

Nieuwsbrief juni 2025

Zomer in zicht! 😊

Er komen warme dagen aan. Voor de een heerlijk genieten, voor de ander mag het best een tandje minder. Maar deze dagen zijn een mooi en tastbaar voorbeeld van de natuurkwaliteiten warm en koud – en hoe alles in de natuur draait om actie en reactie.

De warmte nodigt ons uit om een tegenbeweging te maken: te vertragen, af te koelen en de balans te bewaren. En hoe jou dit afgaat, zegt veel over hoe flexibel je bent in het balanceren tussen de natuurkwaliteiten warm en koud.

In deze nieuwsbrief neem ik je mee in het zomerthema: de symboliek van de zomer, het verkoelende kruid munt én een paar voedingstips die passen bij de hitte van dit seizoen. Veel leesplezier!

En dan nog een leuk nieuwtje...

De praktijk gaat verhuizen! Een mooie stap vooruit met ruimte voor nieuwe plannen.

Vanaf 1 augustus ben je welkom op een nieuwe locatie:

Van Swinderenstraat 17, 8561 AP Balk

(ingang via Loods 17 – De Oper, tegenover het Poiesz parkeerterrein)

Ik kijk ernaar uit je daar te ontvangen! 🌿

Heb je geen interesse in deze nieuwsbrief? Afmelden kan eenvoudig door een mailtje terug te sturen naar info@natuurgeneeskundegrietsje.nl

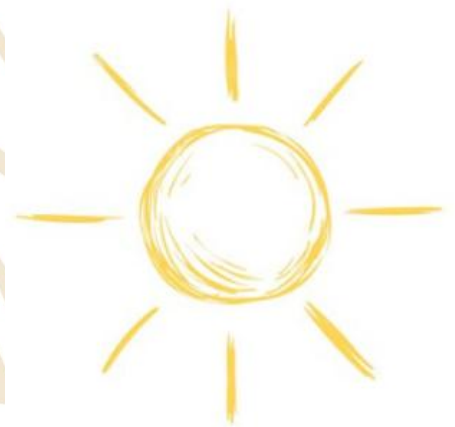
Symboliek zomer

tijd voor bloei, beweging en balans

De zomer is het seizoen van volle bloei, overvloed en levensenergie. In de natuur zie je het overal: bloemen staan op hun mooist, vruchten rijpen aan de bomen en de zon laat zich van haar krachtigste kant zien. Alles groeit, alles leeft.

Ook in de natuurgeneeskunde staat de zomer symbool voor hartenergie – verbonden met warmte, liefde, expressie en verbinding. Dit is de tijd om te doen waar je blij van wordt, je hart te volgen, naar buiten te treden en je levensvreugde te delen.

De zomer is het meest actiegerichte seizoen. De energie wil naar buiten, er mag zichtbaar worden wat in eerdere seizoenen is opgebouwd. Maar juist in al die uitbundigheid schuilt ook een uitdaging: hoe blijf je in balans?



Neem dus ook de tijd voor:

- voldoende rust tegenover alle activiteit
- verkoeling tegenover de hitte
- momenten van reflectie tussen alle plannen door.

De uitdaging zit hem dan ook in om mee te gaan in de warme beweging, je innerlijke vuur te laten zien zonder jezelf hierin te verliezen.

👉 Tip: Schrijf al je ideeën en ingevingen die in je gedachten komen deze periode op.

🌻 Wat mag er nu echt zichtbaar worden? Uitgesproken of neergezet worden?

💡 En: hoe gaat het écht met je? Laat de zomer je inspireren en blijf daarbij goed naar jezelf luisteren. Thema's als groei en zichtbaar worden kunnen ook spanning en onzekerheid oproepen.

Munt – *Mentha X piperita*

Een verkoelend kruid voor in de zomer is munt. Bij een slok muntthee of een pepermuntje voel je meteen die frisse sensatie – munt werkt verkoelend van binnen én van buiten. Dat komt door het stofje menthol, dat zorgt voor een koud gevoel op de huid of slijmvliezen. In mentholpoeder wordt dit effect gebruikt bij jeuk of huidirritaties: het koelt plaatselijk en zorgt ervoor dat je minder jeuk of pijn voelt op die plek.

Maar munt doet meer dan dat:

- het helpt bij een opgeblazen gevoel na het eten
- ondersteunt de spijsvertering
- en kan ook verlichting geven bij misselijkheid, bijvoorbeeld bij zwangerschap of reisziekte.



Of je het nu vers plukt uit de tuin voor een kop thee, door een salade mengt of verwerkt in een olie: munt is een heerlijk zomers kruid dat je lichaam én hoofd verkoeling geeft.

Zomerse voedingstips

In de zomer vraagt je lichaam om andere voeding dan in de koudere maanden. De warmte zorgt ervoor dat je spijsvertering wat trager werkt en je sneller vocht vasthoudt. Daarom is het goed om te kiezen voor lichte, hydraterende voeding die je lichaam ondersteunt zonder te belasten.

🌱 Licht & fris eten

Ga voor voeding die verkoelend én voedzaam is. Denk aan salades, gestoomde groenten, verse kruiden en veel waterrijke groenten en fruit zoals:

🥒 bleekselderij, komkommer, tomaat
🍍 ananas, prei, papaja, watermeloen, kaki

Deze producten helpen niet alleen hydrateren, maar werken ook van nature vocht afdrijvend. Prettig bij warmte of een opgeblazen gevoel.

🍵 **Paardenbloem: natuurlijke detox**

Paardenbloem ondersteunt lever en nieren en werkt mild vochtafdrijvend. Drink 1–2 kopjes paardenbloemthee per dag.

💧 Drink voldoende water op kamertemperatuur. Een richtlijn is 30 ml per kg lichaamsgewicht.

💧 **Extra tip: stimuleer je lymfe**

Lymfedrainage of droogborstelen (5–10 minuten per dag richting liezen en oksels) helpt bij het afvoeren van vocht en kan zwelling verminderen. Zeker op warme dagen een fijne toevoeging aan je routine.

Kleine aanpassingen kunnen in de zomer al veel verschil maken voor je energie, je huid en je algehele gevoel van balans.

Recept: Gevulde paprika

Benodigheden

1 ui
2 teentjes knoflook
2 el olijfolie
175gr zilvervliesrijst
4 paprika's
4 el pijnboompitten
1 tomaat
1 bosje dille
4 el rozijnen
½ tl kaneel
2el citroensap
150 gr feta, in blokjes
Keltisch zeezout, peper



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel de ui en hak hem fijn. Verwarm de olie in een pan en bak de ui met de knoflook enkele minuten. Roer de rijst erdoor en schep alles goed door elkaar. Schenk er 3 deciliter water bij. Kook de rijst in ca. 20 minuten net gaar, ook afhankelijk van de op de verpakking aangegeven kooktijd. Snijd intussen de hoedjes van de paprika's en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Zet ze in een ovenschaal en gaar ze ongeveer 15 minuten in de oven. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Snijd de tomaat in blokjes. Hak de dille fijn. Roer de pijnboompitten, tomaat, rozijnen en kaneel door de rijst en verwarm nog 5 minuten al omscheppend. Haal de rijst van het vuur en schep de feta en dille erdoor. Breng de rijst op smaak met het citroensap, zout en peper. Vul de paprika's met de rijst en zet ze nog 10 minuten in de oven. Serveer de paprika's warm of op kamertemperatuur.