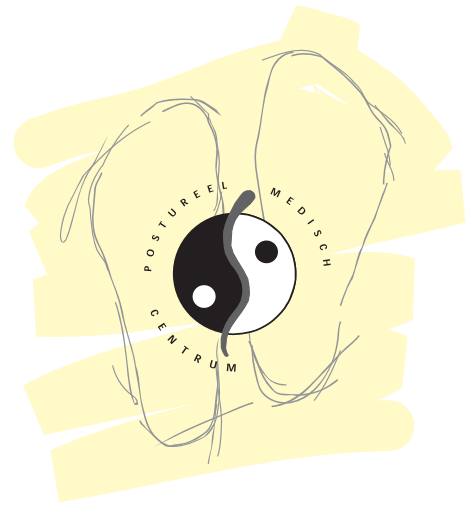


POST UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM
JAARGANG 10 / no.5 OKTOBER 2022



HERFSTBLAADJES

Prachtig, al die rood, oranje en geel verkleurende boomblaadjes. Prachtig, maar als die herfstblaadjes vallen hebben daar toch ook veel mensen last van.



De remedie? Vitamine D. Dit vitamine versterkt niet alleen uw botten, versterkt uw immuunsysteem maar verbetert ook uw humeur als de dagen donkerder worden. *zie link onderaan*

HERFSTBLAADJES II

Waar iedereen direct vrolijk van wordt is door aaien en knuffelen. Aanraking en aaien stimuleren het hormoon oxytocine dat in de volksmond het “knuffelhormoon” genoemd wordt.

Oxytocine zorgt voor ontspanning, geluksgevoel en verbondenheid.



Wij hebben een jonge Golden Retriever, Pip. En wie kan het niet laten? Een pup moet gewoon geknuffeld worden. Tegen deze oxytocine boost kan geen andere booster op! *zie link onderaan*

NAJAAR'S VOCHT EN KOU

Vanaf oktober tot het einde van het jaar klagen veel mensen over stijve spieren en gewrichten. Zin of onzin? Een Engels studie toont aan dat mensen met chronische spier- en gewrichtsklachten 20% meer kans hebben op pijn bij koude, regen en stormachtig weer. Geen onzin dus maar zin. *zie link onderaan*

UITREKKEN

's Nachts als u er even uit moet hebt u vaak minder controle over uw spieren en 's ochtends bent u stijf. In de hersenen zit een gebied dat de formatio reticularis heet. In dat gebied wordt de spanning van onze spieren geregeld. Daarvoor is informatie uit de hersenen en uit de spieren nodig. Als de hersenen nog slaperig zijn krijgt die formatio reticularis onvoldoende prikkels om de spieren aan te spannen. Daarom loopt u slaapdronken naar het toilet. Als u uw spieren eerst flink uitrekt (net als de kat en de hond dat doen) gaat er een signaaltje van de spieren naar de hersenen: "Hé, ik ben wakker." De formatio reticularis zorgt er dan voor dat alle spieren weer op de juiste spanning komen.



Geeuwen, ouderwets uitrekken en spieroefeningen. Dan stapt u nooit met het verkeerde been uit bed.
zie link onderaan

GEREGISTREERD

Om opgenomen te worden in het BIG register (Beroepen Individuele

Gezondheidszorg), moeten artsen elke vijf jaar bewijzen dat ze nog steeds aan alle eisen voldoen. Dokter van Pelt staat voor de komende vijf jaar weer geregistreerd.



VITALITEITS-/IJSWORKSHOP

De animo voor de ijsworkshop in oktober was zo groot dat er een extra datum is gepland: zaterdag 19 november.

Er zijn nog een paar plaatsen.
zie link onderaan

NIEUWE INLEGZOLEN

Bent u Aanvullend verzekerd en hebt u dit jaar nog geen nieuwe zolen gekregen? U kunt eventueel zonder controlebezoek een nieuw paar aanschaffen voor het einde van dit jaar. Dit staat los van uw Eigen Risico.

HERFSTVIRUSSEN EN -BACTERIEËN

In het Postureel Medisch Centrum hebben wij diverse supplementen die uw najaarsafweer versterken. Wilt u een advies op maat? Neem dan contact op met Els van Pelt (010-4188801).

VAN VOET NAAR HOUDING

In november en december organiseren wij een cursus voor artsen, fysiotherapeuten en osteopaten over de houdingstherapie met inlegzolen. Er zijn nog plaatsen.
zie link onderaan

LINKS

VITAMINE D EN DEPRESSIE

<https://www.nesda.nl/nesda-resultaten/mensen-met-depressie-vaak-vitamine-d-tekort/>

HUISDIEREN AAIEN

<https://www.nu.nl/wetenschap/6027839/waarom-veel-dieren-het-lekker-vinden-om-geaaid-te-worden.html>

NAJAAR'S VOCHT EN KOU

<https://www.cloudywithachanceofpain.com/>

UITREKKEN

<https://www.libelle.be/gezond/waarom-rekken-ons-uit-als-wakker-worden/>

IJSBAD/VITALITEITSWORKSHOP

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#agenda>

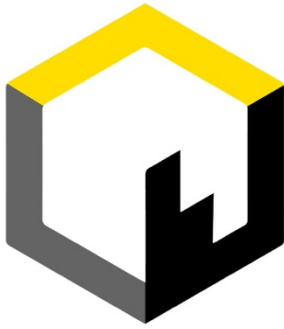
VAN VOET NAAR HOUDING

<https://www.postureel-medisch-centrum.nl/#4-5-november-en-10-december-2022-cursus-van-voet-naar-houding>



**Stichting Artsen
Covid Collectief**

<https://artsencollectief.nl/>



Blackbox met Flavio Pasquino <https://www.blckbx.tv/>



De Anderekrant <https://deanderekrant.nl/>