



Lieve mensen,

In deze eindejaar nieuwsbrief vind je praktische tips en aanbevelingen om warm te blijven, ook van binnen. Iedereen wil er deze winter, gezien de gestegen gasprijzen, graag warmpjes bij zitten.

Het was voor mij een bijzonder jaar. Ik ben blij en dankbaar dat ik **70 jaar** mocht worden, maar ik was ook voor het eerst sinds 1975 echt ziek. Ik kreeg gordelroos en moest een operatie aan de huid van mijn been ondergaan. Naast alle eigen behandelingen ter ondersteuning van de wondgenezing, ging dit aanvankelijk toch moeizaam.

Het juiste puzzelstukje vond ik bij diabetesverpleegkundige Harriët Verkoelen. Wat bleek? Tijdens de drie en halve week dat ik met mijn been omhoog zat, had ik regelmatig troost gezocht bij een stukje gemberkoek en dat had de **insulinewaarden** in mijn bloed behoorlijk verhoogd. Bij insuline draait het echter niet alleen om het omgaan met bloedsuiker, het regelt ook vetten, aminozuren (uit eiwitten) en vele andere bestanddelen. Eenmaal gestopt hiermee genas mijn wond ineens opvallend snel. Sindsdien let ik nog meer op verborgen suikers en koolhydraten.

Inmiddels ben ik er weer bovenop en realiseer ik me des te meer hoe kwetsbaar gezondheid is. En ja hoor, natuurlijk gun ik mezelf ook nog wel eens een guilty pleasure moment.

## Mijn tips om je lichaam fit, gezond & warm te houden

Eet zo gezond mogelijk en koop **groenten van het seizoen**, als het kan uit je eigen buurt. Vermijd een teveel aan koolhydraten. Je voelt je fitter, blijft actief en op die manier houdt je lichaam het makkelijker warm.

Luister naar de [podcast van Harriët Verkoelen](#) of laat je inspireren door haar mooie receptenboeken. Zij zegt dat Keto een gezonde leefstijl is en noemt vijf mineralen die heel belangrijk voor een gezond lichaam zijn: jodium, natrium, calcium, magnesium en kalium. Neem eens een kijkje op haar [website](#).

Neem om bovenstaande mineralen aan te vullen elke dag een paar korreltjes **Keltisch zeezout** in een glas water, vooral als je een dip hebt. Het werkt geweldig goed en eenvoudig. Een kleine greep uit de gezondheidsclaims op het internet over Keltisch zeezout:

- Het bezit o.a. 84 mineralen en sporenelementen
- Het is goed voor je immuunsysteem
- De mineralen worden direct door je lichaam 'herkend' en in je cellen opgenomen
- De mineralen helpen de organen om de zuur-base balans in het lichaam optimaal te houden
- Het kan je helpen bij het vergroten van zelfvertrouwen en het bijstellen van een positief zelfbeeld
- Het ontslakt je spijsverteringskanaal

**Fructose** in fruit is aangenaam zoet, maar kan zorgen voor een te hoog glucosegehalte. Te veel glucose in je systeem kan zorgen voor chronische aandoeningen zoals diabetes, dementie en hartaandoeningen. Smoothies met fruit zorgen bijvoorbeeld voor een glucosepiek. Start de dag eens met een uitsmijter, zonder brood. Heerlijk! Neem bij de maaltijd eerst groenten, dan vis of vlees en daarna pas koolhydraten. Dat maakt een wereld van verschil en het beïnvloedt direct je

stofwisseling. Herken je de behoefte aan (troost)eten? **Lees het boek [De Glucose Revolutie](#) van Jessie Inchauspé.**

Wist je dat de **verwarming op 17 graden** gezond is? Niet alleen voor je portemonnee, maar vooral voor je lichaam. Je verbrandt vet en krijgt een hogere weerstand aldus Boris Kingma, thermofysioloog. Je kunt je lichaam aan kou laten wennen als je er voldoende aan blootstelt. Denk maar aan mensen die gaan ijszwemmen. In het begin is de kou erg onaangenaam, maar dat verandert. Je lichaam gaat aan de kou.

De **frequentetherapie van de Healy** is ideaal bij het voorkomen en behandelen van talloze klachten. De Healy test wat jij nodig hebt en vervolgens kun je jezelf behandelen. De Maghealy is een nieuwe revolutionaire productinnovatie voor deze magnetische veldtoepassingen! Je kunt het apparaatje overal mee naartoe nemen en altijd gebruiken.

**MagHealy** helpt de omgeving te harmoniseren door een magnetisch veld uit te zenden. Soms zijn er al spectaculaire verbeteringen na één behandeling met de MagHealy. Het helpt o.a. bij nek- en schouderklachten, maar vermindert ook stress. Ik ben blij dat ik met behulp van de MagHealy mogelijk een moeilijke heupoperatie heb kunnen helpen voorkomen. Informeer naar de mogelijkheden. Ik ben na drie en half jaar nog steeds een groot fan van de Healy en heb veel ervaring opgedaan.



**Verzuring tegengaan?** Neem eens een theelepel organische **appelsider azijn** in een glas water voor het eten. Het helpt om de zuurgraad alkalisch te houden. Dit zorgt voor minder verzuring en draagt dus bij aan warmte en doorbloeding. Een prachtig simpel en goedkoop middel (i.v.m. je tanden kun je het met een rietje drinken).

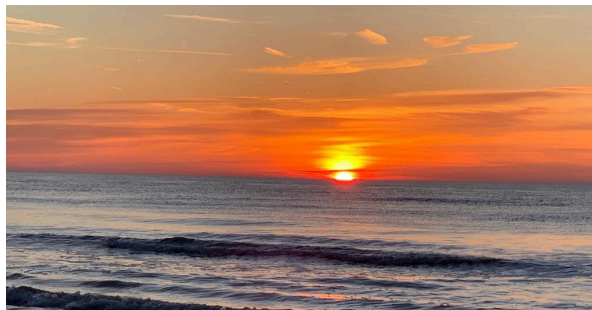


**Supplementen:** Long Covid? Probeer eens **Energium van Soriabel**. Ik heb een aantal mensen hier heel blij mee kunnen maken.

Warm blijven heeft alles met **verbranding** te maken. Dus hoe zorg je dat je innerlijke kachel goed brandt? **Blijf bewegen zowel binnen als buiten.**

**Warme kruiden.** Zorg voor meer warmte door regelmatig innerlijk verwarmende, heilzame kruiden te gebruiken, zoals gember en kurkuma. Zet een warme pot gemberthee of verwerk kurkuma in het eten. Lekker gezond!

**Tot slot: Geluksgevoel geeft heel veel warmte. Zorg daarom voor blije en warme momenten, wees dankbaar en zorg goed voor jezelf en anderen. Ik wens je veel gezondheid en geluksmomenten in deze periode waar veel onzekerheid en kou is.**



Ik blijf beschikbaar voor afspraken op voornamelijk dinsdag en woensdag. Ik vind het fijn om mensen te helpen met testen, massages en de Healy en geef graag advies over hoe je het gebruik daarvan kunt optimaliseren. Dat kan via Zoom of op afspraak.

Ik wens jullie allemaal hartverwarmende feestdagen en een gezond en stralend 2023.

