

Gezonde leuke ideetjes voor eindejaarsgeschenken

Bij ons vindt u een mooi aanbod van leuke en lekkere geschenken

Keuze uit geschenkmanden groot of klein, mooie thee dozen, een boek, honing... Als u geen enkel idee hebt kan u een cadeaubon schenken. Elk bedrag naar keuze is mogelijk met 1 of meerdere bonnen.



Tip van de maand

Propolis is reeds lang gekend als ontsmettingsstof, ideaal om de winter te trotseren

Ze helpt actief mee tegen bacteriën zoals stafylokokken, streptokokken, salmonella, coli-bactrie, candida en Trichophyton (huid, haar- en nagelschimmel). Dus het helpt mee aanvallen tegen het krijgen van verkoudheden, griep, neusvloed, keelklachten, tong-, mond- en tandvleesinfecties, hooikoorts en allergie. Het helpt ontstekingen te remmen zoals bij maag- en darmontsteking, maar evengoed bij ontsteking van nier, blaas en urinewegen. Verder wordt propolis ook uitwendig gebruikt omdat het de weefselregeneratie en wondheling mee helpt bevorderen bij kwetsuren, kloven, zweren, luieruitslag bij baby's, koortsblaren, eczeem, psoriasis, schimmelziekten, doorligwonden, aambeien, kneuzingen, zonnebrand en insectenbeten, dan werkt het zacht verdovend bij plaatselijk aanbrengen.

Promo: 30ml €11,50 - 7 % = €10,70 / 50ml €17,50 - 7% = €16,25 / 100ml €32,00 - 7% = €29,75



Vitamine C helpt mee ontsmetten en vitaliseren.

We moeten er wel een dagelijkse **regelmatige inname** van voorzien, want het menselijk lichaam legt er geen voorraad van aan en consumeert wat het nodig heeft, de rest wordt **uitgescheiden**. U kan pure vitamine C nemen in Acerola, maar Be-life heeft Acerola 750 op de markt gebracht. Dit is een mix van Acerola, shiitake en ginseng. Hiermee kan je niet alleen je **algemene weerstand**, maar ook je **energie versterken**. Ideaal voor tijdens deze donkere dagen.



**Promo: Acerola Fytostar 100+20 tabl: €25,95 - 2 % = €23,95
Acerola 750 Be-life 90 caps: €19,90 - 7 % = €18,50**

Natuurlijke middeltjes en weetjes!

Als vervolg op de laatste Infobrief, geven wij u de letter **N** in het alfabet van de hulpmiddeltjes en weetjes over planten en kruiden.

Nervositeit (zie zenuwachtigheid)

Neusbloeding: helpen stelpen

- Tijn: 1g kruid op 33ml kokend water, 10 min laten trekken. Een watje, gedrenkt in dit vocht in het neusgat stoppen.

Nicotineverslaving: steun bij ontwenning

- Druppels: Revital 2
- Tabletten of capsules: bij stoppen met roken extra nood aan Vit C (**Abysthee**) en Co-enzym Q10
- De volgende gedroogde kruiden kunnen tabak vervangen, zonder dat ze schadelijk zijn voor de gezondheid: Salie, Vlier en Pepermunt: de kruiden moeten goed gedroogd zijn en fijngewreven. Men kan er een sigaret van rollen, of er een pijp mee stoppen. (Wie echt wil stoppen met roken, kan Revital 2 gebruiken).

Nierstenen (om de stenen te helpen oplossen) en slechte nierfunctie helpen verbeteren (beide bij voorkeur een 3 weken kuur):

- Druppels: Revital 12
- Thee van Breukkruid (**nacht koud laten trekken** en eventueel licht opwarmen) en Guldenroede
- Maïsstempels: 40g maïs (baarden) op 1 liter, 10 min laten koken. Dit binnen 48 u opdrinken.
- Salie: 20g saliebladeren op 1 liter kokend water, 15 min laten trekken, zeven. Over de dag verspreid opdrinken.
- Zwarte bes: 30 g bladeren op 1 liter kokend water, 10 min laten trekken; 3 kopjes per dag.
- Berk: een half wijnglas **berkensap** op nuchtere maag, 2 weken per maand (2 maand)

Nierfunctie (metabolisme) helpen verbeteren:

- Druppels: **Metabo 12** (Solidago complex), bij hartzwakte: Regul ACT-HE9 (Crataegus complex), sap van veenbessen
- Tabletten of capsules: Cranbion
- Thee: Guldenroede, brandnetel, A-Z thee, Heidebloemen

Promo: Abysthee **bloem 70g** €3,00 – 10% = €2,70 / **490g** €17,85 – 5% = €16,95

Abysthee **builtjes 60st** €8,50 – 5% = €8,05 / **250 st** €31,50 - 5% = €29,90

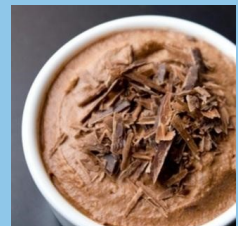
Metabo 12 (Solidago complex) **100ml** €20,00 – 7% = €18,60 / **250ml** €47,50 – 5% = €45,10

Recept van de maand

Een heerlijk dessert voor de feestdagen!

Chocolademousse: (4 personen)

Benodigheden: 2 tabletten (160g) zwarte chocolade (Rapunzel), 1 koffielepel cocosolie, 1 koffielepel water, 3 soeplepels Acaciahoning, 3 eieren en indien gewenst 10 druppels vanille-aroma



Werkwijze: Smelt de chocolade samen met de olie en het water op een laag vuur. Voeg er 3 soeplepels honing en eventueel het vanille-aroma aan toe. Laat even afkoelen en voeg dan de eieren toe. Klop de eiwitten tot sneeuw en meng het voorzichtig en luchtig onder de massa. Laat afkoelen in de frigo.

Smakelijk!