



Lieve mensen,

Gelukkig begint het leven weer enigszins te normaliseren. Wij hopen dat het met u en uw naasten goed gaat en goed blijft gaan.

Onze praktijk is gewoon open en u kunt bij ons terecht zoals u gewend bent. Dus op onze praktijk (met gepaste voorzorgsmaatregelen) of, als u klachten heeft, via beeldbellen of telefonisch.



Voorkomen is beter dan genezen en een sterk immuunsysteem is van het grootste belang. Op onze **website** vindt u tips en adviezen om uw weerstand op peil te houden. Mocht u klachten hebben, maakt u zich zorgen of bent u angstig, maak dan een afspraak voor een persoonlijke aanpak. Bel of mail ons gerust voor meer informatie!

#### Dierenrubriek: wel of niet preventief ontwormen?

Het algemene advies luidt 4 tot 6 keer per jaar uw dier te ontwormen. Maar is dit wel nodig? Een belangrijk doel van het regelmatig ontwormen van uw dier is het verminderen van de wormenlast in de grond en daarmee minder risico op besmetting voor mensen (via spelende kinderen vooral).

Ontwormen zonder dat er wormen zijn heeft eigenlijk weinig zin. Uw dier kan immers op elk moment in aanraking komen met wormen en besmet raken. Bovendien: een dier met een gezonde weerstand en een goede darmflora kan een wormbesmetting zelf de baas.

Mocht er verdenking zijn van een te grote wormenlast of andere parasieten is het beter de ontlasting te laten onderzoeken en bij positief bevinden gericht te bestrijden. Dit kan met chemische middelen, maar ook op natuurlijke wijze, waaronder met homeopathie. Wees u ervan bewust dat chemische middelen belastend zijn voor uw dier en het natuurlijke evenwicht in de darmen verstoren, waardoor er nog meer onbalans ontstaat en uw dier nog ontvankelijker wordt voor parasieten. Een vicieuze cirkel dus.

Een doffe, plukkerige vacht, vermagering, grote eetlust en toch niet aankomen kunnen wijzen op een wormbesmetting.

Ontlasting laten onderzoeken kan eenvoudig bij VPL Het Woud ([www.wormbestrijding.nl](http://www.wormbestrijding.nl)).

#### Recept: bloemkoolpizza met beleg naar keuze

Nodig voor 1 grote pizzabodem (2 personen):

- 1 bloemkool
- 50g Parmezaanse kaas, geraspt
- 50g mozzarella, verkruimeld
- 1 ei
- gedroogde basilicum + oregano



Beleg: roomkaas (natureel of met kruiden) met verse groenten naar keuze (courgette, champignons, pepertje), gehakte bosui, zeezout en peper

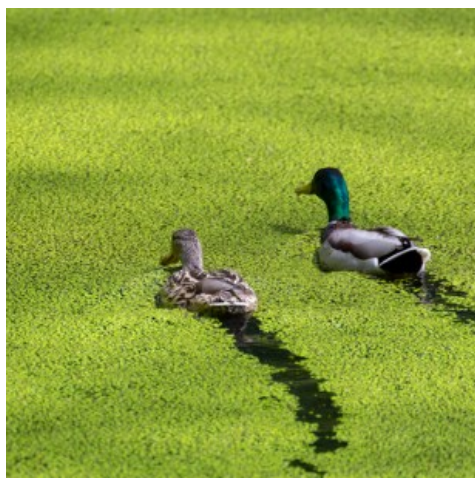
Alternatief beleg: ricotta (eventueel vermengd met wat citroenrasp) met gegrilde groenten (asperges, courgette) en/of geblancheerde groenten (doperwtjes, tuinboontjes)

Maak de bloemkool in de keukenmachine tot korrels. Leg de bloemkool op een ingevette bakplaat en bak in de oven op 220 graden in 15 minuten gaar. Haal uit de oven, leg op een theedoek en knijp het vocht eruit. Meng de bloemkool met de Parmezaanse kaas en mozzarella, het ei en de oregano en basilicum. Leg bakpapier op een bakplaat, verdeel de bloemkool erover en druk het goed plat. Zet 15 minuten in de oven.

Daarna kunt u twee dingen doen:

1. Besmeer de bodem met de (kruiden)roomkaas en beleg met bijvoorbeeld courgette. Bak nog 15 minuten in de oven en bestrooi nog met wat gehakte bosuitjes, wat zeezout en peper.
2. Beleg de pizza met (citraen)ricotta en met ingrediënten die al klaar zijn, bijvoorbeeld gegrilde asperges en/of courgette, geblancheerde erwten en/of tuinboontjes. Dan hoeft de pizza niet nog een keer in de oven.

Eet smakelijk!



#### Eendenkroos en homeopathie

En tot slot nog een interessant berichtje. Er is onderzoek gedaan naar de werking van homeopathie bij eendenkroos. Uit dit onderzoek blijkt dat homeopathische middelen geen placebo's zijn zoals nogal eens wordt gedacht door sceptici. Hiervan is een **leuk publieksfilmje** gemaakt door het Homeopathy Research Institute.

## Zuiver

klassieke homeopathie voor mens en dier

Marijkestraat 4  
2291 TK Wateringen  
0174 290742  
[zuiver@zuiver-homeopathie.nl](mailto:zuiver@zuiver-homeopathie.nl)  
[www.zuiver-homeopathie.nl](http://www.zuiver-homeopathie.nl)



##unsubscribe\_text##