

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

Op deze pagina vertel ik u het een en ander over de praktijk in coronatijd. Ook vindt u informatie over overgangsklachten.

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

Op pagina 3 gaat het deze keer over het belang van gezonde Voeding tijdens de Coronacrisis.

Algemene informatie vindt u op pagina 4.

**in dit nummer**Overgangsklachten **P.1**Zuivel **P.2**Vitamine A en Boron **P.3**Algemene informatie **P.4****De praktijk is weer open!**

De corona crisis was aan het afnemen, maar steekt de kop weer op. Het is zeker nog niet voorbij. We moeten op onze hoede blijven voor een nieuwe uitbraak. Om zo goed mogelijk bestand te zijn tegen een aanval van het virus is het dus van belang om zo gezond mogelijk te blijven.

Heb je geen corona klachten, maar wil je een behandeling, bel me dan voor een afspraak.

Heb je een afspraak gemaakt?

Neem zelf een handdoek en een kussentje mee! Die gebruik ik voorlopig nog niet in de praktijk.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat je zo gezond mogelijk deze zomer doorkomt.

**Overgangsklachten**

Veel vrouwen hebben last van overgangsklachten zoals, opvliegers, nachtzweeten of stemmingswisselingen. Ook hoge bloeddruk, osteoporose, lusteloosheid en lage rugpijn zijn typische monopauzeklachten. Dit komt omdat de Nier-Jing afneemt. Het is dus niet een ziekte, maar het hoort gewoon bij het leven.

Heb je af en toe een opvlieger, of ben je keer wat emotioneel, is dat dus geen probleem. Maar moet je 's nachts je bed verschonen omdat je anders je bed uit drijft? Dat is niet goed. Ook niet als je moeder of je zus dat ook altijd heeft. Met acupunctuur en kruiden zijn veel overgangsklachten te verhelpen.



Volgende keer vertel ik u meer over:

**Stress**

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, zie nieuwsbrief 2 of calcium of suiker. Deze keer bespreek ik het mineraal **calcium**.

Een stofje dat een allergische reactie kan geven.

Bij de Total Reset Methode worden zuivelproducten na de Kip/eiwit als tweede basisstof getest en indien nodig behandeld.



Voor meer informatie ga naar:  
[www.totalresetnederland.nl](http://www.totalresetnederland.nl)



## Zuivel.



De mens is het enige zoogdier op de wereld dat na de zoogtijd melk drinkt.

Eigenlijk wel een beetje gek, vind je niet? Want melk is voor een kalf, niet voor een mens.

Toch zijn we gewend melkproducten te eten en te drinken, maar vooral voor melk zijn veel mensen gevoelig.

Zeker mensen met klachten aan de luchtwegen, zoals astma. Omdat melk veel slijm vormt. In melkproducten zit eiwit, koolhydraten en vet, maar ook vitamines, mineralen en calcium.

Calcium is een belangrijk mineraal voor je botten, je gebit en ook voor je zenuwstelsel.

Gelukkig zit calcium niet alleen maar in zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt. Calcium zit o.a. ook in peulvruchten, noten, sojamelk, koekjes, brood en groene groentes.

De meest voorkomende gevoeligheidsreacties op calcium zijn een opgeblazen gevoel en diarree. Ook acne kan veroorzaakt worden door een calcium overgevoeligheid.



## Zuivel

Melk de witte motor.  
Voor een koe, ja!  
Voor een mens, nee!

Een overgevoeligheid voor calcium kan dus veroorzaakt worden door heel veel verschillende voedingsmiddelen.

En omdat het in zoveel verschillende producten zit, is het haast niet te doen om al het voedsel waar het in zit, dan maar te laten staan.

Met de Total Reset Methode kan je getest worden of je allergisch bent voor calcium en kan deze overgevoeligheid behandeld worden, zodat je weer alles kunt eten zonder dat je er beroerd van wordt.



Herken je je in dit verhaal?  
Laat je dan een keer testen en indien nodig, behandelen.



## Vitamine A

Vitamine A is een vetoplosbaar vitamine die we o.a. binnen krijgen via onze voeding. Het zit veel in dierlijke vetten zoals in melkproducten en vis, maar vooral in lever. Het lichaam maakt het ook zelf aan uit Betacaroteen. **Pas op!** Een **teveel** aan Vitamine A kan het lichaam vergiftigen.



Het is echter een belangrijke stof voor een gezonde huid, goede conditie van het oog en het heeft een positieve invloed op je immuunsysteem. Een **tekort** aan vitamine A kan de volgende klachten veroorzaken: Nachtblindheid, huidklachten zoals acné en eczeem.

Ook een slechte wondgenezing kan een gevolg zijn van een tekort aan Vitamine A. Evenals gevoeligheid voor infecties, diarree en bloedarmoede.

Ga niet zomaar Vitamine A slikken als je denkt dat je het nodig hebt.

Neem liever contact op met de huisarts of maak een afspraak bij mij.

## Boron

Boron wordt ook wel Borium genoemd.

Boron zit vooral in appels en pruimen, maar ook in dadels, pinda's, broccoli en honing. Het zit in onze botten, nagels, tanden en het haar. Boron is belangrijk bij het afvoeren van radioactieve stoffen uit het lichaam.

Een tekort aan Boron kan veel lichamelijke klachten opleveren.

Bijvoorbeeld: Depressie, slaapstoornissen, gebitsproblemen, artritis en osteoposose.

Wil je meer informatie over Boron lezen?



Kijk dan op [Eidon.nl](http://Eidon.nl)

In de volgende nieuwsbrief zal ik je meer vertellen over het mineraal Zwavel.

## 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.





## Sandra Eriks-Mynett

Ik hoop dat u met plezier deze 3<sup>e</sup> 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 september 2020

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

Eigenlijk heeft iedereen in onze maatschappij wel in meer of mindere mate last van stress. Een beetje stress is niet erg, maar we moeten wel oppassen dat we teveel stress krijgen, want daar krijg je allerlei klachten van.

- **Groente en fruit**

Dat het eten van groente en fruit van groot belang is voor onze gezondheid, is algemeen bekend. Toch zitten ook hier stoffen in waar mensen allergische reacties op kunnen krijgen. Ik vertel je er volgende keer meer over.

- **Zwavel, onmisbaar bij allergieën**

In het volgende nummer lees je er meer over

- **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