

**Wat krijgt u te lezen
in dit nummer?**

Mijn eerste nieuwsbrief leverde veel positieve reacties op.

Welke klachten allemaal met Acupunctuur kunnen worden behandeld, is te veel om op te noemen. In deze nieuwsbrief vertel ik u het een en ander over hoofdpijn.

Op pagina 2 vertel ik u dit keer van alles over eiwit allergie en wat Total Reset daarmee kan.

Op pagina 3 gaat het deze keer over het belang van gezonde Voeding tijdens de Coronacrisis. In deze nieuwsbrief meer informatie over Cilicium.

Algemene informatie vindt u op pagina 4.

**in dit nummer**

Het coronavirus en hoofdpijn **P.1**

Het kip/ei verhaal **P.2**

Voeding en silicium **P.3**

Algemene informatie **P.4**

Acupunctuur en het coronavirus

Nu ik deze nieuwsbrief aan het schrijven ben, realiseer ik me ten volle in wat voor een moeilijke situatie wij ons allemaal bevinden.

Mijn praktijk is voorlopig gesloten, iedereen moet minstens 1,5 meter afstand houden van elkaar en ook zoveel mogelijk thuis werken.

Geen kinderen meer naar oma en opa en niet met de hele familie boodschappen gaan doen.

Het allerbelangrijkste is wel: Gebruik je gezonde verstand. Doe geen dingen die de besmettingskansen vergroten en vooral: Eet gezond, neem voldoende rust en denk ook aan een ander!

**Hoofdpijn**

Hoofdpijn is een veel voorkomende klacht van mensen van alle leeftijden. De oorzaken zijn heel divers.

Bijvoorbeeld door verkoudheid, een ongeval of stress, menstruatie- of overgangsklachten. In de Chinese Geneeskunde wordt hoofdpijn dan ook behandeld afhankelijk van de klachten en de plaats waar de hoofdpijn zich bevindt.

Is het bijvoorbeeld een drukkende hoofdpijn boven boven de ogen, of is het een knallende hoofdpijn. Is het chronisch of acuut.

Met deze gegevens gaan we aan de slag en komen zo tot een juiste behandeling.



Volgende keer vertel ik u meer over:
Overgangsklachten

Voor de behandeling van Allergieën en nog veel meer.

Ons immuunsysteem is de basis van onze gezondheid. Want dit immuunsysteem beschermt ons tegen allerlei ziektes.

Als je allergisch bent voor bepaalde producten zoals melk, is het de kunst om uit te vinden op welk onderdeel van de melk jouw immuunsysteem reageert.

Dit kunnen eiwitten zijn, maar ook calciumsoorten of suiker. Deze stoffen zitten ook in andere voedingsmiddelen, dus daar kan ook een allergische reactie op ontstaan.

Daarom is het belangrijk bij het behandelen van allergieën, eerst de basisstoffen te testen en te behandelen. Vaak zijn dan al vele klachten opgelost.

De basisstoffen zijn o.a.:

Kip/ei mix
Zuivelproducten
Groente/fruit mix
Natuurlijke suikers
Vet mix



Bron:
www.totalresetnederland.nl



Het kip/ei verhaal

Een eiwit-allergie? Ik vertel u er graag meer over.

Deze keer vertel ik u het een en ander over **Eiwit-allergie.**

Allergie tegen eiwit-proteïne begint vaak al in de kindertijd. Het is de meest voorkomende allergie voor voedingsmiddelen bij kinderen. Meestal ontstaat de allergie in het eerste levensjaar.

Er worden echter ook ei onderdelen in de placenta en de navelstreng gevonden, zodat een allergie zich ook al in de baarmoeder kan ontwikkelen.

Bij veel kinderen met een eiwit-allergie verdwijnen de allergische symptomen rond het vijfde levensjaar.

Vanaf dat moment treden dan vaak andere allergieën op de voorgrond.

Een allergische reactie op eiwit is al mogelijk bij een inname van tien milligram eiwit.

Bij een bestaande allergie voor kippenei-eiwit, kan een vaccinatie een allergische reactie triggeren.

Daarom begin ik met het testen van allergieën altijd met Kip/Ei. Als er sprake is van een allergie en deze is behandeld, verdwijnen vaak al heel veel (over)gevoeligheden.



Er zijn altijd antilichamen aanwezig bij een allergie. Antilichamen, die we immunoglobulinen of Ig noemen, zijn afweerstoffen, die ons immuunsysteem gebruikt tegen lichaamsvreemde stoffen.



Hoe zit het ook al weer?

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.

Van alles kom ik in de praktijk tegen. Blijf er niet mee rondlopen, maar doe er iets aan.



Gezonde voeding is van levensbelang

Nu het coronavirus op de loer ligt is het extra belangrijk om gezond te eten. Veel verse groentes, voldoende vitamines en mineralen en zeker niet te veel. Vergeet ook niet om je handen, groente en fruit goed te wassen. Hygiëne is, zeker in deze tijd, heel belangrijk.



De maag en de milt zijn de belangrijkste organen van onze spijsvertering.

En we hebben, ook geestelijk, nog al wat te verteren in deze tijd. Laat je niet gek maken door alle

nare berichten. Er is nog genoeg om te lachen. Lachen versterkt je longen. Doe dagelijks ademhalingsoefeningen en geniet van het leven en van elkaar.

De Chinezen zeggen: Doe aan Wu-Wei. Dit betekent: Doe iets, door niets te doen.

Hoe hou ik mijn lichaam gezond?

Wat kan ik voor u betekenen?

Welke methode je ook kiest om je lichaam in balans te houden. 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.



Vitamines

Vitamines zijn onontbeerlijk voor onze gezondheid.

Als we gezond zijn en zeker nu met het corona virus, gezond eten, hebben we in principe geen extra vitamines nodig.

Maar in deze tijd kan je wel wat extra vit. C gebruiken.

Silicium

Silicium is na zuurstof het meest voorkomende element op aarde. Maar het is ook een heel belangrijk mineraal in ons lichaam. Het zorgt ervoor dat alle organen goed functioneren. Het is onmisbaar voor de aanmaak van collageen (een eiwit) samen met Vit.C

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

Bron: Eidon.nl



Sandra Eriks-Mynett

Ik hoop dat u met plezier deze 2^e nieuwsbrief heeft gelezen. Wilt u echter in de toekomst geen nieuwsbrief meer ontvangen, laat het mij dan even weten.

De volgende nieuwsbrief komt uit in juni 2020

- **Hoe ga je om met overgangsklachten?**

Heel veel vrouwen hebben er last van. Vaak wordt er gezegd: Mijn oma en mijn moeder hadden het ook, dus het zo wel zo horen. Nee dus!

- **Het testen van gevoeligheid voor zuivel.**

Melk is goed voor elk. Melk de witte motor. Maar zijn melk en andere zuivelproducten wel zo goed voor ons? Hierover zal ik je in de volgende nieuwsbrief meer vertellen.

- **Goede voeding voor de zomer.**

Wat kan je het beste eten in de zomer? En wat liever niet? Meer over voeding en het mineraal Boron in de nieuwsbrief van juni 2020.

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

Stuur een e-mail naar: info@san-chi.nl of bel me op 06-17378556

Al is de praktijk nu gesloten, ik sta voor al uw vragen voor u klaar.