

Beste mevrouw, mijnheer,

De feestdagen staan weer voor de deur. Gezelligheid, lekker en gezond eten, kaarsjes aan, en genieten met elkaar. In deze nieuwsbrief een aantal gezonde tips én praktische informatie over de bereikbaarheid van de praktijk tijdens de kerstvakantie en vergoedingen 2016 door de zorgverzekeraars.

Praktijk gesloten tijdens feestdagen

Van 21 december 2015 t/m 3 januari 2016 is de praktijk gesloten. Voor spoedgevallen belt u het nummer van de praktijk, 0174-297052, u hoort dan wie de dienstdoende homeopaat is.

Vergoedingen zorgverzekeraars

Ook dit jaar vergoeden de meeste zorgverzekeraars de homeopathische consulten (geheel of gedeeltelijk). U kunt tot 1 januari 2016 overstappen naar een andere zorgverzekeraar. [Klik hier](#) voor het vergoedingenoverzicht 2016. De homeopathische behandeling valt niet onder het eigen risico.

Kaarsen

In deze donkere maanden steken veel mensen kaarsen aan voor wat meer licht en gezelligheid in huis. De meeste kaarsen zijn echter gemaakt van paraffine en stearine, die worden gemaakt uit aardolie en koolteer en het inademen van de dampen ervan is niet goed voor uw gezondheid. Het is beter om het gebruik van kaarsen te beperken of om kaarsen van natuurlijke bijenwas te gebruiken. Natuurlijke kaarsen zijn beter voor uw gezondheid en ze ruiken nog lekker ook.

Gezond het kerstmaal door

Last van uw buik na een overvloedig kerstmaal? U heeft geen last van uw buik, maar uw buik heeft last van u! Voorkom klachten als gevolg van teveel eten door tijdens het kerstdiner iets zuurs aan de maaltijd toe te voegen, bijvoorbeeld citroen in het water of een gerecht(je) met zuurkool. Dit kan ook nog ná de maaltijd.

Kerstconcerten Westlands Mannenkoor

Ook dit jaar geeft het Westlands Mannenkoor, waar Ton Jansen in zingt, de vertrouwde concerten op 17 en 18 december in resp. Naaldwijk en Maasland. Dit jaar kunt u hen ook beluisteren in de Doelen in Rotterdam op 20 december. Voor kaarten zie www.westlandsmannenkoor.nl of www.ntk.nl/voorstelling/westlandsmannenkoor.



Gezond snoepen tijdens de Kerst

Een heerlijk recept van Culy.nl voor gezonde brownies met een lage glykemische index.

U hebt nodig:

- 250 gram ontpitte dadels
- 200 ml walnoot-, hazelnoot- of zonnebloemolie
- 2 eieren
- 75 gram amandelmeel
- 75 gram (rauwe) cacao poeder
- 2 theelepels bakpoeder
- snuf zeezout
- 100 gram geraspte courgette
- 75 gram walnoten
- 2-3 eetlepels geraspte kokos (optioneel)
- 50 gram (rauwe) pure chocoladereep, zonder suiker (optioneel)
- 1 bakblik van 18×18 (of iets groter)



Werkwijze:

- Week de dadels ongeveer 20 minuten in water, langer mag ook.
- Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed ovenschaal of bakblik met bakpapier.
- Rasp de courgette.
- Meng de dadels, olie en eieren in een blender of keukenmachine.
- Voeg amandelmeel, cacao, snuf zeezout en bakpoeder toe en zet de blender/keukenmachine nogmaals aan tot het goed vermengd is.
- Roer tenslotte de courgette en walnoten erdoor (of pulseer een paar keer met de keukenmachine, maar let op: hak de walnoten niet te fijn).
- Stort het mengsel in het bakblik en zet in de oven, ongeveer 30 minuten.
- Laat de brownies ongeveer 10 minuten afkoelen in de oven en haal ze er daarna uit.
- Smeer de brownie vol met gesmolten chocolade en bestrooi de brownie met wat geraspte kokos.
- Tip: vervang de walnoten voor ongebrande amandelen en cranberry's of gebruik de kokos in het beslag.

Wij wensen u mooie feestdagen en een gezond 2016!

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
www.gezondheidinbeweging.nl

