



Op jouw gezondheid!

Oersichtlik | Oktober 2021

Ben jij blij met jouw gezondheid {{voornaam}}?

Deze nieuwsbrief gaat over gezondheid. Behalve een gezond lichaam is het ook prettig om een gezonde geest te hebben. Als je hoofd en je lichaam op een goede manier samenwerken helpt dat om gezond te blijven. De wisselwerking is van veel groter belang dan je misschien zou verwachten. Zodra je ziek wordt doet dit mentaal ook iets met je en andersom is het zo dat wanneer je mentaal zwaar zit dit ook invloed heeft op je lichamelijke welbevinden. Graag geef ik je tips om zowel lichamelijk als geestelijk te werken aan een goede gezondheid.

Deze week ben ik gestart met de verkoop van diverse oliën om je te helpen gezond te worden en te blijven. In deze nieuwsbrief lees je hier meer over en kun je tegen hele aantrekkelijke prijzen de olie bij me bestellen.

Een goed weekend toegewenst en heb je vragen of een leuk idee voor een onderwerp, laat het me gerust weten!

Groet,
Johanna Hoekstra
06-46104961

Voordelen van cannabidiol olie

Algehele lichamelijke gezondheid

CBD olie biedt een natuurlijke bescherming tegen vrije radicalen en is daardoor als – natuurlijk antioxidant – gunstig voor je gezondheid. Het zorgt voor gezonde weefsels en lichaamscellen en helpt zowel inwendig als uitwendig bij ouderdomsverschijnselen. Ook bevordert het uw stofwisseling en verhoogt de algehele vitaliteit.

Hersensfunctie

Een gezonde hersensfunctie is belangrijk voor jouw algehele functioneren. Gelijktijdig horen ups en downs bij het leven. Cannabidiol zorgt voor bij het verkrijgen van een goede geestelijke balans. Ook is het goed voor het geheugen (zenuwversterking) en bevordert het concentratievermogen wanneer je snel afgeleid bent. Voor mensen op leeftijd om 'bij de tijd' te blijven biedt CBD daarmee een fijne ondersteuning.

Mentaal welbevinden

Wie verlangt er niet naar mentale rust en ontspanning? CBD en CBN en CBG oliën werken ontspannend en rustgevend bij stress en spanningen. Daarom geeft cannabidiol olie zenuwverlichting bij innerlijke onrust als natuurlijke rustgever wanneer je rusteloze, depressieve of angstige gevoelens hebt.

Slaap en nachtrust

We hebben als mens een goede nachtrust nodig om de dag goed door te komen. Oftewel slaap is uitermate belangrijk. Cannabidiol is nuttig bij het verlagen van stress en spanning. Wanneer je dit minder hebt zal het gevolg zijn dat de kwaliteit van uw slaap verbetert.

Hart en bloedvaten

Voor het behoud van een gezonde bloeddruk en een sterke vaatwand is omega 3 naast CBD een essentiële toevoeging. De in Cannabidiol-olie aanwezige vetzuren houden de bloedvaten elastisch en schoon. Ze helpen bij een natuurlijk cholesterolniveau en zijn goed voor de bloedsomloop.

Menstruatie en stemming

Tijdens de menstruatiecyclus ervaren veel vrouwen wisselende stemmingen of ongemakken. Hoe fijn zou het zijn om deze te verminderen? Niet alleen geeft CBD je minder stemmingswisselingen maar ook een ondersteuning bij deze maandelijkse ongemakken.

Immuunsysteem

CBD heeft door de activatie van het afweersysteem ook een verhoging van de weerstand tot gevolg. Het helpt tegen ongunstige bacteriën en schimmels waardoor uw darmflora een boost krijgt.

Energie en vitaliteit

Een goed verdeelde energiebalans door de dag heen biedt u tal van voordelen. Cannabinoïden zoals CBD geven u meer energie en rust om dagtaken beter aan te kunnen. Voor een gelijkmatig energieniveau tijdens de dag is ook een juist bloedsuikergehalte van belang. Veel gebruikers hebben deze voordelen reeds mogen ervaren en hebben meer energie dan voor het gebruik van CBD.

Spijvertering en darmflora

Wist je dat cannabidiol voorkomt dat je een hongergevoel krijgt doordat het de bloedsuikerspiegel normaal houdt? De darm-regulerende werking is goed voor de balans tussen gunstige en ongunstige bacteriën in de darmen en draagt bij aan een goede maag-functie.

Spierwerking en gewrichten

Ook voor actieve sporters biedt CBD een positief effect vanwege het feit dat het de spieren soepel maakt en houdt. Daarnaast zorgt het voor smering van de gewrichten.

Huid

Bij een schrale beschadigde huid voedt CBD het herstellend vermogen van de huid. Inwendige ondersteuning behaalt u door een combinatiegebruik van zowel olie als een huidverzorgende cannabidiol product.

Ben je nieuwsgierig welke cannabidiol olie voor jou het beste werkt? Neem dan contact op voor een advies op maat en ontvang 10% extra korting op de prijs in de [webshop](#).

06-46104961



DISC cursus 'Wie ben ik als persoon?'

Op **woensdagochtend 17 november** ben je van harte welkom bij de DISC cursus 'Wie ben ik als persoon?'

Wil jij:

- weten wie je bent, wat je kunt en wat je wilt?
- beter begrijpen hoe communicatie werkt voor jou en anderen?
- jouw sterke kanten beter benutten?
- jouw zwakke kanten verbeteren?
- ontdekken wat ten diepste bij je past?

Doe dan mee en ga naar huis met precies die handvaten en tools die je nodig hebt om jezelf en anderen beter te begrijpen.

Lees [hier](#) meer over DISC en doe de Quickscan of de lees de handleiding.

Kosten: € 25,00

Inclusief: koffie, thee water en iets lekkers van de echte bakker

Locatie: Biskopswei 1, de Wilgen

Opgave: johanna@it-oersicht.nl of via app, sms of telefonisch 06-46104961



Wat werkt voor jou?

Gezondheid is iets waar je vaak pas bewust mee bezig bent of gaat als er iets gebeurt in je leven waardoor je gezondheid niet meer vanzelfsprekend is. Dan is het goed om te weten wat jou helpt om weer gezond en fit te worden.

1. Leg de lat niet te hoog

Wanneer je bijvoorbeeld meer wilt gaan bewegen of je voedingspatroon aan wilt passen ben je misschien geneigd om meteen voor het hoogst haalbare te gaan. De kans dat je dit niet vol houdt ligt dan op de loer. Begin dus met kleine veranderingen en gun jezelf de tijd om te wennen aan nieuwe patronen.

2. Houd het simpel

Je kunt kiezen voor lastige diëten met moeilijk verkrijgbare ingrediënten maar je kunt er ook voor kiezen om het eenvoudig voor jezelf en je gezin te houden door je eetpatroon zo aan te passen dat het past binnen jouw budget, tijd en gewoontes.

3. Gebruik de natuur

Een gezond lichaam is gebaat bij de natuur. Naast dat het goed is om buiten te zijn en dat je lekker veel frisse lucht op kunt snuiven kan het goed voor je zijn om kwaaltjes en ziektes op een natuurlijke manier op te lossen. Kijk eens goed naar alle medicijnen die je gebruikt en waar je misschien een natuurlijk middel ter vervanging zou kunnen gaan gebruiken. De bijwerkingen van medicijnen zijn soms schadelijker dan de kwaal zelf.

4. Doe dingen waar je energie van krijgt

Zowel je hoofd als je lichaam zijn er bij gebaat dat je dingen doet die energie geven. Piekeren, zorgen maken, boos zijn, geen doel hebben, een te volle agenda, veel stress enz. zorgen er niet voor dat je gezond wordt en blijft. Welke dingen geven jou wel energie en hoe kun je die inpassen in jouw dag/week?

5. Kijk naar wat wel lukt

Positiviteit is gratis en werkt altijd. Wat je situatie ook is probeer te kijken naar de dingen die je wel hebt en die je wel kunt. Hoe beter het je lukt om lichtpuntjes te zien en hoe meer dankbaarheid je voelt voor alles wat wel goed gaat, hoe beter je lichaam in staat is om te herstellen.

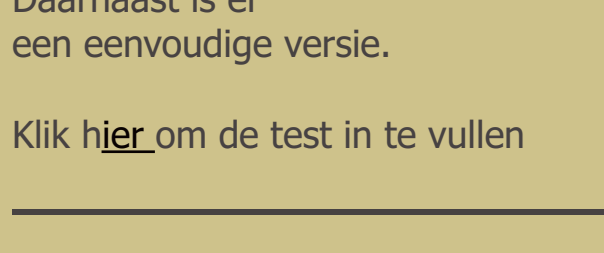


Test: Mijn positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezondheid en energie voelt, op de manier die bij jou past.

Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt je kiezen en bespreken wat voor jou belangrijk is. Er is een vragenlijst voor volwassenen, voor kinderen en voor jongeren. Daarnaast is er een eenvoudige versie.

Klik [hier](#) om de test in te vullen



CBD, CBN en CBG olie

Wanneer je interesse hebt voor één van deze oliën neem dan contact met me op voor advies op maat. Op dit moment heb ik klanten die het gebruiken met een positief resultaat voor:

- slaapproblemen
- overgangsklachten
- afbouw van bezodiazepinen (oxazepam ed)
- pijnklachten
- rusteloosheid
- angst en paniek

Nature Cure cannabidiol olie is 100% natuurlijk, niet verslavend en kent geen bijwerkingen.

Bel 06-46104961 en ontdek wat voor jou kan werken.

Iets voor jou?

Cursus 'Orden je leven'

14/09 28/09 12/10 26/10 09/11 23/11

Bethel Drachten

19:30-21:30 Opgave en info [hier](#)

30 Oktober Workshop 'Leef zoals je bedoeld bent'

Vrouwengroep Urk
de Wilgen 10:00-12:00

17 November Cursus 'Wie ben ik als persoon?'

Voor iedereen
de Wilgen 9:30-12:00

Opgave: johanna@it-oersicht.nl

Wil je ook een workshop, cursus, training of coaching boeken? Klik [hier](#) voor het volledige aanbod en meer info

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u johanna@it-oersicht.nl toe aan uw adresboek.

