

# Verenigingsnieuws



DEELNAME

## NATIONALE GEZONDHEIDSBEURS

Van 11 t/m 14 februari 2016 heeft de Nationale Gezondheidsbeurs plaatsgevonden in de Jaarbeurs in Utrecht. De Vereniging Homeopathie heeft hieraan deelgenomen met een grote stand waar we duizenden bezoekers hebben mogen verwelkomen. Er zijn honderden gratis miniconsults gegeven door homeopaten en ruim zeventienhonderd mensen hebben een lezing over homeopathie bijgewoond. Al met al een zeer succesvolle beurs.

De Week van de Homeopathie heeft van 10 t/m 17 april 2016 plaatsgevonden. De Vereniging Homeopathie heeft hieraan een belangrijke bijdrage geleverd. Zo hebben we alle activiteiten op onze website geplaatst, een speciale nieuwsbrief uitgestuurd en ook op Facebook hebben we volop aandacht besteed aan deze bijzondere week.

We hebben via Facebook 250 T-shirts met de tekst 'I love Homeopathie' weggegeven. De week heeft niet alleen veel aandacht voor de homeopathie maar ook veel nieuwe leden opgeleverd.



## Algemene Leden Vergadering

De Algemene Leden Vergadering die op 16 april 2016 plaatsvond, was een mooie gelegenheid om alle positieve ontwikkelingen die de Vereniging Homeopathie doormaakt toe te lichten. Zo is er gesproken over de sterke ledengroei en de activiteiten die gepland staan voor de komende maanden. Zoals altijd was er ruimte voor vragen en boeiende discussies. Hierbij willen we alle aanwezigen bedanken voor de goede bijdragen die zijn geleverd.

## Enquête

In februari heeft de Vereniging Homeopathie onder zowel leden als niet-leden de zogenaamde 'Homeopathie Monitor' uitgezet. Deze enquête geeft een beeld van het gebruik van homeopathie in Nederland en de waardering van de activiteiten van de Vereniging Homeopathie. De enquête is door tweeduizend respondenten ingevuld. Wat opvalt, is de hoge tevredenheid van zowel het gebruik van de homeopathische zelfzorgmiddelen als het bezoek aan een homeopaat. Ook de website, nieuwsbrief, Facebook-pagina en *hm* werden zeer goed gewaardeerd. Al deze middelen werden met een 8 of hoger beoordeeld. Ga voor alle uitslagen van de enquête naar: [www.vereniginghomeopathie.nl/enquete-uitslag](http://www.vereniginghomeopathie.nl/enquete-uitslag)



DOOR HESTER PENNEWEERT, KLASSIEK HOMEOPAAT EN VOEDINGSADVISEUR

# Maak je darmen blij met **kefir**

**Kefir was in de jaren zeventig heel populair als yoghurtdrink. Daarna is het wat in de vergetelheid geraakt. Inmiddels is het gelukkig weer helemaal 'in'. Want kefir is niet alleen lekker als verkwikkend drankje, het is ook een weldaad voor de darmen.**

Door de positieve invloed op de darmflora zorgt kefir voor een betere darmwerking. Het gaat zowel verstopping als diarree en opgeblazenheid tegen. Ook bij een candida-infectie kan kefir helpen, omdat een gezond darmmilieu ongunstig is voor schimmels. Daarnaast bevat kefir een aantal belangrijke vitaminen en mineralen.

## Links of rechts

Tijdens het fermentatieproces, dat nodig is om het kefirdrinkje te maken, ontstaan rechtsdraaiende melkzuurbacteriën die gunstig zijn voor de darmflora. Wat is nu het verschil tussen 'linksdraaiend' en 'rechtsdraaiend'? Rechtsdraaiende melkzuren zijn lichaamseigen en worden veel beter opgenomen door het lichaam. Linksdraaiende melkzuren zijn niet lichaamseigen en worden veel langzamer verwerkt.

## Zelf maken

Kefir past helemaal in deze tijd waarin we graag zelf ons brood bakken en sapjes persen. Kefir kun je namelijk heel gemakkelijk zelf maken door een bereidingsset online te bestellen (ook heel leuk om cadeau te doen). Je krijgt er uitgebreide instructies bij zodat je meteen aan de slag kunt. Je kunt waterkefir en melkkefir maken. Voor beide heb je verschillende soorten korrels nodig. Ook is de bereidingswijze verschillend. Hier geef ik een recept om waterkefir te maken.

## Bereiding

Belangrijk: gebruik geen metaal in contact met kefir, want dan werkt de fermentatie niet. Zie voor de ingrediënten het lijstje hiernaast. Voeg alle ingrediënten bij elkaar in de weckpot. Sluit het deksel zonder het rubber ertussen, zodat de lucht eruit kan. Laat de pot twee dagen staan op een lichte plek, maar niet in de volle zon. Roer de korrels af en toe om. Na twee dagen is er een licht prikkelende drank ontstaan. Verwijder de vijgen en giet de drank af via de plastic zeef in een kan of fles. Knijp de citroen uit in de drank, roer

om en je hebt een heerlijk verfrissend en gezond drankje. Je kunt de kefirdrink in de koelkast bewaren en dagelijks één of twee glazen nuttigen.

De kefirkorrels die zijn achtergebleven in de zeef moeten goed afgespoeld worden. Daarna kun je ze hergebruiken, een aantal weken in de koelkast bewaren of voor langere tijd invriezen.

'Een gezonde darmflora is essentieel voor een goede gezondheid'



## Ingrediënten voor waterkefir

- ▶ 1 afsluitbare weckpot
- ▶ 1 plastic zeef (geen metaal!)
- ▶ 1 liter water
- ▶ 100 gram waterkefirkorrels
- ▶ 6 ongesuikerde vijgen
- ▶ 1 geschilder citroen