

# Zuiver

klassieke homeopathie voor mens en dier



## Nieuwsbrief zomer 2021

### Nieuwe website!

Onze nieuwe website is online en daar zijn we heel blij mee! [Aview](#) heeft de website ontworpen en een prachtige serene sfeer gecreëerd. Klik op [deze link](#) om een kijkje te nemen!

### Homeopathie en slaapproblemen

Slaapproblemen komen erg veel voor: moeite met inslapen, om de haverklap wakker worden, onrustig slapen. Het komt in onze praktijk allemaal met regelmaat langs. Een slechte kwaliteit van slaap heeft veel invloed op ons dagelijks functioneren, zeker als de klachten langere tijd aanhouden. Slaap is dan ook een belangrijk onderdeel van het consult dat altijd goed wordt uitgevraagd. Als er klachten zijn proberen we erachter te komen wat er achter de slaapproblemen kan zitten. Maakt u zich zorgen en bent u aan het piekeren? Is er een hormonaal probleem zoals nachtzweeten dat het slapen bemoeilijkt? Slaapt u slecht sinds een bepaalde gebeurtenis? Wij ervaren dat de slaapkwaliteit snel verbetert zodra we de oorzaak boven tafel hebben gekregen en een daarbij passend middel hebben gevonden!

### Schoonmaak van uw lijf

De lente is een goede tijd voor een schoonmaak, niet alleen van uw huis, maar ook van uw lichaam. De lever is een belangrijk orgaan voor het ontgiften van schadelijke stoffen. Om uw lever te verwennen is een heetwaterkuur een makkelijke manier. Het is een oude Ayurvedische methode om de lever te stimuleren en te ondersteunen om snel afvalstoffen kwijt te raken. Door het kookproces wordt het vuurelement (Yang) in het water verhoogd waardoor de lever wordt gestimuleerd om te ontgiften en de spijsvertering te versterken.



U gaat als volgt te werk:

Kook 's morgens circa 1 liter (bron)water gedurende 20 minuten op een laag pitje. Voeg aan het eind van de kooktijd wat geraspte gember en/of een mespuntje kurkuma toe. Als u gember of kurkuma slecht verdraagt of niet lekker vindt kan het ook zonder. Giet het water over in een thermoskan. Drink gedurende de dag in kleine slokjes het water zo heet mogelijk op. Het mag niet onprettig aanvoelen, forceer dus niets. Het beste effect wordt bereikt om de kuur dagelijks gedurende 4-6 weken te doen.

### Homeopathie voor dieren met een verhaal



In deze nieuwsbrief aandacht voor adoptiedieren. In onze praktijk zien we veel adoptiedieren uit binnen- en buitenland die moeite hebben zich aan te passen, angstig zijn of vage fysieke klachten hebben. Vooral bij dieren uit het buitenland zien we vaak dat ze een slechte start hebben gehad, voedingsstoffen tekort zijn gekomen, niet goed gesocialiseerd zijn. Met alle gevolgen van dien. Er is vaak weinig bekend over de voorgeschiedenis. Met de informatie die er is kunnen we toch vaak een goed beeld

vormen en passende middelen vinden zodat het dier weer lekker in zijn vel komt te zitten. [Stichting Greyhounds in Nood](#) heeft op hun website een artikel over onze praktijk en de behandeling van adoptiedieren met homeopathie geplaatst, zie [deze link](#).

### Recept voor een feestelijke zomerse lunch: plaattaart met crème fraîche en gegrilde nectarine (met dank aan Odin)

Nodig:

1 x flammkuchen-deeg (kant en klaar in het koelvak van de supermarkt, of zelf maken)

Voor het beleg:

125 g crème fraîche

4 nectarines

1 bol mozzarella

Voor de pesto:

100 g kort gekookte, dubbelgedopte tuinbonen

25 g rucola

10 blaadjes basilicum en twee takjes munt

1 teen knoflook

50 g Parmezaanse kaas, geraspt

extra vierge olijfolie

Voor de garnering:

50 g rucola

eetbare bloemetjes om het extra feestelijk te maken



Zo maakt u het:

Snij de nectarine in plakjes en grill deze kort in een grillpan

Maak een pesto van de ingrediënten (gebruik zoveel olie dat het een vloeibare pesto wordt)

Deze twee handelingen kunnen een dag van tevoren gedaan worden, en dan is de plaattaart zo gemaakt

Verwarm de oven voor op 200°C. Rol het deel uit op een bakplaat en besmeer met de crème fraîche. Leg de nectarines erop. Scheur de mozzarella in stukjes en verdeel over de nectarines, samen met wat schepjes pesto. Maal er

flink peper over. Zet 15 minuten in de oven.

Verdeel daarna de rest van de pesto en de rucola erover en garneer eventueel met de eetbare bloemetjes. De pesto en rucola kunnen ook los erbij geserveerd worden.

Eet smakelijk!

Wij wensen u een mooie zomer!

Margreet, Carin & Elke

### 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)



Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [zuiver@zuiver-homeopathie.nl](mailto:zuiver@zuiver-homeopathie.nl) toe aan uw adresboek.