



## Nieuwsbrief HERFST 2016

Beste mevrouw, mijnheer,

In deze nieuwsbrief vindt u een overzicht van onze informatieavonden en cursussen in 2017. Verder tips om gezond de winter door te komen en zoals altijd weer een lekker, gezond en makkelijk recept.



### Herfstvakantie

Van 15 t/m 23 oktober 2016 is het Centrum voor Homeopathie in verband met de herfstvakantie gesloten. Voor spoedgevallen belt u het nummer van de praktijk, u hoort dan het nummer van de dienstdoende homeopaat.

### Gezond de herfst en winter door

Om uw lichaam tijdens herfst en winter gezond te houden zijn goede voedingsstoffen nodig. Bij voorkeur uit uw voeding, maar in de wintermaanden kunnen tijdelijk supplementen nodig zijn.

Vitaminen en mineralen die nodig zijn om uw afweersysteem sterk te houden:

- Vitamine C: kiwi, citrusvruchten, groene koolsoorten, zuurkool!, rode paprika
- Zink: asperges, avocado, aubergine, boter, boekweit, kokos, schorseneren, sesamzaad, pompoenpitten, kippeneiwit, haver, vis, vlees
- Vitamine D: pompoenpitten, pinda's, roomboter, avocado, volle melk, volvette kaas, groene erwten, linzen, zonnebloempitten, sesamzaad, honing, geitenkaas, notenolie, vette vis/visolie, algen. En natuurlijk naar buiten als de zon schijnt
- Eieren, en dan met name de dooiers, bevatten alle benodigde voedingsstoffen. Iedere dag een zachtgekookt eitje is dan ook de beste multivitamine
- Omega 3 vetzuren: vette vis, lijnzaadolie, avocado, walnoten

### Informatieavonden en cursussen 2017

*Informatieavond "Kinderziekten, vaccineren en homeopathische profylaxe"*

Donderdag 19 januari 2017 van 20.00 – 22.00 uur

*Cursus "Zelf Helpen met Homeopathie"*

Vrijdag 10 maart 2017 van 10.00 – 17.00 uur

*Informatieavond "Wat is gezond?"*

Donderdag 11 mei 2017 van 20.00 – 22.00 uur

### St. Jansfeest

Zaterdag 17 juni 2017

*Informatieavond "Moderne ziekten"*

Donderdag 28 september 2017

Meer informatie volgt op onze [website](#). Heeft u zelf onderwerpen die u graag belicht zou zien? Laat het ons weten!

### **Recept paddenstoelensoep**

#### *Benodigdheden*

- 150 gram paddenstoelen, zoals oesterzwammen, shiitake, kastanjechampignons e.a., grof gesneden
- 1 liter bouillon (zelfgemaakt of van biologisch bouillonpoeder)
- 2 uien, gesnipperd
- 1 eetlepel kokosolie of olijfolie
- kruiden zoals kervel of peterselie
- peper en zout



#### *Zo maak je het*

Bak de uien op laag vuur in de olie  
Doe de gesneden paddenstoelen erbij  
Voeg na 2 minuten het water met de bouillon toe  
5 Minuten laten doorkoken  
Eventueel peper en zout naar smaak

### **Voedingswaarden**

Paddenstoelen hebben een gunstige werking op het immuunsysteem en bevatten vitamine B2, B3, D, selenium en zink.

Kies bij voorkeur gemengde paddenstoelen met daarin shiitake, dit is de gezondste paddenstoel!

Shiitake zijn goed voor hersen-, spier- en zenuwfuncties.

Kokosolie is verzadigd vet en is nodig voor het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Ook heeft het een gunstig effect op candida.

Olijfolie is onverzadigd vet en bevat o.a. omega-9, goed voor hart- en vaatziekten en vitamine E.

Ui bevat zwavel.

Eet smakelijk!

### **Onze website**

Op onze website vindt u veel informatie. Kijk bijvoorbeeld eens onder Downloads & links, hier kunt u de voedingsadviezen downloaden, vindt u informatie over supplementen, vaccinaties, etc.

### **Uw ervaringen met homeopathie**

Uw mening is voor ons én voor de homeopathie heel belangrijk! Laat uw stem horen en deel uw ervaringen met ons over uw homeopathische behandeling en onze praktijk. Wij plaatsen dit (anoniem als u wilt) op onze website en laten daarmee zien dat homeopathie een waardevolle geneeswijze is die ook in de toekomst behouden moet blijven.

Wij wensen u een mooie herfst!

Hartelijke groet,

Team Centrum voor Homeopathie – Gezondheid in Beweging



Veenakkerweg 5  
2635 NC Den Hoorn (Midden-Delfland)  
Regio Den Haag, Delft, Rijswijk, Wateringen (Westland)  
Tel: 0174-297052  
[info@gezondheidinbeweging.nl](mailto:info@gezondheidinbeweging.nl)  
[www.gezondheidinbeweging.nl](http://www.gezondheidinbeweging.nl)