

Nieuwsbrief juli/ aug 2020



Beste klant, het normale leven begint stilaan terug te hervatten. We gaan dan ook met frisse moed de zomer in met volgende tips en promoties: Bestellen kan bij ons in de winkel, via e-mail aan info@soletvita.be, telefonisch (016 580952) of via onze website www.soletvita.be,

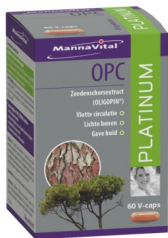
Tip van de maand: De kracht van kiemen op je bord.

Kiemen zijn spruiten van zaden, die door water en warmte uit de kiem in het zaad groeien. Dit is het meest **vitale stadium**, want de benodigde voeding wordt uit het zaad gehaald en omgezet in bijzonder waardevolle voedingsstoffen die voor de mens **gemakkelijk en licht opneembaar** zijn. Zo worden de koolhydraten, voornamelijk in de vorm van zetmeel, omgezet in enkelvoudige suikers. De vetten worden door het zaad met name als energiebron gebruikt en de eiwitten vallen gedeeltelijk uiteen in waardevolle aminozuren waaraan de mineralen gekoppeld worden. Het vitaminegehalte, met name vit C, neemt ook sterk toe tijdens het kiemproces. Daarom werd het kiemen van bonen ook gebruikt op lange scheepsreizen tegen, de in die tijd zo gevreesde, scheurbuik. Kiemen zijn echte **vitaminebommetjes**. Ze kunnen tot tien keer zoveel vitaminen A,B,C en E bevatten. Na het kiemproces zullen zich worteltjes gaan vormen, in feite zijn het dan al jonge plantjes. Ze hebben ook als voordeel dat ze in zijn **geheel gegeten** worden, wat niet altijd gezegd kan worden van de 'volwassen' groenten.

Verkrijgbaar: Alfalfa (Luzerne), Rucola, Salade Folle, Fenegriek



Tip van de maand: Lichte benen dankzij OPC!



Dit is een topper voor een vlotte doorstroming, lichte en energieke benen en een stralend uiterlijk.

Doordat deze OPC Platinum voldoet aan de strengste kwaliteitseisen, kunnen de Oligomere Procyaniden uit de zeedenschors tal van gunstige effecten vertonen.

Door hun antioxidantische vermogen oefenen ze ook een interessante celbeschermende werking uit. Onder meer ter hoogte van de huid, waar vroegtijdige ouderdomsverschijnselen en de impact van de zon worden afgeremd.

Promo: 60 capsules: €19,85 - 10% = 17,85

Recept van de maand: Sinaasappelparfait

Benodigdheden:

2 eierdooiers van scharreleieren, 2 eetlepels multiflorahoning, 2 eetlepels Cointreau, 5 druppels etherische olie van sinaas of dun geraspte schil van een onbespoten sinaasappel en 2,5 dl slagroom

Werkwijze:

Klop met een garde de eidooiers met de honing tot een luchtige massa. Roer er de etherische olie en de Cointreau door. Klop de slagroom tot stijve pieken en spatel hem er ook door. Verdeel de parfait over bakjes. Zet 2 uur of langer in de diepvries tot hij stevig is. Laat de parfait voor het serveren 10 minuten in de koelkast zachter worden.



Werk af met vers fruit en eventueel noten!

Smakelijk!

Natuurlijke middeltjes en weetjes!

Als vervolg op onze vorige promotie actie, geven wij de letter **S** in het alfabet van de hulpmiddeltjes en weetjes over planten en kruiden.

Schimmelnagel (of kalknagel): om te helpen voorkomen en te verhelpen

- Druppels: Tea tree of manuka etherische olie op wattenstaafje en uitsmeren op nagel (dagelijks)

- Zalf: Gehwol nagel- en huidbeschermingscreme
- Extra: voetbaden met natriumbicarbonaat en Keltisch zeezout (3x/week) en zuiverende spray of colloïdaal zilver in schoenen spuiten

Sinus verstopping: om te helpen verzorgen en de werking van sinusslijmvlies te helpen versterken

- Druppels: Revital 68 (vermijd melk en witmeelproducten), **Sinugem** gemmo, propolis (ook neusspray)
- Capsules: Revital 67, Bifibiol, Koninginnebrij, Zink
- Stuifmeelkorrels, Koninginnebrij poeder of capsules
- Etherische oliën: den, eucalyptus, balsemspar, bonekruid, cajeput, cypres



Slecht slapen helpen aanpakken en om beter in te slapen

- Druppels: Revital 69 (Passieflora complex)(vermijd koffie, alcohol en witte suiker), Calmadrome, Dortal
- Tabletten of capsules: **Sleep Fit**, Melatonine, Revital 20 (Valon), Nachtrust, Nervovit, L-tryptofaan
- Thee: Kamille, Linde, lekker slapen, gezond slapen of bedtime thee

Slijmvliezen verstopt en vastzittend en ook voor maagslijmen: om los te helpen maken en te verminderen

- Druppels: Revital 47 (mucus Revital) (vermijd slijmvormend voedsel vb. melk)
- Capsules: Bifibiol
- Siroop van Drosera, **Rokerssiroop**
- Saliethee en Etherische olie den, eucalyptus

Spastisch darm: om te helpen kalmeren

- Druppels: Metabo 4 (Centaurium complex), Aloë vera, **Artisjoksap**
- Tabletten of capsules: MgCa, Digest enzyme, Artisjokkenextract, knoflook
- Thee: munt, melisse, kamille, anijs, passiebloem
- Etherische olie Munt, Lavendel
- Psyllium vezels

Spataders (zie bloedcirculatie)

Spieren: om te helpen soepel te houden en pijn te verzachten

- Druppels: Revital 70 (Salix complex)

Spiëren helpen ontspannen

- Capsules: Boswelia serrata, Magnesium, Kalium
- Etherische olie: Rozemarijn, Roomse kamille, Lavandin, Ylang Ylang

Spijvertering (zie braken, indigestie, zure oprisping,...):

Stoelgang (moeilijke en slechte stoelgang)) (zie darmverstopping)

Straling (negatieve straling, RX,...): beter helpen beschermen tegen...

- Druppels: Eleuterococcus Ø
- Tabletten of capsules: Salvestrol, pollen (ook in poeder of korrels), groene thee
- Etherische olie van tea tree (bij radiotherapie = helpt mee brandwonden voorkomen en Calendula balsem bij brandwonden!)



Stress: om beter te helpen omgaan en verminderen van...

- Druppels: Revital 49 (Avena Sativa complex = bij angst), Metabo 14 (Ribes Nigrum complex = bij uitputting), Hypericum, Bach bloesem (Rock rose, Mimulus, Cherry plum, Aspen, Red chestnut, rescue), Eleuterococcus Ø
- Tabletten of capsules: **Vit B complex**, Biergist, Magnesium, Koninginnebrijs (of poeder), Osteo-calcium, Eleuterococcus
- Thee: linde, lavendel, kamille, passiebloem

Suiker overgevoeligheid: om te helpen een normale bloedsuikerspiegel te handhaven (zie Diabetes)

Promo: Gemmo Sinugem 15ml: €12,95 - 8% = €11,90

50ml: €25,95 - 10% = €23,35

Sleep Fit 20 caps: €10,95 - €1 = €9,95

60 caps: €24,95 - 5% = €23,70

Rokerssiroop 250ml: €12,95 - €1 = 11,95

Artisjoksap 200ml: €10,00 - 10% = €9,00

Vitamine B complex PI 60 caps: €20,00 - 15% = €17,00

Zolang corona maatregelen van ningsuren: ma tem vrij van 9u zon- en feestdagen gesloten.

Openingsuren winkel: Week:

Maandag: 9u tot 12u—12u30 tot 17u

Dinsdag tot en met Vrijdag

9u tot 12u—12u30 tot 18u

kracht blijven, aangepaste open-12u en 12u30 - 17u. Zaterdag, Vanaf september volgende uren

Weekend: Zaterdag

van 9u30 tot 12u - 12u30 tot 17u

Zon- en Feestdagen altijd gesloten

Sol et Vita nv

Galgenstraat 32 (Middelberg)
B-3110 Rotselaar

info@soletvita.be — www.soletvita.be

Tel: 016-580952

Prijs: 1€