

ONKRUID

LEEF VANUIT OERKRACHT

BOOMORAKELKAARTEN

Verbind je met de oude wijsheid van bomen

GELUK CENTRAAL

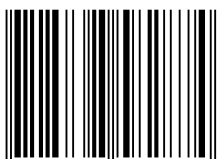
Gelijkheid tussen arm en rijk is belangrijk

MAAK KENNIS MET
DE VERNIEUWDE
ONKRUID!

YVONNE VRIJHOF:

'DE NATUUR DEELT GRATIS EN VOOR NIETS HAAR LESSEN'
LEER HOE JIJ KUNT LEVEN IN HET RITME VAN DE SEIZOENEN

Nr. 273 april / mei 2023 € 6,95



8 718868 582874



BP/vmb

Maakt de
huid van
binnenuit
mooier.



Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

Samenstelling per dosering (1 maatlepel à 25 ml):		RI*
Collageen (Solugel®, rund)	10 g	**
Vitamine C (calciumascorbaat)	50 mg	63%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	5 mcg	100%

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor
meer informatie
over Collageen

Het mineraal silicium
heeft een optimale
samenwerking met
het eiwit Collageen.

Samenstelling per dosering (20 ml):		RI*
Silicium (elementair)	70 mg	**
Vitamine C (ascorbinezuur)	80 mg	**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Scan de QR-code voor
meer informatie
over SilSolutions



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH



EEN NIEUWE LOOK

Je hebt nu de vernieuwde Onkruid in handen. We zijn natuurlijk heel erg benieuwd wat je ervan vindt. Samen met Jetze Smit en Wieke Horneman van *NoordPROOF Producties* en Ester Meijer-Horneman van *Paper Spark*, zijn we volop aan de slag gegaan om Onkruid een nieuw, fris en toch vertrouwd uiterlijk te geven. *Scholma Print & Media* heeft ervoor gezorgd dat alles tastbaar is geworden. Laat ons vooral weten wat jij ervan vindt. In dit nummer vind je de nieuwe vaste columnisten Judith Bruin van de *Sacred Sexademy*, Agnes Heethaar van *'t Natuurlijk Huus* en Yvonne Vrijhof. Verder maak je kennis met nog een nieuwe vaste columniste, Jolanda Boomsma. Zij gaat in elke editie een mooi beeld met ons delen met daarbij een korte tekst, gedicht of quote. Een beleving die je vanuit je binnenste voelt. Wim-Heerke Spronk deelt zijn visie over het mogelijk toepassen van een andere fundamentele systeemverandering in Nederland. Een interessant artikel om te kijken wat dit met jou doet. Hoe zie jij het? Vind jij het huidige systeem waarop Nederland vaart prima of heb jij ook al eens jouw gedachten laten gaan over de mogelijkheden van een ander systeem? En wat voor systeem zou dat voor jou dan kunnen zijn?

De make-over van Onkruid komt ook op het moment in het jaar waar alles lekker frisgroen is. Dat we de zon op onze huid voelen en de natuur openbarst met kleuren en geuren. We gaan ons de komende maanden opmaken voor de naderende zomer. Ga lekker naar buiten, ervaar wat je omgeving met je doet. Hoe voel jij je als je midden in een stadskern of dorp wandelt en wat doet het jou als je de natuur op zoekt en daar je stappen zet? Ben jij je bewust van jouw eigen ritme? En welk ritme volg jij? Ga je mee in de stroom van alle dag? Of leef je met de seizoenen mee? Neem deze vernieuwde Onkruid tot je en ervaar wat vernieuwing met jou doet.

Terwijl wij volop met de vernieuwing bezig waren, bereikte ons het verdrietige nieuws dat Paul Breekveldt, oprichter van Onkruid, zaterdag 18 februari 2023 op 82-jarige leeftijd is overleden. Uiteraard staan wij hierbij stil in dit nummer.

Yvonne Sprok
Hoofdredacteur



6



22



33

INHOUD



40



56



OMSLAGFOTO

Op de cover: Yvonne Vrijhof. Zij deelt lessen die de natuur ons geeft (pag. 22).

Fotograaf: Anneke van der Meer / Fotobewerking: Richard Penning.

OP DE OMSLAG

LEVEN IN HET RITME VAN DE SEIZOENEN
Hoe doe je dat? 22

BOOMORAKELKAARTEN
Maak verbinding met de natuur 33

GELUK CENTRAAL
Gelijkheid tussen arm en rijk is belangrijk 40

ACTUEEL

EEN NIEUWE LOOK
Voorwoord 3

BRIEVEN AAN ONKRUID
Berichten van lezers 10

NIEUWS
Uitstapjes, tips en nieuwsberichten 12

GETEST: DE SPIJKERMAT
De werkplaats 56

ONKRUID LEEST
Boeken voor volwassenen en kinderen 62

SHOPPING
Ontdek leuke producten 68

EEN 1000 SOORTENTUIN
De Schrijver 78

DUURZAAM T-SHIRT
Spotlight: Marrit Kruger 80

PERSOONLIJK

IN MEMORIAM
Paul Breekveldt 6

PENSEEL, PALET, POLAROID EN PEN
Tekst en beeld: Jolanda Boomsma 9

NATUURLIJK VERLANGEN
Fotocolumn: René Vaillant 18

APRIL IS DE GRASMAAND
Natuurlijk leven: Agnes Heethaar 20

BEMIN JEZELF
Seksualiteit: Judith Bruin 30

DE MEIDOORN
De kruidentuin: Marry Foekel 38

GELOOF NIET WAT JE DENKT
Column: Barbara te Boekhorst 46

ALS JE JEZELF VERLIEST
Column: Sofie Missiaen 50

TOEWIJDING EN DIEP VERLANGEN
Astrologie: Heidrun Ernst-Herberth 54

DE NATUUR PROBEREN TE ONTSTIJGEN
Column: Karin Jurgen 66

HET LEVEN VAN EEN NATUURHEKS
In het ritme van de natuur: Yvonne Vrijhof 71

STILTE VOOR DE STORM
Column: Aaron Götze 74

SERVICE

SLIM STUDEREN
Welke studie ga jij volgen? 72

WELKOMSTGESCHENK
Voor nieuwe abonnees 76

NETWERKJES
Oproepjes van lezers 81

HET VOLGENDE NUMMER
Op adem komen 82

@ONKRUIDMAGAZINE

ONKRUID MAGAZINE

WWW.ONKRUID.NL

REDACTIE@ONKRUID.NL

REDACTIEADRES
Postbus 270
9670 AG Winschoten

ONKRUID 273

APRIL / MEI 2023
ISSN 0165 / 5027
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts h.o.d.n. Onkruid

Redactie

Yvonne Vrijhof
Alexandra Nagel
Wim-Heerke Spronk
Ivonne Sprok
Josine Th. Olivier (tekst-correctie)
Maatje Meulmeester-van den Bosch (eindredactie)

Medewerkers aan dit nummer

Barbara te Boekhorst,
Jolanda Boomsma, Judith Bruin, Rineke Dijkina, Heidrun Ernst-Herberth, Marry Foekel
Aaron Götze, Agnes Heethaar, Luc Hoogenstein, Karin Jurgen
Marrit Kruger, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, René Vaillant, Yvonne Vrijhof

Foto's en illustraties

Anneke van der Meer, Richard Penning (fotobewerking), Aaron Götze, Agnes Heethaar, Jetze Smit, Pixabay, Sofie Missiaen, René Vaillant, Jolanda Boomsma, Rijksmuseum, Ludmilla van der Spoel, Marjan Bongaars (illustraties), Ingmar Timmer Photography, BrellaVio
Jij Als Bron, Peter Voorhuis

Vormgeving

NoordPROof Producties, Bedum
Druk
Scholma Print & Media, Bedum

Advertenties

Bureau van Vliet
Wateringweg 129
2031 EG Haarlem
023-5714745
adv@onkruid.nl

Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest
Betapress, Gilze

Opgave en vragen voor abonneementen

Abonnementenland
Postbus 20,1910 AA Uitgeest
Tel: 0251 - 257924
aboland.nl

ONKRUID ABONNEMENTEN NL EN BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Bij betaling via een acceptgiro wordt € 1,50 administratiekosten in rekening gebracht.

Voor aanmelden van abonneementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd

Voor mensen met een lees-handicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

Abonnement opzeggen

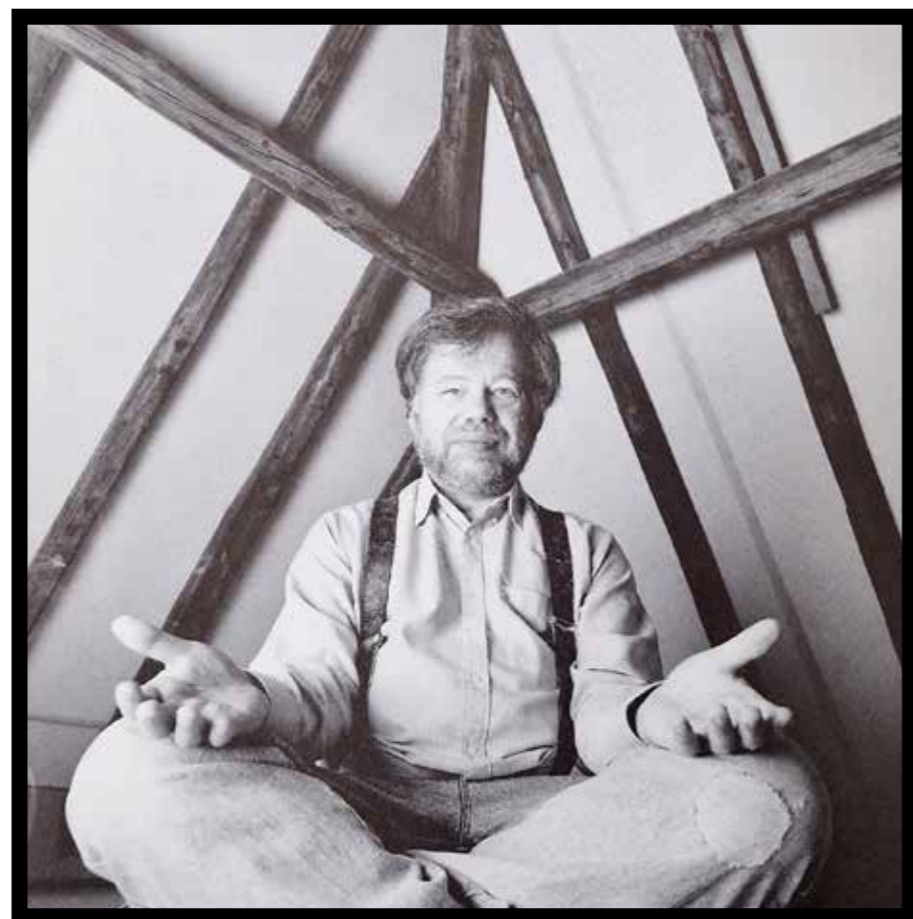
Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonnementsjaar verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie maanden. In deze periode ontvang je nog maximaal twee nummers.

Schriftelijke opzeggingen dienen gestuurd te worden naar: Abonnementenland
Postbus 20,
1910 AA Uitgeest.

ONKRUID PROBEREN:
3 NUMMERS VOOR € 15,-
BEL: 0251 - 257924

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan de rechten met betrekking tot de illustraties te regelen volgens de bepalingen van de Auteurswet. Zij die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, worden verzocht contact op te nemen met de uitgeverij.



Fotograaf: Peter Voorhuis - Uit: *Bladenmakers en makers van bladen*.

Paul Breekveldt

journalist, oprichter van tijdschrift Onkruid, genietter van klassieke muziek, politiek betrokken, raadslid in Koggenland, natuurliefhebber, lezer, liefhebber van lekker eten en minnaar van Frankrijk - vooral de Ardèche - is zaterdag 18 februari op 82-jarige leeftijd overleden.

Wij wensen alle nabestaanden veel sterkte met dit verlies.

* Rijksoord, 7 april 1940

† Wageningen, 18 februari 2023

Stadgenoot

Hij is het licht vergeten
 en het gras vergeten
 en al die kleine levende kevertjes
 en de smaak van water en het waaien
 hij is de geur vergeten
 van het hooi de grijze vacht van de schapen
 de varens de omgelegde aardkluiten
 zijn binnen is geen nest zijn buiten
 geen buiten zijn tuin een vaas
 hij is ook
 de bliksem vergeten de rauwe
 hagel op zijn voorhoofd
 hij zegt niet: graan meel brood
 hij ziet de vogels niet weggaan
 en de sneeuw niet komen
 hij zal bang en verongelikt doodgaan

Jan G. Elburg (1919-1992)

uit: Drietand (1960)

Voor Paul en Onkruid was het gedicht 'Stadsgenoot' van Jan Elburg een leitmotiv.

ONKRUID DIGITAAL



Een digitaal abonnement op Onkruid? Dat spaart bomen, het is veel handiger om later nog eens iets terug te zoeken en je neemt Onkruid zonder problemen overal mee naartoe.

Je leest de digitale Onkruid op je iPad, op je e-reader, op je computer of laptop. Ja, zelfs op je smartphone kun je nu Onkruid lezen, waar je ook bent. Je hebt alle nummers gewoon bij je. De complete nummers, inclusief alle foto's en advertenties, precies zoals de gedrukte

Onkruid eruitziet. Bovendien is Onkruid digitaal nog iets voordeliger ook, omdat we papier, inkt en portokosten uitsparen.

Digitaal Onkruid lezen, ook iets voor jou? Surf dan naar onkruid.nl en neem een digitaal abonnement. Dan hoef je bovendien nooit meer op de postbode te wachten en heb je het nieuwste nummer in huis op het moment dat het verschijnt.

Onkruid digitaal: nu voor maar € 32,50 per jaar, onkruid.nl



Jolanda Boomsma biedt inzicht en perspectief bij individuele loopbaanvragen, burn-out-herstel en outplacementtrajecten. Dit doet ze vanuit haar bureau *I-Opener* (zininjewerk.nl). Daarnaast is zij trainer en adviseur bij *Stavoor Vitaal* werken en leven & Pensioen in Zicht (stavoor.nl). In heel Nederland en in Frankrijk biedt deze organisatie groepstrainingen voor de oudere werknemer.

“PENSEEL, PALET, POLAROID EN PEN;
EEN PLAATJE EN EEN PRAATJE
EN DE WERELD ONTGAAT JE.”

In een wereld waarin niets vanzelfsprekend is,
waar donkerte de overhand kan krijgen,
is oog voor de natuur en positiviteit mijn
manier om in een gezonde balans te blijven.
Hoe dan?

Ik noem het wel de lightcatcher zijn.
Het licht vangen? Een hele kunst.

Penseel & Palet
Mijn vader verstond die kunst,
met een penseel en palet wist hij zijn kleur te geven
aan wat de natuur hem weerspiegelde.

Hoe mooi
hij
het licht ving
Hoe mooi
de ruimte
gecreëerd op het doek

Een echte Boomsma,
van de hand
van mijn vader

- *Yn myn tinzen* -

Polaroid en pen
Als klein meisje kocht ik van mijn zakgeld een 'rits-ratsj'-
polaroidcameraatje. Met veel plezier schoot ik erop los;
buiten spelend wilde ik 'vastleggen' wat ik allemaal zag.

Fotograaf worden was mijn wens. De natuur en haar
schoonheid belichten. Reisfotograaf, dat was mijn ideaal.
Werelden verkennen, schrijven, verhalen delen, mensen
ontmoeten en enthousiasmeren. Het werd werkelijkheid
in een andere vorm.

Praatje en een plaatje
En nu krijg ik de kans, in deze nieuwe rubriek van
Onkruid Magazine, alles samen te laten vallen. Ivonne
nodigde mij uit; pak de pen en deel een foto, een
gedachte of gedicht. De vorm is vrij.
Achter de kans, schiet ik in een 'kramp'. Zoveel
mogelijkheden, om ver in te dwalen.
Keuzes maken uit overvloed. Waar ga ik het zoeken?
Wat wil ik bijdragen?
Het licht vangen en momenten van verstillings delen.
Bewust zijn met dát wat is. Daartoe voel ik mij
uitgenodigd. Dank je daarvoor, Ivonne.



Jolanda

Beste Onkruid...

Wil je reageren op iets wat je in Onkruid hebt gelezen of wil je iets anders kwijt? Mail naar redactie@onkruid.nl of schrijf naar:

Redactie Onkruid
Postbus 270
9670 AG Winschoten.

Artikelen schrijven

Zelf schrijf ik graag artikelen over uiteenlopende onderwerpen. Eigenlijk doe ik er verder niet veel mee. Is het mogelijk om eens een artikel in te sturen, eventueel voor plaatsing in Onkruid Magazine?

Annegien Benjamin

Beste Annegien, het is zeker mogelijk om artikelen aan te leveren. We kunnen alleen niet toezeggen dat het wordt geplaatst. Daarvoor zijn verschillende redenen, het past niet in het nummer waar wij op dat moment aan werken of er is niet voldoende ruimte om een artikel te plaatsen. Maar bij Onkruid Magazine staan we er zeker voor open om artikelen te ontvangen, zeker als het gaat om tijdsloze artikelen. Wanneer er zich een kans voordoet om een ingezonden artikel te plaatsen kunnen we putten uit de inzendingen. Overigens is het zo dat we dan altijd wel eerst nog contact leggen met de schrijver hierover. Schroom vooral niet om een keer een artikel van jou in te sturen.



Netwerkjes plaatsen

Eigenlijk heb ik een korte vraag, kunnen alleen abonnees van Onkruid Magazine een oproepje plaatsen in Netwerkjes?

Jorien

Hallo Jorien, het plaatsen van een Netwerkje is mogelijk voor iedereen. Het is dus niet nodig om abonnee te zijn.



Wat zijn Netwerkjes?

Ben je op zoek naar vriendschap, een mooi vakantieadres, een maatje óf heb je iets wat je aan wilt bieden? Dat kan via het plaatsen van een gratis oproep in 'Netwerkjes'. Dit kan via de site of stuur een netwerkje in naar redactie@onkruid.nl of stuur jou oproepje naar Postbus 270, 9670 AG Winschoten. De oproepjes zijn niet bedoeld voor commerciële doelstellingen. Wij behouden het recht om berichtjes wel of niet te plaatsen. Wij adviseren je om in het bericht enkel een e-mailadres op te nemen als contactadres.

Yogajuf met Parkinson

Wat een indrukwekkend verhaal van Dominique Prins-Köning. Sterke vrouw die zich kwetsbaar opstelt. Ik vond het heel inspirerend om te lezen hoe zij in het leven staat. Met positiviteit en wilskracht. Daarnaast is het bijzonder om te lezen wat yoga voor mensen met Parkinson kan betekenen. Bedankt voor dit verhaal.

M. Meerwijk

Marieke, dank je wel voor jouw reactie. Fijn dat het artikel jou heeft geïnspireerd. Dominique heeft haar kwetsbare kant laten zien, maar ook meteen haar sterke kant. Daarnaast zijn haar levenslessen, te lezen in het boek 'Yogajuf met Parkinson. Levenswijsheden voor elke dag' niet alleen bestemd voor mensen die de diagnose Parkinson hebben gekregen. Het zijn levenslessen voor iedereen.

Bedankt voor het boek van Willemijn Welten

Heel erg bedankt dat jullie mij het boek *Wonderen manifesteren* van Willemijn Welten hebben gegund. Na 14 jaar ben ik vrij abrupt gestopt met mijn taxatiebureau, omdat het werk me geen vreugde meer bracht. De toekomst ligt nu volledig open voor me.

Het boek is ontzettend vlot geschreven en bevat steeds hele kleine oefeningen, die passen in de tekst en die er echt toe doen binnen het geheel. Daardoor komt er inzicht in het belang van het loslaten van angsten en wensen en te zien dat het goed is wat er is. De connectie met *Een Cursus in Wonderen* maakt het voor mij heel herkenbaar. Ook herken ik er veel in van *Een gesprek met God* van Donald Walsch.



Op zich kijk ik wel los en nieuwsgierig naar de toekomst, maar dit boek helpt me om nog meer nieuwsgierig te zijn. Het helpt me om minder echt te plannen maar juist om open te staan voor wat er op mijn pad komt, dat te herkennen en ook echt toe te laten. Daarnaast het besef dat het natuurlijk op zich ook gewoon prima is als ik niet iets specifiek bereik. Ik was al benieuwd hoe mijn leven er over een jaar uit zal zien, maar nu nog meer.

Met vriendelijke groet,
Lea van den Berg

Beste Lea, wat fijn om te horen dat het boek 'Wonderen manifesteren' van Willemijn Welten in de smaak is gevallen. Gefeliciteerd nog met je prijs. Wij wensen jou veel succes en ook plezier met het maken van nieuwe plannen!

INTERVIEW

WAARDEVOLLE LEVENSLIJSSEN VOOR IEDEREEN

Yogajuf met Parkinson deelt inspirerende wijsheden en vragen voor elke dag

In 2019, een jaar na de diagnose, kwam het eerste boek uit van Dominique Prins-Köning over Parkinson, met de titel 'De ongemakkelijke lessen van Mrs. P.'. Dominique was toen 25 jaar journaliste en heeft voor veel magazines als *Sanku*, *Wendin* en *Libelle* geschreven. Daarnaast schreef zij ook artikelen voor kranten, waaronder het AD. Haar schrijfwerk ging vooral over gezondheid en relaties. Oktober vorig jaar verscheen haar nieuwste boek 'Yogajuf met Parkinson. Levenswijsheden voor elke dag'. Een prachtig geïllustreerd boek met persoonlijke verhalen, aangevuld met wijsheden en oefeningen. Dominique kreeg op 47-jarige leeftijd te horen dat zij Parkinson heeft. Een ziekte waarbij veel mensen denken aan een 'oude mensen ziekte'. Helaas zijn er ook steeds meer vertelsters - en soms nog jongere - die deze diagnose krijgen. Hoe je, ondanks je diagnose, toch met beide voeten op de grond kunt genieten van het leven, met ondersteuning van het beoefenen van yoga, daarover gaat het gesprek met Dominique.

Hoe merkte jij dat je lichaam anders reageerde, waardoor jij dacht: ik moet naar de huisarts?

Dat ging heel raar: ik ben links en mijn linkerarm ging steeds met bijvoorbeeld ontbijtkoek of mijn oog opmaken met een potlood, wat moeizamer werd. Maar ik dacht dat ik gewoon stress door het overlijden van mijn broertje, mijn man had een hevige burn-out, mijn vader moest een heftige operatie ondergaan, dus ik dacht: logisch, het is door de stress dat mijn arm zo reageert. Dus ik was helemaal niet van plan om even naar de huisarts te gaan. Maar toen kwam onze buurman van Rio om te vertellen dat hij hem Parkinson was geconstateerd. Wij hadden geen idee wat dat eigenlijk was. Dus wij gingen googelen en toen zag ik een rijtje symptomen en ik zei: nog een beetje lachend, volgens mij heb ik ook Parkinson. Maar tegelijk dacht ik: ik ben nog maar zo, dat kan natuurlijk helemaal niet. Dat is een ziekte die alleen oude mensen krijgen. Gaandeweg die tijd merkte ik dat de stijfheid in mijn arm bleef. Dus toch maar besluiten om de huisarts te bezoeken. Ik werd daarvoorverstuurd naar de revalidatie. Er werd geconstateerd dat mijn klachten wel erg op Parkinson leken. Er volgden allemaal onderzoeken om uit te sluiten dat mijn klachten werden veroorzaakt door een andere ziekte, denk aan een hersentumor of ALS. Na het onderzoekstraject werd vastgesteld dat ik Parkinson had. Gek genoeg ben je in eerste instantie dat ook nog opprucht dat het 'alleen maar' Parkinson is en geen hersentumor of ALS. Na verloop van tijd realiseerde ik me pas wat Parkinson inhoudt en wat het voor je leven betekent. In augustus 2021 volgde de officiële diagnose. Toen heb ik al vrij snel besloten om een berichtje te plaatsen op Facebook waarin ik het bekend maakte.

Is er voor jou een Dominique voor en een Dominique na de diagnose?

Deels wel, ik moet zeggen, in 2016 is mijn 12-jarige broertje overleden, nadat hij 1,5 jaar ziek was. Hij is niet meer 12 jaar geworden. Het was ook heel plotseling. Het was altijd een super gezonde, vrolijke vent, lekker bezig met alles. Dat hij ongemakkelijk bleek te zijn heeft op mij een grote impact gehad. Die gebeurtenis is voor mij de scherpste bevestiging die ik heb over een Dominique voor en een Dominique na. Daardoor was, hoe gek het misschien ook klinkt, de diagnose Parkinson in eerste instantie niet heel heilig om te horen. Pas later ga je je realiseren dat Parkinson ook wel echt iets is.

22 ONKRUID 273

VERMEER TOT EN MET 4 JUNI 2023 IN HET RIJKSMUSEUM

Johannes Vermeer is wereldberoemd om zijn verstilde scènes binnenshuis, zijn ongekende gebruik van helder, kleurrijk licht en zijn overtuigende illusionisme. Nooit eerder was het mogelijk om zoveel schilderijen van Vermeer bij elkaar te brengen.

Met 28 werken uit de hele wereld – van Japan tot de VS – is het de grootste solotentoonstelling ooit over de Delftse meester. Veel schilderijen zijn voor het eerst voor het Nederlands publiek te zien, zoals de drie werken uit de *Frick Collection* in New York, het pas gerestaureerde *Brieflezend meisje aan het venster* uit Dresden (Gemäldegalerie Alte Meister) en *Het glas wijn* uit Berlijn (Gemäldegalerie). Andere hoogtepunten zijn het beroemde *Het meisje met de parel* uit het Mauritshuis in Den Haag, *De Kantkloster* uit het Louvre in Parijs en *Vrouw met de weegschaal* uit The National Gallery of Art in Washington D.C.

Het meisje met de parel is tot en met 30 maart te zien in de tentoonstelling. Daarna gaat ze weer naar het Mauritshuis in Den Haag. De tentoonstelling Vermeer wordt mede mogelijk gemaakt door Ammodo, Blockbusterfonds, Rijksmuseum Fonds, Rijksmuseum International Circle, Rijksmuseum Patronen en het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Bezoek de website voor alle informatie www.rijksmuseum.nl

Vermeer, de schilder die de tijd stilzet

Nils Büttner schreef een boek over de schilderkunst van Vermeer. In het boek schets hij een duidelijk beeld van het zeventiende-eeuwse Delft waar Vermeer leefde. In het boek vind je afbeeldingen van alle schilderijen van Vermeer in kleur.



De schrijver vertelt over de verhalen die op de schilderijen worden verbeeld en die voor een kijker in de huidige tijd meestal moeilijk te doorgronden zijn. Daarmee worden de schilderijen nog mooier en wordt het genie van Vermeer nog groter. Samen met de schrijver kom je meer te weten over de fascinerende schilderijen. Een verdieping van het werk van Vermeer die het nog meer tot leven brengt.

Vermeer De schilder die de tijd stilzet / Nils Büttner / Uitgeverij Meulenhoff / € 20,99 / ISBN: 9789029097000



NIEUWS

Het raadsel Vermeer

Het boek *Het raadsel Vermeer* van Aart Aarsbergen is nog een mooie aanvulling voor je bezoek aan de tentoonstelling van Vermeer. Wat wilde Vermeer met zijn schilderijen zeggen, wat vertellen ze over zijn leven, wat weten we over zijn werkwijze, wie waren zijn modellen, wie zijn opdrachtgevers? Ondanks zijn vermaarde reputatie weten we zo goed als niets over de Delftse meester-schilder. Er is geen brief of ander schrijven van hem bewaard gebleven, alleen in notarisakten wordt zijn naam een enkele maal genoemd. Tekeningen, schetsen, voorstudies of andere artistieke uitingen ontbreken. Zijn biografie bestaat voor een groot deel uit vermoedens en veronderstellingen. We moeten het doen met de vijftig schilderijen die de tand des tijds hebben doorstaan. Aart Aarsbergen gaat in dit boek op zoek naar 'de man' achter de schilder en plaatst hem in de turbulente wereld waarin hij leefde – de Gouden Eeuw. Hij brengt de schilder dichterbij door werkelijkheid, mythe en fantasie te scheiden.



WAT IS EEN GRONINGER PIPPELING, WINSCHOTER GLORIE OF ZOETE VEGER?

Het zijn allemaal Groninger appelrassen. En zeg nu zelf, wat is er mooier als je in de provincie Groningen woont om te kiezen voor een typisch Gronings appelras? Natuurlijk ook heerlijke appels voor iedereen die buiten de provincie Groningen van een lekker appeltje uit eigen tuin wil genieten.

Maar hoeveel streekassen zijn er en welke kies je dan? Wat kun je eigenlijk nog allemaal meer doen met de appels die straks van de boom komen? Het ene appeltje is direct eetbaar, lekker zoet of juist lichtzuur. De andere soort moet je even bewaren voor die goed 'op smaak' is. Ook *Potappels* zijn prima bruikbaar maar je moet ervan houden. Er zitten grote verschillen in smaak, grootte van het fruit of juist in het gebruik van de appels. 'Groninger Kroon' geeft een overzicht van de streekassen die Groningen rijk is. Wil je er eentje in je tuin zetten, dan helpt dit boek je een goede keuze te maken. Daarmee draag je bij aan het behoud van het eetbare erfgoed dat zo'n appelras eigenlijk is. Dit boek geeft meteen antwoord op de vraag wat precies een potappel is.

Alex Vissering

beroeps-Groninger en zanger-liedjesschrijver

"De Groninger Kroon staat al jaren in mijn tuin en maakt veel mensen in mijn dorp blij. De Langezuiten boom (zoete kroon) is in de familie wereldberoemd vanwege de haite bliksem. De andere, nog onbekende appelboom is sappiger, milder en zacht zoet-zuur. Het is waarschijnlijk ook een Groninger ras, naar verluidt bij een Borg gekweekt. Ik hou van de doorhangende takken van de appels en in de herfst zijn het de swaade liesters die alles netjes opeten en opruimen. In dit prachtige boekje van Rogier Verhagen ga ik op zoek naar de oorsprong van mijn trotse appelbomen."

Auteur Rogier Verhagen is opgeleid als journalist en heeft ruime ervaring in de communicatie en persvoorlichting. Hij is als zzp'er werkzaam in de zorgsector, de (lokale) overheid en de natuursector. Ooit werkzaam bij Het Groninger Landschap gaf een afscheidnemende directeur enten van fruitbomen aan haar gasten cadeau. Vooral de enten van de 'Groninger Kroon' waren populair. Toen hij wilde opzoeken wat deze appelsoort nu zo bijzonder maakt was er nauwelijks informatie over Groningse appelrassen te vinden. Dus besloot hij zelf een boek te maken, geschreven voor een breed publiek.

Groninger Kroon, Atlas van Groninger Appelrassen / Rogier Verhagen / Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum / € 27,50 / ISBN 9789023259435



EIGENAREN SPRINKLR DRAGEN BEDRIJF OVER AAN DE MISSIE

Amsterdam 27 januari 2023 - Hoeraaa!! Gisteravond droegen de eigenaren Sprinklr officieel over aan de missie. Hiermee leggen ze vast dat de onderneming niet langer een middel is om geld aan te verdienen, maar om de missie te dienen – het vergroten van biodiversiteit.

De eigenaren Suzanne, Liedewij en de aandeelhouders haalden plantenwebshop *Sprinklr* gisteravond uit het systeem van focus op winstmaximalisatie en verschoven het bedrijf naar een systeem waarin de nadruk ligt op het creëren van maatschappelijke waarde. Ze pasten de bedrijfsstructuur zo aan dat de onderneming niet langer een middel is om geld aan te verdienen, maar het bedrijf een middel om de missie te dienen.

Biologische planten als de nieuwe norm

Sprinklr hoopt dat biologische kweek veel groter wordt en dat meer kwekers biologisch gaan kweken. Liedewij: "Nog steeds worden de tuinplanten die je in tuincentra ziet gekweekt met pesticiden en kunstmest. Slecht voor onze gezondheid en onze leefomgeving." Suzanne: "Wij vinden dat biologische bollen en planten de norm moeten zijn, zodat iedere Nederlander vanuit zijn eigen tuin of balkon iets positiefs kan doen voor biodiversiteit."

Over Sprinklr

Duurzame ondernemers Suzanne van Straaten en Liedewij Loorbach willen de Nederlandse biodiversiteit vergroten door het aanbieden van biologisch gekweekte (tuin)planten. *Sprinklr* verkoopt online biologische tuinplanten, bloembollen en zaden. Bij biologische teelt worden geen pesticiden en kunstmest gebruikt, zodat zowel bij de kweker als in de tuinen ze een positieve bijdrage leveren in plaats van schade aan te richten. *Sprinklr* had in 2022 een jaaromzet van 1.9 miljoen euro. www.sprinkl.co



Met de stap naar deze nieuwe ondernemingsvorm zorgen we ervoor dat deze missie altijd op nummer 1 zal staan."

Impact én rendement voor investeerders

Door druk van aandeelhouders laat menig bedrijf zijn impactvolle missie en droom varen en staat financiële groei voorop. De investeerders van *Sprinklr* kozen er juist bewust voor om mee te gaan in het nieuwe bedrijfsmodel. Arne Driessen van Golden Bird Impact Investment: "Financieel rendement blijft een belangrijke voorwaarde voor een investering en een toekomstbestendig bedrijf. In het geval van *Sprinklr* maakt het beperken van rendement méér impact mogelijk. Gezien de urgentie van herstel van biodiversiteit staan we hier voor honderd procent achter". Investeerder Chris van den Aker: "Het past in deze tijd waarin je een verschuiving ziet van consumeren en winst genereren naar zingeving en purpose."

Het nieuwe ondernemen

De ondernemingsvorm waarvoor *Sprinklr* kiest heet Steward-ownership, waarin vastgelegd wordt dat winst bedoeld is voor de missie. *Sprinklr B.V.* is straks in handen van een stichting, wiens enige taak is om erop toe te zien dat het bedrijf geleid wordt volgens de missie: het vergroten van biodiversiteit.

DE HEKSEN VAN DE RUITEN AA

15 APRIL TOT EN MET 3 SEPTEMBER 2023

Tussen 1587 en 1597 vonden drie heksenprocessen in de streek Westerwolde plaats, waarbij 23 mensen om het leven kwamen. Wat was de reden hiervoor, wie waren erbij betrokken en welke rol speelde het Klooster Ter Apel?

Onderzoek

Marjan Daanje en Melissa Steenhuis van de Rijksuniversiteit Groningen deden voor ons onderzoek naar de 16e-eeuwse Westerwoldse heksenprocessen en de rol van het klooster daarin. Er is gekeken naar wie de slachtoffers waren, waarom zij werden veroordeeld, wie de verantwoordelijkheid hiervoor droeg en hoe deze processen zich voltrokken. De prior en subprior van het klooster blijken aanwezig te zijn geweest bij het verhoor van enkele beschuldigen. In de expositie staan de veroordeelde vrouwen en mannen centraal en wordt hen een gezicht gegeven met beelden van Ludmilla van der Spoel.

Actueel onderwerp

Hekserij is nog altijd een actueel onderwerp. Steeds vaker worden excuses aangeboden voor de heksenvervolgingen door leiders van Europese landen.



Geescke Hummelinck Ludmilla van der Spoel.
Foto: Ludmilla van der Spoel



Alke en Geertken. Foto: Ludmilla van der Spoel

Sigrid Kaag wordt in een cartoon van de NRC als heks afgebeeld. In een aantal Afrikaanse landen en delen van Zuid-Azië nemen de meldingen van heksenjachten toe. In onze hedendaagse maatschappij is het nog steeds gemakkelijk om een zondebok te vinden in vreemdelingen en de schuld van crises op anderen af te schuiven. Er valt in dat opzicht veel te leren van de Westerwoldse heksenprocessen.

Expositie

Tijdens de expositie De Heksen van de Ruiten Aa staan 30 keramische beelden van Ludmilla van der Spoel centraal. Deze beelden geven een gezicht aan de vrouwen en mannen die slachtoffer waren van de heksenprocessen in de 16e eeuw te Westerwolde. Door het hoge aantal slachtoffers zijn de heksenvervolgingen in Westerwolde de geschiedenisboeken in gegaan als een van de meest dodelijke heksenprocessen in Nederland. Een verhaal van religie, geld, macht en oorlog. Het idee is tot stand gekomen naar aanleiding van een door Ludmilla gemaakte wandeltreктоcht door Noordoost-Nederland. De route voerde langs vele oevers van de beek de Ruiten Aa. Het jaargetijde was groen

Over Ludmilla van der Spoel

Ludmilla woont en werkt in Enschede. 1986-1991 : AKI (ArtEZ), Enschede Afgestudeerd in 1991 Keramiek, Grafiek 1992-1994 : RUG, Religie wetenschappen Universiteit Groningen bachelor: augustus 1993. Het verlangen en de onmogelijkheid om als mens voor altijd in onherbergzame wildernissen te dwalen is voor mij aanleiding voor het creëren van keramische beelden zonder duidelijke grenzen tussen mens en natuur. De beelden laten mensfiguren zien die een magische vluchtroute zoeken, terug naar de ongerepte wildernis, maar ook naar hun eigen ongetemde natuur. Kijk op ludmillavanderspoel.com voor meer informatie.

en weelderig. Bossen vergeet-mij-nietjes groeiden in en langs de waterkant en vormden zo drijvende blauwe bossen, die deden denken aan haardossen van onder water geraakte wezens.

Wandelend en fantaserend over wie er verdronken zou zijn geweest en waarom, stuitte Ludmilla enkele dagen later op een gedenksteen langs de beek bij de Giezelbaarg. Deze heuvel in het landschap heeft eeuwenlang gediend als executieplaats voor



Anna van Mekelenburg. Foto: Ludmilla van der Spoel



moordenaars, criminelen maar ook voor heksen. Op de gedenksteen staan de namen van de vrouwen en mannen die in de 16e eeuw op deze plek een gruwelijk lot hebben moeten ondergaan. Nadat ze dagenlang waren gemarteld en verhoord werden ze 'op het water gegooid'. Deze waterproef bewees schuld wanneer men bleef drijven en bewees onschuld wanneer men zonk. Na schuldig te zijn bevonden werden de slachtoffers levend verbrand. Het was voor Ludmilla duidelijk geworden wie de blauwe haardossen toebehoorden. Deze namen op de steen waren van de mensen die niet vergeten mochten worden. Ter plekke ontstond een noodzaak en voornemen om voor iedere naam een beeld te maken.

De zoektocht naar de personen achter de namen en het realiseren van de beelden heeft meer dan vier jaar in beslag genomen. De beelden zijn niet alleen een poging de slachtoffers te herdenken, maar vooral om ze, tenminste in de geest, een liefdevolle nieuwe plek te geven. De beek de Ruiten Aa stroomt als een rode draad door de beelden heen. De onderwaterwereld biedt een troostrijk en magisch toevluchtsoord voor deze tot 'heks' gemaakten.

De heksen van de Ruiten Aa
Museum Klooster Ter Apel | Boslaan 3-5 Ter Apel
kloosterterapel.nl | 15 april t/m 3 september 2023

NATUURLIJK VERLANGEN

Velen van ons zullen het al gezien hebben. De sneeuwkllokjes en andere vroegbloeiërs steken hun kopjes alweer op.

De schaarse dagen met zon prikkelen ons en we denken stiekem al aan de geuren van de lente. In gedachten horen we de vogels kwetteren en zien we ze nesten bouwen. Eendenkuikens in de sloten en bomen worden langzaam groen.

We vergeten even alle sombere sores van de wereld. Een mooie en belangrijke omslag, een natuurlijk verlangen naar positiviteit.



Deze prachtige foto is gemaakt door fotograaf René Vaillant. Meer van deze mooie, puur Hollandse foto's kun je vinden op renevaillantvormgeving.nl



Agnes Heethaar is mijn naam, ik woon in Raalte (Overijssel) samen met Harrie Kiekebosch. We hebben twee dochters die in Zwolle en Utrecht wonen. Vanaf 2009 hebben wij 't *Natuurlijk Huus* in Raalte ontwikkeld, dat inmiddels uitgegroeid is tot een mooie inspiratieplek voor natuurlijk en duurzaam leven. Meer weten over 't *Natuurlijk Huus* in Raalte? Kijk op hetnatuurlijkhuus.nl.

April is de grasmaand en mei is de bloeimaand

De naam april komt van de Romeinse godin Aprilis, godin van de liefde. Het latijnse woord *aperire* betekent openen. En dat is precies wat je deze maand ziet gebeuren. De aarde opent zich voor het leven. Het wordt weer groen en er komt steeds meer kleur en leven tevoorschijn. April kan het ontluikende groen laten zien. Maar het kan ook soms nog koud aanvoelen. Wat in de natuur gebeurt, gebeurt ook bij jezelf vanbinnen. Zo langzaam wordt je weer steeds meer actief en trek je er meer op uit.

De eerste zondag na volle maan is het lentefeest, met de haas die de eieren brengt als symbool van vruchtbaarheid. In de tuin zie je de eerste kiemplantjes opkomen en ook de (on)kruiden. Door deze met de hand weg te halen bied je ruimte aan de gewassen die je volop wilt laten groeien. Leer de plantjes kennen die je eruit haalt, want wedden dat er veel zijn die je in je eten kunt gebruiken? Denk bijvoorbeeld aan melde, de wilde variant van spinazie. Heel smakelijk en vol met voedingsstoffen. Maar ook brandnetel, kleeftkruid en zevenblad zijn goed te gebruiken. In het voorjaar geven deze wilde planten aanvulling op de tekorten die in de winter zijn ontstaan. En brandnetel zuivert ook meteen je bloed. De wilde planten groeien in het natuurlijke ritme van het seizoen en hebben je dan ook veel te bieden.

Heel bewust heb ik me beziggehouden met het leren kennen van de wilde planten met hun voedingsstoffen en geneeskracht. Dat deden we door workshops 'Eten uit de Natuur' te organiseren bij 't *Natuurlijk Huus*. Op die manier leerde ik zelf ook veel over de eetbaarheid



en geneeskracht van wilde planten. Er valt een wereld te verkennen. Het is mij opgevallen dat je niet alles in één keer kunt leren toepassen. Het ging echt plantje voor plantje. Eerst weten wat eetbaar is en hoe je het kunt gebruiken om het vervolgens te leren toepassen. Pas daarna was ik weer toe aan de volgende plant. Grappig hoe zo iets werkt. Als je je weer bezighoudt met het eten van wilde planten en bloemen, dan zie je daarna overal eten groeien. Zelfs in de stad.



De maand mei is genoemd naar Maia, de Griekse moedergodin. De natuur ontwaakt en overal zie je de natuur opbloeien en groeien. Het is een en al vruchtbaarheid. In mei vierden de Kelten Beltane, vernoemd naar Bel, de Keltische zonnegod. Het betekent 'helder vuur'. Het is het vruchtbaarheidsfeest waarbij het mannelijke en het vrouwelijke versmelten. In de natuur zie je overal nieuw leven. Het bruist van de energie. En de uitdrukking 'in mei leggen alle vogels een ei' kent iedereen.

Als mensen beleven we die bruisende energie natuurlijk ook. Je hebt weer zin om naar buiten te gaan. Je voelt je weer van alle kanten leven. En hoeveel mensen zijn er juist in deze tijd verliefd geworden en hebben een relatie gekregen? Vroeger werden de meifeesten hier speciaal op ingericht. Rondom een meiboom kwamen de jongeren bij elkaar om hun geliefden te ontmoeten.

In de moestuin moet je je nog een beetje inhouden. Want tot IJsheiligen kan het 's nachts nog vriezen en je te vroeg geplante opkweek doen bevriezen. Alle vruchtgewassen zoals pompoen, paprika en tomaat kunnen pas na de IJsheiligen naar buiten. In mei verschijnen de meeste tuinkruiden weer zoals citroenverbena, bieslook, tijm, dille, salie en oregano. Je kunt je eten weer lekker maken met verse kruiden. Gebruik ze ook voor verse kruidenthee. Zo direct uit de tuin is dat niet alleen heerlijk, maar het geeft ook volop beleving.

Vergeet niet te genieten van deze mooie maand. Het jaarwiel draait altijd weer door. Als je niet stilstaat bij wat de natuur je nu laat zien, kun je heel veel verwondering en schoonheid missen. Open je ogen en je hart en je voelt je altijd een gezegend mens met al het moois dat de natuur ons laat zien.



Agnes



Foto: Anneke van der Meer

Leven in het **ritme** van de **seizoenen**

Tekst: Yvonne Vrijhof
Illustraties: Marjan Bongaards

Lente brengt groei
Zomer brengt bloei
Herfst brengt loslaten
Winter brengt afsterven

Herken je die momenten dat er iets kriebelt diep in je lijf? Het gevoel dat een zaadje zich wil ontkiemen.

Stel dat je meer gaat luisteren naar dat zaadje en merkt dat daar iets heel moois uit kan groeien... Het begint met een ontkiemend stekje, waarna het doorgroeit tot een grotere plant die uiteindelijk uitgroeit tot een boom.

De levenskracht die in de natuur alom aanwezig is, huist ook in ons. Wanneer je deze levenskracht gaat voelen en je er bewust van wordt dat ze overal in de natuur aanwezig is, dan opent zich een universum aan nieuwe inzichten en mogelijkheden. Door een andere kijk te krijgen ontrafelt de magie van het leven zich aan je.

De natuur deelt gratis en voor niets haar lessen aan eenieder die ervoor openstaat. Als je de natuur en de beweging van de seizoenen gaat volgen zal je ervaren dat dit natuurlijke ritme waardevolle inzichten brengt. Door bewust te gaan leven in het ritme van de seizoenen ontdek je welke energie er op dat moment in de natuur aanwezig is. Op die manier ga je vanzelf meer balans in je leven ervaren en zul je begrip en inzicht krijgen in de signalen van hemel en aarde. Je hart komt steeds meer in verbinding met het hart van Moeder Aarde en je intuïtieve vermogens worden sterker.



Tekening uit het Jaarcirkel boek

Hierdoor ontvouwen ontmoetingen in de natuur zich tot magische momenten, waardoor je wordt betoverd door de schoonheid van moeder aarde en kan het zomaar gebeuren dat je spontaan een goed gesprek hebt met een eik.

Als je regelmatig onderzoekt in welk ritme Moeder Aarde zich bevindt dan kun je dat toepassen op jouw eigen ritme. Haar ritme bevat verschillende cirkels waaronder een dagcirkel, maancirkel en jaarcirkel.

Dagcirkel

Een dagcirkel heeft een duidelijk ritme van ochtend, middag, avond en nacht. Door naar dit ritme te kijken en te onderzoeken wanneer zij actief of passief is, kun



Tekening uit het boek *Hoofd in de wolken & Voeten in de aarde*

je globaal je eigen dagritme hierop aanpassen. Veel dieren en planten zijn in de ochtend en middag actief en in de avond en nacht gaan zij rusten. Als je dit ritme voor jezelf globaal aanhoudt kun je in een etmaal ervaren hoe het voelt om met de natuurlijke golf mee te bewegen. Ik geloof dat een gezond levensritme heel nauw samenwerkt met het ritme van de aarde.

Maancirkel

De maancirkel heeft een cyclus van ongeveer 28 dagen, waarbij ze een grote invloed heeft op de atmosfeer op aarde. Als je jezelf gaat verdiepen in de kracht van de maanenergie ontdek je welke invloed de maan heeft op dat wat in de lucht hangt op aarde.

De maan staat niet direct in ons aardse systeem, sterker nog, zij staat letterlijk buiten de dampkring, toch heeft de maan veel invloed op wat er op aarde gebeurt. Als je bijvoorbeeld kijkt naar het verschijnsel van eb en vloed; wanneer de maan aan de kant van het water staat is het water daar hoger en is het vloed. De maan trekt namelijk aan het water.

Als je dan beseft dat wij voor circa 65 tot 70 procent uit water bestaan kun je je voorstellen hoeveel invloed de maan op ons heeft.

Het ritme van de maan kun je ontdekken door regelmatig jezelf te verdiepen in welke fase van de cyclus zij staat. Op die manier maak je verbinding met haar energie en ga je meer begrijpen van haar stroming en samenwerking met de energie op aarde.



Tekening uit het *Jaarcirkel* boek

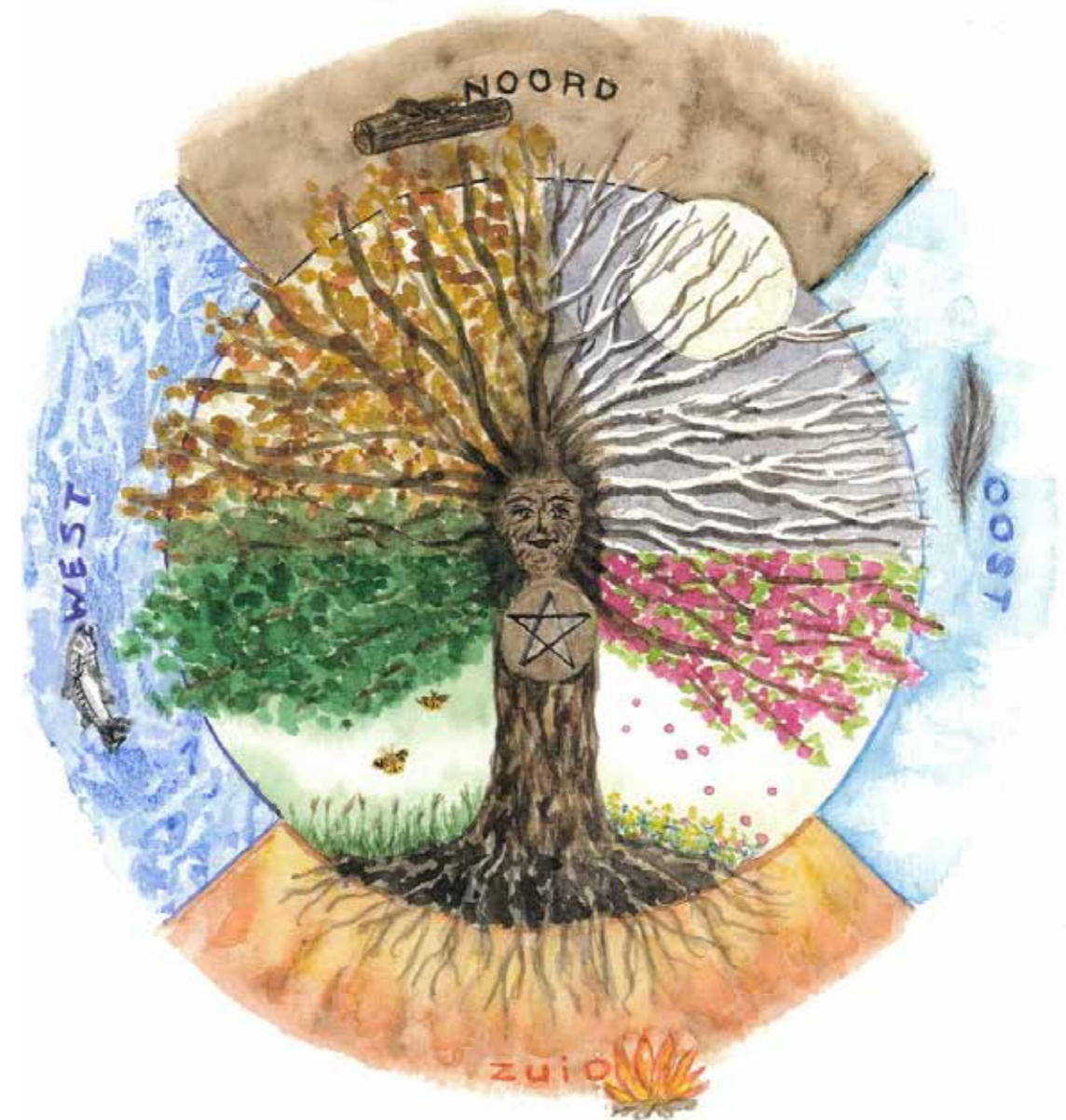
Zij heeft een duidelijke cyclus in haar schijngestalten. Vanaf nieuwe maan gaat zij groeien tot aan volle maan, waarbij ze vervolgens afneemt totdat ze bij donkere maan niet meer zichtbaar is, en vanaf nieuwe maan weer gaat groeien totdat ze bij volle maan weer volledig zichtbaar is.

De energie van deze maanfasen is verschillend maar ze sluiten wel mooi op elkaar aan. Bij nieuwe maan staan stromingen vrijwel stil, dit is een mooi reflectiemoment in de maancirkel. Bij wassende maan komen stromingen weer op gang, waarbij je een groeiende intentie kunt neerzetten voor iets wat je wenst.

Bij volle maan zijn de stroming en energie op het hoogtepunt, dit is als het ware het oogstfeest. Bij afnemende maan trekt de energie zich weer langzaam terug, waarbij je meer naar binnen keert en kijkt wat je los wilt laten.

Jaarcirkel

Zo is het ook met een jaarcirkel en de seizoenen, als je heel bewust in de golfbeweging van een jaarcyclus meegaat, zal je merken dat je leven makkelijker in de flow raakt met de energie die op dat moment in de atmosfeer heerst.



Tekening uit het boek *Hoofd in de wolken & Voeten in de aarde*



Over Yvonne Vrijhof

Yvonne Vrijhof (1973) is opgegroeid in de duinen van Velsen. Zij was als kind al gek op de natuur. In haar puberjaren verloor ze echter het contact ermee en hierdoor ook het contact met zichzelf. Vele jaren later, toen zij aan haar spirituele ontdekkingsstocht begon, besepte ze dat haar onrust en innerlijke leegte veroorzaakt werden door het gevoel niet meer in verbinding te staan met Moeder Aarde.

Yvonne werd, naar gelang haar spirituele pad zich verder ontvouwde, steeds meer naar de natuur getrokken. In haar eigen bedrijf heeft ze tien jaar geleden een volledige ommezwaai gemaakt van webdesigner naar natuurheks. Sindsdien wijdt ze zich volledig toe om de inzichten en kennis die ze van Moeder Natuur ontvangt door te geven aan eenieder die hiervoor openstaat. Hierbij is de natuur haar wegwijzer en gids; ze heeft van haar liefde en bewondering voor de natuur haar levenswerk gemaakt.

De natuur is voor haar een grote leermeester, waarbij voor haar de norm geldt: in verbinding zijn met de natuur = in verbinding zijn met je natuurlijke staat van zijn.

De lente is een tijd van ontwaken en naar buiten treden. Lente is afgeleid van 'lengen' of 'langer worden'; het langer worden van de dagen dus, waardoor er meer zonuren komen, zodat alles kan gaan groeien en bloeien.

Met de energie van de rijzende zon in het vooruitzicht krijgen we als mens ook de behoefte om naar buiten te gaan, iets nieuws te ontdekken en op reis te gaan door de wonderde wereld van de lente.

De zomer brengt overvloed en uitbundige groei van de natuur. De zon staat op haar hoogste punt en alles staat in volle bloei. Dit is een mooi moment om te ervaren wat een overvloed en levenskracht Moeder Aarde bezit en hoe vrij en onbevooroordeeld zij dit met ons deelt.

Met de energie van de vurige zon en de lange dagen kunnen in de zomer veel plannen en ideeën tot volwassenheid komen.

De herfst is het moment dat de natuur haar vruchten schenkt en vervolgens haar bladeren loslaat. Dit is een mooi ijkpunt om je bewust te worden van wat je hebt vergaard en waar je dankbaar voor bent.

Met de energie van het loslaten van overvloed in de natuur kun je onderzoeken wat je zelf wilt loslaten aan onnodige ballast en kunt afronden ter voorbereiding op een donkere periode.

De winter is de periode waarbij de levenskracht zich terugtrekt uit de natuur naar de diepte van Moeder Aarde. Er breekt een tijd van stilstand en verdieping aan.

Met de energie van een donkere tijd is het beter om rust te nemen en jezelf niet te veel te pushen om nieuwe ondernemingen te starten. Nu is het een mooie tijd om te mijmeren en te mediteren. Na de winter begint de lente en ontwaakt de natuur, de cirkel is weer rond.

Hoe mooi zou het zijn, als mensen de natuur weer gaan respecteren en meer op waarde schatten, waardoor er balans ontstaat in de relatie tussen mens en natuur. Wij zijn tenslotte allemaal kinderen van Moeder Aarde en ons lichaam vraagt erom gevoed te worden door haar elementen.

Stel je open en verwonder je over de kracht van de natuur. Laat het madeliefje het kind weer in je wakker kussen, de brandnetel het vuur in je aanwakkeren en omarm de berk om je vrouwelijkheid te laten stromen.

Als je je gaat openstellen voor de grote en kleine wonderen die de natuur ons laat zien en ze accepteert, met alles wat daarbij hoort, kan zij een grote leermeester voor je worden. Zij onderwijst

op een natuurlijke manier zodat je je dingen gaat herinneren die je eigenlijk al wist vanuit je kindzijn en hogere bewustzijn. Het mooiste van alles is dat de aarde ervoor zorgt dat je geaard blijft wanneer je met spirituele zaken bezig bent.

Het wiel van de Jaarcirkel

Met Ostara wordt de lentegodin begroet; zij brengt de zon en de scheppende kracht mee. De dagen beginnen vanaf dit moment weer langer te worden. Dit jaarfeest wordt gevierd met de symboliek van de groeiende krachten in de natuur.

Begin mei, als alles in bloei staat, wordt Beltane gevierd. Het zonnelicht wordt sterker en de levenskracht is volop aanwezig in de natuur. Dit jaarfeest wordt gevierd met de symboliek van bloei en bevruchting.

Met Litha zijn we aangekomen bij het hoogtepunt van de zomer. Het moment dat we de langste dag van het jaar ontmoeten. De kracht van de zon is op haar hoogtepunt en de natuur is volledig opgeladen met haar



Tekening uit het Jaarcirkel boek

energie. Dit jaarfeest wordt gevierd met de symboliek van de rijke krachten van de zon.

Met Lughnasadh vieren we de oogst van het eerste graan. De dagen zijn nog warm, maar het eind van de zomer komt in zicht. Dit jaarfeest wordt gevierd met de symboliek van dankbaarheid aan Moeder Aarde voor haar vruchtbaarheid, overvloed en gulheid. Met Mabon zijn we gearriveerd aan het begin van de herfst. Dag en nacht zijn nu even lang, de zon staat loodrecht boven de evenaar en de dagen worden vanaf nu zichtbaar korter.

Dit jaarfeest wordt gevierd met de symboliek van dingen afronden, kijken naar de oogst en dankbaar zijn voor wat er is verworven.

In de nacht van Samhain begint het Keltische nieuwjaar. In deze periode overheerst in de natuur het afsterven. De dood speelt een grote rol in dit jaarfeest. Het wordt gevierd met de symboliek van de zielen die zijn overgegaan naar een andere dimensie.

Met Yule zijn we afgereisd naar hartje winter. Dit is het moment dat we de kortste dag van het jaar ontmoeten; de zon heeft nu weinig kracht en de natuur is in rust. Bij dit jaarfeest wordt symbolisch de hoop op het terugkerende licht uitgebeeld. Dit is ook het moment dat de twaalf heilige nachten beginnen.



Tekening uit het boek Hoofd in de wolken & Voeten in de aarde



Tekening uit Jaarcirkel-boek

Met Imbolc voelen we de verwachting van de lente. Dit is het moment dat de nog onzichtbare, vormeloze spruiten in de buik van Moeder Aarde hun winterslaap houden. Aanwezig, maar toch ook nog niet. Dit jaarfeest wordt gevierd met de symboliek van een nieuw begin voor de periode waarin alles weer mag groeien. Dit gaat gepaard met een zuiver en schoon gevoel. De nesteldrang om de lente welkom te heten!

En zo komen we na Imbolc weer aan bij Ostara en is de Jaarcirkel rond.

Oefening Natuurmandala maken

Als je je meer wilt verbinden met de natuur is het creëren van een natuurmandala een heerlijke manier om buiten bezig te zijn en zo verdiepend contact te maken met moeder aarde. Maak de mandala van natuurlijk materiaal zoals gevallen bladeren, takjes, vruchten en wat je verder tegenkomt op het natuurpad.

Balans is onderdeel van de mandala, hierdoor zul je tijdens het maken van de mandala makkelijker bij inzichten komen.

Werk je van binnen naar buiten?

Dan is de wassende maan een verhelderend moment om de mandala te maken.

Werk je van buiten naar binnen?

Dan is de afnemende maan een verdiepend moment om de mandala te maken.

Leg de mandala in liefde en dankbaarheid; op deze wijze geef je Moeder Aarde een groot cadeau, omdat de plek wordt opgeladen met liefdevolle energie.

Boekencombi

Hoofd in de Wolken & Voeten in de Aarde én Jaarcirkel – Leven in het ritme van de seizoenen. Twee prachtige geïllustreerde boeken, waarin Yvonne je meeneemt op een magisch avontuur in de natuur.

Haar eerste boek gaat over inzichten en avonturen die zij zelf heeft ervaren in de natuur en in haar tweede boek inspireert zij de lezer om zelf de verbinding aan te gaan met de energie en het ritme van de natuur.

Een boekencombi die niet mag ontbreken in je boekenkast als je van spirituele natuurbeleving en zelfontwikkeling houdt! Van 45,00 voor **39,50**

Bestel deze set en krijg de prachtige **Jaarwiel-kaart** cadeau! www.heksenkruid.nl



Combineer de boeken met de prachtige set inzichtkaarten

De kaarten nodigen je uit om je met de natuur en met jouw gevoel te verbinden. Elke kaart bevat een thema, een illustratie en een vraagstuk.

Deze combiplus set **t.w.v. 70,50** is nu te bestellen voor slechts 62,50 én de lezers van Onkruid krijgen in de maand april gratis verzending in NL met de code ONKRUIDKORTING. Vul de code in bij waardebon op de website en het wordt direct verrekend. Meer info op www.heksenkruid.nl



DOE MEE EN WIN!

Wat kun je winnen?

- Een prachtig pakket van Yvonne Vrijhof. In het pakket zit:
- 1x Set Natuurinzicht Elementkaarten
 - 1x Boek Hoofd in de Wolken en Voeten in de Aarde
 - 1x Boek Jaarcirkel – Leven in het ritme van de seizoenen
 - 1x Jaarwielkaart

Hoe maak je kans?

Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl en laat weten waarom jij je graag wil verbinden met de natuur.



Mijn naam is Judith Bruin, oprichter van de Sacred Sex Academy. Ik voelde al jong aan dat seksualiteit iets is waar je gemakkelijk je vingers aan brandt én dat er meer is dan ons verteld wordt. Mijn gevoel bleek te kloppen en dankzij de bijzondere kennis vanuit het taoïsme heb ik geen last meer van schuld- en schaamtegevoelens omtrent seksualiteit. Dat leef ik voor aan mijn kinderen, geef ik door aan de deelnemers van de trainingen en aan al onze studenten die de Sexual Healing Coach Opleiding volgen.

Bemin jezelf

En geniet weer, meer of eindelijk van je seksualiteit

Aan het begin van de relatie is het bed vaak lekker warm zodat er gemakkelijk intimiteit ontstaat. Maar twee jaar later heeft slechts tien procent van de stellen een voor beiden bevredigende (seksuele) relatie. Grote kans dat ook jullie in de patstelling terecht zijn gekomen, waarbij de ene partner eerst verbinding wil en dan seks, terwijl de andere partner juist seks wil om verbinding te kunnen voelen. Dat is absoluut niets om je schuldig over te voelen of jezelf voor te schamen, want de grootste oorzaak van problemen rondom seksualiteit is onwetendheid.

Onwetendheid? Ja, wij westerse mens weten veel van seksualiteit, maar dan slechts van de helft. Onze seksuele ontwikkeling kent namelijk vier fases en wij kennen er maar twee.

De vier fases seksuele ontwikkeling

Seksuele ontwikkeling kun je opdelen in vier fases. Fase één en twee ken je wel: masturberen en seks hebben met een ander. De meeste jongens en zo'n zestig procent van de meisjes leren hoe ze zichzelf naar een hoogtepunt kunnen brengen, bijna iedereen vrijt op een gegeven moment ook met een ander en daar stopt het in onze cultuur. Begint vervolgens de seksuele relatie te schuren hebben we daar oplossingen voor als sexy lingerie, 1001 standjes, een tantramassage-weekend, swingen of vreemdgaan.

Dat zijn vaak kortstondige oplossingen die het probleem niet oplossen maar overrulen, zodat op de lange termijn het bed steeds kouder wordt. Dat komt omdat we allemaal kwetsuren oplopen in onze seksualiteit, maar niet weten hoe die te helen. Seksuele kwetsuren die je

oploopt door grensoverschrijdende situaties of misbruik zijn duidelijk. Dat het ook op een veel subtielere manier gebeurt is minder bekend, maar heeft wel grote impact op je leven. Want bijna iedereen groeit op met schuld- en schaamtegevoelens rondom seksualiteit. Alleen dat al zorgt ervoor dat seksualiteit niet helemaal veilig voelt: je lichaam verkrampst en er vindt een tweedeling plaats tussen je hart en bekken, waardoor die niet goed meer met elkaar verbonden zijn en dus niet meer goed samenwerken.

Dit gebeurt niet alleen vrouwen maar ook mannen, alleen dan omgekeerd. Omdat we nog steeds leven in een cultuur waar mannen worden geacht stoer te zijn en altijd hun mannetje moeten kunnen staan, schakelen ze hun emoties zo veel mogelijk uit. Bij mannen vindt er dus een verstoring plaats tussen bekken en hart. In beide situaties raakt de interne verbinding verstoord met als gevolg dat we ons ook niet goed meer met een ander kunnen verbinden. Een verstoorde, interne verbinding kan namelijk leiden tot verlatings- of bindingsangst.

Die verbinding kun je zelf herstellen door jezelf te leren beminnen. Jezelf beminnen is de derde fase van seksualiteit, waarin je de verbinding tussen hart en bekken (of visa versa) herstelt, zodat je ook elkaar kunt beminnen: de vierde fase van seksualiteit. Door jezelf en elkaar te leren beminnen heel je jezelf, wordt het bed weer lekker warm en geniet je tot op hoge leeftijd van seksualiteit. Door jezelf en elkaar te beminnen blijf je altijd doorgroeien in je seksualiteit en heb je geen prikkels meer nodig van buitenaf.

“JEZELF BEMINNEN IS DE DERDE FASE VAN SEKSUALITEIT, WAARIN JE DE VERBINDING TUSSEN HART EN BEKKEN HERSTELT”



Wat is zelfbeminning?

Zelfbeminning begint met bewust contact maken met jezelf en je lichaam, zodat de interne verbinding zich stap voor stap herstelt en de eigenliefde groeit. Je heelt de sporen die het leven heeft achtergelaten, waardoor het veilig voelt om in je lichaam te zijn. Je kust jezelf wakker en geniet weer, meer of eindelijk van je seksualiteit. Dat is belangrijk want je bent een seksueel wezen, ontstaan uit seksuele energie en met seksuele energie kún je seks hebben, het is ook de energie waarop je danst, werkt, leest, voetbalt en tuiniert. Je seksuele energie hoort dus vrij door je heen te stromen.

Zelfbeminning versus masturberen

Zelfbeminning wordt nogal eens verward met masturberen, maar dat klopt niet. Bij masturbatie is er een duidelijke opbouw en doel: het orgasme, ook lekker. Het beminnen van jezelf is doelloos. Je hoeft niets te bereiken, alleen maar te genieten. En omdat er geen doel is kan het ook niet mislukken. Je hoeft niets te presteren en dat maakt je een (nog) betere minnaar of minnares. Belangrijk bij het beminnen van jezelf is dat jij je hele lichaam verkent en niet alleen de erogene zones.

Door jezelf te helen herstel je de verbinding met jezelf. En waar je mee verbonden bent, daar ga je automatisch goed voor zorgen en van houden.

Zelfbeminning gaat nog verder

Maak je bewust contact met de buitenkant van je lichaam, dan kan het zijn dat sommige delen nog 'gevoelloos' zijn. Ook dat is oké. Je lichaam laat je zo voelen waar je extra aandacht aan mag geven. Zelfbeminning omvat het onderzoeken van je gevoelens, behoeften en grenzen én leert je om die serieus te nemen. Het is jouw lichaam en alles wat je lichaam je laat voelen heeft een reden. Daarnaast ervaar je plezier en genot als je jezelf bemint, én ontspanning en opwinding. Maar als dat even op zich laat wachten, ben jij of is je seksualiteit niet 'stuk'. Er is gewoon nog veel ruimte om je seksualiteit te (her)ontdekken.

Wil je meer weten over zelfbeminning, download dan het gratis e-book www.sacredsex.nl/ebook of kijk op www.sacredsex.nl/trainingen.

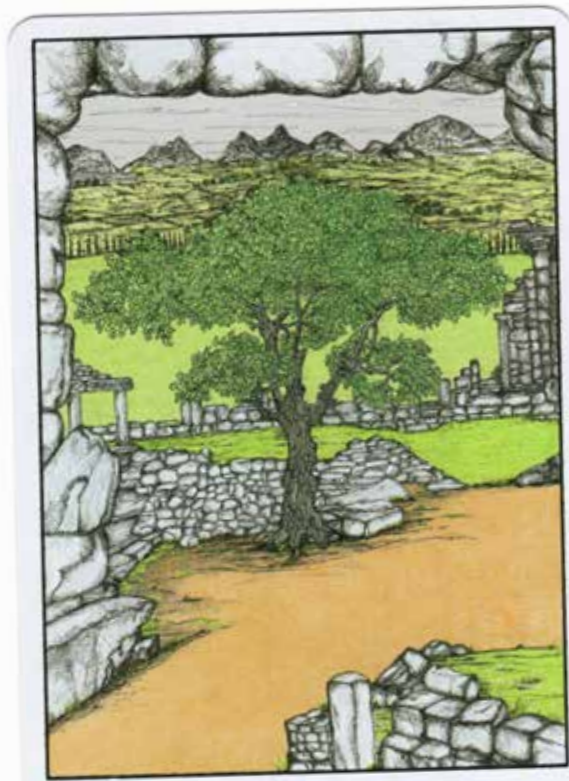
AANBOD



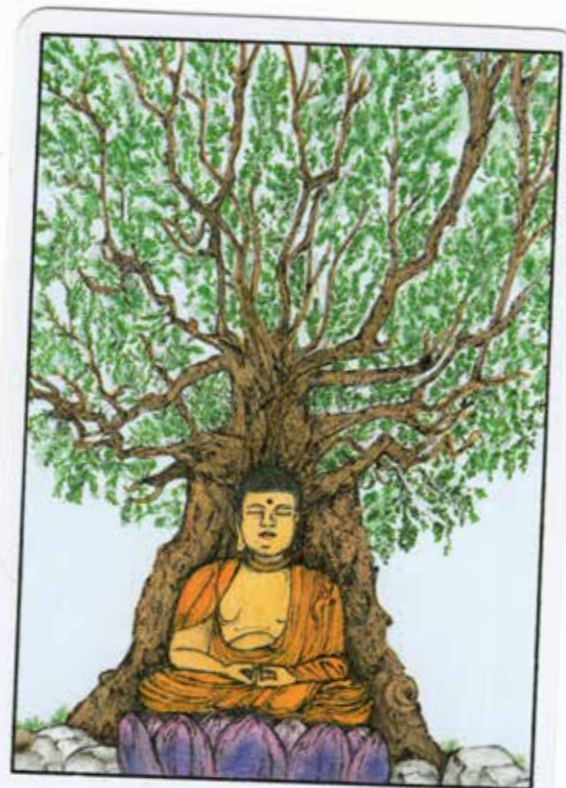
De gratis webinar over liefde, relaties en seksualiteit vind je terug in de agenda op sacredsex.nl/agenda

Van 12 tot 15 juni is de online Sexual Healing week en 25 september is de start van de 2-jarige Sexual Healing Coach Opleiding.

Judith



13 ♣ THE OAK TREE



20 ♣ THE BODHI TREE



Oak



Pipal

BOOMORAKELKAARTEN

DIVINATIEMETHODEN OM VERBINDING MET DE NATUUR TE MAKEN

De afgelopen decennia zijn er tientallen, zo niet honderden, orakeldecks verschenen. Uiteenlopende schrijvers en illustratoren hebben zich gestort op het ontwerpen van nieuwe orakeldecks die bestaan uit een serie kaarten en bijbehorende uitleg. De vele verschillende decks kennen een eigen insteek. De decks hebben al lang mijn belangstelling en ik heb dan ook een kleine verzameling opgebouwd. Deze verzameling is niet zozeer ontstaan omdat ik met de verschillende orakels werk, maar omdat ik ze mooi en interessant vind. Voor mij is het meer een soort studiemateriaal.

Mijn verzameling orakeldecks heeft met name betrekking op de natuur, want daar gaat mijn specifieke belangstelling naar uit. In het verlengde van dit Onkruid-nummer, dat als rode draad *de natuur* heeft, vertel ik je graag wat over boomorakelkaarten. Wie weet helpen deze orakelkaarten jou met het verbinden met de natuur. Misschien ben je op zoek naar antwoorden op vragen en maak jij daarbij gebruik van orakelkaarten en vind je hier een set die jou aanspreekt. Orakelkaarten kunnen je helpen om in contact te komen met je innerlijke wijsheid. Dit in combinatie met bomen kan je mooie inzichten brengen.

Wat zijn orakeldecks

Orakeldecks bestaan uit een set kaarten en een boek met uitleg over de betekenis van de kaarten en de verschillende manieren waarop je met de kaarten kunt werken. Soms is die uitleg summier, soms wordt uitgebreid ingegaan op hoe het deck tot stand is gekomen. Alle nieuwerwetse orakelkaarten zijn gemaakt met de bedoeling om licht te werpen op kwesties waar iemand graag inzicht in wil krijgen. Het heeft iets weg van esoterisch, psychologisch 'speelgoed' voor de volwassen zoeker.



I. BEITH/BERK

Elk orakeldeck heeft een eigen sfeer. Die wordt gecreëerd door de maker van de afbeeldingen en – indien hij of zij niet tegelijkertijd de schrijver is – degene die de tekst van het deck verzorgt. Elk deck wordt gemaakt vanuit een thema. Dit is de rode draad van het deck, oftewel de focus, die de kaarten met elkaar verbindt. Vaak heeft het thema van moderne orakelkaarten betrekking op de natuur. Denk aan decks waarin dieren centraal staan, planten, elfen, bloemen of stenen. Zoals gezegd richt ik me hier op bomen, op orakeldecks waarbij op iedere kaart op een of andere manier een boom, of iets van een boom, is afgebeeld.

Bomen zijn essentieel

Bomen zijn de longen van de aarde. Hun wortels zorgen ervoor dat de bodem gezond blijft. De vruchten en noten van de bomen zijn voedsel voor mensen, dieren, vogels en insecten. Afhankelijk van het type boom kunnen takken en de stam als bouw materiaal worden gebruikt, of als brandstof dienen voor vuur. Bomen zijn essentieel voor het leven op aarde. En ze zijn multifunctioneel. Het is dan ook niet voor niets dat bomen in de oudste verhalen van de mensheid een rol spelen.

Betekensterkenningen

Boomorakels maken dankbaar gebruik van de multiculturele verschijningsvormen van bomen. De mythen en tradities verbonden aan de in de grond gewortelde en naar de hemel reikende groene levensvormen, zijn een rijke inspiratiebron om aan bomen 'orakel'-betekenissen toe te kennen. Een voorbeeld: De Boeddha raakte verlicht terwijl hij onder een bodhiboom zat te mediteren. Voor boeddhisten is de bodhiboom – ook wel banyan genoemd (Latijn: *Ficus religiosa*) – daardoor een heilige boom geworden.

Als we kijken naar het deck *The Wisdom of Trees*, dan is de betekenis van de kaart waarop de bodhiboom staat afgebeeld 'Verlichting'. Het orakeldeck geeft daarbij als sleutelwoorden: intuïtie, belangrijk nieuws, verlichting, bewustzijn, ontdekking, documenten en communicatie.

Bomen

Wist je dat in een woonwijk waar veel bomen staan, de mensen gezonder zijn? Volwassenen en kinderen voelen zich fitter en er zijn minder gezondheidsklachten. Door bomen wordt er ieder jaar een grote hoeveelheid luchtverontreinigende stoffen uit de lucht gehaald, zoals fijnstof. In 2022 ontdekten wetenschappers dat bomen een 'hartslag' hebben. De stammen en takken van bomen trekken (ongeveer) één keer per twee uur samen. Door het samentrekken en loslaten van de takken en de stam pompt de boom water van de wortels tot de bladeren omhoog, een hartslag.

Bomen zijn gevuld met energie. Deze energie stralen zij uit en dat kun je voelen. Ze hebben een ontspannende en verhelderende werking op onze geest waardoor je ook beter in contact kunt komen met je intuïtie. Ze kunnen je troost bieden of je gezelschap geven en ze bezitten wijsheid. Het werken met een boomorakeldeck helpt om verbinding te maken met de wijsheid van de bomen. Na het leggen van de kaarten kun je ervoor kiezen om de bomen op te zoeken om contact te leggen. Dit geeft jouw legging en het contact maken met de boom een extra sterke verbondenheid.

Zoeken we dezelfde boom in *The Tree Angel Oracle Deck* dan is de betekenis:

'Ga naar binnen, maak jezelf leeg
Geen wensen, geen plannen
Geen angst, geen woede
Geen toekomst, geen verleden
Houd niets tegen, houd niets vast.
Adem zoals alles ademt
Pulseer zoals het universum pulseert.'

Uit dit voorbeeld blijkt dat aan de bodhiboom niet drie keer precies dezelfde betekenis is toegekend, maar dat er wel een soort identieke strekking inzit. Hetzelfde geldt voor andere bomen die in meerdere boomorakeldecks zijn opgenomen.

De eik kan staan voor sterke en duurzame banden, stabiliteit, langdurige verbintenissen, een belangrijke mannelijke figuur, belangrijke projecten, vasthoudendheid, zoals het beschreven staat in het deck *Oracle of the Trees*. In *Het Keltische bomen-orakel* vinden we de volgende betekenis voor de eik: solide bescherming, deur naar de mysteries, kracht. De *Tree Magick* spreekt van kracht en in het orakeldeck van *The Wisdom of Trees* is de betekenis van de eik standvastigheid. *The Green Man Tree Oracle* stelt 'niemand kent zijn lot' en het *Dryaden* orakel geschenk.

De ontwerpers hebben de onderlinge verschillen ook wel opgemerkt, maar maken daar geen punt van. Het komt enerzijds doordat in de geschiedenis oude verhalen niet overal en altijd hetzelfde zijn doorgegeven. Anderzijds passen ze betekenissen aan naar eigen inzichten én, belangrijk, de vorm waarin ze de betekenissen gieten. Het ene deck geeft steekwoorden, het andere beschrijvingen of een combinatie van beide. De meeste decks maken voor een kaartlegging ook onderscheid in de betekenis wanneer een kaart rechtop of ondersteboven is getrokken.

Voor het gebruik van een orakel hoeven de verschillen in betekensterkenningen geen probleem te zijn. Het gaat degene die de kaarten raadpleegt tenslotte om de symboliek, de associaties en de persoonlijk inzichten die boven komen. Het gaat niet om wiskundige wetmatigheden, maar om creatieve, psychologische processen die sowieso onmogelijk in formules gevangen kunnen worden. Echter, voor iemand die met meerdere boomorakels werkt kunnen de verschillen lastig zijn.



De Keltische traditie

Te midden van de grote hoeveelheid oude verhalen en symboliek over bomen, springt één traditie eruit. Dit is het ogham, een Oud-Iers alfabet stammend uit de 5e eeuw. Het is van oorsprong gekoppeld aan bomen en bepaalde planten (de brem, heide, kamperfoelie, klimop, riet, wijnrank) en zelfs de zee. Dit komt doordat de letters van het ogham niet als 'aa, bee, cee, dee' werden uitgesproken, maar als 'ailm, beith, coll, dair', oftewel 'iep, berk, hazelaar, eik'.

Ogham staat tegenwoordig synoniem voor Keltisch boomorakel. Het huidige ogham kent vijf groepen met elk vijf tekens, hetgeen betekent dat een Keltisch boomorakel 25 kaarten telt. Ogham is tegenwoordig ook synoniem met boomhoroscoop. Dit komt doordat men in het Keltische jaar rekent met dertien maancycli en elke maancyclus aan een boom wordt verbonden. Maar er zijn er ook die op een andere manier rekenen en zodoende op een ander getal uitkomen.

Werken met boomorakels

Het vraagt ongetwijfeld veel oefening en volharding om de symboliek en daarmee de betekenis van iedere kaart (boom) te leren begrijpen en te kunnen toepassen. Zeker wanneer bij de orakellegging meerdere kaarten worden gebruikt, want dan grijpen betekenissen op elkaar in.



ENKELE BOOMORAKELDECKS OP EEN RIJTJE



Dryaden: de boomgeesten met helende krachten, Tiziana Mattera, 44 kaarten en boek (2009; oorspronkelijk in het Duits, 2008).*



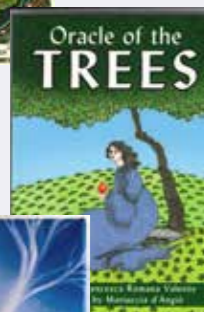
Het Keltische bomenorakel, Liz & Colin Murray en Vanessa Card (illustraties), 25 kaarten en boek (2001; oorspronkelijk in het Engels, 1988).*



Het orakel van de Keltische bomen, Sharlyn Hidalgo en Jimmy Manton (illustraties), 25 kaarten en boekje (2021; oorspronkelijk in het Engels, 2017).



Oracle des arbres et des oghams, Pandora Hearts en Lydie Bossuet (illustraties), 25 kaarten en boekje (2022).



Oracle of the Trees, Francesca Romana Valente en Mariuccia d'Angiò (illustraties), 32 kaarten en boekje (2021; oorspronkelijk in het Italiaans).*



Soul Trees Oracle Cards, Allyson Williams-Yee, 80 kaarten en boekje (2016).



The Green Man Tree Oracle, John Matthews en Will Worthington (illustraties), 25 kaarten en boek (2003).*



The Tarot of Trees, Dana O'Driscoll, 80 kaarten en boek (2016).



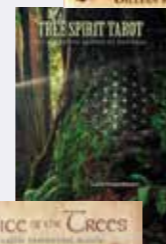
The Tree Angel Oracle, Fred Hageneder en Anne Heng (illustraties), 35 kaarten en boek (2006; oorspronkelijk in het Duits, 2004).*



The Wisdom of Trees Oracle, Jane Struthers, 40 kaarten en boek (2012).*



Tree Magick, Gillian Kemp, 52 kaarten en boekje (2004).*



Tree Spirit Tarot, Laural Virtues Wauters, 78 kaarten en boek (2018).



Voice of the Trees, Mickie Mueller, 25 kaarten en boek (2011).

Er zijn meer decks op de markt en niet alle zijn nog verkrijgbaar. Gemarkeerd * betekent dat uit dit deck is geciteerd.



Om het divineren makkelijker te maken, hebben sommige decks de betekenistoekenning op de kaart gedrukt. Zo laat de kaart van de zilverberk van *Tree Magick* gelijk zien dat deze correspondeert met 'Geboorte'. De kaart met de boomgeest van de berk in het deck *Dryaden* informeert 'Wedergeboorte'. Het boek beschrijft ook een ritueel, een oefening, om die geboorte te helpen bewerkstelligen:

'Teken op een groot stuk papier een spiraal, van binnen naar buiten. Schrijf dan in het midden het woord "ik" (...) Vraag jezelf diep van binnen wat de diepste wens van je hart is voor dit leven; dat wat je het liefste wilt realiseren (...).'

Wie met een boomorakel wil gaan werken doet er goed aan er één uit te zoeken waar hij of zij affiniteit mee heeft. Zoals gezegd verschilt de sfeer van ieder deck, ook voor de boomorakeldecks. Het ene is expressiever dan het andere, heeft een fel of juist zacht kleurpalet, bevat veel of weinig details, gaat gepaard met een uitgebreide of summere uitleg. Ongeacht het deck dat men kiest, wie er serieus mee aan de slag gaat, biedt het de mogelijkheid om net als een botanicus oog te ontwikkelen voor bomen. Een beuk is geen hazelaar, een lijsterbes is geen hulst. Elke soort heeft een eigen verschijningsvorm en straalt een eigen karakter uit. Anders gezegd: een boomorakel kan iemand helpen om verbinding met de natuur te ontwikkelen. Dit zal hand in hand gaan met ontdekkingen over het eigen zelf en over het eigen zelf in relatie met de natuur.



Alexandra Nagel promoveerde in 2020 aan de Universiteit Leiden. Het onderwerp van haar proefschrift was Julius Spier die, tijdens haar MA-studie in de geschiedenis van de westerse esoterie, aan de Universiteit van Amsterdam, op haar pad kwam. Op independent.academia.edu/AlexandraNagel3 vind je academische publicaties van Alexandra. Daarnaast stelt Alexandra het Inspiratiepakket samen. Dit is een initiatief om een bepaald segment van de lifestyle magazines laagdrempelig te kunnen aanbieden aan ondernemers, instellingen en bedrijven. Voor meer informatie kijk op: greentulips.nl



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen- en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen. *Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op marrys.nl vind je alle informatie en de openingstijden.*

Meidoorn voorkomt zuurvorming bij de hartspier, herstelt zowel een hoge als lage bloeddruk en is absoluut onmisbaar om ons motortje goed in conditie te houden. Meidoornthee kan van jong blad, bloesem en vrucht worden getrokken, werkt rustgevend, slaapbevorderend, als slaapmutsje bij het inslapen en is goed voor hart- en zenuwstelsel.

In het vruchtvlees van de bessen zit pectine en amygdaline, dat wordt omgezet in cyanide (blauwzuur). Deze stof staat als giftig bekend, maar in de dosis zoals je die in de natuur aantreft, bevordert deze juist de gezondheid. Vroeger kwam het ook in de pitjes van appels voor.

Net als bij zijn zusje de appel, kun je zeggen "een lepeltje meidoorngelei a day keeps the doctor away!"

Van de melige bessen kun je in de herfst een gezonde gelei maken, de grote pitten kunnen geroosterd worden en daaruit maken we dan een excellent koffiesurrogaat. De fijne knoppen en jonge blaadjes met hun nootachtige smaak, zijn een culinaire toevoeging aan salades, kruidenboters en in kwark.

De blaadjes kunnen in een voorjaarsthee, vooral gemengd met andere kruiden en ook de bloemen zijn een energiedrank.

De meidoorn groeit en bloeit in mei en juni rijkelijk aan rivieren en bosranden.

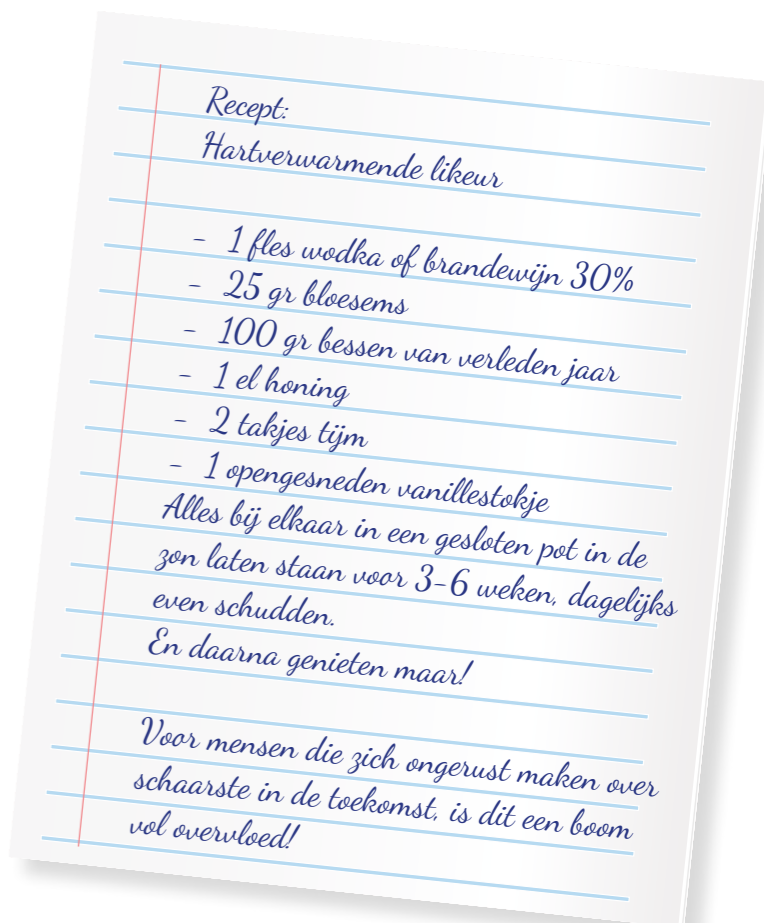
Meidoorn

Onmisbaar voor ons motortje

De meidoorn is een van de interessantste boomachtige struiken uit de familie van de roosachtige (Rosaceae). Deze uitbundig bloeiende, wilde struik wisten onze verre voorouders al uitermate nuttig te gebruiken.

Chinezen gebruikten de doornen van meidoorns voor acupunctuur. Rondom heilige plaatsen en langs weilanden werden hagen van meidoorns aangelegd om mens en dier op afstand te houden. Kolonisten vonden de struik zó belangrijk dat zij hem meenamen naar Canada waar men de geneeskrachtige eigenschappen van de 'mayflower' zelf ontdekte en in kaart bracht.

Het plantengeslacht van de Rosaceae behoort tot de meest adellijke van alle kruiden, omdat zij elk onderdeel van het menselijk lichaam ondersteunt. Bramen, aardbeien, pruimen en appels behoren alle tot de roosachtige. Van de meidoorn is vooral de bloesem bijzonder heilzaam. Daar zitten heel veel belangrijke stoffen in die onze gezondheid ondersteunen, zoals het vaatversterkende quercetine maar ook sorbitol en vitamine E. Meidoorn stimuleert de doorbloeding in bloedvaten en verruimt de kransslagader. Hij werkt heilzaam bij alle hartklachten, variërend van een verzwakte hartspier tot hartkloppingen en ritmestoornissen.



Marry

GELUK CENTRAAL VOOR EEN FUNDAMENTELE SYSTEEMVERANDERING IN NEDERLAND

GELIJKHEID TUSSEN ARM EN RIJK IS BELANGRIJK VOOR EEN INCLUSIEVE EN GEZONDE SAMENLEVING

Bijna een jaar geleden deelde Wim-Heerke Spronk, directeur-bestuurder (CEO) bij *The Green Solution Group B.V.* en initiatiefnemer en bestuursvoorzitter bij *Geluk Centraal*, zijn visie over een fundamentele systeemverandering in Nederland. Een verandering die Wim noodzakelijk acht om weer een gezonde samenleving op te bouwen. In Onkruid deelt hij zijn visie met onze lezers.

Wim-Heerke Spronk: “Helaas moet ik concluderen dat mijn ideeën niet minder relevant zijn geworden. De kloof tussen arm en rijk wordt in ons land met de dag voelbaarder. Het is de hoogste tijd om te denken aan manieren om het huidige systeem te verbeteren en om te werken aan een samenleving waar iedereen dezelfde kansen heeft en waar de talenten van iedereen worden gezien en gewaardeerd.

Inmiddels heb ik me met vooruitdenkers, wetenschappers, bestuurders, ondernemers en betrokken burgers verenigd en werken we vanuit *Geluk Centraal* al maanden aan de benodigde hervormingen op verschillende thema's. Ondanks de vele uitdagingen focus ik me in dit artikel op onze pijler gelijkheid.

Hoewel er stappen zijn gezet om de kloof te verkleinen, is er nog veel werk aan de winkel. Veel mensen vinden dat het huidige systeem, met zijn complexe regels en wetten, de gelijkheid in de samenleving in de weg staat. In plaats van te denken in hokjes, met bijvoorbeeld toeslagen en de bijstand, pleit ik voor een eenvoudiger systeem, waarbij iedereen gelijk wordt behandeld. Het is belangrijk om je te realiseren dat gelijkheid niet alleen betekent dat iedereen hetzelfde krijgt, maar ook dat iedereen dezelfde kansen heeft om zichzelf te ontwikkelen en te groeien. Door het huidige systeem worden veel mensen in hokjes geduwd, waardoor ze niet de mogelijkheid krijgen om hun talenten te ontwikkelen. Dat is niet alleen jammer voor de betrokken personen zelf, maar ook voor de samenleving als geheel.

Het is daarom belangrijk om te denken aan andere manieren om bij te dragen aan de samenleving. Een mogelijke oplossing is om te spreken over een maatschappelijke bijdrage, in plaats van belastingen. Hiermee wordt benadrukt dat het gaat om het bijdragen aan de samenleving, en niet om het afdragen van geld aan de overheid. Dit kan helpen om mensen meer betrokken te maken bij het maatschappelijk debat en hen te motiveren om bij te dragen aan de samenleving.

Foto: Ingmar Timmer Photography | Wim-Heerke Spronk

Ook het onderwijs speelt een belangrijke rol bij de bevordering van gelijkheid tussen arm en rijk. Positief onderwijs kan helpen om de talenten van mensen weer te zien, in plaats van hen te bekijken door een lens van hokjes en nummers. Door mensen te zien als individuen, met unieke talenten en capaciteiten, kan de samenleving weer meer waardering hebben voor verschillende denkbeelden en perspectieven.

Minimale bestaanszekerheid zorgt voor participatie. Het idee van een basisinkomen of een Maatschappelijk Inkomen zoals *Geluk Centraal* het noemt, is bedoeld om iedereen een vast bedrag te geven waarmee men de basisbehoeften kan vervullen. De gedachte hierachter is dat dit de samenleving inclusiever en eerlijker maakt, aangezien iedereen een vertrekpunt heeft en gelijke kansen krijgt. Veel mensen denken echter dat dit ervoor zal zorgen dat mensen niet meer willen werken. Dat is echter een misvatting. Uit onderzoek is gebleken dat mensen juist meer bereid zijn om te participeren in de samenleving als ze een bepaalde mate van bestaanszekerheid hebben.

Bij een basisinkomen of Maatschappelijk Inkomen zoals wij het noemen, wordt dit vertrekpunt niet meer nul, wat het verkrijgen van werk en deelname aan de samenleving aanzienlijk verbetert. Dit geldt zowel voor de traditionele beroepsbevolking als voor groepen die momenteel moeilijk deel kunnen nemen aan de arbeidsmarkt, zoals bijvoorbeeld mantelzorgers, andersdenkenden en zzp'ers. In plaats van te focussen op de misvatting dat mensen niet meer zullen willen werken, zou men zich beter kunnen richten op de positieve effecten van een Maatschappelijk Inkomen. Het kan bijdragen aan een gelijk vertrekpunt en gelijke kansen voor iedereen, wat weer een positief effect heeft op de samenleving.

HET IS BELANGRIJK OM
TE REALISEREN DAT
GELIJKHEID NIET ALLEEN
BETEKENT DAT IEDEREEN
HETZELFDE KRIJGT

Over *Geluk Centraal*

Vooruitdenkers Wim-Heerke Spronk, Mia Nijland en Harrie Kiekebosch hebben samen *Geluk Centraal* opgezet. *Geluk Centraal* is een vereniging en kennisplatform die het fundament van de Nederlandse samenleving wil veranderen door te denken vanuit geluk. Wim-Heerke Spronk, Mia Nijland, Harrie Kiekebosch en Martin van der Hoof schrijven mee aan de verzameling verhalen die op het platform te lezen is.

Geluk Centraal kent vier pijlers. De pijlers: Gezondheid, Gelijkheid, Groen en Gedrag. Het platform wordt ondertussen steeds vaker gevonden, artikelen worden volop gedeeld. Naast de vaste kern leveren ondertussen diverse schrijvers, bestuurders, wetenschappers en betrokken burgers en ondernemers eigen bijdragen voor *Geluk Centraal*.



Inkomen = inkomen, ook als het niet uit arbeid is

Inkomen is een belangrijk aspect van onze economie en samenleving. Het bepaalt grotendeels hoe we kunnen leven en onze verplichtingen aan anderen en aan de samenleving kunnen nakomen. Inkomen wordt gedefinieerd als geld en andere vergoedingen die iemand ontvangt in ruil voor zijn arbeid of andere activiteiten. Dit omvat naast salarissen, uitkeringen, winst uit de onderneming ook de meerwaarde van je woning, rendement op aandelen of een erfenis. Het is natuurlijk raar dat we op dit moment inkomen uit arbeid per definitie zwaarder belastingen. Door toeslagen en aftrekposten af te schaffen en een menukaart die is gekoppeld aan het maatschappelijk inkomen te introduceren, creëren we een sturend mechanisme aan de voorkant en dit stelt mensen in staat om de kosten van hun persoonlijke situatie of omstandigheden te dekken.

Dit systeem is effectief en niet fraudegevoelig, omdat het is gebaseerd op vertrouwen en niet op wantrouwen. Bovendien kan het controlesysteem worden vereenvoudigd en afgebouwd, waardoor er meer geld beschikbaar komt voor de samenleving. Inkomen is meer dan geld alleen. Het betekent de mogelijkheid

GELIJKE KANSEN VOOR IEDEREEN

om onze verantwoordelijkheden en verplichtingen aan anderen en aan de samenleving na te komen. Een eerlijker en begrijpelijker belastingstelsel is in mijn ogen daarom niet alleen in het belang van de individuele persoon, maar ook van de samenleving.

Ieder inkomen hetzelfde belasten

Flat tax, ook wel flat-rate tax of vlaktaks genoemd, is een belastingstelsel waarbij inkomsten, ongeacht de herkomst, gelijk belast worden met hetzelfde percentage. Dit maakt het belastingstelsel eenvoudiger en begrijpelijker voor iedereen en biedt meer transparantie. Er zijn verschillende landen die al een flat tax-systeem hebben ingevoerd met verschillende resultaten. Een bekend voorbeeld is Estland, waar ze in 1994 een flat tax invoerden. Het land is sindsdien gegroeid en economisch stabiel geweest, en het is een aantrekkelijke bestemming geworden voor investeerders en ondernemers.

Een ander voorbeeld is Hongarije, waar ze in 2011 een flat tax-systeem invoerden en dit heeft geleid tot meer investeringen, groei en economische stabiliteit. Ook Rusland en Roemenië ervaren, nadat ze flat tax invoerden, positieve resultaten. *Geluk Centraal* is sterk voorstander van een flat tax in Nederland, aangezien het systeem eenvoudiger, begrijpelijker en transparanter zal zijn. Bovendien zal dit bijdragen aan meer economische groei, stabiliteit en aantrekkelijker zijn voor investeerders en ondernemers.

Vereenvoudig het belastingstelsel

Het belangrijkste idee achter flat tax is om het belastingstelsel sterk te vereenvoudigen door toeslagen en aftrekposten af te schaffen en te komen tot een eenvoudige regeling die begrijpelijk is voor iedereen. Tevens zorgt het Maatschappelijk Inkomen, zoals toegelicht, voor een sturend mechanisme aan de voorkant, waarmee we kunnen anticiperen op persoonlijke situaties en omstandigheden. *Oxfam Novib heeft onlangs onderzoek gepubliceerd over dit onderwerp, wat aantoont dat het mogelijk is om een eerlijker verdeling van inkomsten en vermogens te realiseren.*



Van links naar rechts Harrie Kiekebosch, Wim-Heerke Spronk en Mia Nijland (Oprichters vereniging *Geluk Centraal*).

Foto: Ingmar Timmer Photography

Als we in staat zijn om de voordelen van vereenvoudiging te voelen en hiervoor terug te krijgen wat we verwachten, dan kunnen we volgens *Geluk Centraal*, ook meedenken in deze discussie. Zaken als gezondheidszorg, onderwijs, openbaar vervoer, energie etc. moeten naar mijn mening dan ook collectief geregeld worden en kunnen worden gefinancierd door de maatschappelijke bijdrage en het sterk efficiënter maken van ons systeem. Hierdoor kunnen we een samenleving realiseren die gericht is op geluk en welzijn. Een vereenvoudigd belastingstelsel waarbij iedereen gelijk bijdraagt aan het maatschappelijke collectief: het is een gelukkig ideaal dat steeds meer aandacht en draagvlak krijgt in onze samenleving.

HET LEVEN IS GEEN GENERALE REPETITIE

Ik pleit dan voor een systeem waarbij het belastingproces wordt vereenvoudigd en waarbij de belastingaangifte op één 'A4-tje' overzichtelijk weergeeft wat de bijdrage is aan het collectief en wat er met die bijdrage wordt gefinancierd. Dit zou niet alleen het belastingstelsel eenvoudiger en transparanter maken, maar ook de bereidheid om te betalen vergroten. Een mogelijkheid om dit te realiseren is, om de te vragen maatschappelijke bijdrage symbolisch in een groene enveloppe te presenteren. Wat een directe verbinding legt tussen de bijdrage en de collectieve voorzieningen die hiermee worden gefinancierd. Denk aan zaken als gezondheidszorg, onderwijs, openbaar vervoer, energie etc.

Door de bijdrage op deze manier transparant te maken, wordt het voor de burgers duidelijk waar ze voor betalen en hoe hun bijdrage bijdraagt aan het collectieve belang. Hierdoor wordt het voor velen vanzelfsprekend om hun maatschappelijke verantwoordelijkheid te



EEN EENVOUDIG EN TRANSPARANT BELASTINGSTELSEL KAN EEN BELANGRIJKE STAP ZIJN NAAR EEN SAMENLEVING WAARIN IEDEREEN ZICH VERANTWOORDELIJK VOELT



Foto: Ingmar Timmer Photography | Wim-Heerke Spronk

nemen en bij te dragen aan de samenleving. Een eenvoudig en transparant belastingstelsel kan daarom een belangrijke stap zijn naar een samenleving waarin iedereen zich verantwoordelijk voelt voor het collectieve belang en waarin het begrijpelijk is wat er met de bijdragen gebeurt.

Geluk Centraal

Kortom, de noodzaak om van het traditionele welvaartsdenken af te stappen en te focussen op welzijn en geluk, wordt met de dag voelbaarder. Ik geloof dat het nieuwe fundament voor onze samenleving rondom dienend leiderschap moet worden gebouwd, uitgevoerd door autoriteiten die koersen op geluk voor mens en samenleving. Hierbij gaat het om gelijke kansen, gezondheid en een groene omgeving, en het is belangrijk dat mensen omzien naar elkaar en betrokken zijn bij hun eigen omgeving. Het idee van een basisinkomen en minimale bestaanszekerheid voor iedereen is een belangrijk aspect om gelijke

kansen te creëren. Samen met de vooruitdenkers van *Geluk Centraal* moedig ik mensen aan om zelf verantwoordelijkheid te nemen en niet af te wachten. Het leven is geen generale repetitie. Daar zijn wij ons niet altijd van bewust. Toch is het belangrijk om dit te beseffen. Dat besef kan een verandering in werking zetten. Een verandering die wordt nagelaten aan onze kinderen die daarmee verder kunnen bouwen aan een samenleving waar geluk centraal staat.”

Wil je meer informatie over de activiteiten van *Geluk Centraal*? Bezoek de website. Ga naar gelukcentraal.nl.





Barbara te Boekhorst studeerde communicatiewetenschappen en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Met haar *Power for me* – powerforme.nl – leert ze nu anderen deze omslag te maken. In 2021 is haar boek *De MAGIC-methode* verschenen. In *Onkruid* vertelt ze over haar werk en haar eigen leven.

Geloof niet alles *wat je denkt!*

Toen ik hoorde dat dit nummer over de natuur zou gaan, moest ik gelijk denken aan een grappige situatie van jaren geleden. Mijn vriend en onze dochter Sophie wilden graag kamperen. Het leek ze geweldig om in een tentje buiten te slapen, maar ik gruwelde van het idee. Ik kon een hele waslijst aan bezwaren bedenken waarom dit geen goed idee was. Zij waren echter zo enthousiast dat ze het er niet bij lieten zitten. Op een gegeven moment was ik er zo klaar mee dat ik de magische woorden “Dan regelen jullie het toch lekker!” uitsprak. Ik had niet verwacht dat ze dit ook zouden doen.

In die tijd werkte ik nog op de maandagavond. Ik weet nog goed hoe ik die avond de deur van onze woonkamer opende. Ik moest echt even goed kijken of ik wel in het goede huis stond. Het leek namelijk of ik in het magazijn van een kampeerwinkel stond. De vloer was bijna niet meer zichtbaar. Overal waar ik keek lagen kampeerspullen: een tent, slaapmatjes, slaapzakken, borden, pannen, lampjes en allemaal andere dingen waarvan ze bedacht hadden dat we die echt nodig hebben.

Die zomer zouden we met vrienden naar Italië gaan waar we een stacaravan hadden gehuurd. Sophie en Robbert hadden bedacht dat wij wel een paar dagen eerder konden vertrekken en dan steeds in ons tentje zouden slapen. Je kunt je voorstellen dat ik niet stond te springen. Om al mijn bezwaren voor te zijn, stelde Robbert voor campings te selecteren die vlak bij een hotel lagen. Mocht ik het echt vreselijk vinden dan kon ik daar overnachten.

Ik weet nog goed dat we bij de eerste camping aankwamen. Het was een natuurcamping in Duitsland. Bij aankomst voelde ik mij er gelijk thuis. De sfeer was mega relaxed en de mensen waren heel behulpzaam want het was overduidelijk dat wij geen doorgewinterde kampeers waren.

De eigenaar had naast zijn terrein een bos waar bijna niemand kwam. Die avond mochten we met hem mee op wildsafari. Met een paar andere gezinnen zaten we in een grote aanhanger die achter zijn auto hing. Het was heel bijzonder om de wilde dieren in het donker te spotten. Die nacht ontdekte ik hoe fijn het is om in de natuur te slapen.

Toen we na een paar overnachtingen in Italië aankwamen, moest ik wel even wennen. We hadden een mooie stacaravan, maar we stonden op elkaar gepropt. In het zwembad was het zelfs zo vol dat je niet kon zwemmen, ballen waren verboden in het water en je moest een vreselijke badmuts op. Ik had nooit kunnen bedenken dat ik het een verademing vond toen ik op de terugreis weer in ons tentje sliep.

Zo zie je maar weer: geloof niet alles wat je denkt 😊

*Liefs,
Barbara*

HOE HERKEN JE DE BESTE PROBIOTICA VOOR KINDEREN? 4 PUNTEN

Ouders hebben het beste met hun kinderen voor. Een gebalanceerd en op elkaar in gespeeld team van levende bacteriën – oftewel probiotica – mag daarbij niet ontbreken. Maar wat is de beste probiotica voor een kind?

Meer bacteriën dan lichaamscellen

In en op het menselijk lichaam vind je meer bacteriën dan lichaamscellen. Hoewel 'bacteriën' misschien een negatieve betekenis met zich meedragen, heeft iedereen van jong tot oud deze bacteriën nodig. Ze zijn namelijk onderdeel van ons microbiom (darmflora).¹

Probiotica voor kinderen

Parallel aan de groei en ontwikkeling van dreumes tot achtstegroeper ligt de verandering van kleine hapjes naar echte porties. De beste probiotica voor kinderen tussen de 1 en 12 jaar bevat daarom een combinatie van bacteriestammen die samen een goed functionerend team vormen. Deze zoektocht resulteerde voor Vitakruid in Symflora® Junior: een probiotica formule met zes bacteriële stammen, prebiotica én vitamine D3 die je eenvoudig oplost in een glas water.

Hieronder lees je de vier belangrijkste punten hoe je de beste probiotica voor je kind herkent.

1. Wetenschappelijk onderbouwd zestal probiotica-stammen

In het eerste jaar van de pasgeborene zijn vooral de stammen van de zogenoemde Bifidobacteriën dominant. Het microbiom ontwikkelt zich verder in deze eerste levensjaren waarbij de Bifido-stammen aansluiting vinden met stammen van de Lactobacillus. Symflora® Junior bevat daarom een combinatie van deze twee stammen (zie figuur 1).

1 sachet (2 gram) Symflora® Junior Pre- en Probiotica bevat:	
5 x 10 ⁸ KVE* van de volgende stammen:	Pre biotica 200mg:
Bifidobacterium lactis (W51)	Inuline
Bifidobacterium lactis (W52)	FOS fructo-oligosacchariden
Lactobacillus acidophilus (W55)	Dextrine
Lactobacillus casei (W56)	Overig:
Lactobacillus salivarius (W57)	Vitamine D3 (cholecalciferol)
Lactococcus lactis (W58)	5 mcg, 100% RI**

*KVE: kolonievormende eenheden ** RI: Referentie Inname

Figuur 1: de samenstellingstabel.



Veelgehoorde misvatting over de hoeveelheid kve/g

Een veelgehoorde bewering over probiotica is dat de hoeveelheid kve/g (de koloniën probiotica dat in een gram van het product aanwezig is) van belang is voor de kwaliteit van probiotica. De hoeveelheid kve/g zegt echter niks over de kwaliteit, zoals het aantal bacteriestammen die de zure omgevingen in het lichaam weet te overleven.²

2. De toevoeging van prebiotica

Naast probiotica bestaat er zogenoemde prebiotica. Dit zijn natuurlijke vezels die de bacteriestammen voorzien van voldoende brandstof wat ze een groot, sterk en duurzaam bestaan in de flora verschaft.

3. Positieve invloed op het immuunsysteem van kinderen*

Symflora® Junior is niet alleen een combinatie van pre- en probiotica. De toevoeging van vitamine D zorgt voor ondersteuning van het immuunsysteem van kinderen en draagt daarmee bij aan een goede weerstand.* Bovendien adviseert de Gezondheidsraad een inname van 10 mcg vitamine D voor kinderen tot 4 jaar.³

4. ProbioAct® Technology als wekker voor de bacteriën

Bacteriën zijn gevoelige micro-organismen, vooral wanneer je ze een tijdje bewaart en moet oplossen om in te nemen. Daarom worden de stammen in deze formule beschermd door de innovatieve ProbioAct® Technology welke bestaat uit een aantal specifieke ingrediënten die onder andere zorgen voor een betere houdbaarheid en bescherming.

Tot slot

De beste probiotica voor je kind herken je ten eerste aan een gebalanceerde en wetenschappelijk onderbouwde selectie van levende bacteriën. Daarnaast is het belangrijk dat de bacteriën gevoed worden door een prebiotica, waardoor ze kunnen groeien en langer in leven blijven. Dit maakt Symflora® Junior een op elkaar ingespeeld team dat samenwerkt voor het beste resultaat.

Referenties^{1,2,3} zijn op te vragen bij Vitakruid

* Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims



Ontdek meer

Lekker lopen in eigen land

Wat is er fijner dan een mooie wandeling in eigen land? Iedereen kiest zijn eigen afstand, iedereen kiest zijn eigen tempo. Het kost haast niets en het is hartstikke gezond.

Wil je Nederland wandelend beter leren kennen? Dan is een wandelgids uit de reeks *De mooiste netwerkwandelingen* de beste keuze.

De herkenbare gele gidsen hebben zes sterke eigenschappen:

1. Altijd 15 wandelingen tussen 5 en 17 kilometer
2. Altijd minimaal 50% over onverhard terrein
3. Altijd betrouwbare routes uit het Wandelnet
4. Bij elke route mooie foto's en historische illustraties
5. Van elke route een topografische kaart
6. Voor elke route GPS-tracks beschikbaar

Op dit moment zijn de volgende titels leverbaar:

Delfland en Haaglanden	Kenemerland	Amstelland*
De Achterhoek & De Liemers	Twente	De Baronie van Breda*
De Sallandse Heuvelrug & IJsselvallei	Utrechtse Veenweiden	Hart van Limburg*
Groene Hart	Waterland & Zaanstreek	De Friese meren**
Hart van Brabant	Zeeland	Utrechtse Heuvelrug**
	Zuid-Hollands Rivierenland	Rijk van Nijmegen**

* Verschijnt in de loop van 2023 I ** Verschijnt in de loop van 2024

Alle titels zijn te koop bij de boekhandel, en via www.uitgeverijelmar.nl.

Uitgeverij Elmar, Molslaan 131 A, 2611 RL Delft, 015-7370138, info@uitgeverijelmar.nl

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

- Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners -
- Werkplaats voor ambachtelijke vaardigheden - Eiland van de toekomst -

Sinds 1989 dé inspirerende en duurzame ontmoetingsplaats voor de bewust levende mens! Op de website vind je alle informatie over onze workshops en cursussen en verblijfsmogelijkheden. Speciaal aandacht vragen we voor onze projecten waaraan je kunt meewerken voor kortere of langere tijd.

www.ecolonie.eu | Vogezen - Frankrijk
600 km van Utrecht

9^e Eigentijds Kinderfestival
Voor kinderen van 5 tot 15 jaar
13 t/m 17 augustus 2023
Op de terreinen van Ecolonie
www.eigentijdsKinderfestival.nl

Het is tijd om op een andere wijze je vakantie te vieren!

Dat hoeven we de Onkruidlezers niet meer uit te leggen. Gelet op de enorme klimaatverandering is de tijd van alleen maar consumeren voorbij. Maar hoe doe je het dan wel? Dat vraagt oefening en vooral in gesprek gaan met gelijkgezinde anderen om samen een nieuwe levenshouding met andere keuzes te onderzoeken en vorm te geven. Waar kan dat beter dan op Ecolonie? We dagen je uit om deze prachtige plek in ontwikkeling mee vorm te geven op een wijze die bij je past. Bijvoorbeeld door als gast een paar uur per week mee te werken in de tuinen, in de keuken, bij het wekken. Of als jezelf je maaltijden maakt volledig biologisch te koken, waarbij je o.a. gebruik maakt van onze groenten, eieren, kaas en zuivel en andere biologische producten uit onze winkel. Zie je het voor je en pak jij deze uitdaging aan? Overigens, veel tijd hebben we als mensheid niet meer om het tij te doen keren.

Werken aan jezelf en Gaia voor een betere toekomst.



Sofie Missiaen (25) heeft ervoor gekozen om van haar passies en hobby's haar beroep te maken: ze schrijft, danst en geeft yoga en Duits. Als *self-made woman* is ze een eeuwige optimist en doorzetter. Als HSP'er probeert ze standvastig rust en harmonie te creëren via de helende kracht van yoga, literatuur en natuur. Zie yofie.be

Als je jezelf verliest...

Hoe meer we ons van de natuur afsnijden, hoe miserabeler onze toestand lijkt te worden. Hoe meer bomen we kappen om plaats te maken voor industrieterreinen, hoe meer we opgeslorpt raken door die drukke wereld vol haast en stress. De prachtige, stralende kleuren en geuren van de natuur hebben plaats moeten maken voor grauwe, grijze gebouwen. En daarmee snijden we ons als mens in onze eigen vingers.

2023. We noemen onszelf geëvolueerde wezens. Belangrijker dan bomen. Slimmer dan dieren. Beter dan oceanen. Zodanig geëvolueerd en superieur dat we onszelf langzaam maar zeker aan het vernietigen zijn. We zijn de verbinding met de natuur verloren. En daarmee ook de verbinding met onszelf.

Afgelopen zomer, toen ik op een rots midden in de bergen zat, voelde ik me rijk. Ik had een rugzak met wat fruit, water en een trui en voor de rest helemaal niks van materiële zaken. Geen juwelen, geen make-up en zeker geen design handtas. En toch voelde ik me zo ontzettend rijk. Ik voelde me vrij en tegelijkertijd beschermd en geborgen. Mijn hart was gevuld van dankbaarheid, vreugde en liefde en dat alles kreeg ik in het meervoud teruggestuurd. Het gevoel dat je niets nodig hebt om gelukkig te zijn. Dat geluk: dat is pure rijkdom.

Dan kom je terug 'thuis' in de stad. In het begin merk je hoe absurd, onnatuurlijk en zelfs destructief het stadsleven kan zijn. Die wereld van druk, haast en stress. De wereld waarin je moet presteren, harder werken en nog meer geld moet verdienen. Om dan dat geld weer te kunnen uitgeven aan 'alles wat je nodig

hebt'. De rijkdom aan gevoelens die je in de bergen had, neemt af. Langzaam maar zeker lijkt je verdoofd te geraken en neem je opnieuw deel aan dit zogezegd normale leven, waarin je je nooit goed genoeg voelt. De natuur laat zich echter niet opjagen. En hoe superieur de mens zich ook voelt en ook al denkt hij dat hij machtiger is, de natuur bewijst keer op keer het tegendeel. De natuur vindt het ook niet nodig om zichzelf te bewijzen. Ze is rijk, niet door iets te doen, maar gewoon door zichzelf te zijn. De natuur toont ons dat overvloed onze natuurlijke toestand is, ons goddelijk geboorterecht (probeer de bladeren aan een boom te tellen, de zandkorrels in je hand, de druppels water in een meer). De mens daarentegen is het enige schepsel dat in (een mindset van) schaarste en gebrek leeft. En daar spelen de maatschappij en economie gretig op in.

De natuur, mijn grote liefde en leermeester. Zo'n prachtig geschenk dat we hebben gekregen hier op aarde. Een plek om tot rust te komen. Een plek om energie op te doen. Een plek om stil te worden en alles weer vanuit het juiste perspectief te zien. Een plek om inspiratie op te doen. Om te genieten. Om weer te voelen wie je werkelijk bent.

-x- Sofie



Geniet van je Seksualiteit

Bemin jezelf

Online training

Lees hier het gratis E-book



Voel je veilig in je eigen lichaam, vergroot de liefde voor jezelf en geniet van je seksualiteit. Online, dus in de veiligheid van je eigen slaapkamer.

Judith Bruin



Sacred Sex Academy

www.sacredsex.nl

HET INSPIRATIEPAKKET

Tijdschriften voor de leestafel



Maak nu kennis: 6 bladen voor € 17,50

Green tulips

Ontvang maandelijks een pakket van zes van deze magazines!

hetinspiratiepakket.nl

UITWISBAAR NOTIEBOEK VAN STEENPAPIER



- Soepele schrijfervaring
- 500 keer herschrijfbaar
- Eén MOYU = 1 boom geplant

moyu-notebooks.com

Menstruatie ondergoed

Een zeer comfortabel én duurzaam alternatief!



snuggs

Kies jouw favoriet op www.snuggs.nl



WOONBIOLOGIE
THED HOOIJER

Aardstralen
Electrosmog
Telecom
Entiteiten

Hooijer Woonbiologie & Resonantie Techniek
T: 0342 41 38 48 www.hooijerwoonbiologie.nl



WWW.GEZICHTSPUNTEN.NL

Blijft geen spijt hebben van iets waar je toch niets meer aan kunt veranderen. Vergeef jezelf en kies opnieuw.



Jij Als Bron

Uit het Inzicht Kaartendeck

www.jijalsbron.nl/winkel



Heidrun Ernst-Herberth houdt zich bezig met astrologie en geomantie. Zij geeft workshops, cursussen en lezingen. Daarnaast geeft zij consulten in Nederland, België en Duitsland. Ook kun je bij haar terecht voor je geboortehoroscoop en is seksualiteit een terugkerend onderwerp. Bezoek de website van Heidrun voor meer informatie: heidrunastrologie.com



Wij zijn doeners die van alles genieten en op het juiste moment wachten om te reageren. Wij rennen niet eerder naar buiten! Als obstakels op ons pad verschijnen verzetten wij ons er consequent tegen, door met onze voeten op de grond te stampen. Indirect ontstaat daardoor wel een krachtvol fundament. Stabiliteit bereiken wij niet met snelheid maar met een grondige en degelijke aanpak. Volharding, doorzettingsvermogen, betrouwbaarheid, vastberadenheid, vlijt, geduld en een goede portie realiteitszin. Wat wezenlijk belangrijk is krijgt een vooraanstaande plek in ons leven. Met beide benen staan wij stevig op de grond, beschermen wij onze herkomst, ons geheugen en bouwen we consequent en imposant verder. Sinds maart beschikken wij over een nieuwe, schitterende energie die ons met een sterke lichtkoord aan het voeden is waardoor het onmogelijke wel mogelijk wordt.

Toewijding en een diep verlangen

Deze maand vieren wij het paasfeest, het grote feest van hoop, van de overwinning over de dood, het feest van de vruchtbaarheid. Het kleine lichtje binnenin dat met Kerst aangestoken werd, heeft zijn weg in het openbaar gevonden en wacht vol spanning op het juiste moment om in verschijning te treden. Astrologisch zitten wij nu in de tijd van de ram en de stier.

De ram is de pionier, leider, de kracht van de geest. Een groter plan wordt nu geopenbaard, dat wij met een krachtvolle overtuiging overnemen. Onze houding verleent ons een sterk charisma en meeslepend elan. Wij gaan door op de ingeslagen weg. Alleen moeten wij er wel voor oppassen dat wij onze beslissingen niet gaan forceren, want dan zullen wij ons hoofd gaan stoten.

Lef, heldenmoed, enthousiasme, daadkracht en doorzettingsvermogen zijn uiteraard belangrijk, maar mogen ons niet blind maken voor het feit dat wij op aarde alleen in verbinding met ons Hoger Zelf iets echt

blijvends kunnen scheppen. Zonder aarzeling aanvallen en de vlag van de overwinning hijsen, is een periode die later nog komt. Eerst moeten wij met een hogere intentie in ons binnenste in beraad gaan. Dit betekent toewijding en een diep verlangen, pas als wij in deze bereidheid leven, zijn wij werkelijk klaar voor het nieuwe en dan komt plotseling de redding, de hulp van buitenaf.

In ons leven ontmoeten wij altijd ook negatieve krachten. Maar die grijpen in ons leven pas dan in, als wij vlak voor het doel staan, niet eerder. In de omkeerzin betekent dit dus: als negatieve krachten op ons pad verschijnen, zijn wij vlak voor het doel. En nu hebben wij het geduld van de stier nodig om te kunnen terug leunen, in de overtuiging dat deze krachten alleen maar een informatief bestaansrecht hebben, verder niets. Hoe harder ze gaan schreeuwen om ons angst in te boezemen, hoe duidelijker zij hun klein zijn en krachteloosheid laten kennen. Wij gaan gewoon door en voeren onze intuïtie uit, wat ons meester van de aarde

maakt. Met de kracht van de ram scheuren wij ons van alle verleidingen en negatieve aantrekkingskracht los. Ons staat nog veel beters te wachten dan wat zij ons zouden kunnen bieden.

De stier omschrijft de periode waarin alles langzamerhand tot bloei komt. Hij laat door zijn rustige en volhardende manier ons herkennen, dat de aarde een paradijs is. Als aardse bewaker of wachter openbaart hij ons de eigenlijke krachtbron, waardoor wij het genot beter kunnen toepassen. Gezond eten en drinken, geuren, aanraking, welbehagen, sensualiteit, seksualiteit en een diepe vreugde. De stem hoort bij de stier, zoals het ritme en de liefde voor muziek. Wij mogen ons bewustzijn volzuigen met mooie dingen en ons eigen tempo bepalen. Hier leren wij weer trouw te zijn aan onszelf en het aanbinden aan onze voorouders.



ASTROLOGIE

GEOMANTIE

Heidrun Ernst-Herberth

HEERLIJK PRIKKELEND ONTSPANNEN LIGGEN

Daar ligt ie dan, uitnodigend op het bed. De spijkermat van BrellaVio. Met maar liefst 9702 drukpunten. Kleine, BPA-vrij kunststof puntjes die recht omhoog staan en verdeeld over een aantal ronde vormen, de mat bedekken. Tijd om de uitdaging aan te gaan.

Voordat je de spijkermat in gebruik gaat nemen is het goed om je voor te bereiden. Bij je bestelling ontvang je een kaartje met een QR-code die je naar een e-book leidt. Het e-book is een complete handleiding waarin je kunt lezen hoe je de spijkermat het beste kunt gebruiken. Daarnaast vind je in het e-book ook een complete meditatiecursus.

Kennismaking

Om de werking van de spijkermat te ondervinden, leg je de mat op een bed. Het is ook mogelijk om de spijkermat op een harde ondergrond te leggen, dit maakt de werking een stuk intensiever. Een beginner wordt aangeraden om te kiezen voor een zachtere ondergrond. Ik kies voor de beginners optie, de zachte ondergrond van het bed. De spijkermat en een kussen liggen klaar. Ik ga ervoor zitten en ga eerst met een T-shirt aan op de mat liggen. Eerst even voelen wat dat doet. Langzaam leg ik mij neer op de mat en voel ik het kussen in mijn nek prikken. Over het kussen lag verder niets, dus ik voel meteen het verschil. Omdat ik het kussen niet pijnlijk vind in mijn nek, besluit ik om mijn t-shirt uit te doen en vervolgens met mijn blote rug weer op de mat te gaan liggen. Voorzichtig rol ik mijn lichaam af. Ik voel de eerste drukpunten mijn huid aanraken. Dat is wel degelijk een verschil nu. Daar lig ik dan, ik durf mij niet meer te bewegen. Ik voel de drukpuntjes over mijn hele rug tegen mijn huid aandrukken. Het voelt onwennig. Niet direct pijnlijk, maar je voelt het wel. Heel rustig blijf ik liggen. Bewegen durf ik niet. Ik merk dat ik gespannen ben en haal een paar keer diep adem. Mijn lichaam ontspant zich, mijn rug voel ik ook ontspannen. Het gevoelig prikken in mijn rug maakt plaats voor warmte. Ik voel mijn bloedsomloop kloppen door mijn rug. Een aparte sensatie is dat. Ik blijf nog even liggen. Opvallend is dat je huid eraan lijkt te wennen, aan het

aparte, licht gevoelige prikken in je rug. Dat gevoel maakt plaats voor een meer ontspannen warm gevoel. Dit voelt wel prettig zo.

Omdat het de eerste keer is houd ik mij aan het advies om het langzaam op te bouwen. Ondanks dat ik er voor mijn gevoel nog niet direct vanaf wil of hoef vanwege pijn of iets dergelijks. Toch ga ik omhoog om de sessie te beëindigen. Dat omhooggaan voelt dan wel weer vreemd en wat onplezierig. Het is niet echt pijnlijk, maar je voelt het wel. Toch trekt dit gevoel snel weg, voelt het warm aan en voel ik een tinteling, het voelt ontspannen. De eerste ervaring met de spijkermat is goed bevallen.

Vanaf dat moment gebruik ik de spijkermat voor ik ga slapen en in de ochtend voordat ik uit bed stap. Ik merk met de opbouw dat mijn lichaam steeds sneller het prikkelend gevoel accepteert en sneller ontspant. Het voelen van je lichaam dat ontspant is prettig. Om bij te houden hoelang ik op de mat lig heb ik bedacht om mijn meditatie-app te gebruiken. Een prima combinatie blijkt. Het geeft extra ontspanning om tijdens de spijkermatessie te luisteren naar een al dan niet begeleide meditatie. Je komt tot volledige rust, lichamelijk en geestelijk.

Opbouwen

Aangeraden wordt om het beruik van de spijkermat op te bouwen. Begin met tien minuten en bouw dit uit met stapjes van vijf minuten. Dit kun je naar eigen inzicht doen en voelen. Heb je de opbouw gedaan en wil je het beste resultaat van je spijkermat ervaren, gebruik deze dan dagelijks vijftien tot dertig minuten en draag daarbij zo min mogelijk dempende kleding.

Verbetering slaapkwaliteit

Blijkbaar was de ontspanning in de avond zo intens dat het een paar keer is voorgekomen dat ik in slaap ben gevallen. Heel verrassend, dat verwacht je niet op zo'n prikkelende ondergrond. Overigens, het is niet de bedoeling dat je de spijkermat daadwerkelijk gebruikt om op te slapen. Dat is niet gunstig voor je lichaam. Op het moment dat je in slaap valt tijdens de meditatie word je vaak halverwege de nacht wel wakker of toch



WERKPLAATS

kort nadat de meditatie is afgelopen. Leg dan de spijkermat en het kussen weg en slaap verder op je bed. De spijkermat zorgt ervoor dat de hormonen endorfine en oxytocine worden aangemaakt. Deze hormonen zorgen ervoor dat je je meer ontspannen voelt en je minder gaat piekeren. Dat werkt door in je slaapkwaliteit. Mocht je slaapproblemen hebben en je wordt in de nacht wakker en kunt maar moeilijk weer in slaap komen, ga dan een paar minuten op het matje liggen. Het helpt je om vervolgens weer te slapen.

Meer energie

Bij het gebruik in de ochtend merk ik dat het effect ontspannend is en dat na een sessie van vijftien tot twintig minuten de start van de dag veel energievoller is. Ik voel mij opgewekter en ik heb meer energie voor de dag. Dat heeft weer een positief effect op mijn hele zijn. Ook merk ik dat na een week intensief gebruiken van de spijkermat (iedere avond en iedere ochtend) mijn lichaam begint te vragen naar de mat. Op een gegeven moment had ik de puf er niet voor om op de mat te liggen in de ochtend, mijn discipline was weg en ook tijdnoed telde mee. Ik besloot om de spijkermat te laten

liggen en niet te gebruiken. Op dat moment voelde ik wel de zachte prikkeling die de puntjes van de mat geven als je erop gaat liggen. Alsof mijn lichaam wilde zeggen, nee niet laten liggen, gewoon doen. Toch heb ik het genegeerd en heb de sessie overgeslagen. Dit had wel degelijk invloed op mijn dag. Ik was trager, had minder energie, mijn lichaam voelde anders, minder fijn en ik voelde mij minder positief. Eenzelfde situatie deed zich ook op een gegeven moment in de avond voor, ik had er de puf gewoon even niet voor om op de mat te gaan liggen. Ook toen voelde ik tintelingen op mijn rug, een gevoel dat ik herkende van die ochtend toen

HET IS NIET DE BEDOELING
DAT JE DE SPIJKERMAT
DAADWERKELIJK GEBRUIKT
OM OP TE SLAPEN



Werking

De spijkermat is gebaseerd op de acupressuur massagetechniek, een Chinese massagetechniek die zich richt op de energiestroom van ons lichaam. De activerende energiestroom die dan vrijkomt stimuleert de zelfhelende krachten van het lichaam. De duizenden drukpuntjes van de spijkermat hebben hetzelfde effect. Er wordt druk uitgeoefend op de energiebanen in het lichaam. Blokkades in deze energiebanen zorgen voor fysieke en mentale klachten. Deze blokkades zijn op te heffen door het gebruiken van een spijkermat.

Wetenschappelijk onderzoek

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar het effect van het gebruik van een spijkermat. Zo zijn er onderzoeken gedaan naar het effect van de spijkermat bij pijnklachten, bij hoofdpijn, het verminderen van stress en spanning en het verbeteren van de slaapkwaliteit. In alle onderzoeken komt naar voren dat de spijkermat een positief effect heeft op de verschillende situaties.

Wat levert het gebruik op voor je gezondheid?

- Vermindering van stress
- Vermindering van pijnklachten
- Verbetering van slaapkwaliteit
- Verbetering van het energieniveau
- Diepere focus tijdens meditatie
- Vermindering migraine aanvallen
- Verlichting bij menstruatiepijn
- Helpt bij fibromyalgie klachten
- Houdt autisme en ADHD onder controle

ik de mat ook niet ging gebruiken. Die nacht heb ik wel geslapen, maar de volgende ochtend werd ik gespannen wakker. Voor mij wel een teken dat de mat echt werkt.

Rust in je hoofd en meer concentratie

Het dagelijks gebruikmaken van de spijkermat voor zo'n vijftien tot twintig minuten per sessie heeft mij meer rust gegeven. In mijn hoofd is het nogal vol en druk, daardoor is concentreren soms lastig. In de periode dat ik de spijkermat gebruik heb, merkte ik dat er overdag meer rust was in mijn hoofd. Daardoor kon ik mij ook beter concentreren. Ook voelde ik een energiestroom die de hele dag aanwezig was en mij vervolgens weer een happy gevoel opleverde. Na een intensieve periode van gebruik ben ik een aantal dagen gestopt met de spijkermat. Al snel voelde mijn lichaam stijf en stug, meteen bij het wakker worden, kreeg ik klachten in mijn nek en schouders. Overdag had ik veel minder energie en ook mijn *positiviteit* was minder sterk aanwezig. Ik was warrig en druk en mijn concentratie was een stuk afgenomen. Eerst dacht ik nog dat het gewoon zo'n dag was, maar na een dag of drie legde ik de link met het niet gebruiken van de spijkermat. Dit maakt dat de spijkermat voor mij wel degelijk een goed hulpmiddel is om mij beter te voelen. Het geeft mij veel meerwaarde op het moment dat ik de spijkermat gebruik. Ik kan niet anders zeggen dan dat ik een liefhebber ben geworden van het gebruik van de spijkermat. Ook denk ik dat ik er nog meer uit kan halen dan het mij tot nu toe heeft gebracht. Op het moment dat ik te maken heb met bijvoorbeeld migraine, sta ik er niet altijd meteen bij stil dat ik de mat hiervoor kan gebruiken. En

zo zijn er nog wel enkele situaties waarbij ik achteraf denk, ach ja, ik had de spijkermat kunnen gebruiken. Die bewustwording maakt dat ik in de toekomst zeker sneller een extra sessie zal doen – buiten de ochtend- en avondsessie – op momenten dat ik mij iets minder fit voel.

Waarom wel

Een spijkermat is een manier om extra zorg te geven aan je lichaam en geest. Hij helpt om ontspannen in slaap te vallen. Doordat je op de mat ligt en je bewust met je lichaam bezig bent, ligt daar de focus. Je voelt de ontspanning na een paar seconden door je lijf gaan. Daarna is het heerlijk liggen op de spijkermat. Eigenlijk voel je helemaal niet meer dat je op een prikkende ondergrond ligt. Als de minuten die je wilt liggen voorbij zijn, leg je de spijkermat en het kussen aan de kant en gaat heerlijk ontspannen liggen, je valt zo in slaap. En de volgende ochtend? Soms word je stijf wakker, ga een minuut of vijftien (of langer) op de mat liggen, je voelt wederom je lichaam ontspannen. De stijfheid in het lijf trekt weg én je voelt je energiever na de sessie hebt beëindigd en uit bed stapt. Dit heeft effect op de hele dag.

Ben je door de dag heen gespannen en heb je de mogelijkheid om even een paar minuten de spijkermat te gebruiken, doe dit vooral. Je kunt de mat ook zittend in een (bureau)stoel, met je kleding aan, gebruiken. Je hoeft niet altijd te liggen om het effect van de mat te voelen. Een korte sessie in een stoel met je shirt of blouse aan brengt al ontspanning. De spijkermat zorgt naast ontspanning voor meer rust in je hoofd overdag. En verbetering van je concentratie.



Waarom niet

In een aantal situaties kun je de spijkermat beter niet gebruiken:

- Tijdens de zwangerschap – door het gebruikmaken van een spijkermat komt het gelukshormoon oxytocine vrij, dit kan wee-opwekkend zijn.
- Bij ernstige hart- en vaatziekten en/of gebruik van zware bloedverdünnende middelen, is het af te raden om de spijkermat te gebruiken.
- Als je problemen hebt met je huid op plekken die contact maken met de spijkermat.

Heb je twijfels of jij de spijkermat kunt gebruiken vanwege gezondheidssituaties? Raadpleeg dan altijd een arts.

Algemene informatie

Meer informatie over de BrellaVio spijkermat vind je op brellavio.nl. Wil je contact met de klantenservice? Mail dan naar klantenservice@brellavio.nl of stuur een berichtje via WhatsApp +31 6 57 41 72 56.

De spijkermat is in verschillende kleuren verkrijgbaar. Als set (een spijkermat met kussen) voor € 49,95. Je kunt ook een opbergtas aanschaffen, deze kost € 14,95. De drukpunten zijn gemaakt van BPA-vrij materiaal en de hoes is van 100% duurzaam katoen. De vulling is gemaakt van een veerkrachtig foam dat zorgt voor een dempend effect.

Er is ook een spijkermat eco-set, deze heeft een hoes die gemaakt is van linnen en de mat is gevuld met eco kokosvezel.

Maak kennis en maak gebruik van 10% korting

Wil jij kennismaken met de spijkermat? Maak dan gebruik van de kortingscode **ONKRUID**.

Let op: deze code is één maand geldig

vanaf 1 april tot en met 30 april 2023. Lezers van Onkruid krijgen, met deze code, **10% korting** op de aanschaf van een spijkermat of spijkermat set.





Ilona Niessen, getrouwd met Wilco en moeder van twee dochters, besloot na de geboorte van haar jongste om met haar gezin voor een nieuwe, gezonde leefstijl te kiezen met minder suiker en toevoegingen. Ze werd voedingscoach, schreef het boek *Eenvoudig Suikerbewust en Gezond!* en schrijft over gezond eten op kiesgezondeten.nl. In *Onkruid* laat ze zien dat het heel eenvoudig is om een gezonde leefstijl in je gezin te introduceren én dat het ook goed vol te houden is.



Dieprode smaakmaker

De rode ui behoort tot de echte smaakmakers door zijn frisse smaak. De ui heeft een dieprode tot paarse schil en is van binnen lichtrood met wit. Mooi om te zien en daarom wordt de rode ui vaak decoratief gebruikt in gerechten.

Ui

De ui is een plant die behoort tot de bolgewassen. Het is familie van de kruidachtige planten, waaronder ook knoflook, bieslook en prei vallen. Het is ook familie van de Allium, paarse bloemen die veel Nederlanders in de tuin hebben. De ui wordt in Nederland geteeld. De plant slaat haar voeding op in de bol, waardoor ze minder snel bevriest en langer zonder voedsel kan leven. Pas wanneer de temperatuur stijgt, komt de plant naar boven en kan de ui worden geooid.

Het verschil

Het verschil tussen de rode en de 'gewone' witte of gele ui zit hem in de smaak, de schil en het aantal voedingsstoffen. De rode ui is minder pittig en zoet dan zijn soortgenoot, zijn schil is een stuk dunner en natuurlijk valt de rode ui op door zijn dieprode kleur. Ook de hoeveelheid voedingsstoffen is verschillend. De rode ui bevat vooral meer antioxidanten.

Voordelen rode ui

Naast dat de rode ui een ideale smaakmaker is en er ook nog eens mooi uitziet, is hij vooral heel gezond. De vier belangrijkste voordelen:

1. Goed voor darmflora en immuunsysteem

De ui bevat veel gunstige voedingsstoffen. Zo bevat deze veel verschillende vitamines en mineralen en naar

verhouding veel vezels. Goed voor je darmflora en je immuunsysteem.

2. Beschermt tegen diverse ziekten

Daarnaast zit de ui vol antioxidanten. Antioxidanten zijn stoffen die ervoor zorgen dat er minder oxidatie plaatsvindt in je lichaam. Oxidatie leidt tot schade in de lichaamscellen en draagt bij aan ziektes als kanker, diabetes en hart- en vaatziekten. Vooral de rode ui heeft veel anthocyaninen, een krachtige antioxidant van plantenpigmenten die een goede bescherming tegen oxidatie geeft.

3. Goed voor je botten

De ui bevat veel kalium, ijzer en calcium. Deze elementen zijn goed voor je botten. Het zorgt voor een goede botgesteldheid en een hogere botdichtheid. Vooral vrouwen van middelbare leeftijd hebben baat bij het eten van ui.

4. Bestrijdt bacteriën, infecties en ontstekingen

De ui heeft een antibacteriële werking en behoort daarmee tot de groep natuurlijke ontstekingsremmers. Door diverse stoffen uit de ui wordt de groei van gevaarlijke bacteriën, infecties en ontstekingen geremd. Vooral een rauwe ui heeft hierin een goede werking. Voor onder andere reumapatiënten is het eten van een rauwe ui dus aan te raden.

Samosa

Samosa, een gerecht uit de Indiase en Pakistaanse keuken. Het wordt zowel als voorgerecht als bijgerecht gegeten. De hoofdingrediënten voor samosa zijn filodeeg of bladerdeeg, aardappelen, rode ui, en kikkererwten. Er is zowel vegetarische samosa als kip samosa verkrijgbaar. Je kunt de samosa ook heel eenvoudig zelf maken.



Dit heb je nodig voor vier samosa's:

- 1 pak mix voor falafel, zonder toevoegingen (bijvoorbeeld Bauckhof)
- 250 milliliter water (bij Bauckhof falafelmix)
- 1 rode ui
- 1 puntpaprika
- 8 plakjes bladerdeeg
- 1 theelepel kerriekruiden of koriander
- Beetje kokosolie
- Optioneel kip

Aan de slag:

Laat het water koken en roer de falafelmix erdoorheen. Laat het mengsel vijftien minuten wellen in een afgesloten pannetje en roer nog een keer goed door. Maak met vochtige handen kleine balletjes van de mix.

Leg het bevroren bladerdeeg uit. Heb je vierkantjes bladerdeeg? Leg dan twee velletjes achter elkaar zodat ze een rechthoek vormen. Plak de randjes aan elkaar vast als het enigszins is ontdooid.

Schil en snipper de ui. Smelt een beetje kokosolie in een koekenpan en fruit de ui. Was ondertussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukjes. Voeg deze bij de ui in de pan en bak ze kort mee. Voeg de kruiden toe en roer het goed door.

Verwarm de oven voor op 210 graden hete lucht. Verdeel de balletjes falafel en het mengsel van ui, paprika en kruiden over het bladerdeeg en maak een rolletje van het deeg. Bak de samosa in zestien minuten af en draai op de helft nog even om. Je kunt de samosa koud en warm serveren.

Wil je graag een kipsamosa maken? Snijd 300 gram kip in kleine stukjes. Bak de kip in een hapjespan en voeg toe aan het mengsel van ui, paprika en kruiden.



ONKRUID LEEST

Zee van Licht. Een ontmoeting van liefde, vrede en geluk

In *Zee van Licht* vertelt Marieke Krista Engelbregt in proza en poëzie hoe een klein meisje al spelend opgaat in een gesprek met de Grote Zee. Het verhaal en de gedichten nemen je mee door de eb en vloed van het leven en laten zien hoe je in de stromen het Licht kunt vinden met moed, liefde, veerkracht en vrede. Beleef het verhaal van de natuur als een reis die de geestkracht verheft naar een positieve mindset om innerlijk geluk te ervaren en je dromen te verwirkelijken. Geïllustreerd met beelden in olieverf.



Marieke Krista Engelbregt / Uitgeverij Mukti / € 21,97 / ISBN 978 90 9035 185 8

De Aarde, opnieuw

Over het terugvinden van de Plek

De wereld overvliegen brengt je niet dichterbij de Aarde, stelt Van Ool. Wie zijn band met de Aarde wil herstellen, doet dat via de Plek. Dat is een plaats in de natuur waar je vaak bent. Doordat je er vaak komt leer je de planten, dieren, de grond en de hemel pas echt kennen. Dat 'kennen' bedoelt Van Ool niet zomaar in de zin van, je geeft de dingen een naam en dan zijn ze gekend. Het gaat het ervaren van het leven om je heen. Dat bekijken we vaak door een filter van wat wij er al over dachten, of wat ons gemoed ons ingeeft. Wat nou als we eens opnieuw proberen te kijken? En daarbij niets opleggen aan de natuur. Voor de auteur ging een wereld open en hij onderzocht wat anderen daarover schreven.



Marcel van Ool / KNNV Uitgeverij / € 11,95 / ISBN: 9789050119184

Van tegeltuin naar jungle

Heb je een saaie tegeltuin? Dat kan binnen een jaar een groene oase vol leven worden. Maak stapelmuurtjes, een kruidenspiraal, een sleutelgattuin voor groenten, een wadi ... En dat allemaal budget- en klimaatvriendelijk, onderhoudsarm én goed voor de biodiversiteit.



In 'Van tegeltuin naar jungle' haalt Katja Staring tegel voor tegel haar eigen achtertuin leeg. Ze laat zien hoe je op die manier ruimte voor planten en dieren kunt maken, hoe je materialen opnieuw kunt gebruiken en op welke manier je aan planten kunt komen. Dit praktische boek inspireert je met talloze voorbeelden en ideeën. Alle projecten zijn eenvoudig uitvoerbaar en leuk om te doen. Daarna heb je een prachtig resultaat: je eigen levendige, groene jungle.

Katja Staring; geïllustreerd door Petra Baan / KNNV Uitgeverij / € 24,95 / ISBN 9789050118941

Beter laat dan nooit

Hoe word je een laatbloeier? *Beter laat dan nooit* is een hoopgevend en bemoedigend boek voor iedereen die zich wil (her-)bezinnen op een zinvol en bevredigend bestaan. Annemiek van Kessel deelt inspirerende verhalen van bekende en onbekende laatbloeiers en laat zien wat hen typeert en hoe zij het roer omgooiden. Laatbloeiers zijn er op allerlei gebieden: carrière, sport, kunst, wetenschap en seksualiteit. En iedereen kan het: dit boek biedt de tips en handvatten om zelf een laatbloeier te worden.



Beter laat dan nooit | Hoe word je een laatbloeier? / Annemiek van Kessel / € 20,99 / ISBN 9789025909994

Leer om tijd genoeg te hebben

Toegegeven, dat klinkt toch heerlijk? Tijd genoeg hebben... In deze razendsnelle tijd hebben we allemaal tijd te kort lijkt het wel. En het is niet leeftijdsgebonden. Heb jij je wel eens afgevraagd waardoor het komt dat je te weinig tijd hebt? Misschien belangrijker nog, hoe krijg je tijd genoeg?

In het boek *Tijd tekort, tijd genoeg* ontdek je dat er verschillende tijdbelevingen zijn. Iets waar je je misschien niet bewust van bent. Margriet belicht alle verschillende tijdbelevingen als kloktijd, interne tijd, tijdreizen of gebeurtenistijd. Na een heldere uitleg met allerlei voorbeelden, kun je aan de hand van een aantal vragen jouw eigen tijdbeleving vinden. Dit is een belangrijke stap om te ontdekken wat tijd voor jou betekent.

Ondanks dat we in een tijd leven waarin veel tot onze beschikking is op het gebied van apparaten, machines, ontwikkelingen en technologie wil dat niet zeggen dat mensen daardoor meer tijd hebben gekregen. Juist het tegenovergestelde is waar. Veel mensen ervaren juist meer stress dan ooit tevoren. Onderzoek laat zien dat het effect van het ervaren van tijds tekort allerlei lichamelijke klachten geeft: hoofdpijn, gespannenheid, vermoeidheid, stress, minder bewegen, meer fastfood en kant-en-klare maaltijden, minder tevredenheid over de balans tussen werk en privé, allemaal zaken die ontstaan door een gevoel van tijds tekort.

Wat is eigenlijk jouw eigen tijdsperspectief?

Tijdsperspectief is hoe een persoon naar gebeurtenissen in de tijd kijkt, hoe jij kijkt naar het verleden, heden en toekomst. Is jouw tijdsperspectief dat wat echt bij jou hoort? Of is het gevormd door de manier waarop jij in het leven meedraait zoals dat op jouw pad is gekomen? Tijdsperspectief wordt door verschillende factoren bepaald. Door je ervaringen, de cultuur waarin je bent opgegroeid, de religie die je hebt, door opleiding, rolmodellen en het klimaat waarin je leeft. Margriet helpt je bij het onderzoeken naar jouw tijdsperspectief, aan de hand van tools die je kunt gebruiken en een uitgebreide uitleg over de verschillen tussen de tijdsperspectieven. Naast dat het leuk is om jouw eigen tijdsperspectief te ontdekken is het erg interessant om te lezen hoe het bij anderen werkt. Het is ook inspirerend om te lezen hoe het ook zou kunnen. Manieren waar je je misschien niet meteen bewust van bent.



We leven in een maatschappij waar een sfeer heerst van zoveel mogelijk doen in zo weinig mogelijk tijd, zowel op werkveld als privé. Even zomaar wat gaan lezen, iets uitzoeken omdat het leuk is of dromen, dat wordt gezien als tijdverlies. Helemaal als je ook nog eens gaat niksen! Het wordt vaak gezien als uitstelgedrag. Wat vervolgens weer wordt geassocieerd met negatieve zaken als lui, zwak en passief zijn. Maar even nietsdoen, is juist goed. Het geeft rust, energie, je komt weer op adem, tot nieuwe inzichten en belangrijker nog: je ontspant. In het hoofdstuk *Power* ga je bij jezelf onderzoeken, aan de hand van een uitgebreide vragenlijst, waar jouw tijdarmoede zich bevindt. De vragen geven inzicht op zes gebieden en pijlers waarop het boek gebaseerd is: tijdarmoede, jouw perspectief op tijd, ben je een ochtend- of avondmens of geen van beide, interne tijddruk, hoe ga je om met tijddruk en hoe verdeel jij je energie en taken als er een deadline is. Al deze inzichten leiden tot power. Jij krijgt uiteindelijk weer macht over je tijd.

Over de auteur: Margriet Sitskoorn, professor in de Klinische Neuropsychologie, bestsellerauteur en consultant. Haar expertise ligt op het vlak van de wisselwerking tussen omgeving, hersenen en gedrag. Eerder verscheen o.a. het boek *Het maakbare brein*.

Tijd te kort, tijd genoeg / Margriet Sitskoorn / Uitgeverij Prometheus / € 20,99 / ISBN: 9789044651249

De veer van de vuurvogel

Kleine Beer heeft een geheim – diep vanbinnen voelt hij zich niet echt een beer. Dan daalt op een nacht de wonderbaarlijke vuurvogel neer, die Kleine Beer een magische veer geeft. Kan die veer Kleine Beer helpen te ontdekken wie hij werkelijk is? Of droeg hij het antwoord op die vraag altijd al in zich? Een schitterend kinderboek over het ontdekken van de vonk die jou zo bijzonder maakt.



Sandra Dieckmann / Uitgeverij Christofoor / € 15,95 / ISBN: 9789060389645

Het olifantje dat durft te dromen

Dierenverhalen over moed, zelfvertrouwen en kracht. In dit prachtig geïllustreerde voorleesboek voor kinderen vanaf 4 jaar ontmoet je het kleine circusolifantje Elsa, dat een grote droom heeft. En Lulu de pinguïn, die met al zijn emoties vrienden is geworden. Het zijn 6 dierenverhalen over zelfvertrouwen, emoties, geborgenheid, en het liefdevol omgaan met de aarde.



Alexandra Molina / Uitgeverij Panta Rhei / € 18,95 / ISBN: 9789088402555

Ik hou het hele jaar van jou

Hazeltje en Grote Haas beleven elk seizoen een mooi avontuur. In de lente, als alles begint uit te lopen en te groeien, vraagt Hazeltje zich af waarin hij zal veranderen als hij groter wordt. In de zomer ziet Hazeltje overal kleuren. Maar hij heeft één lievelingskleur! In de herfst inspireert de wind tot ren- en verstopspelletjes, en krijgt Grote Haas een bijzondere verrassing. En in de winter spelen Hazeltje en Grote Haas ik-zie-ik-zie-wat-jij-niet-ziet in de sneeuw. Vrolijke en vertederende verhaaltjes om het hele jaar door van te genieten.



Sam McBratney / Uitgeverij Lemniscaat / € 19,99 / ISBN: 9789047714828

Een boek

Wat betekenen boeken voor jou? Dit prachtige en poëtische prentenboek stelt persoonlijke en universele vragen en biedt tegelijk een antwoord in originele zoekprenten. Voor jonge én oudere lezers die houden van boeken en verhalen.



Andrés López / Uitgeverij Horizon / € 19,99 / ISBN: 9789464103465

Doe en denk als een kat voor kids!

Doe en denk als een kat voor volwassenen was een bestseller. Nu is er ook de kids editie. Een super vrolijk en kleurrijk boek, voor kinderen vanaf negen jaar, waarin kat Ziggy de lezer meeneemt in zijn avonturen. Tussen de avonturen door vind je wijze lessen van Ziggy. Op een vrolijke, speelse manier worden levenslessen uitgelicht. Na ieder hoofdstuk is er een aantal korte vragen om te beantwoorden. Dat kan meteen na het lezen van het hoofdstuk of je doet dit later, bijvoorbeeld als je het hele boek gelezen hebt.

Ziggy is een kat, die samen met zijn baasje Stéphane in Zuid-Frankrijk woont in een leuke bungalow in een dennenbos, in een bungalowpark waar zich in het midden een pleintje bevindt. De kinderen uit de buurt zijn daar elke avond te vinden. Kat Ziggy kon het niet laten om de kinderen in de gaten te houden. Zo kwam hij erachter dat de kinderen helemaal niet zo vrolijk waren. Dat ze problemen hadden met hun ouders of stiefouders of dat er gedoe op school was. Sommigen waren verliefd, een ander was weer heel verlegen, iemand wist eigenlijk niet zo goed hoe je nu eigenlijk moest leven en weer anderen waren bang. Op een dag besloot Ziggy zich aan de kinderen te laten zien. Meteen kreeg Ziggy aandacht van de kinderen. Na een tijdje zat Ziggy zich af te vragen of hij nu zijn ware identiteit zou onthullen.

Vanaf het moment dat Ziggy besluit om dit te gaan doen, beginnen de alledaagse avonturen. In zeventien hoofdstukken worden de jonge lezers meegenomen in de dingen van alle dag. De hoofdstukken hebben ieder een thema en gaan over populair zijn, verlegenheid, jezelf accepteren, geen zorgen maken, je eigen weg gaan, genieten van het leven, vrienden, boven jezelf uitstijgen, integreren, vertrouwen hebben, hulp vragen, wraak nemen, thuissituatie, liegen, liefde, de toekomst en of het de moeite waard is om te leven als een kat. *Doe en denk als een kat* bevat grote mensenlessen die ook al belangrijk zijn voor kinderen. Jong geleerd is immers oud gedaan. Leren over hoe je met jezelf omgaat, met anderen en hoe je met emoties kunt omgaan is erg belangrijk. We horen steeds vaker geluiden met de vraag waarom dit soort belangrijke levenslessen niet op scholen wordt onderwezen. Gelukkig is er een kat, genaamd Ziggy, die de kinderen bij de hand neemt om samen deze leerschool te betreden en kinderen vertrouwd maakt met kennis die waardevol is voor je hele leven.



Je kunt zoveel leren van een kat. De kat weet veel van vrijheid, onafhankelijkheid, zelfvertrouwen, vriendschap en van lekker luieren. Iets dat ook belangrijk is in het leven. In dit boek ontdek je alle trucs en geheimen om dit alles zelf onder de knie te krijgen. Zodat jij lekker in je vel zit en je gelukkiger voelt. Gewoon lekker jezelf zijn. Geen stress omdat je ergens aan moet voldoen. Van nature ben jij goed zoals je bent. Herontdek het en laat dit boek jou daarbij helpen. Wijze woorden van Ziggy: kijk de kat niet uit de boom, maar ga meteen doen wat je moet doen. Wat is het wat jij als eerste gaat doen? Ook mooie wijze woorden voor grote mensen. Dit boek is een vrolijk boek, waar je lekker in kunt lezen en dat daarnaast de mogelijkheid geeft om ook te werken aan jezelf.

Over de auteur: Stéphane Garnier is auteur van romans, korte verhalen, columns en essays. Hij schrijft over humor en politiek en is een grote kattenliefhebber.

**Doe en denk als een kat voor kids / Stéphane Garnier
Kosmos Uitgevers / € 15,99 / ISBN: 9789021579054**



Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, had een praktijk voor hooggevoelige personen en geeft momenteel les aan minderjarige, alleenstaande vreemdelingen. Ze zoekt haar eigen weg, ook al blijkt die soms geplaveid met alleen maar goede voornemens. Voor Onkruid schrijft ze over de avonturen die ze meemaakt op zoek naar haar bestemming. Haar blog vind je op: karinjurgen.nl

De natuur proberen te ontstijgen

De natuur. Hm. Wat weet ik over de natuur? Misschien dat ik er al te lang niet ben geweest. Te weinig tijd. Te veel aan mijn hoofd. En dan is het eigenlijk wel weer eens tijd om een stevige wandeling te maken. De vogels te horen fluiten. Maar helaas, de deadlines vliegen me om de oren – die wèl – en ook vandaag ben ik weer tot laat aan het werk.

Terwijl ik naarstig aan deze column werk, springt ons konijn druk op en neer van de houtkachel naar de bank... lieverd, denk ik, maak een keus en laat het baasje doorwerken. Het konijn kan er echter ook niets aan doen. Het heeft de wiebelige puberleeftijd bereikt. En tja, daar ben ik dan: een gezellig huis met puberend konijn en dito tieners. De natuur op zijn best.

Als het om vogels gaat, die maken hun eigen versie van de puberteit door. Ze beginnen te zingen alsof ze auditie doen voor American Idol, en zijn dan opeens veel aantrekkelijker voor het andere geslacht. Het is alsof ze de kracht van hun luchtpijp hebben ontdekt en ze zijn niet bang om deze te gebruiken. Ze zingen deuntjes uit volle borst zonder zich van iemand iets aan te trekken en stoppen niet voordat ze een partner gevonden hebben.

En over partners gesproken... valt u wat op aan de vorige paragraaf? Deze kwam namelijk niet van mij, maar van het programma GPT-chat; een kunstmatige intelligentie die ook nog leuk schrijven kan – een gemakkelijke 'ghost writer' zozegd. En tja, daar zijn we dus aanbeland als mensheid: in de fase waarin we het menselijk brein naar de kroon steken en de natuur proberen te ontstijgen, de natuurwetten tarten...

Onze puberteit, zeg maar.

Want als je er zo eens over nadenkt... We doen als mensheid momenteel merkwaardig veel dingen zonder er goed over na te denken. Met zeer beperkte planning of zicht op de mogelijke gevolgen. Met beperkt zicht op onze eigen inbreng. Lange termijn is niet cool. Doordacht is uit. TikTok is in.

En de nieuwe 'kid on the block' is dus een kunstmatige intelligentie die antwoorden heeft, informatie voor je verzamelt, conclusies trekt of een romantisch gedicht voor je geliefde formuleert... Je zou je zelfs kunnen afvragen of er binnenkort nog menselijke columnisten nodig zijn. Of creativiteit niet meer ontspringt vanuit de bron, maar vanuit een gelikte computerapplicatie. Want GPT-chat heeft algoritmen, onbegrensde gegevens, eindeloze energie en... moet om zes uur waarschijnlijk geen eten maken voor zijn vier kinderen. Of het vuilnis buiten zetten. Of overhemden strijken. Tja.

Ik denk dat ik er maar eens een eindje aan brei voor vandaag, het is mooi geweest. GPT-schat, rond jij het verder even voor me af? En doe je daarna het licht uit?

*Karin
Jurgen*

SHOPPING

Onkruid is voor jou op zoek gegaan naar de leukste (duurzame) producten. Welk product heeft ons hart gestolen en waar konden we niet mee wachten om te gaan gebruiken? Prijzen zijn exclusief eventuele verzendkosten.

Vlinders verwennen

De vijf bloeiers zijn allemaal vaste planten en allemaal zijn ze aantrekkelijk voor wat de Vlinderstichting kroeglopers noemt, vlindersoorten die niet heel specifiek zijn maar gemakkelijk nectar slurpen van allerlei soorten en van bloem naar bloem en tuin naar berm en terugvliegen om aan hun trekken te komen. Het Pijpestrootje is een gras waar meerdere soorten graag hun nageslacht op voortbrengen: zo zorg je niet alleen voor wat te eten, maar ook voor een plek om voort te planten. Of de vlinders langskomen hangt natuurlijk ook af van de omgeving: in de buurt moeten vlinders meer kunnen eten, en een plek hebben om zich voort te planten. Zit dat goed, dan kunt u deze vlinders spotten op de planten in het vlinderpakket: dagpauwoog, atalanta, kleine vos, klein koolwitje, distelvlinder, dikkopje, koninginnenpage, nachtvinders.

Het vlinderpakket kost € 34,95 en is te bestellen via sprinklr.co/products/vlinderpakket



Oloha van Fatboy is sfeerlicht, muurlamp én kunstwerk ineen!

Oloha is een veelzijdig designobject dat veel oohs en aaahs oproept. Plaats de metalen schaal met het magnetische lampje op je dressoir als sfeerlicht. Leg 'm op je salontafel als originele eyecatcher. Of hang 'm met een haakje op als unieke muurlamp. Met Oloha kun je alle kanten op. De Oloha is in te verkrijgen in drie verschillende formaten: small (€ 65,00), medium (€ 75,00), large (€ 85,00) en in de kleuren Red, Desert en Sage. Koop je alle drie de formaten in één koop dan betaal je voor het trio-pakket € 188,00 euro.

Ga naar fatboy.com en bestel jouw favoriete Oloha!



Jij Als Bron Inzicht kaartendeck voor inspiratie en bemoediging

Claudia Jansen, eigenaar en oprichter van Jij Als Bron, heeft naast haar twee boeken vol met mooie quotes, nu ook een Inzicht kaartendeck. Het deck bevat 42 kaarten met inzichten in een mooi stevig doosje. Trek een kaart om antwoord te krijgen op een levensvraag of kies zelf een kaart met een tekst die je inspireert of bemoedigt. Met 'Jij Als Bron' wil Claudia spiritualiteit toegankelijk maken in het aardse. Jij Als Bron richt zich op persoonlijke ontwikkeling, om jou vooruit te helpen zodat ook jij een

gelukkig leven kunt leiden. Kies voor jouw innerlijk geluk en neem nu regie over jouw leven! Alles zit in jou. Luister naar je gevoel en leer hierop te vertrouwen. Laat (het verleden) los door te accepteren en creëer door je te focussen op wat jij wilt. Wil je weten of Claudia iets voor jou kan betekenen, kijk dan op jijalsbron.nl.

Het Jij Als Bron Inzicht kaartendeck is te bestellen via de webshop en kost € 19,99. In de webshop vind je ook de twee boeken die vol mooie inspirerende quotes staan. Ga naar jijalsbron.nl/winkel.



Wildling schoenen voor de warmere dagen

In Onkruid 272 mocht Onkruid de Wildling schoenen uittesten. Het resultaat was veel enthousiasme. Daarom laten we ze nog eens voorbijkomen. Maak kennis met het model van de Tanuki. Barefootschoenen in een lager model. De schoenen zijn verkrijgbaar in de kleuren wit, blauw en zwart. De Tanuki is er voor kinderen en voor volwassenen.

Bestellen doe je eenvoudig via de website www.wildling.shoes. De Tanuki voor kinderen kost € 89,00 en voor volwassenen € 99,00.



Inheemse planten voor tuin en balkon - doen!

Inheemse planten, ook wel heemplanten, zijn plantensoorten die van nature in Nederland voorkomen. Ze zijn extra goed voor bijen en andere insecten. Planten en insecten zijn samen geëvolueerd, waardoor sommige planten en insecten elkaar nodig hebben om te leven. Sommige rupsen willen bijvoorbeeld alleen van één specifiek blad eten. Is de plant er niet meer, dan sterft de vlinder uit. We moeten het dus zo aangenaam mogelijk maken voor de insectensoorten die er nog wel zijn. Dat kan door meer inheemse planten in je tuin of op je balkon te zetten. Keus genoeg! Ga je voor vrouwenmantel, wilde akelei, veldsalie, kruiprijm? Het is een klein greep uit de planten waaruit je kunt kiezen.

Benieuwd welke planten er nog meer zijn? Ga dan naar sprinklr.co/collections/inheemse-planten



Het leven van een **natuurheks**

Graag wil ik mij even voorstellen als nieuwe columnist bij Onkruid Magazine.

Hoi, mijn naam is Yvonne Vrijhof, ik ben een Natuurheks en mijn bedrijf heet Heks & Kruid.

Ik krijg regelmatig de vraag waarom ik mezelf heks noem, want er zijn altijd verbaasde of bijzondere reacties als ik vertel wat ik doe en hoe mijn bedrijf heet...

Omdat ik het fijn vind als we op één lijn zitten, wil ik graag wat uitleg geven over deze krachtige doch excentrieke naam: Heks & Kruid en Natuurheks zijn voor mij benamingen waarin de manier van leven in een paar woorden duidelijk voor mij is.

Oke... hoor ik je denken, maar voor mij niet..., daarom wil ik hier een uitgebreide toelichting op geven.

Een Natuurlijke Heks is in mijn beleving iemand die zich bezighoudt met de krachten van de natuur; iemand die verliefd is op de maan, iemand die zich bewust is van de cyclus van de natuur, iemand die de natuur zal eren en ervan wil leren, iemand die vol bewondering naar

de natuur kan kijken en ziet welke verborgen schatten Moeder Aarde in haar schoot draagt, iemand die van de mystieke kant van het leven houdt, iemand die altijd op onderzoek gaat om nieuwe dingen te ontdekken, iemand die zijn verantwoordelijkheid durft te nemen voor hetgeen hij/zij doet en iemand die niet bang is om ervoor uit te komen waarvan hij of zij houdt, namelijk de magische krachten van de natuur!

Daarom vind je in al mijn werk, mijn liefde en passie voor de natuur en de maan terug. Ik navigeer op de cyclus van de maan en gedijs op het ritme van de seizoenen. Ik verbind me met de wortels van de essentie en van daaruit laat ik mijn gevoel sturen...

Dat betekent dat ik er in mijn werk als heks geen vastomlijnde patronen of uitgestippelde marketingstrategieën op nahoud... Nee, als ik merk dat mijn aandacht ergens naartoe gaat dan maak ik het stil in mezelf, verbind me met de natuur, mijn hart en kijk ik of het goed voelt om hier meer energie naartoe te brengen.



IN HET RITME VAN DE NATUUR

Yvonne Vrijhof (1973) is opgegroeid in de duinen van Velsen. De natuur is voor haar een grote leermeester, waarbij voor haar de norm geldt: in verbinding zijn met de natuur = in verbinding zijn met je natuurlijke staat van zijn. Alles wat Yvonne leert van en uit de natuur, geeft zij door aan iedereen die hiervoor openstaat via haar bedrijf Heks & Kruid. Voor meer informatie bezoek heksenkruid.info.

In mijn columns wil ik je meenemen naar deze andere manier van natuurlijk leven, kijken, zien, voelen én ondernemen, want als ondernemer kun je hier ook veel uithalen. Het gaat over alledaagse dingen, over alledaagse zaken waar je met een andere mindset naar kunt kijken en de magie van het leven gaat ervaren! Opdat je gaat ontdekken wat het leven je te geven heeft als je fijngevoeliger wordt en de natuur in een nieuw licht gaat zien. Zaken als kruiden, bomen en natuurelementen kunnen ons helpen om rustpunten in het leven te vinden, hier kracht uit te putten en de verdieping van het geheel te voelen. Elementen die je kunnen helpen bij je spirituele ontwikkeling en die ondersteunend zijn bij lichamelijke ongemakken. Intuïtieve vermogens die worden aangeboord wanneer je de verbinding met de natuur aangaat, iets wat van essentieel belang is voor ons bestaan. Zo kan ik nog wel even doorgaan... Maar ik wil je vooral uitnodigen om mijn columns te gaan lezen, zodat je zelf gaat ervaren hoe het is om in het ritme van de natuur te leven en werken. Iets wat van mij een gelukkiger mens en een succesvolle ondernemer heeft gemaakt.



Alle kennis, ervaring en inzichten die ik opdoe hebben mij steeds een stukje dichter bij mezelf gebracht, hierbij is en blijft de natuur altijd mijn grootste leermeester. Ik deel deze kennis middels een rijk aanbod aan opleidingen waarbij ik de cursisten stimuleer om zelf verder te gaan onderzoeken.

Ik wil mensen laten zien hoe mooi en puur de natuur is... Hoeveel rust en toch ook inspiratie je eruit kunt halen. Ik wil ze de kriebels laten voelen die ik ook voel als ik er vertoef en de inzichten die je kunt halen uit de natuur. Het voelt voor mij als een voorrecht om lering te trekken uit de natuur en hiermee bezig te zijn voor mijn werk als heks.

Ik zal trouwens nooit uitgeleerd zijn en ik zal het ook nooit beter weten dan een ander, want iedereen heeft zijn eigen beleving en dat maakt het leven magisch interessant.

Yvonne Vrijhof



SLIM STUDEREN

Wil jij werken aan je eigen (spirituele) groei? Dan zijn deze online cursussen en trajecten vast iets voor jou! De lessen bevatten alles wat je nodig hebt voor een diepgaand en bewuster leven. Samen met deskundige begeleiders kom je tot nieuwe inzichten en krijg je een inspirerende dosis aan kennis en vaardigheden.

Succes met het volgen van dit nieuwe pad in je leven!

JOUW NIEUWE PAD BEGINT MET EEN CURSUS BIJ ONKRUID

WELKE STUDIE KIES JIJ?



SCHRIJF JEZELF VRIJ

Zelfreflectie door te schrijven

Vind je eigen antwoorden op vraagstukken die jou bezighouden met de cursus **Schrijf jezelf vrij: vind je innerlijke wijsheid met Mindful Analysis**. De antwoorden liggen verscholen in jezelf. Door allerlei onzekerheden, angsten of verwarring komen ze niet naar boven drijven. Maar met zelfreflectie kun jij de antwoorden vinden.

Een 'Schrijf jezelf vrij' traject kost € 395,- inclusief btw



BOOMCIRKEL

Online jaarcursus van Heks & Kruid

De online **Boomcirkel** is een jaarcursus (+ een maand extra). Elke maand krijg je in de vorm van tekst- en videomateriaal een Boom toegestuurd die het Bomenorakel heeft bepaald.

De cursus Boomcirkel kost € 360,- inclusief btw



KRUIDENWIJS

Online basis cursus van Heks & Kruid

Kruidenwijs is een online cursus waarbij je leert om op onderzoek uit te gaan naar de magische, beschermende en genezende kracht van dertien verschillende kruiden/bomen. Elke Volle Maan(d) neem je één kruid/boom onder de loep, bekijk je alle kanten hiervan en voeg je dit samen met het thema van de Volle Maan die op dat moment in haar kracht staat.

Het Kruidenwijs basispakket kost € 420,- inclusief btw



JOUW TINY HOUSE

Online basis cursus van Marjolein in het Klein

De cursus **Jouw Tiny House - van droom naar realiteit** is bestemd voor iedereen die serieus overweegt de stap te zetten naar een Tiny House en concreet aan de slag wil met het realiseren van die droom. De online lessen zijn zo opgebouwd dat je een logisch proces doorloopt van Tiny House droom naar werkelijkheid.

De cursus Jouw Tiny House kost € 165,- inclusief btw



KRUIDENSPIRIT

Online basis cursus van Heks & Kruid

Kruidenspirit is een online jaarcursus waarbij je leert om op onderzoek uit te gaan naar de magische, beschermende en genezende kracht van twaalf verschillende kruiden. Per maand wordt er één kruid belicht en leer je dit kruid te verbinden met natuurelementen en de nieuwe maan.

Het Kruidenspirit basispakket kost € 385,- inclusief btw

NIEUWSGIERIG?

Op onkruid.nl/onkruid-college is een uitgebreide beschrijving van deze aangeboden cursussen te vinden. Ook vind je hier extra informatie over de begeleiders én hoe je de gewenste cursus kunt bestellen.

De aangeboden cursussen zijn niet van Onkruid zelf, maar zijn wel via onkruid.nl/onkruid-college te bestellen. Na betaling neemt de betreffende cursusbegeleider contact met je op.



Aaron Götze (25) studeerde Taal- en Letterkunde en Bedrijfscommunicatie aan de universiteit van Leuven. Hij werkt als redacteur bij het Kortrijks Handelsblad, geeft bijles Duits aan scholieren en is in z'n vrije tijd steevast op het basketbalveld te vinden. Toen hij twee jaar geleden zijn eerste bundel korte verhalen schreef, ontdekte hij zijn liefde voor de pen. Voor Onkruid schrijft hij over de uitdagingen die het leven hem als duurzame en bewuste millennial biedt.

Stilte voor de storm

Een boterham met choco, en snel de auto in. Met gezwinde pas richting het muffe kantoorgebouw. Acht uur turen op een beeldscherm, luidruchtig tokkelend op een versleten toetsenbord, met een thermos koffie binnen handbereik. Gekluisterd aan een bureaustoel, in een houding waar ergonomen spontaan rillingen van zouden krijgen. Klaar. Met diezelfde gezwinde pas richting de parking, voor een vijfenveertig minuten durende, slaapverwekkende rit naar huis. Brr, koud. Uitstappen en snel binnen de warmte gaan opzoeken. Voila. Een doordeweekse winterse werkdag. Vijf dagen op zeven dit riedeltje, opnieuw en opnieuw en opnieuw. Wat heeft de gehaaste, gestresseerde, overijverige 21^e-eeuwse mens nog met de natuur? Niet al te veel, lijkt me. Het dichtste dat ik tijdens een koude werkweek met Moeder Aarde in aanraking kom, is via de sla en worteltjes op mijn broodje smos 's middags. Soit, ik wil maar zeggen, 't is triestig gesteld met mijn connectie met de natuur...

Maar 's winters probeer ik op zondag alles goed te maken. Op zondag keer ik terug naar de natuur. Naar het ritzelende struikgewas en de tsjirpende vogels. Naar het slijk aan m'n stapschoenen en de striemende wind in m'n gezicht. Want dat kopje koffie en die wafel met slagroom smaken toch nog veel beter na een frisse wandeling?

Ik geef het toe, het is een hulpeloze poging terug te connecteren met Moeder Aarde. Want de échte connectie, die van vroeger, ben ik allang kwijt. Ik herinner me nog hoe ik als kind elke dag met de fiets naar school ging, tussen de bossen en velden in, in

weer en wind. Buiten speelde tijdens de speeltijd. En na het belsignaal weer die fiets op, om dan elke dag steevast in 'mijn' boom te klimmen, ergens in een klein verloren bosje dicht bij huis. Thuiskomen met grasgroene knieën en hars aan m'n vingers. Dat was pas eenwording met de natuur. Frisse lucht opsnuiven, om dan met een heldere geest aan mijn huiswerk te kunnen beginnen.

Those were the days


En wat prijs ik mezelf gelukkig dat ik m'n jeugd soms in een boom heb doorgebracht of met een boek in m'n handen, en niet voortdurend hersenloos starend naar een oplichtend beeldscherm. Wat prijs ik mezelf gelukkig dat ik ben opgegroeid voor de komst van smartphones, tablets, laptops, en andere digitale onzin, die ons steeds verder vervreemdt van alle moois om ons heen.

Wat prijs ik mezelf gelukkig... dat ik kind mocht zijn, in de stilte voor de storm...

AARON



fotocredits: Aaron Götze



Jij Als Bron
Inzicht Kaartendeck



42 kaarten

Cadeau voor nieuwe abonnees

Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en pittige interviews waar je lekker voor gaat zitten. Wil jij niets missen en op de hoogte blijven van al het nieuws? Word abonnee! Dan ontvang jij een jaar lang Onkruid in je brievenbus. Geniet van het leven en groei mee met ons, zeker nu de tijd van verandering voor ons ligt.

De beste quotes van *Jij Als Bron* in de vorm van een kaartendeck. Het kaartendeck heeft zachte kleuren met op iedere kaart een unieke quote. Trek een kaartje om antwoord te krijgen op een levensvraag of kies zelf een kaart met een tekst die je inspireert of bemoedigt. Ook leuk voor in je praktijk om te gebruiken tijdens coachingsgesprekken of om uit te delen als reminders.

Wat ontvang je? 42 kaarten met inzichten in een mooi stevig doosje (8 cm x 12 cm). De kaarten zijn eenvoudig te gebruiken. Je kunt er meteen mee aan de slag.



Liever geen Inzicht Kaartendeck als cadeau? Kies dan voor 10% korting!

Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

Bel 0251 - 257924 of meld je aan via onkruid.nl

Luc Hoogenstein

MIJN 1000 SOORTEN TUIN

Vind alles wat in je tuin vliegt,
kruipt, loopt, zwemt en groeit

NOORDBOEK NATUUR

DE SCHRIJVER



Luc Hoogenstein (1970) is een bekende bioloog, prijswinnend natuurfotograaf, schrijver en spreker. Naast *Mijn 1000 soortentuin* heeft Luc nog acht boeken op zijn naam staan, waaronder de *Zakgids Vogels* van Nederland en België.

Een 1000 soortentuin voor iedereen

Mijn avontuur in de natuur startte toen ik een jaar of tien was. Ik groeide op in Heemstede en was een kind van de kust. Uren vertoefde ik met mijn vader op de Zuidpier van IJmuiden, starend naar de topjes van onze hengels om te zien of er leven in zat. Maar het ging al snel niet meer om vissen alleen. Steenlopers probeerden zo nonchalant mogelijk onze zeepieren te pikken, drieteenmeeuwen vlogen roepend laag over ons heen en in zee dobberden zeehonden die ons nieuwsgierig leken aan te kijken. Het vissen maakte langzaam plaats voor een universele liefde voor de natuur. Ik kocht van mijn zakgeld een vogelboekje en was apetrots dat ik zelf een paarse strandloper op naam kon brengen. En die bruine vogeltjes, dat waren oeverpiepers! Na de vogels volgden zoogdieren, insecten, planten enzovoort, en zonder dat ik er erg in had ontstond er een ecooog-in-de-dop.

Ik ging biologie studeren in Wageningen en belandde via omzwervingen langs de advieswereld, de Luchtmacht en Vogelbescherming uiteindelijk bij Natuurmonumenten als ecooog van onder andere het Naardermeer. Fantastische collega's, fantastische natuurgebieden, wat wil je nog meer! Nou, wat ik nog meer wilde was vertellen over hoe belangrijk de natuur voor ons is. En die mogelijkheid werd me geboden door het radioprogramma *Vroege Vogels*, dat Stadzigt in het Naardermeer als uitzendlocatie heeft. Ik verscheen bijna maandelijks live in de uitzending om de laatste natuurnieuwtjes uit het Naardermeer toe te lichten. Bijna altijd werden die items 'verstoord' door zingende of overvliegende vogels, waarbij ik automatisch enthousiast de naam van de vogel begon te roepen, soms midden in een zin. Het leverde bij vlagen hilarische live-radio op. En toen kwam in 2020 de Covid-pandemie. Iedereen binnen Natuurmonumenten moest thuis werken. Mijn wereld werd beperkt tot ons rijtjeshuis in Utrecht. Geen natuurgebieden, geen *Vroege Vogels*. Om in contact te blijven met dieren en planten besloot ik mijn eigen voortuin onder de loep te nemen. Zonder enige verwachting begon ik bloemen af te speuren op zoek naar insecten. Ik zag,

verrassend genoeg, al snel verschillende bijen, zweefvliegen en wantsen. Vanaf dat moment ging ik regelmatig in pauzes speuren en fotograferen. Na een half jaar stond de teller op bijna 500 dier- en plantensoorten. Er begon iets te kriebelen. Wat als ik nou eens een jaar lang, van 1 januari tot 31 december, planten en dieren zou gaan zoeken in mijn eigen tuin? Zou het dan mogelijk zijn om 1000 soorten te vinden? Het zaadje voor 'Mijn 1000 soortentuin' was geplant. Het werd een geweldig avontuur dat volledig ontspoorde, in positieve zin. Door goed te zoeken en mooie foto's te maken kon ik via sociale media mijn waarneming delen, vanuit de gedachte dat je in deze tijden niet ver hoeft te reizen om fascinerende dieren en planten tegen te komen. Ik vond een wesp die nog nooit eerder in Nederland was gezien, had een ontmoeting met een boommarter op klaarlichte dag en trof zelfs een schimmel die vliegen tot zombies omvormde. En dat allemaal in mijn tuin! Toen Uitgeverij Noordboek belde of ik er een boek over wilde maken was er geen twijfel. Dit was mijn kans om mensen te inspireren om zélf te ontdekken hoe veelzijdig de natuur thuis is en hoe leuk het is om zelf die ontdekkingen te doen. Want verwondering over natuur is de basis voor het beschermen van natuur.

Mijn 1000 soortentuin / Luc Hoogenstein /
Uitgeverij Noordboek / € 24,90 / ISBN: 789056159542

Luc Hoogestein

WIN MIJN 1000 SOORTENTUIN

Wij mogen twee boeken van *Mijn 1000 soortentuin* weggeven. Deze zijn beschikbaar gesteld door uitgeverij Noordboek. Om kans te maken, stuur een e-mail naar info@onkruid.nl. Laat ons weten waarom jij het boek wil winnen.

SPOTLIGHT

Ik ben Marrit Kruger en ik zit in het laatste jaar van de opleiding Fabric's & Design. Ik was altijd al wel creatief maar mijn passie voor mode is echt iets van de afgelopen jaren. Naast het naaien van kleding vind ik dingen als haken, schilderen en weven ook erg leuk om te doen. Al met al ben ik dus eigenlijk altijd creatief bezig.

Voor een onderdeel van mijn examen kreeg ik de opdracht om iets te ontwerpen wat als extraatje bij een tijdschrift kan. Ik heb toen het Onkruid magazine gekozen omdat duurzaamheid voor mij het belangrijkste is. Ik wist dat ik iets van een kledingstuk wilde gaan ontwerpen, maar dit wilde ik wel op een duurzame manier gaan doen. De kledingindustrie zorgt voor heel veel vervuiling op de aarde. En als ontwerper wil ik daar niks aan bijdragen maar juist iets doen met wat er al is. Iedereen heeft kleding nodig dus er zullen altijd productiebedrijven bestaan. En tijdens een stage bij een productiebedrijf heb ik gezien hoeveel reststoffen daar overblijven en worden weggegooid. Van die reststukken heb ik al het bruikbare eruit gehaald en er uiteindelijk een T-shirt van gemaakt. Het model van het shirt heb ik zo gemaakt dat het een 'one size fits most' is. Door het niet voor één maat te maken is het ook makkelijker om dit ontwerp eventueel in een hogere oplage te produceren.



Voor nu ben ik heel druk bezig met mijn afstudeerproject en denk ik vooral niet te veel na over de toekomst. Ik heb namelijk nog geen idee wat ik later wil gaan doen. Nu lijkt het me leuk om iets in de mode te gaan doen, misschien een kledinglijn opzetten. Maar ik weet ook niet of ik over een paar jaar het maken van kleding nog steeds net zo leuk vind. Door de jaren heen heb ik gemerkt dat ik altijd fases heb van dingen die ik leuk vind om te doen. Ik begon mijn opleiding met schilderen en heb toen een tijd gedacht dat ik houtbewerking wilde gaan doen en ik ben uiteindelijk bij textiel geëindigd. Ik probeer vooral nu dingen te doen die ik nu leuk vind en als ik iets anders wil gaan doen dan ga ik iets anders doen. Ik ben immers pas twintig, dus ik heb nog tijd genoeg om andere keuzes te maken.

Mocht je het nou leuk vinden om meer van mijn werk te zien neem dan vooral een kijkje op mijn website www.kunstwerks.com of mijn Instagrampagina [@kunstwerks_](https://www.instagram.com/kunstwerks_)



Wil jij een keer in de rubriek Spotlight staan?
Stuur een e-mail naar redactie@onkruid.nl en deel jouw verhaal.

NETWERKJES

Offgrid midden in de natuur in Hongarije

Ik ben op zoek naar iemand die graag offgrid midden in de natuur in Hongarije wil wonen in een tiny house, yurt of woonwagen. Je kunt hier gratis wonen in ruil voor het beheren en onderhouden van een stuk land en het hoeden van de eenden en ganzen. Er zijn geen voorzieningen, maar je kunt douchen in de boerderij en gezamenlijk vegetarisch eten, de kosten daarvan worden gedeeld. Je tiny house, yurt of woonwagen dien je zelf mee te nemen maar je mag ook hier je eigen tiny house bouwen. Bij interesse hoor ik graag van je. benjimar@citromail.hu

Leuke vrienden gezocht

Hallo, echtpaar 61 en 65 zoekt leuke vrienden voor vegetarische/vegan etentjes, wandelingen, dagjes uit. Wij houden van natuur, dieren, bergen, cultuur en zijn spiritueel geïnteresseerd met beide voeten op aarde. Paula Nagtegaal – pamjas@planet.nl

Gezocht: spontane vrouw om samen een gesprek te hebben

Deze 76-jarige getrouwde man uit Zevenaar wil heel graag in contact komen met een spontane vrouw om samen een gesprek te hebben over alles wat het leven ons biedt. In eerste instantie kan dat via de mail (1946reko@gmail.com) en als er een klik is en we wonen niet al te ver van elkaar weg, dan sta ik ook open voor een live kennismaking. Verder is wandelen en het geven van hobbymatige massages een hobby van mij. Leeftijd is onbelangrijk, voorkeur wel 55+

Stichting Aria in Telechiu zoekt vrijwilligers

De Activiteitenboerderij van Stichting Aria in Telechiu, Roemenië, zoekt tegen gratis kost en inwoning vrijwilligers voor in de maand mei. Het is de bedoeling om een moestuin (5500 m2) aan te leggen: Meer vruchtbomen, groenten, kruiden, aardappels en bloemen te planten in samenwerking met de plaatselijke bevolking. De opbrengst is o.m. bedoeld voor de gaarkeuken in de activiteitenboerderij. We streven naar een fijne samenwerking tussen mensen-dieren en planten. Kom je ons helpen?

Voor meer informatie: www.stichtingaria.nl, mail: info@stichtingaria.nl, tel: 0611465495.

NETWERKJES VOOR JONG EN OUD! PLAATS OOK EEN GRATIS OPROEP!

Waar ben jij naar op zoek? Een reismaatje? Iemand om mee te wandelen of te sporten? Wil je een leesclub opstarten of gezellige etentjes organiseren? Ben jij op zoek naar een boek? Wil je misschien iets ruilen? Plaats een gratis oproep in onze rubriek Netwerkjes.

Hoe werkt het

Plaats jouw oproepje via onze website onkruid.nl/netwerkjes of mail ons jouw netwerkje via redactie@onkruid.nl.



HET VOLGENDE NUMMER VAN ONKRUID WIL JE NIET MISSEN

We hopen dat het nieuwe uiterlijk van Onkruid in de smaak is gevallen.
Laat het allemaal even bezinken en kom samen met ons in
het volgende nummer weer op adem.

**Onkruid 274 juni/juli is vanaf
vrijdag 31 maart 2023 verkrijgbaar**

Ontdek de Kracht van de Natuur
&
Magie van de Maan



www.heksenkruid.info

2044, HET MYSTERIE VAN DE VIJFDE DIMENSIE, DOOR ROBERT BRIDGEMAN

Wat als alles wat je denkt te weten toch anders blijkt te zijn?

Het jaar is 2044. De mensheid leeft in een matrix van onderdrukking. Onbewust van de krachten die de wereld in hun greep houden werkt Simon als hooggeplaatst ambtenaar binnen het ministerie van Waarheid in Den Haag.

Dan wordt hij ontvoerd door de verzetsbeweging en ontdekt de waarheid. Wat voor krachten besturen achter de schermen de overheid? Welke rol spelen buitenaardse beschavingen in de galactische oorlog waar de mens speelbal in is?

2044: EEN DROOM, OF EEN NACHTMERRIE?

2044 is verkrijgbaar via: www.bridgeman.nl/product/2044

 BRIDGEMAN



Onze missie? 0% emissie!

HUB



MovR



BOX



City-e biedt slimme, innovatieve transportmiddelen die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO₂-uitstootvrije manier de logistiek binnen het bedrijf kunnen inrichten zodat die bijdraagt aan een groen en duurzaam werkproces binnen bedrijven. Het bedrijf is importeur van de Rytle Cargobikes, De MovR, TriLiner en de TriLiner + voor aanhanger.

Meer informatie vind je op de website citye.nl of neem contact op via
Telefoonnummer: 088-2733444 | E-mail: info@citye.nl