

Nieuwsbrief Centaurea

Jaargang 3, uitgave 10 25-9-2008



Chi Neng Qigong

Meditatie in beweging

Op zaterdag 25 oktober geeft Peter van Hoeve
weer een dag les in Chi Neng Qigong.

Qigong is een algemene naam voor elke methode die zich bezig houdt met de Chi. Qi is de oorspronkelijke vitale kracht (levensenergie) die de atomen en moleculen in beweging houdt. Het is die onzichtbare energie die overal aanwezig is. Ook wel genoemd Chi (China), Prana (India), Kundalini-kracht, Goddelijke Kracht, Ki (Japan) of Universele Energie. Het is de bezieling van al wat leeft en beweegt. Qi is de ononderbroken energiestroom die ervoor zorgt dat de mens een samenhangend geheel is. Ook vormt Qi de verbinding tussen de mens en de omgeving.

Hoe meer Qi, hoe meer vitaliteit je hebt. Hoe vitaler je bent, hoe meer Qi je hebt en hoe beter je bestand bent tegen stress en ziekte.

Op deze dag gaan we vooral oefenen. De theorie is in de boeken te vinden. Het is de bedoeling dagelijks de oefeningen te doen.

Gong betekent beloning voor discipline, oefening en doorzettingsvermogen.

Qigong is het dagelijks werken met de levensenergieën gedurende een lange tijd.

Dit doen we door te ontspannen, in een meditatieve staat te komen en ons te openen voor het universum.

Zaterdag 25 oktober van 9.30 tot 16.30 uur.
In de ontspanning werken we en stellen ons open voor de Qi. We leren enkele basisoefeningen, die je thuis, met behulp van een CD, DVD of videoband, dagelijks kunt doen.
Kom met makkelijke kleding en breng een zacht "matje" mee om op te staan.

Peter van Hoeve heeft in 1998 een maand in het Chi Neng centrum in China les gehad en is in 2002 bij Master Luke Chan gecertificeerd tot Teacher Chi Neng Qigong.

Plaats: Centaurea

Kosten: €80,- inclusief lunch etc., exclusief CD, DVD etc.

Aanbevolen literatuur:

- Luke Chan: 101 Miracles of Natural Healing
- Roy Martina & Patricia van Walstijn: Chi Neng Qi Gong: meditatie in beweging voor de westerse mens.

Griep, grieppreventie en griepvaccin

In de herfst zijn veel mensen verkouden of hebben griep. Deze ziekten worden veroorzaakt door virussen die in dit jaargetijde veel meer voorkomen. Om griep te voorkomen is een gezonde leefstijl het belangrijkste. Voldoende rust (lichamelijk en emotioneel), lichaamsbeweging, gezonde voeding, voldoende water drinken en bovenal gezonde gedachten versterken het immuunsysteem.

Extra weerstand tegen bacteriële en virale infecties krijgt u door Echinacea purpurea Ø (Ø = Oertinctuur = medicijn in onverdunde vorm) te gebruiken. Preventief 2 maal daags 20 druppels gedurende de wintermaanden. Onderbreek deze kuur elke maand 1 week.

Het griepvaccin, als preventiemiddel, werkt tegen heel zware en gemene influenza's. De "huis-tuin en keuken griep" kunt u nog steeds oplopen na een griepvaccin. Een aantal mensen reageert heel slecht op het gewone griepvaccin, hoewel ze hiervoor een indicatie hebben zoals suikerziekte, hart- of longproblemen. Homeopathisch kan dan ondersteund worden door het lichaam voor te bereiden op het griepvaccin; door 1 dag ervoor, direct na de vaccinatie en de dag erna het griepvaccin homeopathisch gepotentieerd te gebruiken: Polyinfluenzinum 06/07 200K, 1-3 korrels per keer. Deze is alleen te verkrijgen op recept van uw homeopathisch arts via een in homeopathische medicijnen gespecialiseerde apotheek zoals de Hahnemann Apotheek in Heiloo.

Echter er zijn mensen die klachten krijgen na de griep prik; zoals langdurige verkoudheid, maar ook onverwachte klachten zoals slappe spieren, moeheid, misschien zelfs verwardheid. Deze observaties zijn niet wetenschappelijk aangetoond maar wij zelf leggen wel de relatie met het griepvaccin. Dus let op klachten, veranderingen, na een griep prik. Deze klachten behandelen wij o.a. met Polyinfluenzinum in diverse sterkten.

We hebben sterk de indruk dat het ook mogelijk is het griepvaccin in gepotentieerde vorm te gebruiken als preventie (zonder het gewone griepvaccin). U neemt dan 1-3 korrels 1 keer per maand in een 200K potentie.

Griep: Als u toch nog griep krijgt, dan zijn er homeopathische middelen voor algemene ondersteuning. Twee middelen zijn: Echinacea pallida Ø 5 maal daags 20 druppels of Oscillococcinum 200K (van de firma Boiron). Op de bijsluiters staat de gebruiksaanwijzing.

Het blijkt dat griep bij elke patiënt net andere symptomen geeft. In de homeopathie zoeken we het geneesmiddel dat zo goed mogelijk bij die klachten past. Enkele middelen die veel bij griep gebruikt worden zijn:

1. Eupatorium perfoliatum 30K (waterhennep). Als er 's morgens (periodiek) al koorts is, veel spierpijn, een geradbraakt gevoel in de ledematen en botten, droge kriebelhoest. Verder pijn in het achterhoofd, duizelig, dorst, maar drinken veroorzaakt braakneigingen.
2. Aconitum napellus 30K. Bij acute hoge koorts, koude rilling en koorts zonder zweten, een harde snel kloppende pols, droge mond en keel met een droge hoest, onrustig, **ANGSTIG**, erg dorstig. 's Avonds en 's nachts is alles erger, ook verergering door warmte.
3. Belladonna 30K. Bij koorts met sterke roodkleuring van het hoofd, het hart bonst in het lichaam, koude rilling maar hele dampende zweetuitbarstingen die niet verlichten. Droge slijmvliezen van de keel en de tonsillen zijn heel rood. Dorstig, wijde pupillen, in de war zijn, verergering door koude tocht, opwinding, alle prikkels.
4. Gelsemium 30K. Bij griep met koorts zonder dorst. Koude rilling, roodheid en volgevoel in het hoofd, algeheel gevoel van geradbraakt zijn, dufheid, apathie, pijn in het achterhoofd, slaperigheid, algehele spierzwakte, een zwaar gevoel. Verergering door warmte, zon, bewegen. Buikpijn na opwinding.

5. Ferrum phosphoricum 30K. Bij koorts die minder hoog is, spier- en gewrichtsklachten. Er zijn relatief weinig duidelijke klachten.

Past uw griep goed bij een van deze middelen, dan kunt u een 30K potentie zelf innemen. De eerste dag 3 maal daags 1 korrel, erna 2 maal daags 1 korrel, 1 dag erna 1 maal daags 1 korrel.

Al deze laatste middelen zijn te verkrijgen of te bestellen bij de apotheek. U kunt deze middelen in huis halen om ze meteen te kunnen gebruiken bij de eerste klachten van griep.

Ook combinatie preparaten zijn meer algemeen ondersteunend, maar zijn niet specifiek gericht tegen griep (Nisykind, Kinditherm, Nisyleenforte van VSM).

Bij de volgende alarm symptomen is het belangrijk dat u contact met de arts op neemt:

- Bij griep met koorts bij kinderen jonger dan ½ jaar.
- Boven de leeftijd van ½ jaar als de koorts langer duurt dan 3 dagen en/of er meer klachten bij gaan komen zoals, meer hoesten of veel braken of diarree of slechter gaan drinken en niet meer plassen bij heel jonge kinderen, of als de temperatuur zakt en weer stijgt.

Als er huiduitslag ontstaat met plekjes die lijken op heel kleine bloedinkjes of als het kind toenemend suf wordt, moet u meteen een arts bellen.

E-lybra

Onlangs hebben wij in een nieuwsbrief de E-lybra geïntroduceerd .

Vele mensen die graag wilden stoppen met roken reageerden toen om een afspraak te maken. Al deze ex-rokers zijn nu helemaal van het roken af kunnen wij concluderen.

Meteen na de behandeling had men geen behoefte meer aan nicotine. Wat erg opvallend is, is de reactie van familieleden: het humeur van de ex-roker is niet veranderd! Erg prettige bijkomstigheid.

Kortom, de E-lybra werkt effectief om u van het roken af te helpen. Wie volgt?

Heeft u ook een idee voor onze nieuwsbrief, laat het ons dan weten. Wilt u in het vervolg geen nieuwsbrief meer ontvangen, dan kunt u ons een e-mail sturen info@centaurea.nl. Wij verwijderen uw e-mailadres dan uit ons bestand.

Eerder nieuwsbrieven kunt u op onze website downloaden, www.centaurea.nl.