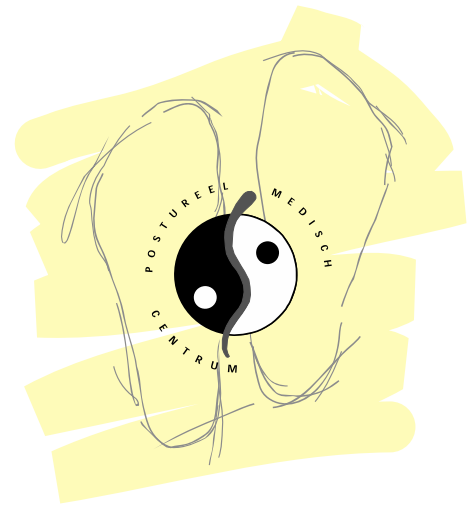


UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 6 / no.5 AUGUSTUS 2018



HOOFDZAAK

Wij hebben een weekje gefietst door het lieflijke Piemonte: heuvels met schilderachtige Italiaanse dorpjes, wijngaarden op de glooiende heuvels en zon, veel zon. We hadden vergeten fietshelmen mee te nemen. Die hebben we daar dus maar gekocht. Gelukkig achteraf overbodig. Veiligheid blijft toch een hoofdzaak.



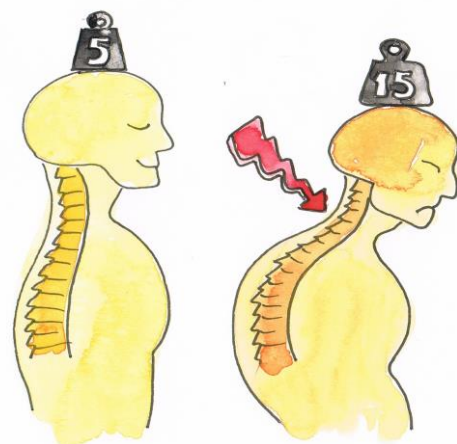
HOOFD

In ons hoofd zit het besturingsmechanisme van ons hele lichaam, de hersenen. De hardware van de computer zo gezegd. De harde schedel beschermt de hersenen tegen stoten en harde klappen. Je kunt het vergelijken met een helm. In de schedel "zwemmen" de hersenen in een dun laagje vloeistof. Die vloeistof vangt nog eens extra klappen van buiten op. Om die zware schedel wat lichter te maken (dat gewicht

moet je toch steeds op je nek meedragen) zitten er wat holten in. U kent ze wel van als u eens snotterend verkouden bent: de kaak-voorhoofds- en bijholten.

NEKPIJN

Er zijn veel redenen voor nekpijn. Een er van is het gewicht van de schedel dat op de nek staat. Of eigenlijk er aan hangt. Een schedel weegt tussen de 4-5 kg. Als u een rechte houding hebt staat de schedel in de beste positie (4-5kg). De nekspieren hebben dan niet veel te doen. Als u een gebogen houding hebt, een kromme bovenrug, of als u bij verdriet en zorgen het hoofd laat hangen wordt het anders. Als het hoofd te ver naar voren staat dan wordt volgens een natuurkundige formule het gewicht twee tot drie keer zoveel tot wel 15kg! Uw nekspieren raken dan letterlijk overspannen. Ze verzuren, verkrampen en geven (hoofd)pijn. Vrolijk terugkomen van uw vakantie en de corrigerende zooltjes dragen zorgen dat het hoofd weer recht boven de romp komt te staan.



STUITPIJN

In de vorige nieuwsbrief kon u lezen over de oorzaak van stuitpijn. Met wat aanpassingen en therapie is de pijn goed te bestrijden. Twee maanden na de bevalling en na een ongelukkige val op de stuit is het goed om de stand van de stuit in onze praktijk te laten controleren en eventueel te corrigeren.

IJSBAD

Had u ook zo'n behoefte aan een verfrissend ijsbad in deze heetste zomer ooit? Op 20 oktober is er in hier in de praktijk weer een workshop waarin u dat ijsbad kunt proberen.



Koud? Ja natuurlijk, maar de gezondheidseffecten zijn fantastisch. In een combinatie van ademhalingsoefeningen en het bad wordt het afweersysteem enorm verbeterd (van belang bij MS, rheuma en diabetes), hart en bloedvaten worden sterker en elastischer (o.a. de bloedvaatjes van de benen), chronische pijnklachten verminderen en je voelt je vitaler dan ooit. "Dat kan ik nooit" zult u zeggen? Het blijft een uitdaging maar echt: iedereen kan dit.

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*)

MUGGEN EN WESPEN

In de vorige nieuwsbrief kon u lezen hoe het homeopatische Ledum en Prriikweg van VSM muggen- en wespensteken te lijf kon gaan. Heel dom vergaten we ons eigen advies. Mijn echtgenote zat uiteindelijk al een paar dagen onder de muggenbulten toen ze aan Ledum dacht. De volgende dag waren bijna al de

bulten verdwenen. En dankzij de Prriikweg heeft die ene wesp mij voor niets gestoken (geen pijn, geen zwelling).



Elke donderdagochtend (9.30-10.45) is er voor advies en kortdurende klachten een homeopatisch inloop spreekuur in het PMC. Bijvoorbeeld voor de nabehandeling van de lichamelijke kwaaltjes die u tijdens uw vakantie hebt opgelopen.

BLOTE VOETEN

Wat was dat heerlijk, met de blote voeten op het gras of gewoon zorgeloos op de sandaaltjes. "U snapt toch zeker wel dat ik met dit weer geen zooltjes ga dragen?" Ja, dat snap ik best. Als ú dan maar snapt dat na die zorgeloze tijd rug-, knie- en nekklachten weer terug kunnen komen. Zooltjes weer in de schoenen doen en soms na wat dagen geduld moeten de klachten weer verdwenen zijn.

VET OF SUIKER?

Oh die Italiaanse ijsjes toch. Elke dag drie bollen. Dat is pas vakantie. Uit een 7,4 jaar durend onderzoek onder 135.000 personen blijkt dat een verhoogd gebruik van verzadigde vetten een verlaagd risico en een verhoogd gebruik van koolhydraten juist een sterk verhoogd risico geeft op hart en vaatziekten en sterfte. Vet mag, suiker niet. Jammer..... (*zie link*)

POSITIEVE SPREUKEN

"We slijten wel maar we verslijten niet"
(Alle cellen in ons lichaam worden continu gerecycled en vervangen. Binnen 10 jaar is ons lichaam compleet vernieuwd).
Hebt u een positieve gezondheidsspreuk?

Aanmelden workshop:

email: postureelmedischcentrum@gmail.com

Info workshop:

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

VET OF SUIKER?:

[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32252-3/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32252-3/abstract)