

Zuiver

klassieke homeopathie voor mens en dier



CENTRUM VOOR HOMEOPATHIE
GEZONDHEID *in beweging*



Nieuwsbrief voorjaar 2017

Agenda voorjaar 2017

Woensdag 17 mei om 20:00 uur

Informatieavond 'De Menselijke Chemie' door Ton Jansen

Locatie: Op Hodenpijl, Schipluiden

Een inspirerende avond, waarin over de chemie van het leven wordt gesproken, zoals de intermenselijke chemie (de relatie van de mens met zijn omgeving), de scheikundige chemie en de chemie van vitamines en mineralen. U kunt zich via deze link aanmelden.

Einstein, een Muzikaal College – Phoenix Muziekvereniging - TU Delft

Op 20 mei a.s. geeft Muziekvereniging de Phoenix uit Wateringen in samenwerking met de TU Delft een uniek concert: Albert Einstein, een Muzikaal College. Het leven van Einstein, zijn theorieën en wat zijn theorieën betekenen voor de huidige wetenschap worden op bijzondere wijze verteld. Tijdens dit spektakel worden lichtsnelheid, relativiteit en ruimtereizen muzikaal en visueel vertolkt en toegelicht. Klik hier voor meer informatie en om kaarten te bestellen.

Dierenweetjes: teken weren



Het tekenseizoen komt er weer aan! Inmiddels is het een achterhaald verhaal dat teken zich vanuit bomen laten vallen. Ze zitten juist in hoog gras en kreupelhout. Ze kruipen vervolgens via de poten van uw hond naar warme plekjes, zoals de liezen, oksels en hals. Er zijn vele middelen op de markt die uw dier beschermen tegen teken. Helaas zijn dit vaak chemische middelen die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid van uw dier. U kunt zelf een antitekenspray maken met etherische oliën. U heeft nodig:

- 10 druppels theeboom (tea tree)
- 10 druppels eucalyptus
- 10 druppels lavendel
- 5 druppels citroengras
- 1 liter lauwwarm water
- 1 dessertlepel zout
- plantenspuit

Doe het water in een plantenspuit. Druppel de etherische oliën op het zout. Doe het zout met de oliën in het water en meng goed. Spray uw hond goed in, met name liezen, oksels en hals. Voor gebruik krachtig schudden. Na zwemmen herhalen. U kunt de spray natuurlijk ook voor uzelf gebruiken. En zorg voor goed aansluitende kleding en blijf op de paden! Deze spray is niet geschikt voor katten vanwege de tea tree en eucalyptus.

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 5-20 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 homeopatisch te behandelen!

Lenterecepten



Stamppot van rauwe rapsteeltjes, andijvie, spinazie of postelein

- Gierstpuree (zie hieronder), of aardappelpuree
- 1 theelepel fijngesneden rozemarijn
- 1 theelepel kerrie
- eventueel 1 wortel (150 gram) geschild en geraspt
- 300 gram gesneden ($\frac{1}{2}$ cm smal) en gewassen rapsteeltjes of andijvie
- 175 gram geraspte of in kleine blokjes gesneden (jong)belegen kaas
- $\frac{1}{2}$ eetlepel citroensap
- 4 eetlepels zonnebloempitten

Maak de gierst of aardappelpuree

Roer de kruiden door de puree

Leg de groente en kaas erop en schep alles vlug door elkaar

Breng op smaak met citroensap

Strooi er zonnebloempitten overheen en dien direct op, dan is de groente nog knapperig

Gierstpuree

- 250 gram gierst
- 1 laurierblad
- 7 dl water (volumeverhouding graan/water is 1: 2,5)
- eventueel een snufje nootmuskaat of foelie
- 1 theelepel zout
- 2 dl melk of half melk/half room
- 20 gram zachte boter

Week de gierst 1 uur in het water met het laurierblad

Breng alles aan de kook en laat het 20 minuten op laag vuur zachtjes koken

Voeg het zout toe en laat de gierst minimaal een uur op een warme plek (in bed of dekenkist) nawellen

Verwijder het laurierblad, voeg warme melk en boter toe en roer tot de korrels uiteenvallen
Klop alles tot een luchtige puree, eventueel met een mixer

Eet smakelijk!

Met vriendelijke groet,
Team Zuiver, klassieke homeopathie voor mens en dier
Team Centrum voor Homeopathie – Gezondheid in Beweging

**CENTRUM VOOR HOMEOPATHIE
'GEZONDHEID IN BEWEGING'**



Veenakkerweg 5
2635 NC Den Hoorn (Midden-Delfland)
Tel: 0174 297052
info@gezondheidinbeweging.nl
www.gezondheidinbeweging.nl

Marijkestraat 4
291 TK Wieringen
Tel: 0174 290742
zuiver@zuiver-homeopathie.nl
www.zuiver-homeopathie.nl