



[Bekijk de webversie](#)



Lieve mensen,

De kersttijd roept van oudsher op tot reflectie en verbondenheid. In deze onzekere tijden, waar angst lijkt te groeien en verdeeldheid ons omringt, is de vraag: hoe zorgen we goed voor onszelf en voor elkaar? Er is veel geestelijke nood, een gevoel van angst en onveiligheid. Als gevolg daarvan zijn mensen geneigd zich te wapenen, met als gevolg: nog meer eenzaamheid en vijanddenken.

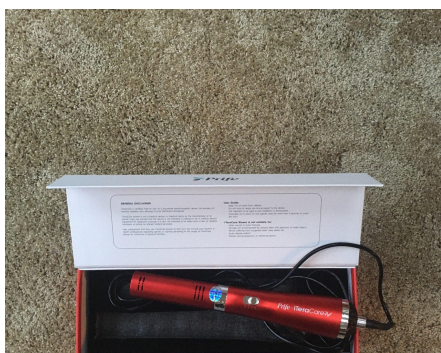
Het is goed te beseffen dat *ieder* mens ten diepste verlangt naar *vrede en geluk*. Zelf geloof ik in saamhorigheid, want samen staan we sterker. Maar daarnaast is ook het zoeken naar vrede in jezelf van belang. Zonder innerlijke vrede kun je geen bijdrage leveren aan de vrede in de wereld.

Het pad en niet het doel

Een jonge student in mijn behandelkamer zei: 'Een persoon die houdt van wandelen komt verder dan iemand die zich alleen maar focust op het bereiken van zijn doel. Genieten van het proces van onderweg zijn geeft altijd *meer* energie.' Ik hoop dat er – in plaats van steeds maar te focussen op meer *welvaart* – steeds meer aandacht komt voor het *welzijn* van alles wat leeft.

Ik ben blij en dankbaar dat ik nog steeds mensen mag helpen zoeken naar de juiste ondersteuning voor meer welzijn. Velen van jullie zijn op de hoogte van mijn brede manier van testen, behandelen, massages en gesprekken, etc. Twee behandelmethodes wil ik graag onder de aandacht brengen.

iTeraCare Föhn



Allereerst over de **iTeraCare Föhn**, sinds een jaar een echte topper. Hij geeft **bijzondere warmte** en helpt (vaak snel) bij vele klachten.

Wat is iTeraCare eigenlijk?

Het apparaat ziet eruit als een gewone föhn, maar in plaats van alleen warme lucht blaast hij o.a. TeraHertz-frequenties. Deze helende frequenties kunnen tot wel 20/30 cm in je lichaam doordringen en hebben een positief effect op bloedwaarden, vermindering van pijn en neuropathie. Voor meer informatie en de aanschaf van een iTeraCare Föhn, neem contact met me op.

Ervaring: Een 70-jarige vrouw met een reuma-afwijking aan de



Ervaring. Een 76-jarige vrouw krijgt ongeveer vijf keer per week 45 minuten het gezicht, de oksels, de longen, de buik, benen, de knieën en enkels. Haar allergieën zijn minder geworden, een gevoelig litteken van 35 jaar oud is helemaal hersteld en na 15

jaar zijn de knieën weer buigbaar en kan ze weer zonder pijn traplopen. Wonderlijke effecten waar je erg blij van wordt.

Healy

Daarnaast ook aandacht voor de **Healy**, waar ik nog steeds een grote fan van ben. Ik gebruik de healy dagelijks. Bijvoorbeeld voor het beïnvloeden van het immuunsysteem (*Immuumbboost*) en de programmas van de gouden driehoek in de module *Deep Cycle* zijn momenteel belangrijk:

1. Het programma **nieren** vrouw of nieren man om de nieren en de bijnieren te optimaliseren. (Het programma nieren helpt ook bij stress en angst)
2. Het programma **naar de bron** biedt hulp en ondersteuning bij het verwerken van emoties (heftige emoties of trauma).
3. Het programma **levensadem** ondersteunt bij het ervaren van zoveel mogelijk levensruimte (adem doet leven).

Er zijn tal van mogelijkheden met de vele programma's van de Healy.



Boekentip



Dat darmbacteriën belangrijk zijn voor je weerstand weten we. Maar dat de gezondheid van onze darmen ook de gezondheid van onze hersenen beïnvloedt, is nieuwe kennis waar op dit moment baanbrekend onderzoek naar wordt gedaan. Een van de toponderzoekers in dit veld is **Iris Sommer** en zij legt in haar boek **De bacterie en het brein** glashelder uit hoe dat zit.

Zo blijkt dat eenzijdige darmflora het afweersysteem en de communicatie tussen hersencellen ontregelt, waardoor de hersenen niet optimaal functioneren. In het boek lees je hoe je met een gezond voedingspatroon kunt bijdragen aan gezonde darmen en een gezond brein. Een goede darmflora ontwikkeling begint al bij de zwangerschap, daarna bij de borstvoeding en vervolgens bij goede voeding.

Tips

Wist je dat een theelepel **kaneel** per dag de bloedsuikerspiegel kan verlagen?

Heb je al gehoord dat bij mensen **nicotine kauwgum** resterende klachten van Covid o.a. verlies van reuk en smaak kan helpen herstellen (te bestellen via gezondheidsaanhuis.nl).

Van een collega hoorde ik dat **cayennepeper** het cholesterolgehalte in het bloed kan verlagen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten afneemt. Neem een halve theelepel cayennepeper 's morgens vroeg met water in. Er zijn ook capsules.

Eet gezond, bewust en zoveel mogelijk mediterraan. Eet minder rood vlees, en in plaats daarvan gezonde vette vis en plantaardig voedsel en fruit. In de zogenaamde *Blue Zones* (zie Netflix documentaire) eet men gezond en worden mensen gezonder ouder dan gemiddeld in de westerse wereld. Dat komt ook omdat ze nog

tot op hoge leeftijd een belangrijke rol in het sociale leven vervullen, gezond eten en veel bewegen.

Nog een boeiend boek is [Overprikkeld brein van Charlotte Labee](#). Krijg binnen 10 weken meer rust, balans en energie met dit praktische handboek! Inclusief extra oefeningen voor je brein om in je dagelijkse leven toe te passen.

Heb je last van Long Covid of andere chronische klachten kijk ook eens op de website van [ThreeWells](#) producten. Ik werk graag met deze bijzondere samengestelde supplementen.

Dan wil ik nog benadrukken hoe belangrijk de **zuurgraad** is. Dit kun je ook bij mij laten testen. Wil je daar meer over weten? Neem gerust contact met me op.

Zelf voel ik me gezond. Ik beperk het eten van koolhydraten en probeer mijn lichaam zoveel mogelijk te ontgiften door *intermittent fasting*. Na 20.00 uur 's avonds niets meer eten tot de volgende dag 12.00 uur. Ik krijg hierdoor steeds meer invloed op mijn suikerbehoefte. Ik doe dit samen met mijn partner, elkaar ondersteunen maakt het gemakkelijker.

Mocht je een afspraak willen? **Je bent welkom op dinsdag of woensdag**. Dan kijken we samen wat belangrijk voor jou is.

Ik wens jullie gezonde, liefdevolle en vredige feestdagen toe.
Geniet van het onderweg zijn, samen of alleen.

Warme groeten, Sjoukje



Voor meer informatie over consulten en producten:

Telefoon: 033 495 34 60 / 06 514 514 39

E-mail: welkom@goodmoods.nl

www.goodmoods.nl

Deze e-mail is verstuurd aan dehaasp@gmail.com. • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).
• Voor een goede ontvangst voegt u welkom@goodmoods.nl toe aan uw adresboek.

