

Inspiratieblaadje zomer 2018



Met trots laten wij jullie kennis maken met het tweede inspiratieblaadje van 2018!

Je kunt in dit inspiratieblaadje de volgende informatie vinden:

- Inspiratiekaarten door Nicole Geertjens
- Ontmoet Stichting Natuurlijk Gezond Noord Limburg
- Agenda therapeuten
- Interview met Ariëtte Loeffen door Anita van de Nederend
- Informatie over de zomer en de 4 Natuurkwaliteiten door Marike van Eijs
- Artikel: Zon gezond
- Recept: Avocado pasta door Natuurwijzer Horst
- Artikel: Lyme door Colette Frankort
- Moestuintips door Petra Jenniskens
- De groenten kalender voor juni, juli en augustus
- Boodschap bij de inspiratiekaarten door Nicole Geertjens

Een goed gevuld blaadje dus!

Wij wensen je heel veel leesplezier en inspiratie toe.

Wil je meer weten over De Stichting Natuurlijk Gezond Noord Limburg of een van onze therapeuten bekijk dan onze website www.natuurlijkgezondnoordlimburg.nl of onze facebook pagina.

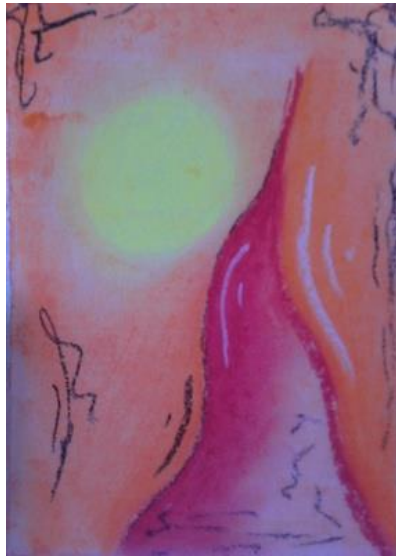
De inspiratiekaarten

Naar welke kaart gaat jou aandacht?

Achteraan in dit inspiratieblaadje lees je de boodschap bij het kaartje.



Kaartje 1



kaartje 2



kaartje 3

Ontmoeting met Stichting Natuurlijk Gezond Noord Limburg



Afgelopen tijd heb je op verschillende plaatsen kennis kunnen maken met onze stichting en ons doel, onder andere op de weekmarkt in Horst. Hier heeft het publiek van Horst kennis met ons kunnen maken. Het was een mooie en inspiratieve ochtend.

Vanaf September zullen wij 1 keer in de maand in de bibliotheek Horst en Venray aanwezig zijn. Meer informatie daarover volgt nog.

Weet je zelf een evenement of gelegenheid waarvan je denkt dat wij ons doel goed onder de aandacht kunnen brengen? Laat het ons weten.

Agenda

21 juni 13.30-17:00 inloop vanaf 13.15 Blerick	Intuïtief schilder workshop, thema: herschrijf je leven Nicole Geertjens, Energetisch therapeut info@praktijknicolegeertjens.nl 0638658132 http://www.praktijknicolegeertjens.nl/	€55,- inclusief materialen (doek 40x50 cm), koffie/thee en op jou afgestemde handvatten om alles meer in de praktijk te brengen.
30 juni 10.30-12.00 America	BLOTE VOETENWANDELING bij "Aan de Drift" Fluitenkruid, Natuur coaching info@fluitenkruid.eu 06-4421308 https://www.facebook.com/events/230965720787698/?event_time_id=232829767267960	Vrijwillige bijdrage
30 juni 13.00-17.00 Meerlo	Intuïtief beeldhouwen, Anita Goumans anita@ommeslag.nl 0478850246 https://www.ommeslag.nl/	€ 37,50
12 juli 13:30-17:00 Blerick	Workshop intuïtief schilderen, thema, je eigen krachtschilderij. Nicole Geertjens, Energetisch therapeut info@praktijknicolegeertjens.nl +31638658132 http://www.praktijknicolegeertjens.nl/	€55,- incl. materialen (doek 40x50 cm), koffie/thee en wat lekkers. Achteraf ontvang je een (op jouw schilderij afgestemde) boodschap over hoe je meer in je kracht kunt gaan staan.
13 juli 10.30-12.00 Venray	BLOTE VOETENWANDELING bij "de Perdstal" Fluitenkruid, Natuur coaching info@fluitenkruid.eu 06-4421308 https://www.facebook.com/events/817328315125479/?event_time_id=817328321792145	€ 7,50 per persoon

14 en 15 juli 10.00-16.00 Melderslo	Open dag Imkerij, Ans, Imker/tuinvrouw ans@akkiestuin.nl 077-4674321 https://www.akkiestuin.nl/	gratis
20 juli 17:00-21:30 Roggel	Kookworkshop: vegetarisch koken met alledaagse voedingsmiddelen! Van Natura, Natuurvoedingsadviseur van-natura@outlook.com 0650490924 https://www.facebook.com/events/107876486758909/	45 euro
5 augustus 10.30-12.00 America	BLOTE VOETENWANDELING bij "Aan de Drift" Fluitenkruid, Natuur coaching info@fluitenkruid.eu 06-4421308 https://www.facebook.com/events/230965720787698/?event_time_id=232829767267960	Vrijwillige bijdrage
13 augustus 20.00-21.30 Venray	Inloopavonden Revalidatie, Martha Gommans Natuurgeneeskundig therapeut info@marenergienatuurgeneeskunde.nl 0614119019 http://marenergienatuurgeneeskunde.nl/	Gratis entree
2 september 10.30-12.00 America	BLOTE VOETENWANDELING bij "Aan de Drift" Fluitenkruid, Natuur coaching info@fluitenkruid.eu 06-4421308 https://www.facebook.com/events/230965720787698/?event_time_id=230965727454364	Vrijwillige bijdrage

<p>10 september 20.00-21.30 Venray</p>	<p>Inloopavonden Revalidatie, Martha Gommans Natuurgeneeskundig therapeut info@marenergienatuurgeneeskunde.nl 0614119019 http://marenergienatuurgeneeskunde.nl/</p>	<p>Gratis entree</p>
---	---	----------------------



Interview met Ariëtte Loeffen van Van HarteCoaching in Venray

“mensen helpen om in hun kracht te staan is het mooiste wat er is”

Een spirituele reis naar Egypte en Koeweit begeleiden, een workshop meditatie geven, 1-op1 sessies geven in haar praktijk, cursussen organiseren; Ariëtte kent meerdere manieren om mensen te helpen ten volste in hun kracht te komen staan. Hieronder enkele voorbeelden.

Zo heeft ze een aan harddrugs verslaafde man van zijn verslaving afgeholpen. Een oudere man met hoge bloeddruk de bloeddruk tot normaal begeleid. Kinderen geholpen bij bepaalde angsten. Maar ook heeft ze een jonge vrouw met een kindwens mogen begeleiden die vreesde dat ze wegens jarenlange gezondheidsklachten niet of moeilijk zwanger zou kunnen worden.



Om in zo'n proces van daadwerkelijke betekenis te kunnen zijn, maakt dat ze vindt dat ze de mooiste baan ter wereld heeft. Bij hooggevoeligheid (HSP), burn-out en stress leert zij mensen te herkennen welke prikkels stress geven en het op tijd merken van de lichamelijke reacties hierop. Maar ook wat juist rust geeft. Ariëtte leert mensen om hun leven beter in de hand te hebben zodat het niet meer tot een burn-out of overspannenheid hoeft te komen. Dit doet ze onder andere door mensen te leren hoe ze gedurende de dag rustmomenten kunnen inbouwen en de signalen van hun lichaam tijdig te herkennen.

En wat is het toch fijn als het geleerde wordt toegepast en ook op langere termijn zijn werk doet. Zo kwam Ariëtte een mevrouw tegen die ze een tijdje had begeleid. Ruim een half jaar hierna voelt ze zich nog steeds krachtig en rustiger, ook als er iets stressvols gebeurt.

Ook melden mensen zich opnieuw aan voor een spirituele reis omdat zij het zo'n bijzondere ervaring vonden. Egypte heeft bijvoorbeeld een rijke spirituele geschiedenis en dat is daar goed te voelen. Er worden ook krachtplekken bezocht. Door deze groepsreis met maximaal 10 personen komen mensen versneld in een ontwikkelingsproces. Tevens zijn het reizen met gelijkgestemden waar hechte vriendschappen worden gesloten.

Er staat ook een spirituele reis naar Frankrijk op de planning, namelijk een Maria Magdalena reis.

Meer info ? Bezoek haar websites! www.vanhartecoaching.nl of www.ariettelove.com. E-mail: vanhartecoaching@gmail.com

Ariëtte geeft behalve in haar praktijk ook telefonische sessies of via skype.

Je kunt je bovendien gratis abonneren op haar YouTube-kanalen waar ze geleide meditaties en inspiratie video's aanbiedt; zoek in YouTube op 'Ariette Love' en op 'van HarteCoaching – Ariette Loeffen'.

Wil jij als NGNL-lid ook geïnterviewd worden ? Stuur een e-mail naar mail@Qre.nl

Zomer en de 4 natuurkwaliteiten

De vier natuurkwaliteiten WARM, KOUD, VOCHT en DROOG komen allemaal voor in de natuur. In ons klimaat wisselen deze kwaliteiten zich af, dat zien we aan de seizoenen. In het zomerseizoen overheerst de kwaliteiten WARM.

Warm

De kwaliteit WARM zorgt ervoor dat de natuur in beweging komt en meer naar buiten gericht is. De natuur laat zich zien in alle kleuren, geuren en vormen. Het is het seizoen van de overvloed. We zien en horen de vogels in alle vroegte al fluiten. De groei van de planten en bomen die is ingezet in de lente zet zich voort en daar plukken we aan het einde van het zomerseizoen de vruchten van.

Naar buiten

Bij onszelf zien we ook dat we meer buiten leven. We eten buiten, lopen buiten, hangen de was buiten te drogen, pakken eerder de fiets, zijn actiever enzovoorts. Heerlijk buiten genieten van de warmte en van de zon. De zon verwarmt ons en geeft ons energie, we zijn net een soort van batterijen op zonne-energie. Zonder zon zouden we niet kunnen leven, die zorgt ook voor de aanmaak van vitamine D. Hierover meer in het artikel "Gezond zonnen".

Verkoeling

Het kan ook wel eens te warm worden en dan gaan wij mensen ons aanpassen om niet oververhit te raken.

Wij zullen dan vanzelf meer KOUDE aanbrengen bijvoorbeeld door het aanpassen van ons eten. In de zomer groeit er veel fruit wat ons mensen doet afkoelen. De sappige aardbeien, bessen, watermeloenen etc. zijn overheerlijk en verkoelend in de zomer. In de zomer eten we ook eerder salades en rauwkost die ons doen afkoelen en we drinken koele dranken. Het soepje van de wintermaanden vervangen we door een verkoelende (groenten-)smoothie of sapje. Ook vruchtenijs (liefst niet gezoet) is heerlijk op een zomerse dag. Er zijn ook kruiden die verkoelen zoals (peper)munt, lavendel en valerian.

Wat ik ook leuk vind om bij mezelf op te merken is dat ik op een zomerse meer behoefte heb aan koele, heldere kleuren zoals blauw en roze. Dat zie ik dan weer terug in mijn kledingkeuze. Ga dat eens bij jezelf na? Heb jij dat ook?

KOUDE brengen we ook aan door meer rust in te bouwen. Dat gaat als vanzelf. Als het heet is worden we minder actief, dan zoeken we de schaduw op en gaan in de rust-stand. In Zuid-Europa hebben ze daarom de siësta ingevoerd. Op het heetst van de dag wordt er niet gewerkt, maar uitgerust. Geef dus ook gewoon toe aan die behoefte om rust te nemen als het heet is. Dat is leven volgens de seizoenen.

Balans

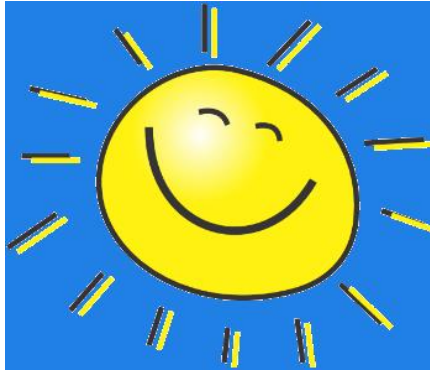
Neem dit gegeven mee gedurende het jaar, want je kunt ook buiten de zomer wel eens oververhit raken of overactief zijn. Je kunt jezelf dan in balans brengen door te doen alsof er een hittegolf gaande is. Pas je voeding aan (als je darmen daar sterk genoeg voor zijn) en ga in de ruststand. Je lijf geeft dit meestal zelf aan. Negeer dit niet en ga er in mee, doe als de natuur. Breng in je eigen leven seizoenen aan en wissel WARM en KOUD af, met andere woorden wissel actie af met rust!!

Heb een fijne zomer!

Liefs, Marike van Eijs

Zon gezond

Ik vond op internet een duidelijk artikel over zonnen, de zonnebril en zonnebrand. Wanneer je gaat smeren zorg er dan voor dat je een zonnebrand gebruikt zonder chemische toevoegingen, want die zijn een belasting voor je orgaansysteem. Verder kon ik het niet duidelijker beschrijven dan Jantina van der Waal (13 mei 2016), dus hieronder het volledig artikel van haar. Lees het maar eens door.



Verstandig bruinen is geleidelijk bruinen. Het is heel belangrijk om verbranding (dus beschadiging van het DNA) te voorkomen, dus uit de zon gaan of smeren voordat de huid rood wordt of gaat prikken.

In toenemende mate wordt gewaarschuwd voor zonnen, omdat dit het gevaar op huidkanker kan vergroten. Er zijn echter belangrijke nadelen aan zonvermijding.

UV

Een deel van de zonnestraling bestaat uit ultraviolette (UV) straling. UV-straling is heel krachtig en kan de cellen beschadigen. Dit zie (en voel) je als je verbrand bent. Ook het DNA van de cel beschadigt, en als dit niet goed gerepareerd wordt (er is een eigen DNA-reparatiedienst, maar die maakt wel eens wat foutjes) kan dat op den duur tot huidkanker leiden.

Melanine

De huid heeft van zichzelf een beschermingsmechanisme tegen verbranding in de vorm van de kleurstof melanine. Melanine wordt onder invloed UV-straling gevormd en kleurt de huid bruin. Vervolgens houdt het de UV-straling tegen, zodat deze de diepere huidlagen niet meer kan bereiken, waardoor beschadiging wordt voorkomen. Hoe bruiner je bent des te beter ben je beschermd tegen verbranding.

De maximale hoeveelheid melanine in de huid ligt erfelijk vast. Hoeveel zonnestraling sommige mensen ook krijgen, ze worden nooit bruin. En hoe weinig straling anderen krijgen, ze zijn altijd bruin.

Mensen met weinig melanine kunnen daardoor korter in de zon dan mensen met veel melanine. Wel maken mensen met weinig melanine in de zon heel snel vitamine D aan, omdat de UV-straling nauwelijks tegengehouden wordt. Donkere mensen daarentegen zullen veel langer in de zon moeten voordat zij een voldoende voorraad vitamine D hebben.

Bruiningssnelheid

De hoeveelheid licht die in de ogen komt bepaalt mede de bruiningssnelheid. Bij veel zonlicht (via de ogen) ontstaat in de hersenen een signaal dat huidcellen aanzet om meer melanine te maken, dus eerder te bruinen en meer bescherming te bieden. Het dragen van een zonnebril geeft dus verkeerde informatie aan de hersenen, waardoor de bescherming tegen verbranding vermindert.

Vitamine D

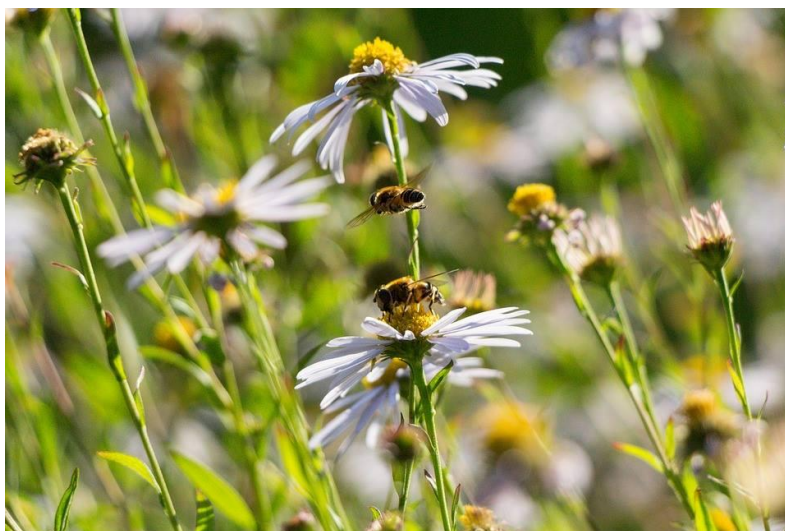
Onder invloed van UV-licht wordt in de huid ook vitamine D gevormd. Vroeger dacht men dat deze vitamine voornamelijk van belang was voor de kalkhuishouding en dan met name voor de botvorming. Recent is zeer veel onderzoek naar vitamine D gedaan, en blijkt het nog veel meer functies te vervullen.

Voldoende vitamine D is dan ook heel belangrijk voor de gezondheid. Door op een verstandige manier van de zon te genieten kun je 's zomers de vitamine D voorraad vergroten.

Verstandig bruinen

1. geleidelijk wennen, dus eerst kort in de zon zonder of met een lage beschermingsfactor. Voordat de huid gaat prikken of rood kleurt lichtdichte kleding aantrekken en/of smeren met hoge beschermingsfactor. Naarmate de huid bruiner wordt kun je meer zonlicht verdragen. Verbranden werkt averechts omdat de huid daarna gaat vervellen, en dan is de kleur er weer af.
2. In de periode dat je met lage bescherming in de zon bent geen zonnebril dragen
3. Zorgen dat je voldoende visolie (vette vis of de olie zelf) en levertraan binnenkrijgt. Ook dit beschermt de huid.
4. Denk eraan dat kleding waar je doorheen kunt kijken UV-straling doorlaat. Deze kleding beschermt dus niet of onvolledig tegen verbranding.
5. UV-straling kan niet door glas, dus achter een ruit wordt je niet bruin en maak je geen vitamine D.

Geniet van de zon, van het licht en de warmte!!





↻
klaar in
10 minuten

Bereiding

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzing op de verpakking en spoel af met koud water. Pureer de avocado, samen met de pesto, een halve limoen en wat peper en zout in de blender. Fruit de rode ui in een koekenpan en voeg vervolgens de knoflook en courgette toe. Bak in 3-5 minuten gaar. Meng de avocado-pesto met de pasta en voeg het courgettemengsel toe. Garneer met een handje kaas en maak af met zout en peper.

Lekker met pizza croccantina en (Kalamata) olijven *on the side!*

RECEPT

AVOCADO- PASTA

met pesto

diner voor 2-3 personen

Ingrediënten

- ✓ 1 zakje tagliolini ortica (pasta met brandnetel)
- ✓ 1 avocado
- ✓ 2 volle el pesto tradizionale
- ✓ 2 el limoen of citroen
- ✓ 2 rode uien
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ 1 courgette, in dunne reepjes
- ✓ handje (parmezaanse) kaas
- ✓ peper en zout naar smaak

Benodigheden

- ✓ blender

Liever een
vegan gerecht?
Gebruik dan onze
pesto verde en
rasp hazelnoten
als 'kaas'.



Lyme

Het is weer korte broeken weer, heerlijk! Maar pas op voor teken.

Teken zijn kleine smerige beestjes die een gezellige wandeling kunnen omtoveren tot een zenuwslopende tocht. De meeste hondeneigenaren weten er wel iets van, maar mensen zonder huisdier vaak te weinig. Helaas zien we deze 'monsters' steeds meer.

Wat zijn teken en lyme?

Teken zijn spinachtige, bloedzuigende parasieten, welke vooral in gras zitten. Ze zijn zeer klein (vanaf 1 mm) maar kunnen grote schade aanrichten. Een teek kan ziektes overbrengen zoals Babesia, Rickettsia, maar vooral Borrelia. Borrelia is een spirocheet, dat is een soort van bacterie, welke de ziekte van Lyme veroorzaakt. Ze kruipen vaak in liezen, knieholtes, achter de oren. Plekken waar je ze niet meteen terug ziet en/of voelt. Bij dieren zie ik ze vaak in de hals, op het hoofd, in de liezen of oksels.



Preventie

Met natuurlijke middelen op basis van kruiden en/of etherische oliën zorg ik er voor zorgen dat teken mij en mijn dieren minder aantrekkelijk vinden tijdens een gezellige wandeling. Daarnaast is een goede basis weerstand de beste preventieve maatregel.

Zorg dus goed voor jezelf en je huisdier!

Dit betekent:

- Goede en passende voeding
- Zo min mogelijk 'chemische' belasting en afvalstoffen (smeersels, alcohol, vaccinaties, voeding, etc.)
- Neem 2x per jaar een reinigingskuur
- Zorg voor mentale en emotionele fitheid en uitdaging

Symptomen Lyme

Ziekte symptomen van Lyme zijn o.a.:

1. Rode kring om de beet plek (de zogenaamde Erythema Migrans; deze hoeft niet altijd zichtbaar te zijn)
2. Vermoeidheid (denk ook aan Pfeiffer)
3. Multi systemische klachten (dermatologisch, neurologisch, reumatologisch, bijv. MS achtige klachten, etc)
4. Griepachtige klachten



Bij dieren zie je vaak weinig, mogelijke symptomen zijn:

1. Eenmalige of terugkerende episodes met koorts
2. Lusteloosheid (in episodes)
3. Geen eetlust (in episodes)
4. Manken / kreupellopen
5. Nierontsteking

Diagnose

Doordat de spirocheet een ware 'master in disguise' is in het lichaam, laat hij zich telkens op een andere plek zien en in een andere vorm. Hij kan zichzelf verstoppen in het lichaam in een ander jasje. Dit maakt de diagnose stellen zeer lastig, onbetrouwbaar en vooral ook de bestrijding! Antibiotica is bijvoorbeeld alleen effectief wanneer de tekenbeet vers is en er een rode kring zichtbaar is.

Behandeling

Veel Lyme patiënten komen in het 'alternatieve' of beter gezegd holistische en complementaire veld terecht voor natuurlijke ondersteuning bij Lyme. Bij dieren zie ik vaak dat eigenaren komen met een reeks aan klachten, waaruit later blijkt dat Lyme de grootste boosdoener bleek te zijn.

De natuurgeneeskunde kan hierin veel bieden:

1. Afvoeren van afvalstoffen
2. Weerstand ondersteunen
3. Ondersteunen bij de bestrijding van infecties
4. Symptomatische ondersteuning bij spierpijn, vermoeidheid, etc.
5. Mentale en emotionele ondersteuning in het ziekteproces

Waar kan ik terecht?

Op de website van Natuurlijk Gezond Noord Limburg vind je allerlei therapeuten voor mens en dier, welke kunnen helpen met middelen ter preventie én ondersteuning bieden tijdens klachten. Bel gerust voor meer informatie.

Door: Colette Frankort. Natuurgeneeskundige voor dieren, Dierpraktijk NatuurTalent .

Lees tip?



De MOESTUIN in !

Er valt nu ZOVEEL te zien in de moestuin en het groeit iedere dag



Nooit te jong om te proeven....ontdekken.....zien groeien.....proberen !

Op dit moment kun je genieten van allerlei geuren. De linde, de kamperfoelie en de jasmijn.

Loop een rondje door de tuin en verzamel

<u>Wokken:</u>	spinazie, tuinboontjes (klein plukken), courgette, peultjes, asperge, koolrabi en kruiden
<u>Salade:</u>	diverse sla (veldsla, ijsbergsla, bladsla), rucola, spinazie, snijbiet en garneer het met de bloemen van bieslook (uiteen plukken), viooltjes
<u>Kruidenthee:</u>	citroen verbena, citroenmelisse, munt, malva bloem
<u>Toetje.fruit:</u>	aardbeien, bessen, frambozen die groeien.

En heb je vlierbloesem siroop gemaakt ? Zo niet, de bessen kun je later in het jaar nog gebruiken

Voorzomer (ongeveer 1 tot 30 juni)

- Zaai groenlof, venkel, zomerpostelein, broccoli, koolrabi, radijs, raap, rammenas, kropsla, bonen, rode biet, winterwortelen, kervel
- Plant herfstprei, winterkolen, selderij, pompoen, sla, andijvie, koolrabi
- Laatste oogst van asperges en rabarber rond 21 juni

Hoogzomer (ongeveer 1 tot 31 juli)

- Plant andijvie, sla, winterprei
- Oogst vroege aardappelen en plantui

Nazomer (ongeveer 1 tot 31 augustus)

- Zaai kervel, veldsla, spinazie
- Zaai winterui
- Laat tomaten narijpen

Groentenkalender ZOMERmaanden

JUNI	JULI	AUG
aardappel	aardappel	aardappel
andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	artisjok
asperge	aubergine	aubergine
aubergine	augurk	augurk
avocado	biet	biet
biet	bleekselderij	bleekselderij
bloemkool	bloemkool	bloemkool
bosui	bosui	broccoli
broccoli	broccoli	champignon
champignon	champignon	chinese kool
doperwten	chinese kool	courgette
ijsbergsla	courgette	groene kool
komkommer	doperwten	ijsbergsla
koolrabi	ijsbergsla	komkommer
kropsla	komkommer	koolrabi
maïs	koolrabi	kropsla
meiknol	kropsla	maïs
paksoi	maïs	paksoi
peultjes	paksoi	paprika
postelein	paprika	pompoen
prei	peultjes	postelein
raap	postelein	prei
rabarber	prei	rammenas
radijs	rabarber	rettich
rettich	radijs	rode kool
rucola	rettich	rucola
sla	rode kool	sla
snijbiet	rucola	snijbiet
sperzieboon	sla	snijboon
spinazie	snijbiet	sperzieboon
spitskool	sperzieboon	spinazie
tomaat	spinazie	spitskool
tuinboon	spitskool	tomaat
tuinkers	tomaat	tuinboon
ui	tuinboon	tuinkers
venkel	tuinkers	ui
waterkers	ui	venkel
wortel	venkel	waterkers
zeekraal	waterkers	witlof
zoete bataat	witlof	witte kool
zuring	witte kool	wortel



Bron: "de kleine vegetariër" Antoinette Hertsenberg & Marion Pluimes.

Boodschap bij de inspiratiekaarten

Kaart 1:

Ik ga volledig in mijn kracht staan.
Ik vertrouw erop dat ik dat aankan wat op mijn pad komt.
Ik leef volledig in het nu met heel mijn wezen.
Ik ben krachtig verbonden met de aarde.

Kaart 2:

Ik hoef even niets.
Ik mag genieten van alles wat ik neergezet heb en naar mij toe komt.
Ik leef in liefde.
Ik kijk toe hoe het leven zich moeiteloos mag ontvouwen.

Kaart 3:

Alles is in de kern aanwezig.
Ik hoef alleen te zien wat er is.
En mij te richten op dat wat ik meer in mijn leven wil.
De rest gaat vanzelf.
Ik leef zo in innerlijke overvloed.

Bedankt

Bedankt voor het lezen van dit inspiratieblaadje.
Wij hopen dat je hier inspiratie uit haalt.
Mis je bepaalde informatie? Laat het ons weten via mail
info@natuurlijkgezondnoordlimburg.nl

Voor nu een hele fijne zomer toegewenst!

Geniet er van.