



Praktijk voor Klassieke Homeopathie Jolande Velgersdijk

April 2020: praktijk bereikbaar, blijf gezond, corona en hooikoorts

De praktijk is open, de afspraken zijn vooral online

De praktijk is komende periode open. Consulten kunnen, op afspraak, live plaatsvinden maar ook via telefoon of beeldbellen. In de praktijk begroeten we elkaar met een glimlach, houden voldoende afstand en wassen de handen voor en na ieder consult. Pas goed op jezelf en elkaar.

Wil je een afspraak maken, mail dan naar info@jolandevelgersdijk.nl of bel 06 16 954 331.



HOE BLIJF JE GEZOND?

Natuurlijk zijn er de basisregels: was je handen regelmatig, houd afstand en blijf zoveel mogelijk thuis.

Daarnaast is het ook nu, of beter juist nu, belangrijk om gezond te eten. Er zijn nog volop verse groente en fruit. Eet ook voldoende eiwitten en gezonde vetten en beperk toegevoegde suikers.

Beweeg voldoende: dat kan ook thuis. Er zijn online veel filmpjes te vinden met yoga en HIIT lessen. Voor krachttraining kan je flesjes water van 0,5 of 1 liter water als gewichten gebruiken.

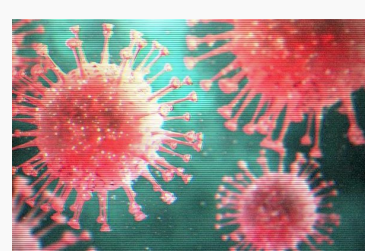
Ga op tijd naar bed en sta op tijd op. Dit is echt belangrijk voor je hormoonbalans.

Zorg dat je leuke dingen doet. Zelf lees ik graag. Misschien hou jij van knutselen, tuinieren, handwerken of nieuwe recepten uitproberen.

En hou contact met elkaar! Je kan bellen, appen, facetimen, mailen, kaartjes sturen of zelfs bloemen of een pakketje (bestel daarbij zo veel mogelijk bij lokale ondernemers). Zorg goed voor jezelf en voor elkaar.

Wil je persoonlijk advies, nu of later, dan kunnen we een [afspraak plannen](#).

Do remember they can't cancel the spring
David Hockney, 2020



CORONA EN ANDERE GRIEPKLACHTEN

Als homeopaat kijk ik altijd naar de persoon die voor een behandeling komt en minder naar de benaming van een ziekte. Dat geldt ook voor Corona. Er is niet één homeopathisch middel dat jou van Corona kan genezen of tegen Corona kan beschermen.

Wel kan ik individuele behandelingen bieden. Een advies geef ik op basis van een totaalbeeld: welke klachten heb jij, wat is de sterkte van de klachten, wat is de vitaliteit van jou en ook hoe ontwikkel jij in het algemeen klachten. De homeopathische middelen stimuleren het zelfgenezend vermogen.



HOOIKOORTS

De lente is ook hét jaartijd van hooikoorts. Hooikoorts is een overgevoeligheid of allergie voor stuifmeel van grassen, planten of bomen. Het geeft klachten voornamelijk aan de ogen en neus, maar soms ook aan de oren, keel en het gehemelte. Jeuk, niezen, snotterig zijn klachten die ik vaak hoor. Ook benauwdheid, hoofdpijn en vermoeidheid komt voor.

Hoeveel en welke pollen actief zijn, kan je terugvinden op de website [hooikoortsradar](#). Algemene tips en zelfzorgmiddelen vind je onder andere bij de [Vereniging Homeopathie](#).

En soms is er meer nodig. Een individueel homeopathisch advies geeft vaak veel verbetering. Er zijn verschillende middelen die hooikoortsklachten verminderen en verhelpen. Heb je al langere tijd last van de klachten, dan kan de verstoring dieper liggen. Vaak is aandacht voor de algemene weerstand, de darmflora en de lever ook belangrijk in de totale behandeling. Natuurlijk kan je al verbetering bemerken voordat alles helemaal is opgelost.

Homeopathie helpt je het beste uit jezelf te halen

Contact

info@jolandevelgersdijk.nl
tel: 06 16 954 331

Locatie Haarlem:
Victor van Vrieslandstr. 4
2025 LS Haarlem

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



50% korting

De Vereniging Homeopathie heeft aan homeopaten gevraagd om eenmalig 50% korting te geven op een consult, om mensen die anders niet naar een homeopaat gaan, over een drempel te helpen. Ik werk daar aan mee en bied ook jullie de korting aan.

Wil je de bon aanvragen voor jezelf of voor iemand anders, klik dan op de afbeelding hieronder.



Facebook



Twitter



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook u [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u nieuwsbrief@jolandevelgersdijk.nl toe aan uw adresboek.