

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

EDITIE
OKTOBER
2022

ONTSPAN BIJ TEEK THE DAY

18 t/m 20 november
9 t/m 11 december
16 t/m 18 december

HEB JIJ VANDAAG
EEN APPEL GEHAD?

INHOUD



03



04



06



08

HEALTH

Zuurstofwandelen; waarom een boswandeling zo fijn is in de herfst

03

HISTORIE

Een kijkje achter de schermen bij Teek The Day

05

NIEUWTJES

Een weekend in de B&B

06

INSPIRATIE

Een quote

07

TUIN

Boom met geneeskrachtige werking

08





Buitenlucht is gezond voor alles

Het is niet alleen gezond voor je geest, maar ook voor je lijf: 'zuurstofwandelen'. Geniet van het herfstige weer, ga erop uit om de frisse lucht in te ademen en sta stil als je een herfstblad ziet. Dit seizoen brengt zoveel moois. Het eerste waar je aan denkt is waarschijnlijk regen, maar dan vergeet je de prachtige goudgele bladeren die rond dwarrelen en natuurlijk het veranderende landschap. Van buiten zijn word je blij.



Op walnotenjacht

Is het typisch herfstweer? Omarm de regen en doe oude laarzen of schoenen aan en maak een wandeling door het bos. Grote kans dat je tegen een paddenstoel aanloopt. Misschien heb je ze zelfs wel 'gewoon' in eigen tuin. Bij Teek The Day is er een kleurenpalet aan paddenstoelen te vinden. En dat dichtbij huis. Het kan dus geen kwaad om eerst even een ronde te doen in je achtertuin.

Wie weet kom je ook wel walnoten, hazelnoten, kastanjes of eikels onderweg tegen. Bewaar je vondsten goed, want je kan hiermee hele leuke accessoires voor in huis maken. Dit is ook nog eens extra goed voor je geest. Zet een kopje warme thee, die heb je namelijk wel verdiend na zo'n frisse herfstwandeling, en ga creatief bezig. Maak bijvoorbeeld een kastanje krans voor aan je deur, of muur. Rijg er wat takjes en bladeren aan en je herfst accessoire is klaar.



HISTORIE

In een klein kamertje in Oosterhesselen ontstaat het idee voor Teek The Day. Dit komt niet veel later tot leven en in 2020 is het officieel.



Er is vrij weinig informatie te vinden over chronisch Lyme voor zowel mantelzorgers als zieke. Dit kan frustrerend zijn. Regina Soetens vertelt dat ze op dat kleine kamertje in Oosterhesselen allerlei informatie verzamelde die zij, en haar vrouw Carina van Welzenis, hadden opgedaan tijdens hun eigen ervaringen. Er was een hoop dat ze hadden ontdekt en geleerd en deze kennis moest gedeeld worden. Beneden stond Carina allerlei heerlijke recepten te bereiden met verse ingrediënten en ineens was het daar. Hét moment waarop alles op een hele natuurlijke manier samenkwam. Vandaag de dag worden deze gerechten gekookt in de B&B. Gezonde recepten die goed zijn voor mensen met chronisch Lyme, maar sowieso goed voor je lijf.

Inmiddels is het bedrijf uitgegroeid tot een medische B&B waar mensen tot rust kunnen komen en genieten van de fraaie natuur om hen heen. Ook mensen met andere chronische ziektes kunnen dus terecht bij Teek The Day.

B&B

Kom jij je positieve boost halen bij Teek The Day? Het is tijd om op te laden en op te warmen en waar kan dat nou beter dan bij ons in de B&B? Boek één van de weekenden om jouw moment van rust te verzekeren.

**18 t/m 20 november
9 t/m 11 december
16 t/m 18 december**

06

Lymemarkt

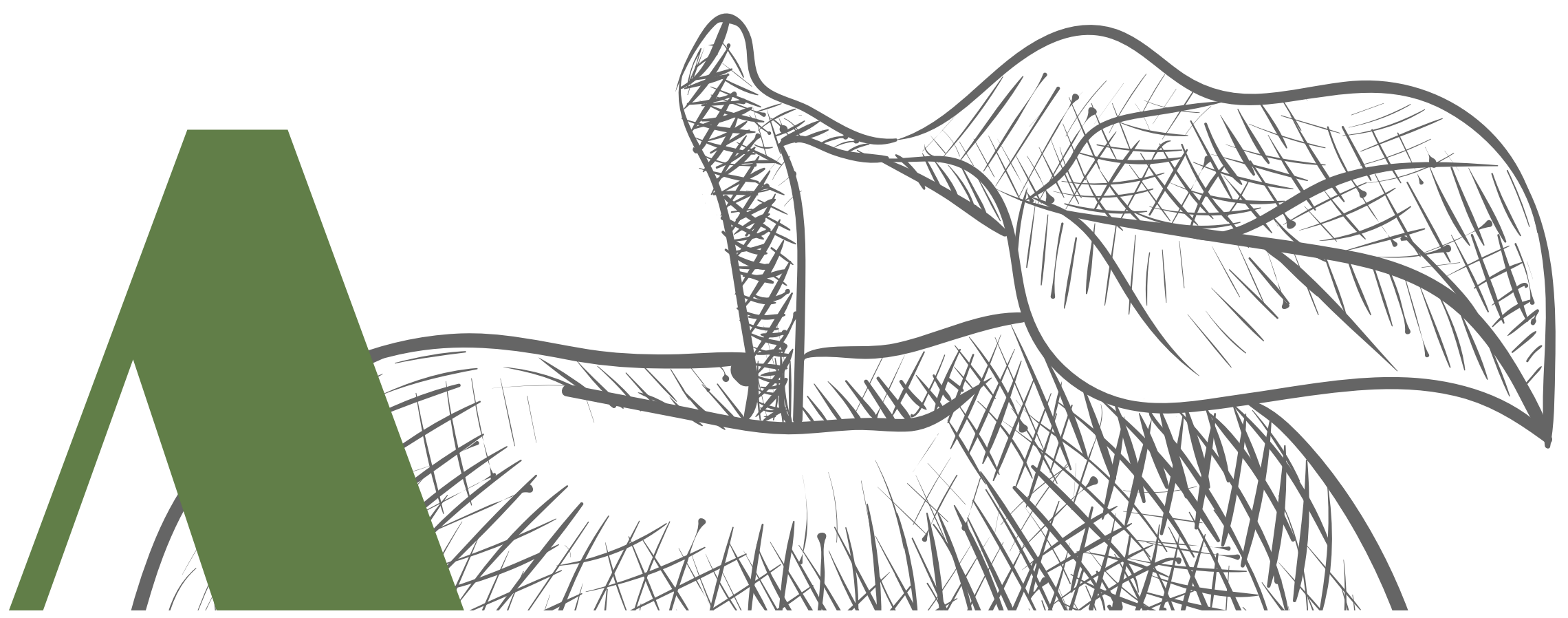
Druk druk druk, dat zijn wij nu al met de voorbereidingen voor de lymemarkt. Zet jij hem alvast in je agenda voor het nieuwe jaar?

23 april 2023

NIEUWTJES



**HERFEST IS WARMTE
HERFEST IS GEUR
HERFEST IS OMARMEN
VERRASSEN EN KLEUR**



Laat die heerlijke zoete en sappige appel voortaan niet meer liggen.

De Engelsen zeggen niet voor niets: 'An apple a day keeps the doctor



away.'

De herfst biedt een overdaad aan vruchten en bessen voor dier en mens. Misschien is het niet het eerste waar je aan denkt, maar de appel is echt een hartstikke handig én lekker herfstproduct. Je kunt er namelijk van alles mee maken. Denk aan appelstroop of appelsap.

De appel heeft bewezen werking bij botafbraak bij vnl. 50+ vrouwen, het helpt tegen bepaalde vormen van kanker, verminderd opkomen van astma, geeft bescherming van de hersenen bij Alzheimer en Parkinson, het helpt tegen diarree, je geheugen werkt beter, het stotteren wordt verminderd, je kan gewichtsverlies krijgen en zo nog veel meer. Geen reden meer op dit stuk fruit te laten verrotten op de fruitschaal, dus.

Pak die lekkere gezonde appel en geniet ervan.