



FilippaSundhed

Velkommen

Dojo-perioden

Den sunde opskrift

Klinikken



Nyhedsbrev nr. 11 - marts 2011

FilippaSundhed
Nørre Boulevard 71,1.
4600 Køge
T: 50 70 10 05



Selvom vinterens kulde stadig har fat i os, så er de små forårstegn på vej. Vintergækker og Erantis pibler op alle vegne og varsler forårets komme. Hvad der altid går hånd i hånd med foråret, er pollen. Så har du pollenallergi, så er det tid at komme forbi og få dine årlige allergibehandlinger. Husk at det er bedst at komme i god tid, inden de mange pollen slipper sig løs og danser rundt i luften, og på den måde kommer til at genere dine luftveje og øjne. Kender du nogen der er plaget af pollenallergi, så er du velkommen til at henvise dem til mig.

Klinikken har - som du nok har lagt mærke til - holdt flyttedag. Når man har drevet egen virksomhed hjemmefra i næsten 12 år, så kræver det lidt tilvænning og små justeringer undervejs. Bl.a. derfor har jeg lavet nye åbningstider med øjeblikkelig virkning. Se nederst i nyhedsbrevet under 'klinikken'.:

Prisjusteringer: Fra 1. april sker der små ændringer i prisen på akupunktur. Det vil fremover koste 385 kr. pr behandling. Den 1. konsultation kommer til at koste 625 både for akupunktur og zoneterapi. Du kan frem til 31. marts 2011 købe 5- og 10-turskort til den nuværende pris. Fra 1. april koster et 5-turskort 1545 kr og 10-turskort 3475 kr. Se alle mine priser på min hjemmeside

www.filippasundhed.dk.

*Mange sundhedshilsner fra
Filippa*

Tilbage

渡渡鳥

Dojo-perioder

Den 15. marts, siger kineserne, begynder årets første dojo-periode. Dojo-perioder er en periode på 14 dage der ligger mellem årstidernes skiften. Nu skifter vi fra vinter som er vandelementets årstid til forår som er træelementets årstid. Træelementet består af 'lever og galdeblære', og det kan være en god idé at styrke - og måske endda rense - disse to organer i den kommende dojo-periode. Det kan du gøre ved at have fokus på en god vegetarisk kost. Spis masser af de grønne grøntsager sammen med vegetabiliske proteiner som bønner, linser og kikærter. Drik vand med citron og et par kopper marietidselte eller mælkebøttete. Du kan også tage tilskud af kapsler med marietidsel. Solaray har et præparat, der hedder 'Hepar i Form', som også er godt at rense og styrke leveren med. Motion er med til at bevæge leverens 'qi', og derfor er det en god ide at komme ud i den friske forårsluft og få lidt sved på panden.

Næste dojo-periode begynder den 15. juni, hvor vi går fra forår til sommer, men lige nu er det FORÅR!

Tilbage



Persille og sugar snaps

Når det nu er vigtigt at have fokus på de grønne grøntsager, så får du lige et bud på en 'grøn' starter. Jeg har fundet opskriften i Lene Hansons bog om juicer og smoothies.

2 store håndfulde frisk persille

2 store håndfulde sugar snaps eller ærter
1 rødt æble
2 dl danskvand

Skær æblerne i mindre stykker og fjern kernehusene. Skyl sugar snapsene. Pres persille, sugar snaps og æble i en saftpresser. Rør smoothien sammen med danskvand, og den er klar til servering. Jo koldere jo bedre.

Det er måske ikke en juice du bliver meget afhængig af, men din lever vil synes godt om det!

Persille er nok en af vore mest kendte urter, men bruges ikke så meget i dag. Det er en skam, fordi persille indeholder en masse stoffer, mineraler og vitaminer, der er gode for os. Persille er kendt for at balancerer hormonerne, reparere skadet væv og er god mod gigt. Hvis man lider af blodmangel, er persille nummer et! Persille indeholder ud over jern også kalk og magnesium. Alle tre mineraler er med til at styrke syre-base-balancen.

Tilbage

Klinikken - Nørre Boulevard 71, 1.th., Køge

Klinikken har åbent mandag og onsdag 8:30 - 14:00, tirsdag og torsdag 08:30 - 18:00. Fredag lukket.

For priser, se min hjemmeside på www.filippasundhed.dk.

Telefontid for konsultation og tidsbestilling mellem klokken 12 og klokken 13 (fredag lukket). Du er også velkommen til at sende mig en mail på filippa@filippasundhed.dk.

Tilbage