



“Wees kalm te midden van het lawaai en de haast
en bedenkwelke vrede er in stilte kan bestaan.”

Max Ehrman - Desiderata

Lieve mensen,

Het einde van het jaar nadert. Een mooi moment om even stil te staan bij alles wat er speelt in de wereld én binnenin onszelf. We leven in een tijd van grote veranderingen en soms voelt het alsof de storm om ons heen alleen maar heftiger wordt. Juist nu is het essentieel om dicht bij jezelf te blijven.

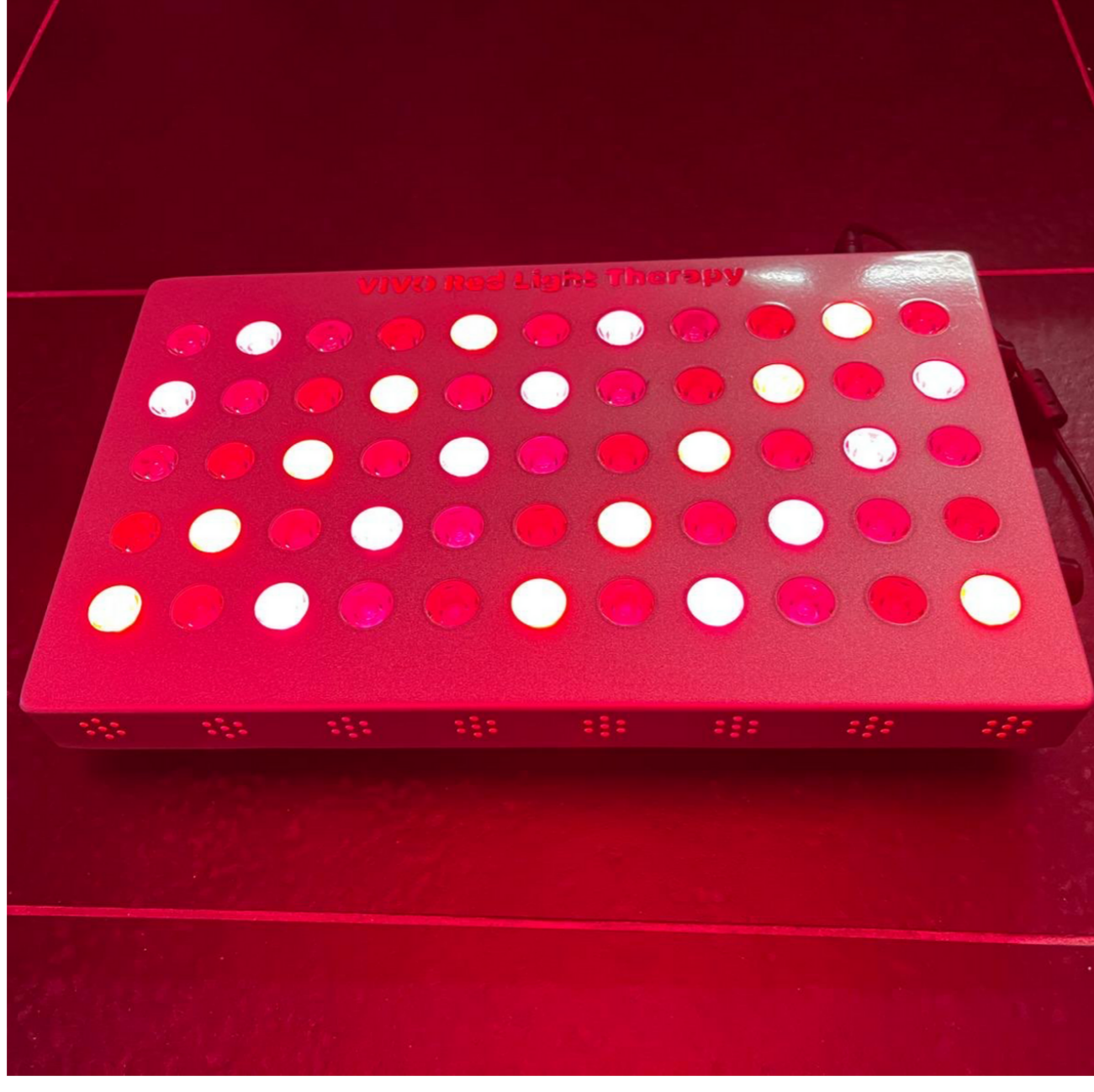
Ons welzijn, onze gedachten en emoties – alles is energie. De invloed van de buitenwereld kunnen we niet altijd beheersen, maar wat we wél kunnen doen, is onze eigen frequentie goed te houden. Dit is de sleutel om in balans te blijven, ongeacht de omstandigheden. Neem je rust, laat je niet meeslepen door angst of chaos en zoek bewust momenten van ontspanning en beweging op. Simpele dingen zoals wandelen, mediteren en diep ademhalen helpen enorm.

Iedereen heeft zijn eigen levensthema's en alles wat er op je pad komt, kun je beschouwen als iets om van te leren. Hoe lastig de situatie ook is, je hebt altijd de mogelijkheid om je innerlijke kracht aan te spreken en te groeien. Omarm daarom je uitdagingen, ze brengen waardevolle lessen met zich mee. Je hebt de mogelijkheid om er sterker, wijzer en lichter uit te komen. Durf naar je schaduwen te kijken. Je bent krachtiger dan je denkt en als je wilt is een nieuw begin altijd mogelijk.

Ik hoop je ook in het nieuwe jaar weer te mogen helpen je energiek en evenwichtig te voelen, juist in deze uitdagende tijden. Blijf trouw aan jezelf, blijf in je kracht.

Met liefde en licht,
Sjoukje

NIEUWS EN INFORMATIE



Rood Licht

Ik ben blij te kunnen vertellen dat er weer mooie nieuwe technieken beschikbaar zijn. Zo heb ik recent bij [Vivo Red Light Therapie](#) een 'Rood Licht lamp' aangeschaft. De lamp maakt gebruik van lichttherapie, ook wel 'fotonenmodulatie' genoemd. Licht is een basisbehoefte voor onze gezondheid. Een tekort aan licht kan vele ziekten tot gevolg hebben. Het rode lichtspectrum is zeer effectief, dringt tot diep in de huid naar binnen en heeft een zeer gunstig effect op onze cellen. Frequenties kunnen leiden tot talloze genezings- en beschermingsreacties, zoals verbeterde bloedcirculatie, een betere geestelijke conditie, pijnvermindering, betere slaap en verminderde stress. Daarnaast verhoogt het de vruchtbaarheid en verbetert de huidgezondheid.

Iemand voelde – tijdens een behandeling – dat organen weer energie kregen, een ander voelde hoe na twee minuten met de 'Rood Licht lamp' zijn **vastzittende nek** ontspande. Opvallend is ook dat een aantal **vermoede jongeren** meteen **meer energie** krijgen.

*Citaat 70 jarige vrouw met **restless legs**: 'sinds 17 jaar slik ik medicatie voor parkinson, later tegen epilepsie, ik werd er heel ziek van. Na het stoppen kreeg ik 5 tot 6 keer per nacht erge stuip trekkingen, zo erg dat ik Sjoukje radeloos te hulp riep. Het wonder begon... met één behandeling Rood Licht (pet op mijn hoofd en plaat op mijn nek en onderrug) en Sjoukje die föhnde en mijn benen masseerde. Sindsdien geen krampen meer gehad.'*

Rood is de kleur van het eerste chakra, die zorgt voor veiligheid, stabiliteit en oer-vertrouwen. Rood Lichttherapie kun je ook zien als een 'stoplicht': even stilstaan in de hectische wereld. Het is bijzonder om te weten en te ervaren hoe fotonen ook op spiritueel en emotioneel vlak doorwerken. Rood Licht werkt direct in op de lichaamscellen. Wanneer die beter functioneren werkt het hele orgaan, waar de cel onderdeel van is, beter. Zelf heb ik gedurende twee dagen steeds tien minuten mijn knie, die ik in 2022 gestoten had, met succes behandeld. Ik kan weer op mijn knieën zitten! Een artikel van Michel Peters, *Specialist Rood Lichttherapie* over de Rood Lichttherapie kun je [hier](#) lezen.

Voor meer informatie over Rood Licht en het aanschaffen ga naar: www.vivoredlighttherapy.com.

Met de kortingscode **SJOUKJE** krijg je **10% korting** op je aanschaf. Natuurlijk kun je ook altijd met mij overleggen.

Zuurgraad

In onze hectische wereld met alle stress, zorgen (te) veel koffie, alcohol, junkfood, vlees en suikers ervoor dat het lichaam na verloop van tijd signalen afgeeft dat er iets mis is. Worden die genegeerd dan heb je grote kans dat je met chronische kwalen blijft zitten. Een latent verzuurde stofwisseling leidt tot de afzetting van zuren in het bindweefsel en in een volgend stadium ook in de gewrichten. Zuren vormen een levensbedreigende factor voor lichaamscellen en het lichaam reageert hierop door mineraalstoffen zoals calcium, kalium en magnesium aan de botreserve te onttrekken en dat kan weer uitmonden in osteoporose of laaggradige ontstekingen. Vermijd daarom een teveel aan zuivel, eieren, vlees, alcohol, koffie en geraffineerde suiker.

Laaggradige ontstekingen

Een laaggradige ontsteking is een ontsteking die je niet kunt zien en in eerste instantie ook niet kunt voelen, maar die tot klachten kan leiden, zoals hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker en allergieën. Gelukkig kun je zelf veel doen om dit soort nare ontstekingen te voorkomen. **Gezonde voeding en gezonde darmflora** zijn cruciaal. Maar ook beweging, minder stress en een goede nachtrust hebben een positief effect. Daarnaast zijn er ook **kruiden en specerijen** die laaggradige ontstekingen kunnen aanpakken. Zoals olijfolie, uien, knoflook, donkergroene bladgroenten, bessen, maar ook **kurkuma en gember** gaan ontstekingen te lijf. **'Wie zijn darmen voedt, voedt zijn hersenen'**.

Healy

De Healy gebruik ik nog steeds dagelijks. Het kleine apparaat maakt gebruik van specifieke – op de persoon afgestelde – frequenties en ondersteunt het herstel van cellen.

Prife-föhn

Er zijn voortdurend prachtige resultaten met de IteraCare föhn. **Neuropathische** klachten verminderen, artroseklachten verdwijnen bij een aantal mensen, de föhn zorgt voor meer ontspanning. Zelf heb ik grotendeels mijn zichtbare **spataderen** kunnen weg föhnen. Dagelijks **drink ik geföhnd water**. Ook heel goed tegen **verzuring**.



TIPS

Zorg voor een goede darmflora. **Probiotica** kan je daarbij goed ondersteunen evenals elke ochtend een verse hap zuurkool. Zo kun je je weerstand verbeteren, want hoe beter de darmen en de longen hoe beter de huid... Lees het boek **De bacterie en het Brein** van *Iris Sommer*. Een aanrader.

Kurkuma wordt ook wel 'het heilige kruid' genoemd. De **gouden druppels** ondersteunen het immuunsysteem. Over de hele wereld wordt het geprezen om zijn wonderbaarlijke helende eigenschappen. Studies hebben aangetoond dat het belangrijkste actieve ingrediënt in kurkuma – curcumine- een effectieve behandeling is voor verschillende gezondheidsproblemen, waaronder **gewrichtspijn, artritis, ontstekingen, Alzheimer en hartaandoeningen**. Kurkuma aan je dagelijkse voeding toevoegen in de vorm van een supplement kan ook helpen om misselijkheid, hoofdpijn en een slechte spijsvertering te verlichten.

Wist je dat **suiker de witte sloper** van je gezondheid is en dat er 80% van de producten in de supermarkt iets van glucose in zit of gluten? Ook in de bekende probiotica-drinkjes uit de supermarkt zit veel suiker. Neem liever probiotica bijvoorbeeld van **ThreeWells**; **Clear Recovery** opstart systemen of **MaxMedix** pro Bio Cultures of probiotica voor kinderen. Er is ook probiotica voor **mondflora**.

Vegan omega 3 (algenolie uit de Noordelijke Stille Oceaan) is een **belangrijke bouwsteen voor de hersenen**, goed voor het gezichtsvermogen, goed voor cholesterol en is duurzaam geproduceerd. Mijn ervaring is dat het **vocht afdrijvend** is (slanke enkels in een paar dagen) Te verkrijgen bij Nutrifoodz.

Neem daar waar je kunt zoveel mogelijk voeding zonder veel toevoegingen en bestrijdingsmiddelen.

Wil je je **laaggradige ontstekingen onderzoeken** onderzochten en/of beïnvloeden? Test anders eens je urine met een lakmoespapiertje om te ontdekken hoe zuur of onder basisch ben je. Je kunt dit met eten beïnvloeden en met basentab tableten. Overleg hierover kan altijd.

Ik blijf op dinsdag en woensdag bij voorkeur in de ochtend werken met veel plezier.

Ik wens jullie oprecht een harmonieuze kerst toe vol vrede en bovenal een gezond en liefdevol 2025.

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