



Praktijk voor Klassieke Homeopathie Jolande Velgersdijk

April 2021: beweeg!, vermoeidheid en energie, kinderen in de praktijk

Voorjaar



Inmiddels is het voorjaar aangebroken. We hebben al een paar dagen met mooi en zonnig weer gehad en nu is het wat frisser. Maar de natuur is niet meer te stuiten: de knoppen in de bomen barsten

open en in de berm en tuinen verschijnt steeds meer kleur. Ook de vogels kwetteren er vrolijk op los. Hoe gaat het ondertussen met jullie?

In deze nieuwsbrief aandacht voor

- bewegen,
- vermoeidheid en energie
- kinderen in de praktijk.

Ik wens jullie een fijn paasweekend!



BEWEEG!

Hoewel de adviezen vanuit de overheid afgelopen periode tegenstrijdig waren – beweeg en blijf zo veel mogelijk binnen – is het toch echt belangrijk om

te blijven bewegen en naar buiten te gaan. Het betere weer nodigt er nog wat meer toe uit. Ieder kan hier op zijn eigen manier vorm aan geven. Een blokje om, een strandwandeling, een fietstocht, een rondje rennen, alleen, met je partner, met een vriend of met de buurvrouw. Bewegen is belangrijk! [De ommetjes-app van de hersenstichting](#) wordt flink gebruikt, door jong en oud.

HET BELANG VAN BEWEGEN

- Je botten en spieren worden sterker, daardoor heb je een betere fysieke belastbaarheid
- Je houdt je gewrichten soepel omdat je gewrichtsvloeistof aanmaakt en afvalstoffen afvoert
- De gevoeligheid voor insuline neemt toe waardoor je bloedglucose stabiel en lager wordt
- Stress neemt af
- Je bloeddruk daalt
- Je lichaamssamenstelling verbetert: meer spiermassa, minder vetmassa
- Je cholesterolgehalte verbetert
- Je risico op hart- en vaatziekten daalt
- Je humeur verbetert
- Je voelt je minder moe

Lente -- De tulpen gaan weer uit hun bol - Loesje



VAN VERMOEIDHEID NAAR ENERGIE

Hoe gaat het met jou? Heb je veel energie of valt het juist tegen?

Op het moment zie ik in de praktijk relatief veel mensen met vermoeidheidsklachten. De redenen van de vermoeidheid zijn heel verschillend. Bij sommige mensen komt het door hooikoortsklachten of door de medicatie die ze daarvoor nemen; bij anderen door slaapproblemen van zichzelf of van een kind; er zijn mensen die zich zorgen maken; mensen die nog steeds niet aan het werk mogen en mensen die juist heel veel werk hebben; mensen met covid klachten of die klachten houden na het doormaken van covid of een andere infectie; er zijn mensen die door het thuiswerken in zo'n klein wereldje leven dat ze geen energie meer hebben om iets te doen en er zijn mensen met een burn-out.

Bij vermoeidheidsklachten kijk ik samen met jou naar de klachten, de algemene gezondheid, de medische voorgeschiedenis, de biografie, het voedings- en beweegpatroon en gebeurtenissen die van invloed zijn geweest op hoe je nu functioneert. Daar stemmen we de aanpak op af. Bij homeopathie kijk je altijd naar het gehele plaatje, om de oorzaak aan te pakken en tegelijkertijd je energie weer op te bouwen!

Quotes van afgelopen dagen:

- We zijn ontzettend dankbaar voor jouw wonderdrankje!
- Het slapen gaat zó veel beter
- Weer ben ik verrast door wat die kleine korreltjes met me doen!



KINDEREN

Iedereen die een homeopatisch advies wil, kan bij mij een afspraak maken. Ik zie mannen, vrouwen en kinderen in de praktijk. Soms

heel jong, een paar dagen of weken na de geboorte, en soms als ze al ruim 90 jaar zijn. Voor iedereen doe ik natuurlijk mijn best om een zo goed mogelijke aanpak uit te werken. Daarbij, eerlijk is eerlijk, geeft het werken met kinderen mij extra voldoening. Bovendien werkt homeopathie bij hen vaak snel en effectief.

Het begin van een eerste consult vinden sommige kinderen best spannend, maar al gauw voelen ze zich op hun gemak. Ook met jonge kinderen hebben we leuke gesprekken en de kinderen kunnen zichzelf zijn. Dat helpt mij dan weer om een zo'n compleet mogelijk beeld van ze te krijgen.

Homeopathie, voor al die lieve en leuke kinderen, die ook wel eens boze, koppige, twijfelende en overgevoelige buien hebben.

Zit jouw kind niet helemaal lekker in zijn of haar vel of zit het zichzelf net iets te vaak in de weg, maak dan een afspraak bij de homeopaat. Neem vrijblijvend contact op via info@jolandevelgersdijk.nl of bel tijdens kantooruren naar 06 1695 4331.

Homeopathie helpt je het beste uit jezelf te halen

Contact

info@jolandevelgersdijk.nl
tel: 06 16 954 331

Locatie Haarlem:
GC Haarlem Noord
Victor van Vrieslandstr. 4
2025 LS Haarlem

Locatie Heemstede:
De Nieuwe Lente
Raadhuisstraat 56a
2101 HH Heemstede



OVERGANG EN OESTROGEENDOMINANTIE

Volgens sommige onderzoeken heeft 80% van de vrouwen in de overgang last van klachten, zoals opvliegers, stemmingsklachten en slecht slapen. Eén op de drie vrouwen heeft zoveel last van de overgang dat het hun dagelijks leven en werk beïnvloedt.

Erover praten helpt vaak al. Ook zijn er homeopathische middelen die op verschillende manieren kunnen helpen om beter door deze periode heen te komen.

Op mijn website schreef ik een [artikel](#) met uitleg, achtergrondinformatie en een aantal tips.



VOEDING EN KINDEREN

Hoe zit dat nou met kinderen? Wat kan ik ze wel geven en wat niet? Wat smeet ik op hun boterham? En wat geef ik ze tussendoor? Wat heeft een kind nodig aan voeding? Dit soort vragen krijg ik in de praktijk regelmatig.

Op mijn website schreef ik er een tekst over met achtergrondinformatie, tips en ideeën.

[Lees het artikel via deze link.](#)



CURSUS HOMEOPATHIE

Zo gauw het is toegestaan plan ik weer een cursus 'Zelf aan de slag met homeopathie'. Een aantal van jullie hebben al aangegeven hier interesse in te hebben. Meer informatie vind je op de [website](#).

Heb je ook interesse, stuur me [een mailtje](#). Dan hou ik je op de hoogte van de planning.



Facebook



Twitter



Website