie is soms genetisch  
bepaald, maar kan ook  
ontstaan door stoffen die  
we binnen krijgen via  
voeding zoals melk,  
pindakaas en chocolade.  
Via inademen van pollen  
of haren van dieren.

Maar ook via injecties  
zoals vaccinaties, straling  
van mobieltjes en  
computers, direct contact  
met parfum of latex en  
schoonmaakmiddelen.

En niet te vergeten:  
Emotionele trauma's.

In de praktijk betekent  
dit, dat je lichaam  
ergens op reageert.

Je begint bijvoorbeeld  
ineens te niezen of je  
ogen beginnen te  
jeuken. Je wordt  
benauwd, krijgt buikpijn,  
hoofdpijn of uitslag op je  
lichaam.

Vaak is er geen directe  
oorzaak voor deze  
klachten te vinden.

Om te achterhalen waar  
het lichaam op reageert  
en waarom er klachten  
ontstaan, kan u zich  
door mij laten testen en  
behandelen.



## Wat is eigenlijk een allergie?

Letterlijk vertaald betekent  
allergie een 'andere reactie'  
of een 'vreemde reactie'.

De Total Reset Methode  
is een combinatie van  
spiertesten uit de  
Kinesiologie, de kennis  
van Chiropractie en de  
Westerse Geneeskunde.  
De basis waaruit deze  
methode is ontstaan is  
Acupunctuur.

Daarom gebruik ik bij de  
behandeling van  
allergieën de Total Reset  
Methode gecombineerd  
met Acupunctuur.

Overgevoeligheden  
kunnen vele problemen  
veroorzaken.  
Van hoofdpijn tot eczeem  
en van darmproblemen  
tot emotionele klachten.

Van alles kom ik in de  
praktijk tegen. Blijf er niet  
mee rondlopen, maar doe  
er iets aan. Ik vertel u hier  
graag nog veel meer  
over.



## One apple a day, keeps the doctor away

Dat gezonde voeding belangrijk is, is geen nieuwtje. Maar wat is nu eigenlijk gezonde voeding?

Het woord "voeding" zegt het eigenlijk al. Eten dat het lichaam voedt.



Geen vulling, maar voeding. Mits je stofwisseling goed werkt natuurlijk.



Suiker, waar ons eten vol mee zit, is slecht voor onze gezondheid, maar dat weet u vast wel.

Veel mensen slikken voedingssupplementen zoals vitamines en mineralen.

Als je lichaam deze stoffen niet op kan nemen, heb je er niet veel aan en is de kans dat je ze weer uitplast of erger, ergens in het lichaam opstaat, heel groot.

### Vitamines

Vitamines komen in kleine hoeveelheden voor in onze dagelijkse voeding. Ze zijn onontbeerlijk voor onze gezondheid.

Als we gezond zijn en gezond eten, hebben we in principe geen extra vitamines nodig.

Slik daarom niet zomaar vitamines, maar laat je testen en adviseren als je denkt dat je extra vitamines nodig hebt.

### Mineralen

Ons lichaam bestaat voor 4% uit mineralen. Ook deze stoffen zijn van essentieel belang voor onze gezondheid en spelen onder meer een belangrijke rol in de stofwisseling.

Er zijn veel mineralen in ons lichaam en een heel belangrijk mineraal is: **Silicium**.

In de volgende nieuwsbrief zal ik u meer vertellen over het mineraal Silicium.

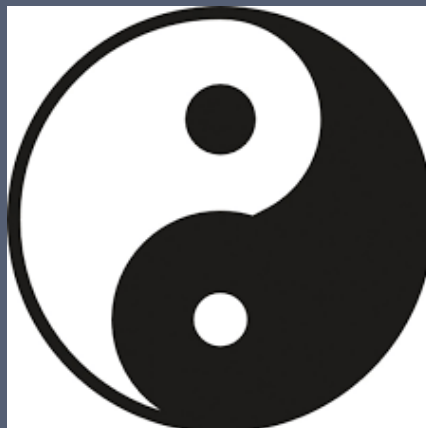
### Hoe krijg ik mijn lichaam gezond?

#### Wat kan ik voor u betekenen?

Welke methode je ook kiest om je lichaam in balans te krijgen. Het belangrijkste is dat je goed voor jezelf zorgt. Goede voeding, voldoende rust, zo min mogelijk stress. Lukt het niet en heb je hulp nodig? Dan kan je kiezen voor Acupunctuur en/of een van de andere therapiën. Neem gerust contact op voor meer informatie.

#### Balans

Daar draait het om in het leven.





## Sandra Eriks-Mynett

Ik hoop dat u deze nieuwsbrief met plezier heeft gelezen en al uitziet naar de volgende.

Wilt u echter in de toekomst geen nieuwe nieuwsbrieven meer ontvangen, laat het mij dan even weten.

## De volgende nieuwsbrief komt uit in maart 2020

- **Hoe behandel je hoofdpijnklachten met Acupunctuur.**

Er zijn veel verschillende soorten hoofdpijn. Die vergen allemaal een andere aanpak. In de volgende nieuwsbrief meer hierover.

- **Het testen van gevoeligheid voor kip/ei.**

Eiwitten zitten in bijna alle voedingsmiddelen en in nog veel meer stoffen. Dus, als je gevoelig bent voor eiwitten, kan je van heel veel stoffen last hebben. Hierover zal ik je in de volgende nieuwsbrief meer vertellen.

- **Goede voeding voor het voorjaar.**

Wat kan je het beste eten in het voorjaar? En wat liever niet? Meer hierover in de nieuwsbrief van maart 2020. En ik vertel u meer over het mineraal Silicium.

- **Heb je naar aanleiding van deze eerste nieuwsbrief vragen of wil je meer informatie:**

Stuur een e-mail naar: [info@san-chi.nl](mailto:info@san-chi.nl) of bel me op 06-17378556