



# Zuiver

klassieke homeopathie voor mens en dier



Op de valreep in de laatste maand van het jaar nog een nieuwsbrief. Hierin het overzicht zorgverzekeringen 2018 met daarin de homeopathische vergoedingen op een rijtje gezet. Verder winterse tips en een makkelijk en heerlijk recept dat niet kan mislukken.

We wensen u gezellige feestdagen en een mooi, gezond en inspirerend 2018!



## Overzicht vergoedingen zorgverzekering 2018

In het **vergoedingenoverzicht 2018** worden de aanvullende zorgverzekeringen vermeld met de dekking specifiek voor consulten van klassiek homeopaten die aangesloten zijn bij de NVKH. De meeste verzekeringen hanteren maximale dagvergoedingen, waardoor een gedeelte nog voor eigen rekening komt.

Er wordt overigens gestaag gewerkt aan een nieuw soort zorgverzekering, namelijk de **GezondheidsVerzekering**. Daarin wordt voorzien om alternatieve geneeswijzen te vergoeden tot een maximum van € 5000 per jaar.

## Verkoudheid, griep en koorts

Het is weer de tijd voor verkoudheden en griep. Vervelend om ziek te zijn, maar zie het ook als een teken om even pas op de plaats te maken. Als we het lichaam de gelegenheid geven om op een gezonde manier uit te zieken, versterkt het ons afweersysteem. Een gezonde reactie van het lichaam is bijvoorbeeld koorts. Door het verhogen van de lichaamstemperatuur worden virussen en bacteriën gedood. Zolang het lichaam de warmte voldoende kwijt kan zal de temperatuur zelden boven de 40,5 °C uitkomen. Komt de koorts hierboven of houdt deze langer dan een paar dagen aan, dan is het raadzaam een deskundige te raadplegen. Het onderdrukken van de koorts verstoort het herstel, sterker nog, de ziekte duurt vaak langer voort of komt terug en we blijven kwakkelen. Dus: luister naar uw lichaam en bouw wat meer rust in, drink voldoende en neem zink en extra vitamine C.

## Gember is populair, maar waarom eigenlijk?

Gember heeft vele goede eigenschappen. Het ondersteunt de spijsvertering, bevordert de stoelgang, helpt bij een opgeblazen buik en verlicht misselijkheid. Het werkt verwarmend en is ontstekingsremmend. Gember is veelzijdig en is lekker in bijvoorbeeld rijst-



schotels, zoete baksels (zie recept verderop) en als thee, zoals een paar stukjes gember in heet water of bij uw groene thee of kruidenthee.



## Dieren en vuurwerk

Nog even en dan luiden we weer een nieuw jaar in! Met champagne, oliebollen en vuurwerk. Dat laatste vormt voor veel dieren een bron van angst en paniek. Wat kan homeopathie betekenen? Net als bij andere klachten kijkt de homeopaat ook bij vuurwerkangst naar de totaliteit en tracht de oorzaak en achtergrond van de klacht te achterhalen.

Vuurwerkangst kan op verschillende manieren worden benaderd. Is het dier van nature snel overprikkeld, dan kan met homeopathie constitutioneel worden behandeld. Het dier wordt versterkt in de basis en zal minder gevoelig worden voor geluiden en externe prikkels in het algemeen. Ligt er een traumatische ervaring aan de angst ten grondslag, dan kan een acuut middel goed werk doen, afgestemd op de situatie waarin het dier zich bevond toen de angst ontstond. Acuu of constitutioneel, de individualiteit van het dier staat altijd centraal. Wilt u weten of wij iets voor uw dier kunnen betekenen? Neem gerust contact met ons op!

## Havermout-gemberkoek

Een heerlijk en makkelijk recept dat het hele jaar kan en altijd lukt!

Oven voorverwarmen op 175 graden.

Laat een half pakje roomboter zacht worden in een pannetje.

In een kom mengen:

- 1 kop zelfrijzend bakmeel
- 1 kop rozijnen
- ½ kop suiker (of minder, afhankelijk van de hoeveelheid gembersiroop)
- 1 kop havermout
- flinke snuf zout

Roer dit vast even door elkaar (dan zit het zout overal) en voeg daarna toe:

- 1 ei
- half pakje gesmolten roomboter (ongeveer 125 gram)
- flinke klodder gesneden gember (minstens een volle eetlepel) en een goeie scheut gembersiroop (variant: een klein stukje verse gember toevoegen en iets minder gekonfijte gember, maakt het extra pittig)

Alles in een ingevette of met bakpapier beklede springvorm (22-27cm doorsnede) en ongeveer 15-20 minuten bij 175°C. Niet te hoog in de oven zetten.

De hoeveelheden komen niet nauw, het is gewoon de ene keer wat droger dan de andere keer, maar lekker wordt het altijd. Het moet een beetje een dikke smeui-ge boel worden. En valt het mengsel te nat uit, voeg dan wat bloem toe. Als het te droog is, nog wat gembersiroop en/of een ei erbij doen. Een recept dat niet mis kan gaan.

Tot ziens in het nieuwe jaar!

Margreet Hofstede, Elke Kroon en Carin Voskamp

*Zuiver*

klassieke homeopathie voor mens en dier

Marijkestraat 4

2291 TK Wateringen

0174 290742

[www.zuiver-homeopathie.nl](http://www.zuiver-homeopathie.nl)



 MAILINGAPP