

## GUASHA THERAPIE

Guasha therapie neemt binnen de traditionele Chinese geneeskunde een belangrijke plaats in. Door de diepe werking lost Guasha chronische pijn, stress en vermoeidheidsklachten binnen relatief korte tijd op. Tijdens een behandeling wordt gewerkt met een platte schijf van jade of hoorn en geneeskrachtige kruidenolie. Meridianen (energiebanen) en reflexzones worden met zachte pressuur en schraaptechniek behandeld. Guasha therapie is te vergelijken met acupunctuur: Qi (energie) wordt gestimuleerd en in evenwicht gebracht, maar dan zonder naalden. De behandeling is echter breder dan dat. Gelijktijdig met Qi worden bindweefsel, lymfestroom en bloedsomloop geactiveerd. Guasha versterkt het immuunsysteem, reguleert orgaanfuncties, vermindert stress, brengt balans en bevordert het ontgiftingsmechanisme. Lokale acidose (verzuring) - vaak de belangrijkste oorzaak van pijn - lost snel op. Het algehele energieniveau gaat vaak met sprongen omhoog.

### Multi-functioneel

Deze natuurlijke geneeswijze is tevens preventief inzetbaar. Hierbij valt te denken aan: anti-aging,

beter slapen, algehele conditieverbetering en totale ontspanning van lichaam en geest. Guasha activeert de zelfhelende kracht van het lichaam en heft blokkades, zowel lichamelijk als emotioneel binnen zeer korte tijd op. U voelt zich weer fris, helder en energiek. Guasha therapie is zeer effectief bij talloze chronische klachten zoals migraine, RSI/CANS, muisarm, tennisarm, klachten ten gevolge van muzikanten-RSI, sportblessures, hoofdpijn, nek- en schouderpijn, (lage) ruggpijn, ischias, burn-out, depressiviteit, stress, slapeloosheid, gebrek aan energie, bekkeninstabiliteit, PMS, overgangsklachten, hoge bloeddruk, zenuwpijn, lokale gevoelloosheid, lokale stijfheid en fibromyalgie.

### De gouden driehoek

Guasha, voeding en Detox! Een bijzonder krachtige combinatie. Snel weer op gewicht, klachtenvrij en met meer energie!

Voor meer informatie;  
[www.deqivanwest.nl](http://www.deqivanwest.nl)

## In het kort

### Donkere kringen

Donkere kringen onder uw ogen? Vitamine C kan de pigmentatie van de huid verminderen waardoor de donkere kringen minder donker worden. Naast een extra glaasje sinaasappelsap, kunt u

voor verzorgingsproducten kiezen die een portie van deze vitamine bevatten.

### Tweetalige kinderen

Kinderen die tweetalig worden opgevoed, hebben een beter werkgeheugen (het werkgeheugen is nodig om te lezen, hoofdrekenen enz.) dan eentalige kinderen. Dat schrijven onderzoekers van de University of Granada en de University of York in Toronto, Canada in het Journal of Experimental Child Psychology. Zij bestudeerden een aantal kinderen tussen 5 en 7 jaar (dit is een kritieke leeftijd voor het ontwikkelen van het korte termijn werkgeheugen). Tweetalige kinderen bleken in diverse proeven veel beter te scoren dan eentalige leeftijdsgenoten. Hoe complexer de proeven, hoe beter de resultaten.

### Futloos haar?

Geef uw futloze haar een boost met een zelfgemaakt masker. Dit heeft u nodig: één ei, drie eetlepels mayonaise en één halve eetlepel olijfolie. Klop het ei en voeg dan de mayonaise en olijfolie toe aan het eimengsel. Vervolgens roert u het mengsel goed door, hierdoor zal er een egaal masker ontstaan. Verdeel het masker nu rijkelijk over uw haar en wikkel het goed in met aluminiumfolie. Laat het masker ongeveer dertig minuten intrekken en was daarna uw haar zorgvuldig uit met lauwwarm water.



## Bruine ogen betrouwbaarder?

We hebben meer vertrouwen in mensen met bruine ogen dan mensen met blauwe ogen, behalve bij mannen met blauwe ogen en een rond gezicht. Dat blijkt uit een Tsjechisch onderzoek. De onderzoekers vroegen de deelnemers aan het onderzoek te rangschikken naar betrouwbaarheid op basis van twee uiterlijke kenmerken: kleur van de ogen en vorm van het gezicht. Bruine ogen bleken zowel bij mannen als vrouwen als betrouwbaarder te worden beschouwd dan blauwe ogen. Nog belangrijker is de vorm van het gezicht, tenminste bij mannen. Ronde gezichten met een brede mond en een brede kin werden betrouwbaarder geacht dan lange, smalle gezichten, ongeacht de oogkleur.

## Onderzoek Kraak eens een nootje!

Walnoten zitten boordevol antioxidanten die vrije radicalen (stoffen die schadelijk zijn voor ons lichaam) onschadelijk maken. Walnoten bevatten bijna twee keer zoveel antioxidanten als andere noten. Ook bevatten ze veel eiwitten, waardoor ze vlees kunnen vervangen en zijn ze rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Walnoten bevatten ook veel vet, maar het gaat dan wel om 'gezonde' poly- en mono-onverzadigde vetten. Dat alles blijkt uit een studie die werd gepresenteerd op de jaarvergadering van de American Chemical Society. Door de goede samenstelling zouden 7 walnoten per dag kunnen helpen uw gezondheid een extra boost te geven.



## COLUMN LEONIE



Leonie, 30-something, gescheiden, 3 kinderen, fondsenwerver voor een goed doel, latrelatie met een vader van 2

kinderen, gunt u een kijkje in haar bijzondere, woelige, gewone en drukke leven.

Kerst staat voor de deur, een periode van samen zijn, van gezelligheid, lekker eten en rust. Maar voor mij is het ook een tijd van gemis, van verdriet om wat was en wat niet meer komt. Heel vroeger, toen ik kind was, vierden we kerst thuis, met mijn moeder, mijn oma en mijn broertje. Gezellig en intiem. Mijn moeder kookte de heerlijkste gerechten, en ik danste voor oma, die dat prachtig vond. We keken naar Sissi, naar Dinner for One en naar Jody en het Hertenjong. Dat hertje kwam er niet goed vanaf, maar elk jaar wilde ik het per se opnieuw kijken. Als we aan tafel gingen was ik steevast in tranen, maar het verdriet was snel voorbij als ik zag wat we gingen eten. Mijn moeder kon overheerlijke stoofpotten maken. 'We hebben twee soorten groente', zei ze trots, haar laatste kerst. Dat was in 1988.

En nu ben ik zelf moeder, en denk ik elke kerst aan toen. Ook ik maak het gezellig en ook ik vier het klein. Uiteraard serveer ik twee soorten groente, al is groente het laatste waar mijn kinderen zin in hebben met kerst. Maar voor mij hoort het erbij.

Fijne feestdagen allemaal, geniet van elkaar en tot in het nieuwe jaar!

## LEUKE APP! STADSEBOEREN

Zelf uw groente en fruit verbouwen op dakterras, vierkante meter tuin of braakliggend terrein in een drukke stad wordt steeds populairder. Met deze app deelt u veel kennis, maar hij helpt u ook om in contact te komen met andere urban farmers. Naast een markt waar u de zelfgekweekte groenten aan

kunt bieden en een overzicht van de boeren bij u in de buurt heeft de app ook een aardige plantendatabank. Die biedt zelfs voor niet-boeren handige tips en informatie over allerlei groente en fruit en hoe die te verbouwen en te oogsten.



## DE TUINEN



Op alle De Tuinen voedings-supplementen\*

25% KORTING

Naam: .....  
Email: .....  
 Ja, ik wil graag de nieuwsbrief van de Tuinen ontvangen

\* Alleen geldig tegen inlevering van de volledig ingevulde bon.  
\* Actie loopt t/m 27 december 2013.  
\* Niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties.  
\* LET OP: EEN ARTIKEL PER COUPON