



Nieuwsbrief LENTE 2016

Beste mevrouw, mijnheer,

In deze nieuwsbrief informeren wij u over de activiteiten binnen de praktijk, vindt u handige voorjaars tips en hebben we weer een lekker, makkelijk en gezond recept, dit keer van Elly. Wij wensen u een zonnige lente!



### **Sint Jansfeest**

Op zaterdag 11 juni vieren wij weer het jaarlijkse Sint Jansfeest en staat onze tuin weer open voor eenieder die ons en de praktijk een warm hart toedraagt. Muziekvereniging Phoenix uit Wateringen treedt op met verschillende orkesten. U bent van harte welkom vanaf 15.30 uur. Graag even telefonisch of via [info@gezondheidinbeweging.nl](mailto:info@gezondheidinbeweging.nl) aanmelden.



### **Dieren en homeopathie**

Ook dieren zijn goed homeopatisch te behandelen. U kunt hierbij – net als bij mensen – denken aan acute en chronische klachten. Ook de HDT-methode is toepasbaar bij dieren. Denk hierbij aan klachten ontstaan na vaccinatie of darmklachten na antibioticagebruik. Carin en Elke zijn inmiddels afgestudeerd veterinaire homeopaat en u kunt nu al

bij hen terecht met uw dier. De consulten vinden aan huis of op stal plaats. Voor meer informatie of om een afspraak te maken kunt u contact opnemen met de praktijk.

### **Grote voorjaars schoonmaak!**

Een opgeruimd, schoon huis geeft ook een opgeruimde, frisse geest. Tijd dus voor een grote schoonmaak. Gebruik hierbij bij voorkeur natuurlijke schoonmaakmiddelen. Witte natuurazijn en soda zijn prima middelen die minstens zo goed reinigen als de conventionele, chemische middelen. Voor een lekkere geur kunt u eventueel een paar druppels etherische olie, bijvoorbeeld lavendel, den of rozemarijn, toevoegen. Om de olie oplosbaar te



maken in water doet u een paar druppels ervan op wat zout voordat u het in het water doet. Ook citroen is een goede ontvetter. Een natuurlijk schuurmiddel kunt u gemakkelijk zelf maken door gelijke delen zout en witte natuurazijn te mengen (pas op voor krassen). Ook voor uw lichaam is het voorjaar een mooie tijd om te reinigen. U kunt dit op milde wijze doen met behulp van vlozaadvezels die de darmen helpen zich van slakken en opgehoopte resten ontdoen. Gebruik 2 x per dag vóór de maaltijd 1 eetlepel vlozaad opgelost in water, drink dit snel op en drink erna nog een glas water of thee om goed door te verdunnen. Doe dit gedurende 14 dagen. Ook 's ochtends een glas water met wat vers citroensap heeft een reinigende werking.

### **Voorjaarszon, o zo gezond**

'Voorzichtig in de zon', 'smeer je goed in!' hoor je vaak. Maar is de zon wel zo gevaarlijk? En hoe veilig zijn zonnebrandmiddelen eigenlijk? Voorzichtig zijn in de zon is zeker aan te raden, want verbranding van de huid kan op termijn schadelijk zijn. Wat het insmeren betreft raden wij aan om kritisch te zijn met zonnebrandproducten. Hierin zitten chemische stoffen die juist huidkanker kunnen veroorzaken. De zon zelf heeft een heilzame werking, zonder zon geen leven. Bouw het zonnebaden langzaam op en laat uw huid rustig wennen aan de zon. Begin met 10-20 minuten – afhankelijk van uw huidtype – en breidt dit langzaam uit tot maximaal een uur per dag. Daarna gaat u in de schaduw of bedekt u uw huid. Let op dat de voorjaarszon verraderlijk krachtig kan zijn. Om uw huid na het zonnen te verzorgen kunt u Sint Jansolie gebruiken. Overgevoeligheid voor de zon of zonneallergie is overigens goed homeopathisch te behandelen!

**Recept:** spinazie uit de oven (recept van Elly Jansen)

Ingrediënten:

- Grootbladige spinazie (300 gram per persoon)
- 1 Ui in ringen
- 1-2 Teentjes knoflook in plakjes
- Noten (hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten)
- Zaden (sesamzaad, zonnebloempitten)
- Eventueel wat muntblaadjes
- Peper en zout
- Olijfolie

Was de spinazie

Leg de spinaziebladeren op de bakplaat

Stapel hier de ui, knoflook, noten, zaden, peper en zout bovenop

Eventueel een paar muntblaadjes erbij

Olijfolie eroverheen sprenkelen

Circa 5-10 min in de oven op 175 °C, tot de spinazie is geslonken

Lekker met rijst, bulgur, quinoa of een andere graansoort

## **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.

Tot ziens in het Centrum voor Homeopathie!

Met vriendelijke groet,

Team Centrum voor Homeopathie – Gezondheid in Beweging



Centrum voor Homeopathie  
Gezondheid in Beweging  
Veenakkerweg 5  
2635 NC Den Hoorn  
Telefoon 0174 297052  
E-mail [info@gezondheidinbeweging.nl](mailto:info@gezondheidinbeweging.nl)  
[www.gezondheidinbeweging.nl](http://www.gezondheidinbeweging.nl)