








De beste voorbereiding
op de reis is het verhaal
van de reiziger

-  RealEase Thuis; energetische reiniging van je woonomgeving.
-  Het vijf elementen kookboek
-  Agenda
-  Nader uitgelicht.....Flow Remedies
-  Wat zijn nu vitamines en mineralen?
-  Anders bekeken... Hoofdpijn
-  Nieuw..... ervaringsverhalen

RealEase Thuis; energetische reiniging van je woonomgeving.

24 uur per dag wordt je beïnvloedt door een ongevoelbare hoeveelheid energie uit de omgeving waarin je woont. Sinds duizenden jaren weet men in het verre Oosten hoe belangrijk het is in om in een harmonieuze omgeving te wonen. De basis van deze realisatie is een diep inzicht dat mens en omgeving niet los van elkaar gezien kunnen worden en dat ze elkaar wederzijds zeer direct beïnvloeden.

In het westen gaan we heel anders om met de omgeving waarin we leven. Door schaarste en technologische ontwikkeling creëren we allerhande stressfactoren in onze omgeving die impact hebben op de energie van onze ruimtes en daardoor ook onszelf kunnen belasten.

Steeds meer mensen worden zich bewust van de relatie die ze hebben met hun huis en de impact die een harmonieuze of juist verstoorde omgeving heeft op gezondheid, relatie of financiële situatie.

Hoe kun je weten of de energie in je huis verstoord is?

- Buitenshuis voel je je energiek en levendig, binnenshuis voel je je lusteloos en ongeïnspireerd.
- Het is moeilijk om dingen op te starten en af te maken.
- Je huis is moeilijk schoon of opgeruimd te houden.
- Je slaapt slecht
- Sommige plekken in huis voelen koud, donker of onbehaaglijk
- Onderlinge spanningen tussen medebewoners
- Een onrustig, prikkelbaar gevoel
- Chronische) gezondheidsproblemen

Al deze symptomen kunnen duiden op een verstoorde energiebalans in je huis. Deze verstoringen kunnen door de volgende fenomenen worden veroorzaakt.

- Achtergebleven emoties rondom overlijden, zelfmoord, ziekte en trauma kunnen in je huis zijn achtergelaten door de vorige bewoners. Ook je eigen leven laat een energetische imprint achter. Het land waar je huis op staat kan ook spanning vasthouden rondom historische gebeurtenissen zoals veldslagen en oude begraafplaatsen. Geestenergieën behoren ook tot deze categorie.
- Aardstralen, ofwel aarde-energieën, kunnen de energie in je huis sterk beïnvloeden. Stress afkomstig van breuklijnen, ondergronds water en magnetische velden maakt de energie in je huis onrustig, chaotisch en prikkelbaar.
- Ook de invloeden van technologie spelen een rol in de energiehuishouding van je woning. Met name rondom het huis kunnen sterke bronnen van elektrostress zoals hoogspanningsmasten, GSM/UMTS masten, bovenleidingen van trein/tram en elektriciteitshuisjes grote impact hebben op hoe (on)rustig je huis voelt.

De onbalans die wordt veroorzaakt door onderstaande verstoringen kan goed worden verholpen. Het bijzondere aan de RealEase methode is dat dit kan worden gedaan zonder tussenkomst van dure apparaten of ingewikkelde rituelen.

Een RealEase Thuis consult is een interactieve reis door je eigen huis of werkplek. De verstoorde plekken in de ruimte worden gelokaliseerd en je krijgt zelf de gelegenheid om te voelen hoe je op zo'n verstoorde plek reageert. Dit helpt je om te begrijpen waarom je bepaalde plekken als niet prettig of verstoord ervaart. Je krijgt uitleg over de aard van de verstoringen en hoe deze jou, je medebewoners en de energie in je huis beïnvloedt. Doel is om de natuurlijke balans van de energie in je huis te herstellen en vitale Chi of levenskracht opnieuw te laten stromen. Dit helpt je op vele vlakken: gezondheid, relaties, financiën, werk en creativiteit.

Net zo belangrijk als het energetisch reinigen van de ruimte is het energetisch reinigen van de bewoners. Iedereen ontvangt een persoonlijke RealEase sessie. Daarbij wordt in je persoonlijke energiesysteem ruimte gemaakt om gezonde, voedende levensenergie te laten stromen. Dat helpt je niet alleen om je simpelweg beter te voelen maar het maakt het aanpassen aan de geschoonde energie in de ruimte makkelijker. RealEase is een ongelooflijk simpel inzicht met een energetisch effect.

Dit stelt je in staat om je relatie ten opzichte van wat je voelt dusdanig te veranderen dat je vrij kunt zijn met alles wat zich in je bewustzijn aandient, of dit nu van jezelf, een ander of je omgeving is.

Je kunt kiezen om jezelf, je huis of beide energetisch vrij te laten maken van energetische belasting middels een consult. Hiermee wordt de vitale levensenergie, die alles in je leven nodig heeft, weer in beweging gezet. Maar natuurlijk is er voor jezelf niets zo bekrachtigend als dit zelf te leren. In een RealEase workshop leg je de basis om overall, met iedereen en alles te kunnen zijn en helemaal bij jezelf te blijven.



Meer informatie:

<http://www.junoburger.com>

Vijf elementen kookboek

de traditionele Chinese voedingsleer voor de westerse keuken met 150 recepten voor versterking van lichaam en geest

Auteur: Barbara Temelie & Beatrice Trebuth

Naarmate genetisch gemanipuleerd voedsel een steeds grotere aanslag op onze gezondheid blijkt te plegen, wordt het verlangen naar natuurlijk voedsel sterker en lijkt de terugkeer van vaak oeroude eetgewoonten niet meer tegen te houden. Het is dan ook niet verwonderlijk dat juist de traditionele Chinese voedingsleer in opmars is. Deze voedingsleer is namelijk zo doeltreffend, dat zij automatisch doorbreekt op het moment dat de tekortkomingen van allerlei afslankingsdiëten en voedingswaarden- calculaties aan het licht komen. In de praktijk blijkt dat bij een gezonde voeding de energetische component centraal staat en dat deze het sterkst aanwezig is en het beste werkt, wanneer het juiste evenwicht tussen Yin en Yang wordt gehandhaafd en wij gelijke tred houden met de seizoenen en de bij de Vijf Elementen behorende producten in ons voedsel verwerken. In Het Vijf Elementen Kookboek hebben Barbara Temelie, schrijfster van Voeding volgens de Vijf Elementen, en Beatrice Trebuth, natuurgeneeskundige en sinologe, de traditionele 'Chinese keuken op zijn best' gecombineerd met de westerse kookgewoonten en wat wij in het westen werkelijk aan voeding nodig hebben. Het resultaat is een kookboek dat niet alleen gericht is op ieders individuele constitutie, maar ook rekening houdt met het heersend seizoen. Het Vijf Elementen Kookboek bevat zowel vegetarische als niet-vegetarische recepten en is zo zorgvuldig in zijn keuze van ingrediënten, dat ook zij die op een dieet aangewezen zijn, het grotendeels zonder beperking kunnen gebruiken. Een culinair zeer aantrekkelijk kookboek, dat hoewel het lekker eten bepaald vooropstelt, nooit tot oververzadiging of overgewicht leidt. Het is dan ook een onontbeerlijk handboek voor liefhebbers van koken, allen die diëtistisch en therapeutisch werkzaam zijn en diegenen die van gezond maar smakelijk eten houden.

ISBN 9063783167

prijs € 13,90

Agenda

Juni 2009

30 juni & 1 juli
(9:00 - 18:00 uur)

Cursus Touch for Health 2

Amsterdam-Zuid

Informatie: [De Rozenquartz](#)

Juli 2009

8 juli ('s avonds)
11 & 12 juli (overdag)

Cursus Touch for Health 1

Ruurlo

Informatie: [De Rozenquartz](#)

22 juli ('s avonds)
25 & 26 juli (overdag)

Cursus Touch for Health 2

Ruurlo

Informatie: [De Rozenquartz](#)



September 2009

3, 10 & 17 sept
(9:00 - 16:00 uur)

Cursus Stress Release 1 & 2

Waddinxveen:

Informatie: [Praktijk Feeling](#)

8, 15, 22 & 29 sept, 6 & 13 okt
(19:00 - 22:00 uur)

Cursus Touch for Health 1

Waddinxveen

Informatie: [Praktijk Feeling](#)

19 sept
(10:00 - 16:30 uur)

Workshop Zonder Stress wordt leren makkelijk

Harderwijk

Informatie: [De Andere Aanpak](#)

23, 24 & 25 sept
(9:00 - 17:00 uur)

Cursus Leefblind 1

Waddinxveen

Informatie: [Praktijk Feeling](#)

25 sept, 9 okt & 30 okt
(van 10:00 - 17:00 uur)

Cursus Touch for Health 1

Utrecht

Informatie: [TouchLink](#)

27 sept tot 2 okt

Bezinnings- en Natuurcoachingweek

Texel

Informatie: [Levensperspectief](#)

Klik [hier](#) voor de hele agenda.



De edelsteenremedies van Flow remedies.....



Edelsteenremedies zijn kort gezegd de energie van edelstenen, opgeslagen in water en daarna geconserveerd met alcohol, brandy in het geval van de Flow Remedies. Het vervaardigingsproces en gebruik zijn vergelijkbaar met dat van bloesemremedies. Het water waarin de stenen gelegen hebben, geconserveerd met alcohol (min 36%) wordt de moedertinctuur genoemd. Hiervan worden de stockflesjes gemaakt door een deel van de moedertinctuur te verdunnen met alcohol. De stockflesjes zijn de flesjes waarmee je werkt.

Ja, maar hoe werkt dat dan, zul je nu zeggen. Kan dat zomaar? Jazeker! Alles bestaat uit energie, en alles heeft een eigen energieveld met een eigen trilling. Levende wezens, maar ook voorwerpen bestaan uit energie, als je ze ontleedt tot op het diepste niveau. Water heeft het vermogen om energie vast te houden, en de trilling over te nemen van de omgeving, of van de steen of bloem die je erin legt, en alcohol het vermogen om de energie te fixeren en het water te conserveren. Dat is de essentie van energetische remedies in een notedop.

Het mooie van trillingen is dat ze elkaar kunnen beïnvloeden, denk maar aan geluidsgolven die je kunt opheffen door tegengestelde golven uit te zenden. Trillingen die bij elkaar passen versterken elkaar, trillingen die ergens niet bij passen werken tegen of doen eenvoudigweg niets. Het energieveld van de mens wordt de aura genoemd. Een aura bestaat uit verschillende lagen energie, waarvan de etherische, mentale en emotionele lagen het dichtst bij het lichaam liggen.

De energie in de aura wordt op peil gehouden en verdeeld door de chakra's. Dit zijn energie-centra die op een lijn in het midden van het lichaam liggen.

Door onverwerkte emotie's, trauma's en energetische vervuiling kan de energie in de aura stagneren of blokkeren. Er ontstaan dan blokkade's, de energiestroom raakt verstoord en er kunnen lichamelijke en/of geestelijke klachten ontstaan.

Energetische remedies kunnen goed gebruikt worden om deze blokkades te lijf te gaan. Ze dienen je energie-systeem een bepaalde prikkel toe, die er op den duur toe kan leiden dat een blokkade oplost. Dit kan een poos duren, want iets dat in jaren is opgebouwd breek je nou eenmaal niet in een paar weekjes af. Je kan stellen dat elke keer dat je de remedie gebruikt, je energie-systeem een duwtje richting het evenwichtspunt krijgt zodat je meer in balans komt. Dit is een proces, een werk in uitvoering, waarbij het belangrijk is dat je zelf ook meewerkt. Alleen maar druppels innemen en niets doen met de gevoelens en inzichten die boven water komen lost niets op, dan blijf je dezelfde situaties tegenkomen, vaak steeds heftiger, net zolang tot je de les die eronder zit doorhebt en je bewust begint te worden van de oorzaak.

Remedies zijn een steuntje in de rug, ze helpen je om inzicht te krijgen en blokkades op te lossen. Zie ze als een stukje gereedschap. Net als met gereedschap is het nodig er iets mee te doen, anders verandert er niets.

Besef dat het vaak nodig is om de inzichten en on-
verwerkte gevoelens nog iets te doen. Al is het maar
zoiets simpels als erkennen dat ze er zijn en probe-
ren uit te zoeken waar ze vandaan komen. Het is net
het afpellen van een ui. Je lost iets op en loop tegen het
volgende op. Meestal heeft een blokkade verschillende
facetten en is het nodig meerdere van deze facetten aan
te pakken voordat hij echt verdwijnt.

De remedies zijn dus ook nooit een vervanging voor
reguliere geneeskunde, ze zijn wel een goede aanvul-
ling daarop en kunnen je helpen bij het doorstaan van
de leerprocessen die je onvermijdelijk op je pad zult
vinden en een goede steun in de rug zijn bij zelfont-
wikkeling. Flow remedies heeft 46 losse remedies, 20
combinatie-remedies en 5 sprays. Een paar hiervan
worden hierna besproken.

Rosetta:

Edelsteenremedie van rozekwarts

Lief en zacht is ze, onze Rosetta. Ze opent je hart voor
jezelf en voor anderen, helpt een gewond hart te ge-
nezen en lost blokkades op. Zorgen drijft ze zachtjes
uit je hart. Ze bevordert creativiteit en geestelijke
groei op een zachte manier. Rozekwarts is één van de
stenen die voor bijna iedereen van tijd tot tijd goed
is, en voor kinderen nog het meest. Ze verhoogt het
gevoel van veiligheid en geborgenheid dat wel eens
zoek kan raken in een groeiproces.

Smoke Clears:

Edelsteenremedie van rookkwarts

Smoke Clears verbindt de helderheid van bergkristal
met de aarde. Hij helpt je daadkrachtiger en stand-
vastiger te zijn. Versterkt de wilskracht en helpt je de
drempel over om je plannen ook daadwerkelijk uit te
voeren. Hij verlicht negatieve emoties, ook die van je-
zelf, en zet ze om in positiviteit. Ook zorgt hij ervoor
dat je op een ontspannen manier jezelf kunt zijn.

Protective Bubble:

Als energie van anderen in je aura blijft hangen kun
je daar moe, chaotisch en somber van worden. Deze
combinatie helpt je bij het afschermen, aarden en
herstellen van je aura. Daarnaast voert hij negatieve
energie af en stuurt deze terug naar de afzender als
dat nodig is.

Hij bevat de volgende edelsteenremedies:

Auralie: beschermt de aura, weert negativiteit en
trekt het goede aan

Guardian Angel: geeft een krachtige bescherming en
werkt aardend

Shield: sluit de aura af en herstelt haar, waardoor je
beter bestand bent tegen invloeden van buitenaf

Trust: stuurt negativiteit terug naar de afzender en
versterkt het derde chakra, waar invloeden van bui-
tenaf binnenkomen. Hierdoor blijf je beter bij je eigen
gevoel.

Tolerance: maakt vergevingsgezind en tolerant, voert
negativiteit af, zowel de ontvangen negatieve energie
als de eigen negativiteit, zodat de situatie neutraler
benaderd kan worden

Meer informatie over de remedies is te vinden op:

www.flowremedies.nl



Wat zijn nu vitamines en mineralen?

Vitamines zijn chemische verbindingen die onmisbaar zijn voor het lichaam. Ze spelen een rol bij de groei, het herstel en het goed functioneren van het lichaam. Daarnaast zijn ze belangrijk voor het in stand houden van een goede gezondheid. Vitamines en mineralen kunnen ook helpen om bepaalde ziektes te voorkómen. Voorbeelden hiervan zijn vitamine D en calcium in relatie tot botontkalking (osteoporose). Vitamines komen van nature voor in onze voeding. Het lichaam kan ze niet of niet voldoende zelf maken.

Dertien verschillende vitamines

Er zijn dertien vitamines: vier vetoplosbare vitamines en negen wateroplosbare vitamines. De vetoplosbare vitamines zijn vitamine A, vitamine D, vitamine E en vitamine K. De vetoplosbare vitamines zitten voornamelijk in het vet van voedingsmiddelen en kunnen in de weefsels van het lichaam worden opgeslagen. De wateroplosbare vitamines zijn vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11 (foliumzuur) en B12 en vitamine C. Deze vitamines zitten juist in het vocht dat in voedingsmiddelen zit. Het lichaam kan deze wateroplosbare vitamines (met uitzondering van vitamine B12) niet goed opslaan; een teveel verlaat het lichaam via de urine.

De geschiedenis van vitamines

De vitamines zijn ontdekt in de eerste helft van de twintigste eeuw, vanaf 1906. Na de ontdekking dat voedsel bepaalde stoffen bevat die essentieel zijn voor het behoud van een goede gezondheid, werd de benaming 'vitamines' ervoor bedacht. Het woord is een combinatie van het Latijnse vita (= leven) en amine (= stikstof-bevattende verbinding). Later werd bekend dat niet alle vitamines stikstof bevatten, maar het woord 'vitamine' was toen al algemeen in gebruik. In de periode tot 1970 zijn methoden ontwikkeld om vitamines na te maken. Daarna heeft het onderzoek zich met name gericht op de (preventieve) rol van vitamines bij (chronische) ziekten.

Vitamines, mineralen en spoorelementen. Het verschil.

Vitamines en mineralen hebben meer overeenkomsten dan verschillen. In het lichaam zijn beiden onmisbaar bij veel processen. Het belangrijkste verschil tussen vitamines en mineralen is een scheikundig verschil. Vitamines komen uit de levende natuur en kunnen door sommige planten of dieren zelf gemaakt worden, terwijl mineralen uit de dode natuur komen en door planten moeten worden opgenomen uit de aarde en door dieren uit voeding of water. Mineralen en spoorelementen zijn, net als vitamines, stoffen die het lichaam niet zelf aan kan maken. Ze zijn onder andere nodig bij de regulatie van enzymen en hormonen. Het verschil tussen mineralen en spoorelementen is de hoeveelheid waarin het lichaam ze nodig heeft. Van mineralen heeft men meer nodig dan van spoorelementen. Nog niet van alle mineralen en spoorelementen is aangetoond dat ze essentieel zijn, d.w.z. absoluut noodzakelijk voor het functioneren van het lichaam. Bekend is dat de mineralen calcium, magnesium, kalium, natrium, chloride en fosfor essentieel zijn. Essentiële spoorelementen zijn jodium, ijzer, chroom, koper, zink, mangaan, seleen en molybdeen.

Bron: Vitamine Informatie Bureau (www.vitamine-info.nl)

Hoofdpijn; anders bekeken

Hoofdpijn komt voor in vele vormen: zeurend, bonkend, scherp en kan zich op veel verschillende plaatsen uiten: voorhoofd, op de top, vanuit de nek omhoogtrekkend, enz. Zelden zit de oorzaak van de hoofdpijn in het hoofd zelf. Meestal is het een uiting van een verstoring elders in het lichaam.

In China heeft men duizenden jaren bijgehouden wat de relatie is tussen een bepaalde soort hoofdpijn en verstoringen in het lichaam. Zij hebben ontdekt dat er vele oorzaken zijn voor hoofdpijn. Elke vorm van hoofdpijn vraagt weer een andere benadering.

Komt u met hoofdpijn bij een acupuncturist, dan heeft hij in eerste instantie nog geen idee waar hij zijn naalden moet zetten. Elke therapeut die werkt volgens de traditionele Chinese geneeswijze zal eerst meer willen weten: waar zit de hoofdpijn? Hoe voelt de hoofdpijn? Hoe laat is de hoofdpijn het hevigst? Dat zijn een aantal vragen die hij/zij zal stellen. Aan de hand van de gegevens ontstaat een beeld m.b.t. de energiebanen die verstoord zijn.

Een hevige hoofdpijn heeft doorgaans te maken met wat zij noemen: een volte; een teveel aan bepaalde soorten meridiaanenergie. Ook als je iets verkeerd gegeten hebt kan zo'n hoofdpijn ontstaan (de hoofdpijn zal dan waarschijnlijk in het voorhoofd zitten).

Een doffe zeurende hoofdpijn is het gevolg van leegte; een tekort aan bepaalde soorten meridiaanenergie.

Een andere oorzaak van hoofdpijn is dat een energie van buiten af het lichaam binnendringt; kou vatten, op de tocht gestaan hebben of last van zomer-hitte. Deze energieën moeten weer het lichaam uitgewerkt worden. Heb je last van zo'n energie, of ben je er gevoelig voor, dan ga je situaties mijden waar dergelijke energieën aanwezig zijn; je wordt bang voor koude, of voor de tocht.

Verkeerde energie kan zich ook in het lichaam vormen, b.v. ten gevolge van afvalstoffen die zich in het lichaam ophopen. Een moeilijke stoelgang kan tot hoofdpijn leiden.

Stagnatie in het lichaam kan tot hoofdpijn leiden. Mensen met stagnatiehoofdpijn staan vaak op met hoofdpijn. In de loop van de dag wordt de hoofdpijn minder; door beweging wordt stagnatie minder.

Wordt hoofdpijn in de loop van de dag erger, dan is er vaak sprake van een energietekort; inspanning vermindert de hoeveelheid energie. Ontstaat de hoofdpijn na het eten dan is doorgaans de spijsvertering in het geding.

Heeft de tong een dik geel beslag, dan kunt u beter "hete" producten mijden (scherpe/hete kruiden, e.d.). Een dik vettig beslag op de tong duidt op de aanwezigheid van "damp" in het lichaam.



“Damp” wil zeggen dat er energieën (en vloeistoffen) in het lichaam aanwezig zijn die zich “plakkerig/slijmerig gedragen”, waardoor de circulatie belemmerd wordt. Je hebt een doffe zeurende hoofdpijn / zwaar hoofd, het gevoel of er een band omheen zit. Je kunt niet helder denken. Ontstaat deze “damp” ten gevolge van spijsverteringsproblemen, eet dan niet te veel kaas (m.n. zachte Franse kaas), andere zuivelproducten en zoetigheid. Eet niet teveel rauwkost.

Ieder mens heeft eigen energiecycli, die zijn/haar gesteldheid beïnvloeden. De voornaamste energiecyclus bij vrouwen is die van de menstruatie. Menige vorm van hoofdpijn zal binnen deze cyclus (erger) opspelen. Bij de één is dat vóór de menstruatie, bij de ander aan het begin ervan of juist ná de menstruatie; vormen van hoofdpijn die niet op dezelfde plaats zitten en niet hetzelfde aanvoelen. Voor een therapeut is de menstruatiecycclus een belangrijke indicatie voor de mogelijke oorzaak.

Eén van de meridianen die vaak in het geding is bij hoofdpijn, is de baan die een interne verbinding heeft met de lever; de levermeridiaan. De energie hiervan heeft de neiging te sterk omhoog te gaan. Er ontstaat vaak een sterke pijn aan de zijkant van het hoofd, in het voorhoofd, of op een punt boven op het hoofd.

Als de energieverstoring te groot wordt, ontstaan er ook nog gezichtsproblemen (uitval van zicht, figuren zien, niet tegen licht kunnen) en andere klachten als misselijkheid en overgeven; kortom migraine. Ontstaat migraine ten gevolge van te sterk stijgende levermeridiaanenergie dan kan minder vet en chocolade eten helpen de klachten te verminderen. Migraine heeft echter uiteenlopende oorzaken die tot dezelfde klachten leiden. Wat voor de één helpt, hoeft voor de ander niet te helpen. Het is niet mogelijk om in één artikel bevredigende adviezen tegen hoofdpijn te geven. Er zijn te veel verschillende oorzaken. Zie hoofdpijn als een signaal; ergens in het lichaam is iets aan de hand. Soms lukt het om er zelf achter te komen wat het is en de hoofdpijn te voorkomen. Een pijnstillert neemt alleen de pijn weg maar doet niets aan de oorzaak. Wees kritisch als anderen een oplossing weten; wat de één helpt, hoeft bij de ander niet te werken. Probeer je een middel of een therapie; kijk dan wat het doet. Blijf niet eindeloos iets proberen wat niet aanslaat.

Zoek uit wat jou helpt; welke therapie, middel, leefwijze of wat dan ook. Wordt de oorzaak niet weggenomen, dan kunnen er later ergere klachten ontstaan.

© Jan Reinders, praktijk voor Shiatsu en Acupunctuur Groesbeek (www.jreinders.nl)



Nieuw.....

We hebben onze website uitgebreid met een nieuw onderdeel. Naast de inhoud van verschillende geneeswijzen, adressen en activiteiten kun je nu ook ervaringsverhalen lezen. Dus wil je weten hoe mensen verschillende geneeswijzen hebben ervaren en van welke klachten ze afgeholpen zijn; ook dat is nu op onze site te vinden. Nieuwsgierig? Kijk dan [hier](#)

Heeft u vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Heeft u een interessant onderwerp voor onze nieuwsbrief? Neemt u dan contact met ons op, wij staan u graag te woord (info@abcalternatievegeneeswijzen.nl)

Heb je deze nieuwsbrief onterecht ontvangen of wil je om een andere reden uit het bestand gehaald worden? klik [hier](#) en zet in het onderwerp afmelden nieuwsbrief.