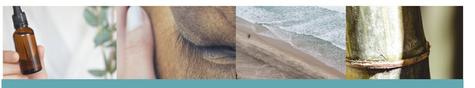
Zuiver



Nieuwsbrief Winter 2022 - 2023

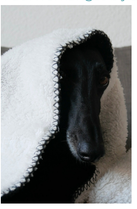
Jubileum Zuiver 10 jaar

Dit jaar bestaat onze praktijk 10 jaar .
Om dit te vieren en als dank aan iedereen die heeft bijgedragen aan de bloei van onze praktijk, hebben we een leuk en nuttig presentje klaarliggen! We hebben u - mens en dier - de afgelopen 10 jaar met veel plezier ontvangen en alle bijzondere levensverhalen mogen horen.
Heel veel dank voor uw vertrouwen in ons. We hopen dat u dat blijft houden en de bijzondere, mooie en soms intense verhalen met ons blijft delen

Verder in deze nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief vindt u verder tips voor de griepperiode, wat u kunt doen bij vuurwerkangst bij dieren, hulp voor de keuze van een zorgverzekeraar, een winters recept en de bereikbaarheid van de praktijk tijdens de feestdagen.

Vuurwerkangst bij dieren



De decembermaand is voor veel dieren een stressvolle tijd. Om uw dier zo rustig mogelijk door deze stressvolle tijd heen te helpen kunt u nu al starten met Bach Rescue voor dieren (zonder alcohol): doe 4 druppels in het drinkwater, over het voer of een aantal keren per dag rechtstreeks in de bek. Is uw dier extreem angstig, dan is het een overweging om oudejaarsavond in een vuurwerkvrij vakantiepark te vieren.

Ook met homeopathie kunnen de angstklachten verminderd worden. Net als bij andere klachten kijkt de homeopaat 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. Acuut 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!

Griep, verkoudheid, corona? Enkele tips

Het is weer de tijd voor verkoudheden en griep. Zeker corona kan lang naijlen, daar kunnen wij goed bij ondersteunen. Het is 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 of komt terug en we blijven kwakkelen. Dus: luister naar uw lichaam en bouw wat meer rust in, drink voldoende. Een verwarmende kruidenthee met bijvoorbeeld gember, tijm, kaneel, cardemon, curcuma kan heilzaam werken. En neem ter versterking van uw immunsysteem - naast natuurlijk gezonde voeding - vitamine C, zink en vitamine D3.

Recept - stoofschotel met wintergroenten (bron: Odin.nl)

Natuurlijk ook deze keer weer een be- en geproefd recept, passend bij de koude wintermaanden en waar u veel groenten in kwijt kunt en lekker mee kunt varieren.

Wat heeft u nodig

2 grote uien
2 tenen knoflook
600 g gemengde stevige groente zoals pompoen, zoete bataat, pastinaak, broccoli, sperziebonen, (knol)selderij
250 g gemengde paddenstoelen
250 g seitan (geen seitan? Voeg dan extra (andersoortige) paddenstoelen toe)
2 plakjes ontbijtkoek
2 glazen witte of rode wijn
2 laurierblaadjes
1 tl komijnzaad
1 tl mosterdzaad
2 tl paddenstoelenbouillonpasta
peterselie om te garneren
walnoten of andere noten, even geroosterd

Zo maakt u het

Schil en snijd de ui in stukken. Hak de knoflook fijn.
Veeg de paddenstoelen schoon en snijd in partjes, houd kleine exemplaren heel.
Maak de rest van de groente ook schoon en snij in blokjes en stukken, maar niet te fijn. Het moet nog wel een beetje bite hebben!
Snij de seitan in stukjes.
Verhit olie in een pan en bak het mosterd- en komijnzaad totdat het lichtjes 'popt'.
Doe de uien erbij en fruit ze zacht en lichtbruin. Doe daarna alle groente erbij en roerbak even mee, totdat ze iets zacht worden.
Doe de seitan erbij en verwarm. Blus af met de wijn en laat nog even pruttelen.
Voeg de bouillonpasta, laurierblaadjes en verkruimelde ontbijtkoek toe. Roer alles door elkaar en voeg eventueel nog wat water toe als het te droog wordt.
Laat zeker een half uur tot drie kwartier stoven op een zacht vuur.
Bestrooi het gerecht met peterselie en de geroosterde noten.

Lekker met:

- Groenterijst van bloemkool of broccoli: vermaal de groente in een keukenmachine tot rijstkorrelgrootte, doe wat olijfolie in een wok of grote koekenpan en bak de 'rijst' in een minuut of 10 al omscheppend gaar. Eventueel kun je nog wat garam masala of kerriepoeder erdoor roeren en een snufje zout en peper.
- Gewone (volkoren) rijst
- Aardappelpuree en dan nog even in een ovenschaal in de oven voor een mooi bruin korstje.

Eet smakelijk!

Keuzehulp voor zorgverzekeraars die homeopathie vergoeden

Het is niet makkelijk om een zorgverzekeraar te kiezen die ook homeopathie (en andere natuurgeneeswijzen) vergoedt. Wij verwijzen op onze website naar een totaaloverzicht van zorgverzekeraars die homeopaten vergoeden die aangesloten zijn bij de NWP en/of NVKH. De Vereniging Homeopathie verwijst naar een keuzehulp van Zorgwijzer, gericht op het kiezen van zorgverzekeraars die natuurgeneeswijzen vergoeden.

Openingstijden en bereikbaarheid tijdens de feestdagen

Tussen Kerst en Oud & Nieuw is de praktijk gesloten. In geval van spoed kunt u de praktijk bellen op 0174-290742 en uw bericht met naam en telefoonnummer inspreken. De dienstdoende homeopaat neemt vervolgens contact met u op.

Wij wensen u gezellige feestdagen en een mooi en gezond 2023!

Volg ons ook op:

Facebook Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen e-mails 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 toe aan uw adresboek.

Laposta