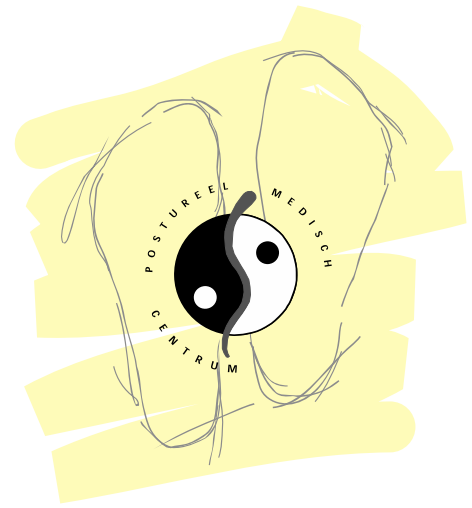


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 7 / no.2 MAART 2019



SCHOON WATER I

Tegen de tijd dat u deze nieuwsbrief leest loop ik met mijn zoon de zuidelijkste wandeling van Zuid-Amerika op het eiland Isla Navarino in Chili. Rugzak op, slapen in een tent, twaalf



dagen eten mee en water drinken uit de beek. Er zijn nogal wat bevers daar en dat schijnt een reden te zijn om het drinkwater eerst te zuiveren. Wel helder water maar niet schoon.

WAAROM WATER

Een mens kan zo'n 30-40 dagen zonder eten. Na 3-4 dagen zonder water sterft iemand. Een mens bestaat voor zo'n 60% uit water en dat water zorgt ervoor dat onze organen, weefsels en vloeistoffen hun werk goed kunnen doen. De hersenen bevatten 70%, spieren 75%, botten 22% en bloed 83% water.

Dehydratie, te weinig water in het lichaam, geeft een veelvoud aan klachten: hoofdpijn, duizeligheid, verstopping, vermoeidheid, spier- en gewrichtspijnen om er een paar te noemen.

Maar ja, als je genoeg drinkt moet je ook weer vaker plassen en dat komt niet altijd even goed uit. Liever op een droogje zitten?

Zie link onderaan nieuwsbrief

SPIER- EN GEWRICHTSPIJN I

Een van de meest voorkomende oorzaken van spierpijn is overbelasting (sport, tuinwerk). De spieren krijgen meer te doen dan ze aankunnen en raken licht beschadigd. De beschadiging triggert een (genezings)ontsteking waarbij binnen 24-48 uur stoffen vrijkomen die een pijnreactie geven.

Ook zonder de spieren te forceren kunt u pijn krijgen. Spieren en gewrichten hebben water nodig om goed te kunnen functioneren. De banden, het kraakbeen en de gewrichtsvloeistof kunnen niet zonder. Bij een tekort aan water reageert het weefsel met een pijnlijke ontsteking

en stijfheid. De oplossing? Drinken, drinken, 2 liter, ook of juist als je ouder bent. Dan maar wat vaker plassen.

KOFFIE MAG, HAG NIET

Koffie HAG helpt niet, echte cafeïne koffie weer wel. Uit onderzoek blijkt dat cafeïne de prestaties van spieren vergroot en dat het het optreden van spierpijn verminderd. Overigens vindt u op het internet hier veel tegenstrijdigs over. Het nadeel van koffie? Koffie is ook een diureticum, je gaat er meer van plassen, dat is nou weer jammer.

Zie link onderaan nieuwsbrief

SCHOON WATER II

Jaarlijks verdwijnen er 140.000 kilo medicijnresten in het riool die daarna in het oppervlaktewater terecht komen en zo weer in ons drinkwater.

Medicijnresten hebben invloed op de planten en dieren die in het water leven. Bijvoorbeeld:

Pijnstillers beschadigen het weefsel van vissen;

Anticonceptiemiddelen zorgen voor geslachtsverandering bij vissen;

Antipsychotica kunnen het gedrag van kleine waterkreeftjes en vissen



veranderen.

Maar de overheid (RIVM) vindt "de concentratie van deze stoffen is momenteel echter zo laag dat het drinkwater veilig is".

Wij vinden uw gezondheid zo belangrijk dat wij een omgekeerde osmose waterzuiveraar hebben aangeschaft. Het water dat wij gebruiken voor uw thee en koffie is niet "laag aan gifstoffen" maar absoluut gifstoffen vrij.

Zie link onderaan nieuwsbrief

"EEN OPLUCHTING"

Tijdens de ademhalingsworkshop in februari werd er flink geoefend en was er info over de oorzaken van verkeerd ademen waardoor o.a. stress, vermoeidheid en een slechte stoelgang kunnen ontstaan. Volgens de deelnemers was het "een opluchting".

VITALITEITSWORKSHOP

Wat ook een opluchting kan geven is eindelijk eens meedoen aan de vitaliteitsworkshop. Kennis over het zenuwstelsel, ademhalingsoefeningen, voor de liefhebbers het ijsbad en een gezonde lunch toe.

Zie link onderaan nieuwsbrief

SPIER- EN GEWRICHTSPIJN II

Voor die wandeling in Chili neem ik wat homeopathische middeltjes van mijn echtgenote mee:

Rhus toxicodendron voor de stijfheid en *Arnica* voor de overbelaste spieren. U kunt deze en andere middeltjes ook krijgen tijdens het homeopatisch inloopsprek uur op donderdagen van 9.30-10.45 uur. U kunt dan zonder afspraak binnenwandelen....

WAAROM WATER

<https://www.dokter.nl/nieuws/nieuws-voeding/616-redenen-om-meer-water-te-drinken/>

KOFFIE MAG, HAG NIET (Engels)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24164961>

SCHOON WATER II

Echt zuiver water: <http://www.echtzuiverwater.nl/>

Vitens: <https://www.vitens.com/zakelijk/vitens-solutions/diensten/medicijnresten-in-water>

RIVM: <https://www.rivm.nl/geneesmiddelen-in-milieu/geneesmiddelen-in-drinkwater-en-drinkwaterbronnen>

Aanmelden vitaliteitsworkshop

Zaterdag 6 april, 10.00–14.00 uur in de praktijk in Schiedam.

Kosten gedeeltelijk aftrekbaar als manueel consult (aanvullende verzekering) €98,00. Bij aanmelding vóór 18 maart €89,00. Als u eerder deze workshop bij ons hebt gedaan €69,00.

Aanmelden: postureelmedischcentrum@gmail.com

Info: www.spring-er-uit.nl