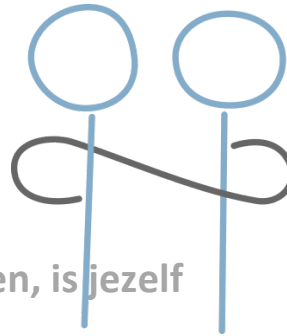


# Nieuwsbrief



Het beste wat je kunt worden, is jezelf

Winter 2018

## Pepernotenkoorts en kerststress!

Sinterklaas is weer in het land... Pepernoten eten, de schoen zetten, een sinterklaasfeest op school vieren... het hoort er allemaal bij. Het zijn feestelijke gebeurtenissen waar kinderen vaak veel zin in hebben, maar die bij sommige van hen ook spanning en stress kunnen opleveren. Ze kunnen niet meer goed slapen, hebben buikpijn, eten slecht, hebben last van hoofdpijn, beginnen (weer) met bedplassen, zijn angstig, geïrriteerd of heel erg druk. Het zijn herkenbare symptomen die zich kunnen manifesteren rond Sinterklaas en Kerst.



Homeopathie kan ook in dit soort situaties goed van pas komen. De klachten die ontstaan zijn vaak tijdelijk en kunnen met behulp van homeopathische middelen prima worden ondersteund. Hierdoor zie je dat kinderen (en ook de ouders) beter in balans blijven, meer energie houden en de spanning of stress van de feestelijke momenten en verplichtingen beter aan kunnen. Het resultaat?? Een gezellige ontspannen feestmaand voor iedereen.



Visit us on  
Facebook

Voor meer leuke artikelen, informatie of interessante weetjes over homeopathie en natuurvoeding  
[www.homeopathieberkelland.nl](http://www.homeopathieberkelland.nl)

## Boerenkool op z'n Italiaans.

De meeste mensen kennen de Italiaanse pesto bestaande uit: basilicum, knoflook, pijnboompitjes, parmezaanse kaas en olijfolie. Maar het is zeker leuk om er een Hollandse twist aan te geven door boerenkool te gebruiken. Een groente die natuurlijk volop in de winter te krijgen is. Boerenkool bevat veel voedingsstoffen zoals vitamine C en A, foliumzuur, magnesium, calcium en heeft een hoog ijzergehalte. Verder bevat het veel voedingsvezels die heel belangrijk zijn voor de ondersteuning van het verterings- en uitscheidingsproces in ons lichaam. De boerenkool pesto is eenvoudig te maken. Kijk voor het recept op mijn website.

## Eerste Hulp met Homeopathie.

**Hoesten, verstopte neus, continue verkouden, kwakkelen, oor-of keelpijn, tranende ogen, geen energie, niezen, hongerig en slecht slapen, benauwdheid of huilerig....**



Herken je deze klachten? Vraag na wat homeopathie voor jou, je partner of kindje kan betekenen. Homeopathie werkt snel, duurzaam en effectief en kent, mits voorgeschreven door een erkend homeopaat, geen bijwerkingen. Homeopathie is voor iedereen en kan op elke leeftijd worden ingezet.

Naast homeopathische behandelingen bied ik de **cursus Eerste Hulp met Homeopathie** aan voor geïnteresseerden. Tijdens deze twee avonden wordt aan de hand van voorbeelden op een eenvoudige en praktische wijze uitgelegd wat homeopathie precies is, hoe het werkt en welke acute homeopathische middelen toegepast kunnen worden. Wil je deelnemen aan de cursus of weten wanneer de volgende cursus wordt gehouden? Kijk dan op [www.homeopathieberkelland.nl](http://www.homeopathieberkelland.nl).

**Homeopathie Berkelland**

**Praktijk voor Klassieke Homeopathie en Natuurvoeding**

Gezondheidscentrum Eibergen, JW Hagemanstraat 48, Eibergen

[info@homeopathieberkelland.nl](mailto:info@homeopathieberkelland.nl) / 06-20656440