

JOUW health COACH



Sheila heeft al bijna 25 jaar haar eigen praktijk voor natuurgeneeskunde en geeft les in kinesiologie, voetreflex en numerologie. Sinds een paar jaar is ze werkzaam bij Vitaminstore in de Beethovenstraat. Daarnaast staat ze via onze chat klaar voor iedereen met een vraag over ons assortiment.

Klopt het dat ik na het drinken van wijn juist minder goed slaap?

(K. van de Vught, Den Bosch)

We denken vaak dat alcohol ontspannend werkt en de nachtrust ondersteunt, maar alcohol verhoogt de afgifte van dopamine en heeft daardoor juist het tegenovergestelde effect op de slaap.

Ik slaap de laatste tijd slecht. Wat zou ik daaraan kunnen doen?

(L. van den Beek, Hoofddorp)

Als hormonen, medicatie of koffie laat op de avond niet de oorzaken zijn, probeer dan het volgende. Ga elke avond op dezelfde tijd naar bed. Blijf daarnaast niet te lang achter stralingsbronnen zitten (computer, tablet, smartphone). Een voetenvadje helpt overigens om alle stralingen af te voeren. Het waterniveau moet tot één handbreedte hoogte boven de enkel komen. Je kunt ook de bovenkant van je voeten masseren, vanaf het midden naar je grote teen toe. Doe dit bij beide voeten. Wrijf daarna met je hele hand over de voetzolen. Dit brengt de energie van het hoofd naar beneden en geeft geestelijke rust.

Ik wil geen koortsverlagende medicijnen voor mijn kindje gebruiken.

Wat kan ik doen?

(C. van Amersfoort, Den Haag)

Week de sokjes van je kindje in uitgeperst citroensap. Doe ze aan met daarover een paar droge sokjes. Leg een handdoek aan het voeteneind. Dit kan alleen als de voetjes warm zijn, dus niet met koude voetjes. De koude sokjes trekken zo de hitte van het hoofdje naar beneden.



naam Sheila Nelwan

beroep kinesioloog/natuurgeneeskundige

blijft fit door qi-gong oefeningen

healthritueel boeddhistische meditatie

kan niet zonder humor!

TIPS & TRICKS

- ♥ Daar waar je hoofd hardop 'ja' zegt, maar je hart 'nee' ontstaat stress.
- ♥ Neem 'Slaapthee' of 'Goede Nachtrust thee' voor een heerlijk me-time moment na een hectische dag.
- ♥ De frisse geur van sinaasappel maakt vreugdevol en vermindert spanningen.



meng met je
massageolie



Etherische olie
sinaasappel
Vitaminbeauty
10 ml (3.50)

ook een vraag voor Sheila?

♥ magazine@vitaminstore.nl