

Valerian Herbs & Life

Nieuwsbrief Januari 2014

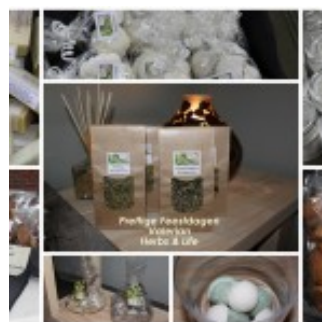
Beste Edith,

Januari is nog niet ten einde dus ik wens je nog steeds een gelukkig nieuwjaar en ik wil je nog even herinneren aan al die goede voornemens.

Nog steeds goed bezig?

Fijn, houden zo en hou je aan je schema en hou de pit erin.

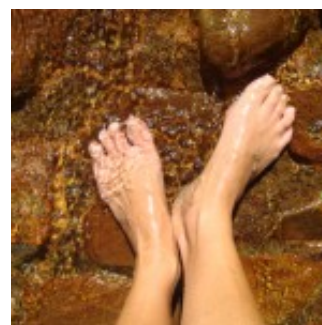
Zo ga je de lente met veel meer energie tegemoet gaat !



Relaxerende reflexologie

Dit mag je verwachten

- Stress en spanning verminderen
- Betere doorbloeding
- Opheffen van blokkades binnen het zenuwstelsel
- Herstellen van het natuurlijk evenwicht
- Het zelfgenezend vermogen wordt geactiveerd
- Lichaam en geest in balans



Bij de eerste afspraak geef ik een korte uitleg over reflexologie en luister ik vooral naar jou wensen. Ik start de sessie met enkele ontspanningsgrepen die de voeten losmaken.

Vervolgens worden beide voeten apart bewerkt waarbij rekening wordt gehouden met eventuele aangegeven probleempunten.

Kruid van de maand

Gember - Zingiber officinale



Deze maand ben ik in de ban van gember, een zeer oud kruid dat nog steeds wordt gebruikt om zijn spijsverteringsbevorderende en gas drijvende eigenschappen.

Gember is hartversterkend, stimuleert de bloedsomloop, trekt de koude naar buiten, werkt infectiewerend op de darmen en is ontstekingsremmend. Uitwendig gebruik je gember bij reuma, rugpijn en om spierstijfheid te verlichten.

Gember in smoothies, soepjes of in stoofpotjes geeft gerechtjes een extra toets.

Nieuwe recept

Pastinaaksoepje



Pastinaak zit boordevol vitaminen en mineralen en wordt vaak aanbevolen om sneller te herstellen van ziekten, het smaakt zoet en bevat weinig calorieën of verzadigde vetten. Pastinaak stimuleert de nieren waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Verder bevat het veel antioxidanten.

Voor een hartverwarmend en nierversterkend pastinaaksoepje gebruik ik:

- 2 pastinaken
- 1 klein raapje
- 3 uien
- 2 teentje knoflook
- halve appel
- olijfolie om de basis te stoven
- eetlepel olijfolie met daarin 1 druppel etherische olie van franse dragon
- kruidenmix (selderij, zwarte en witte peper, fenegriek, venkel, brandnetel, fleur de sel, lavas)
- beetje gember

Stoof de uien met het knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn, voeg vervolgens de pastinaken, het raapje en de appel en de kruidenmix toe. Laat goed doorkoken en mix de soep. Nadien voeg je er de eetlepel olijfolie met dragon en de gember aan toe

Opdienen met geroosterde pompoenpitten of een stukje speltbrood.

Smakelijk.

Mijn planning de komende maanden

Wat heb ik nog op mijn planning staan:

- [workshops](#)
- nieuwe receptjes
- elke maand een kruid-in-de-kijker
- aromatherapie
- [gezond en blessurevrij sporten](#)

Veel plezier en tot gauw.

Heb je een prangende vraag, aarzel niet om mij te contacteren.

Warme groeten,

Edith

You received this email because you subscribed for it as edntrijlsbreyts@gmail.com. If you'd like, you can [unsubscribe](#).

Valerian Herbs & Life

Nieuwsbrief Januari 2014

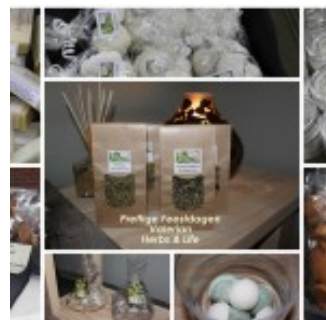
Beste Edith,

Januari is nog niet ten einde dus ik wens je nog steeds een gelukkig nieuwjaar en ik wil je nog even herinneren aan al die goede voornemens.

Nog steeds goed bezig?

Fijn, houden zo en hou je aan je schema en hou de pit erin.

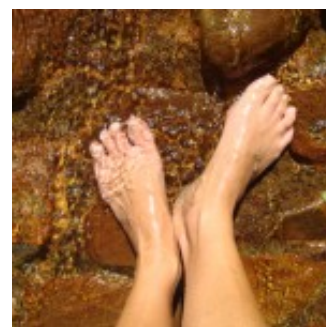
Zo ga je de lente met veel meer energie tegemoet gaat !



Relaxerende reflexologie

Dit mag je verwachten

- Stress en spanning verminderen
- Betere doorbloeding
- Opheffen van blokkades binnen het zenuwstelsel
- Herstellen van het natuurlijk evenwicht
- Het zelfgenezend vermogen wordt geactiveerd
- Lichaam en geest in balans



Bij de eerste afspraak geef ik een korte uitleg over reflexologie en luister ik vooral naar jou wensen. Ik start de sessie met enkele ontspanningsgrepen die de voeten losmaken.

Vervolgens worden beide voeten apart bewerkt waarbij rekening wordt gehouden met eventuele aangegeven probleempunten.

Kruid van de maand

Gember - Zingiber officinale



Deze maand ben ik in de ban van gember, een zeer oud kruid dat nog steeds wordt gebruikt om zijn spijsverteringsbevorderende en gas drijvende eigenschappen.

Gember is hartversterkend, stimuleert de bloedsomloop, trekt de koude naar buiten, werkt infectiewerend op de darmen en is ontstekingsremmend. Uitwending gebruik je gember bij reuma, rugpijnen en om spierstijfheid te verlichten.

Gember in smoothies, soepjes of in stoofpotjes geeft gerechtjes een extra toets.

Nieuwe recept

Pastinaaksoepje



Pastinaak zit boordevol vitaminen en mineralen en wordt vaak aanbevolen om sneller te herstellen van ziekten, het smaakt zoet en bevat weinig calorieën of verzadigde vetten. Pastinaak stimuleert de nieren waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Verder bevat het veel antioxidanten.

Voor een hartverwarmend en nierversterkend pastinaaksoepje gebruik ik:

- 2 pastinaken
- 1 klein raapje
- 3 uien
- 2 teentje knoflook
- halve appel
- olijfolie om de basis te stoven
- eetlepel olijfolie met daarin 1 druppel etherische olie van franse dragon
- kruidenmix (selderij, zwarte en witte peper, fenegriek, venkel, brandnetel, fleur de sel, lavas)
- beetje gember

Stoof de uien met het knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn, voeg vervolgens de pastinaken, het raapje en de appel en de kruidenmix toe. Laat goed doorkoken en mix de soep. Nadien voeg je er de eetlepel olijfolie met dragon en de gember aan toe

Opdienen met geroosterde pompoenpitten of een stukje speltbrood.

Smakelijk.

Mijn planning de komende maanden

Wat heb ik nog op mijn planning staan:

- [workshops](#)
- nieuwe receptjes
- elke maand een kruid-in-de-kijker
- aromatherapie
- [gezond en blessurevrij sporten](#)

Veel plezier en tot gauw.

Heb je een prangende vraag, aarzel niet om mij te contacteren.

Warme groeten,

Edith

You received this email because you subscribed for it as edwin.gijsbrechts@terre.nl.be. If you'd like, you can [unsubscribe](#).

Valerian Herbs & Life

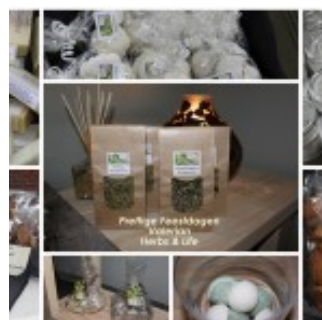
Nieuwsbrief Januari 2014

Beste Edith,

Januari is nog niet ten eind dus ik wens je nog steeds een gelukkig nieuwjaar en ik wil je nog even herrinneren aan al die goede voornemen.

Nog steeds goed bezig? Fijn, houden zo en hou je aan je schema en hou de pit erin.

Je zal zien dat je de lente met veel meer energie tegemoet gaat !

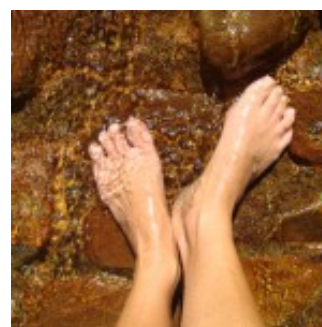


Relaxerende reflexologie

Dit jaar start ik met reflexologie,

dit mag je verwachten:

- Stress en spanning verminderen
- Betere doorbloeding
- Opheffen van blokkades binnen het zenuwstelsel
- Herstellen van het natuurlijk evenwicht
- Het zelfgenezend vermogen wordt geactiveerd
- Lichaam en geest in balans



Bij de eerste afspraak geef ik een korte uitleg over reflexologie en luister ik vooral naar jou wensen. Ik start de sessie met enkele ontspanningsgrepen die de voeten losmaken.

Vervolgens worden beide voeten apart bewerkt waarbij rekening wordt gehouden met eventuele aangegeven probleempunten.

Kruid van de maand

Gember - Zingiber officinale



Deze maand ben ik in de ban van gember, een zeer oud kruid dat nog steeds wordt gebruikt om zijn spijsverteringsbevorderende en gas drijvende eigenschappen.

Gember is hartversterkend, stimuleert de bloedsomloop, trekt de koude naar buiten, werkt infectiewerend op de darmen en is ontstekingsremmend. Uitwending gebruik je gember bij reuma, rugpijn en om spierstijfheid te

verlichten.

Gember in smoothies, soepjes of in stoofpotjes geeft gerechtjes een extra toets.

Nieuwe recepten

Pastinaaksoepje (moet nog een foto bij)

Voor een hartverwarmend en nierversterkend pastinaaksoepje gebruik ik:

- 2 pastinaken
- 1 klein raapje
- 3 uien
- 2 teentje knoflook
- halve appel
- olijfolie om de basis te stoven
- eetlepel olijfolie met daarin 1 druppel etherische olie van franse dragon
- kruidenmix (selderij, zwarte en witte peper, fenegriek, venkel, brandnetel, fleur de sel, lavas)

Stoof de uien met het knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn, voeg vervolgens de pastinaken, het raapje en de appel en de kruidenmix toe. Laat goed doorkoken en mix de soep. Nadien voeg je er de eetlepel met dragon aan toe.

Opdienen met geroosterde pompoenpitten of een stukje speltbrood.

Smakelijk.

Mijn planning de komende maanden

Wat heb ik nog op mijn planning staan:

- [workshops](#)
- nieuwe receptjes
- elke maand een kruid-in-de-kijken
- [gezond en blessurevrij sporten](#)

Veel plezier en tot gauw.

Heb je een prangende vraag, aarzel niet om mij te contacteren.

Warme groeten,

Edith

You received this email because you subscribed for it as edithgijsbregts@gmail.com. If you'd like, you can [unsubscribe](#).

Valerian Herbs & Life

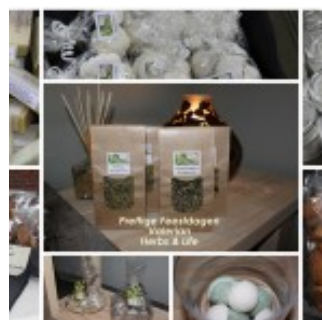
Nieuwsbrief Januari 2014

Beste Edith,

Januari is nog niet ten eind dus ik wens je nog steeds een gelukkig nieuwjaar en ik wil je nog even herrinneren aan al die goede voornemen.

Nog steeds goed bezig? Fijn, houden zo en hou je aan je schema en hou de pit erin.

Je zal zien dat je de lente met veel meer energie tegemoet gaat !

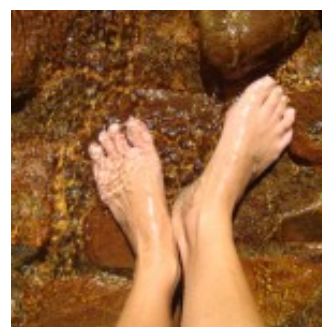


Relaxerende reflexologie

Dit jaar start ik met reflexologie,

dit mag je verwachten:

- Stress en spanning verminderen
- Betere doorbloeding
- Opheffen van blokkades binnen het zenuwstelsel
- Herstellen van het natuurlijk evenwicht
- Het zelfgenezend vermogen wordt geactiveerd
- Lichaam en geest in balans



Bij de eerste afspraak geef ik een korte uitleg over reflexologie en luister ik vooral naar jou wensen. Ik start de sessie met enkele ontspanningsgrepen die de voeten losmaken.

Vervolgens worden beide voeten apart bewerkt waarbij rekening wordt gehouden met eventuele aangegeven probleempunten.

Kruid van de maand

Gember - Zingiber officinale



Deze maand ben ik in de ban van gember, een zeer oud kruid dat nog steeds wordt gebruikt om zijn spijsverteringsbevorderende en gas drijvende eigenschappen.

Gember is hartversterkend, stimuleert de bloedsomloop, trekt de koude naar buiten, werkt infectiewerend op de darmen en is ontstekingsremmend. Uitwendig gebruik je gember bij reuma, rugpijn en om spierstijfheid te

verlichten.

Gember in smoothies, soepjes of in stoofpotjes geeft gerechtjes een extra toets.

Nieuwe recepten

Pastinaaksoepje (moet nog een foto bij)

Voor een hartverwarmend en nierversterkend pastinaaksoepje gebruik ik:

- 2 pastinaken
- 1 klein raapje
- 3 uien
- 2 teentje knoflook
- halve appel
- olijfolie om de basis te stoven
- eetlepel olijfolie met daarin 1 druppel etherische olie van franse dragon
- kruidenmix (selderij, zwarte en witte peper, fenegriek, venkel, brandnetel, fleur de sel, lavas)

Stoof de uien met het knoflook in olijfolie tot ze glazig zijn, voeg vervolgens de pastinaken, het raapje en de appel en de kruidenmix toe. Laat goed doorkoken en mix de soep. Nadien voeg je er de eetlepel met dragon aan toe.

Opdienen met geroosterde pompoenpitten of een stukje speltbrood.

Smakelijk.

Mijn planning de komende maanden

Wat heb ik nog op mijn planning staan:

- [workshops](#)
- nieuwe receptjes
- elke maand een kruid-in-de-kijken
- [gezond en blessurevrij sporten](#)

Veel plezier en tot gauw.

Heb je een prangende vraag, aarzel niet om mij te contacteren.

Warme groeten,

Edith

You received this email because you subscribed for it as edithgijsbregts@gmail.com. If you'd like, you can [unsubscribe](#).
