

Nieuwsbrief September 2025

De zomer glijdt langzaam voorbij en de herfst klopt aan de deur. Voor veel mensen een van de lastigste seizoenswissels: van vakantie naar werk- of schoolritme, van wakker worden met licht naar opstaan in het donker.

De een verlangt alweer naar zon en actie, de ander geniet juist van meer rust, gezelligheid in huis en de frisse herfstlucht en kleuren.

In deze nieuwsbrief vind je tips en inspiratie om een goede start van de herfst te maken: van voeding en kruiden tot symboliek en nieuwe ontwikkelingen in mijn praktijk.

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

Nieuw in de praktijk: de bodyscan

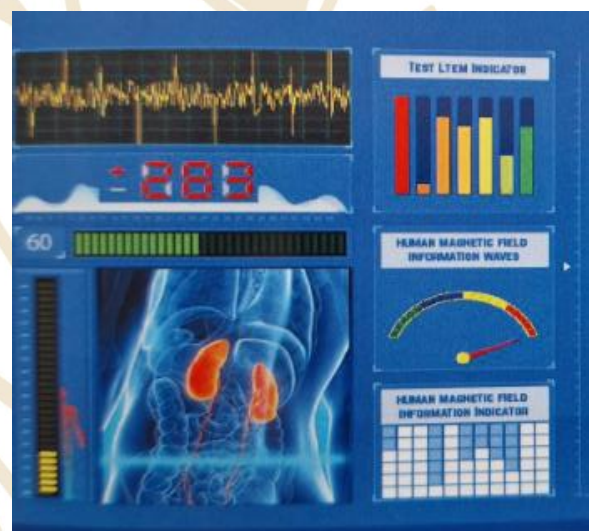
Sinds half september werk ik met de Quantum Magnetic Resonance Body Analyzer – kort gezegd: een bodyscan met behulp van bioresonantie.

De scan geeft inzicht in:

- je energiehuishouding
- vitaminen en mineralen
- hormonen
- spijsvertering, lever en andere organen

Door middel van een meting zie je snel en overzichtelijk waar je lichaam ondersteuning kan gebruiken. Tijdens het consult krijg je direct praktische tips over voeding, leefstijl en kruiden welke voor jou ondersteunend kunnen werken.

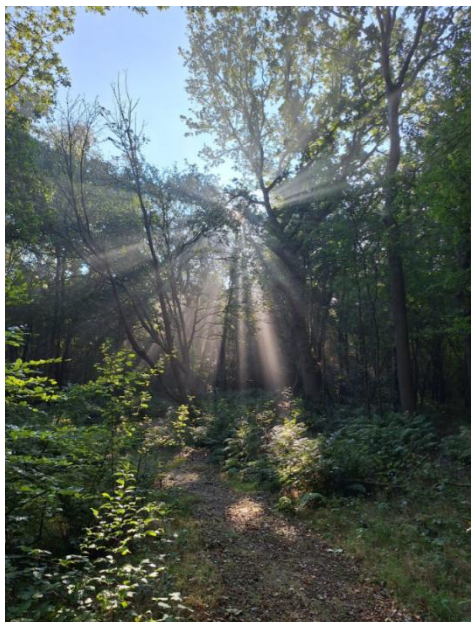
💎 Actie: de hele maand oktober een bodyscan-consult van 45 minuten voor €49,-.



Voor in de agenda

Op zondag 19 oktober sta ik weer op de Groene Markt. Dit keer niet met iriscopie, maar samen met Femke de Jong – van Juf Natuurlijk en de Griene Froulju.

We organiseren tijdens de markt natuur-beleefwandelingen: “Prikkel je zintuigen”.



Wil je even uit de marktdrukke wandel dan met ons mee

Door bewust te luisteren, kijken, ruiken, voelen en proeven ervaar je de natuur intenser én ontdek je hoe een zintuigelijke wandeling je meer ontspanning en plezier kan geven.

🕒 Starttijden:

- 11:30 – 12:15
- 13:00 – 13:45
- 14:30 – 15:15

Deelname is gratis en geschikt voor jong en oud.

Onze marktkraam geeft een voorproefje van de wandeling én van het thema zintuigen, gezondheid en natuur.

Symboliek Herfst

De herfst nodigt uit tot loslaten en oogsten. Het is een periode om te aanschouwen, naar je zelf te kijken. Waarin je mag proberen je los te koppelen van je drukke hoofd. Door rust en ruimte te creëren in deze periode, om te luisteren naar je interne stem

In de natuur om je heen wordt het langzaam aan stiller. Probeer ook deze stilte in jezelf te vinden en te luisteren naar je zelf om de balans op te maken:

- Wat past nog bij je, en wat mag je achter je laten?
- Waar heb je hard voor gewerkt, en kun je daar nu de vruchten van plukken?
- Of merk je juist: zo wil ik het niet langer, het is tijd voor verandering?

De herfst wordt wel de uitademhaling van het jaar genoemd. Waar de lente staat voor actie en groei, brengt de herfst rust en reflectie. Gun jezelf momenten van stilte. Koppel los van je drukke hoofd, luister naar je binnenwereld en creëer ruimte voor wat écht belangrijk is.



Drie zaden om de herfst mee te vieren

- Venkelzaad: warm en zacht, ondersteunt de spijsvertering en helpt indrukken te verwerken.
- Anijszaad: rond en zoet, zacht voor maag én luchtwegen, bekend van de 'muisjes'-traditie.
- Karwijzaad: pittig en fris, maakt zware kost lichter en geeft energie in dit seizoen.

Theerecept: Venkel – Anijs – Karwij

Meng gelijke delen van de drie zaden. Gebruik 1 theelepel per kop, laat 10-15 minuten trekken in een afgesloten pot of kan.

- ☞ Voor de maaltijd: wekt de eetlust.
- ☞ Na de maaltijd: verzacht een vol gevoel.
- ☞ Na een drukke dag: brengt rust en helpt indrukken te verteren.

De smaak? Zacht, zoet-kruidig met een frisse ondertoon. Precies wat je in de herfst nodig hebt.



Voeding en leefstijl tips voor in de herfst

De herfst vraagt in tegenstelling tot de zomer om meer regelmaat en warmte.

Om de overgang van de zomer naar de herfst soepeler te laten verlopen hieronder enkele leefstijl en voedingstips.

- Ga op tijd naar bed en sta vroeg op.
- Houd vaste eetmomenten aan.
- Probeer je omgeving opgeruimd te houden 😊
- Vervang koude en rauwe voeding welke meer passend is voor in de zomer voor warme en zachte voeding.
- Door koude yoghurt te vervangen voor warme havermout.
- Eet meer gekookte, zachte gerechten: soepen, stoofpotten, gestoomde groenten.

Voor in de avond:

- Leg je telefoon weg.
- Masseer je voeten met warme olie.
- Bedek je ogen met een kussentje of sjaal.
- En... slaap lekker.