

Onkruid

Lekker tegendraads leven

Struintuinen

Deze **5** zijn rustgevend, vol interactie én leerzaam!

Adventure in a box

Op avontuur in eigen land

Spiritueel bewegen

In balans komen met lichaam en geest

Ommetje-app

Wandelen is leuk en ook nog eens gezond

Bron van energie

Deze linzen-groenteschotel wil je écht proeven

FLOW

Cindy Koeman:

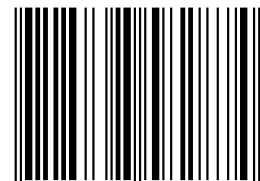
'Dans alsof niemand naar je kijkt'

En verder nog

- ▶▶▶▶ Do It Yourself: geef boeken door met je eigen minibieb (pag. 54)
- ▶▶▶▶ Marry's Kruidentuin: klaar voor de zomer met daslook (pag. 56)
- ▶▶▶▶ Jurgen Tiekstra over Het klimaatdebat als lachspiegel (pag. 68)
- ▶▶▶▶ Bewegen: onze lezers vertellen over hun heilige graal (pag. 72)

Nr. 267 april/mei 2022

€ 6,95



BP/vmb 8 718868 582874

Vitakruid al in het schap?



Vitakruid TV campagne

Vanaf april zijn Vitakruid commercials te zien op landelijke televisie.



Populairste merk volgens Google

Vitakruid is het meest gezochte supplementenmerk volgens Google Trends.



Uitgekiend schappenplan

Schappenplan voor elk formaat shop beschikbaar.

- 1 Vraag een account aan op zakelijk.vitakruid.nl
- 2 Meld u aan als verkooppunt
- 3 Bestel uw schappenplan

Liever geen voorraad of verkooppunt? Bekijk dan het commissiesysteem op zakelijk.vitakruid.nl

> zakelijk.vitakruid.nl



VITAKRUID[®]
DRIVEN BY HEALTH

Op de omslag

INHOUD

20 **Flow**
‘Dans alsof niemand naar je kijkt’

54 **Do It Yourself**
Geef boeken door met je eigen minibieb

72 **Bewegen**
Onze lezers over hun heilige graal

30 **Struintuinen**
Deze 5 zijn rustgevend, vol interactie én leerzaam!

56 **Marry’s Kruidentuin**
Klaar voor de zomer met daslook

80 **Adventure in a box**
Op avontuur in eigen land

36 **Spiritueel bewegen**
In balans komen met lichaam en geest

60 **Bron van energie**
Deze linzen-groenteschotel wil je écht proeven

Omslagfoto
Cindy Koeman (foto: Linda Hemmes) vertelt in Onkruid over The Flow: ‘Je basis leg je met je ademhaling.’

50 **Ommetje-app**
Wandelen is leuk en ook nog eens gezond

68 **Jurgen Tiekstra over**
Het klimaatdebat als lachspiegel



20



30



36



60



80

Persoonlijk & actueel

46 **Hoogsensitief**
Je doet nooit twee keer hetzelfde

7 **De ontmoeting**
Natuurlijk bewegen zoals Mascha

15 **Grootmoeders tips**
Zet ook de stap!

58 **Je eigen kracht**
Sta jij regelmatig stil?

8 **Brieven aan Onkruid**
Lef, liefde en Ingen...

16 **Onze aarde**
Plasticvrij je tanden poetsen

62 **Moeder van vier**
Storm en verfspetters

10 **Ga nu op pad**
Floriade Expo 2022

18 **Puur natuur**
In beweging

70 **Duurzaam en bewust**
Uit het oog, maar niet uit het hart

12 **Leef gezond**
Supplement van het Jaar 2022

36 **Fietsend door het Leven**
Gaat met vallen en opstaan

80 **Spotlight**
Avontuur in een doos

14 **Eten met smaak**
Pluk je eigen blauwe bessen

44 **Huishoudboekje**
Op het platteland van Hongarije

81 **Netwerkjes**
Voor en door lezers

INHOUD

Onkruid beleeft

20 **The Flow**
Dans met het leven!

30 **Struinen door tuinen**
Rustgevend, vol interactie én leerzaam!

50 **Getest**
De Ommetje-app

54 **DIY**
Maak je eigen minibieb

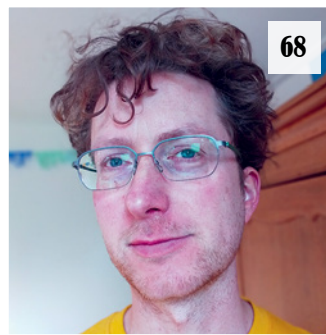
56 **Marry's Kruidentuin**
Nieuwe energie met daslook

60 **Eten van Ilona**
Energierijke variatie

64 **Onkruid leest**
Nuttige weekeraars in de tuin

68 **Schrijver**
Mens-zijn in een warmere wereld

72 **Let's talk about**
Meer bewegen, doe jij mee?



Service

74 **Shopping**
We vinden de leukste spullen

76 **Onkruid College**
Op zoek naar verdieping

78 **Een jaar lang Onkruid**
Dan mis je niks meer

82 **Colofon**
Algemene informatie



Cadeau voor nieuwe abonnees



In beweging zijn

Het is lente! Wat is het toch een heerlijk seizoen. Een periode waarin de bomen en planten weer tot leven komen. Waarin we de warmte van de zon weer kunnen voelen. En zonnestralen ons lichaam en onze geest verwarmen. Het is een periode waarin het weer vriendelijker wordt en we meer naar buiten gaan. We gaan er weer op uit, we fietsen wat af en trekken onze stoute schoenen aan voor een avontuurlijke tocht door de natuur. Ja, we weten wel wat genieten is. Net zoals we ook eigenlijk wel weten dat bewegen goed voor ons is. In het voorjaar lijkt het wel of we meer gemotiveerd zijn om in beweging te komen dan tijdens de wintermaanden. Op zich ook niet zo verwonderlijk omdat het lenteseizoen ons ook meer uitnodigt om naar buiten te gaan.

Bij bewegen denk je misschien vooral aan lichamelijk bewegen. Maar ook je geest kan volop in beweging zijn. In dit nummer van Onkruid gaan we zowel het fysieke als het geestelijk bewegen belichten. Struin mee door de struintuinen, laat je in vrijheid bewegen met *The Flow* van Cindy Koeman en kom ook op geestelijk en spiritueel niveau in

beweging. Lees de verhalen en laat je inspireren. Sofie laat ons zien wat spiritueel bewegen kan betekenen voor het dagelijks leven. En Karin neemt ons mee in haar leven, waar haar binnenwereld volop in beweging is. Over het herkennen van lichamelijke signalen deelt Barbara een bijzonder verhaal.

Om te kunnen bewegen is het ook belangrijk om goed te eten. Zo is de linze een peulvrucht die ons veel energie oplevert voor het lichaam. Ilona vertelt ons hier veel meer over in de rubriek *Gezond Eten*. Lees alles over deze peulvrucht en bereid als een echte keukenprins of -prinses, een heerlijke en energierijke linzen-groenteschotel.

Ben je even helemaal klaar met bewegen? En ben je toe aan een momentje van rust? Nestel je dan met een goed boek op de bank of ga zitten in die heerlijke, comfortabele luie stoel en waan je even in een andere wereld. Want lekker ontspannen blijft natuurlijk ook belangrijk. Met al dat lezen puilen je kasten vast uit van de gelezen boeken. Wist je dat je met al deze boeken iets heel leuks kunt doen? Verzamel een aantal van deze boeken voor je eigen minibieb! Wat het is en hoe je die zelf kunt maken? Kijk snel op pagina 54 en ga aan de slag.



Ivonne Sprok
Hoofdredacteur

Volg Onkruid via Facebook: facebook.com/onkruidmagazine en Instagram: [Onkruidmagazine](https://instagram.com/Onkruidmagazine)
Bezoek onze website: onkruid.nl

ECOLonie

Vogezen
Frankrijk
600 km van Utrecht



Sinds 1989 dé inspirerende en duurzame ontmoetingsplaats voor de bewust levende mens! Op de website vind je alle informatie over de workshops en cursussen en de uitgebreide verblijfsmogelijkheden (camping, kamers, gîtes).

Eigentijds Kinderfestival

Waarin de kinderen onvergetelijke ervaringen opdoen, veel plezier beleven en waar ze ook nog iets leren.

**Van 14 t/m 18
augustus 2022**

www.eigentijdsKinderfestival.nl

Meer info op: www.ecolonie.eu



EcoZeNweek

Met een diversiteit aan werkvormen
(van yoga tot Tai Chi) uit de

Oosterse Levenskunst

van 9 tot 16 juli 2022 op ECOLonie

Deze unieke, veelzijdige week met een divers aanbod aan werkvormen, gebaseerd op visies uit de oude Oosterse Levenskunst, zal ons helpen ons voor te bereiden op een toekomst met veel onzekerheden. Door ons deze inzichten eigen te maken, zullen we er zowel geestelijk als lichamelijk beweeglijker door worden. Een basishouding die we nodig hebben om een bijdrage te leveren aan het herscheppen van een leefbare wereld.

Werken aan jezelf
en de aarde voor
een betere
toekomst

Wat het Westen
van het Oosten
kan leren

www.ecolonie.eu/ecozenweek



SOUL BODY FUSION®



heeft wereldwijd
bijgedragen aan
talloze meldingen van
buitengewone healing
én
verhoogt meetbaar je
bewustzijnsfrequentie!



Ontvang sessies
of leer het zelf in de workshop:
www.soulbodyfusion.nl

Soul Body Fusion® is ontwikkeld door Jonette Crowley (www.jonettecrowley.com)

Natuurlijk bewegen

“Bewegen, sporten, ik heb het bewust en fanatiek gedaan sinds mijn dertigste. Vriendinnen en vooral mijn toenmalige vriendje maakten me telkens opnieuw duidelijk dat *sporten* dé manier was om strak in mijn vel te komen, met het lichaam waar ik naar verlangde. Tien jaar later heb ik het roer omgegooid toen ik ontdekte dat ik het lichaam had waar niet ik, maar zij naar verlangden.”

Mascha (41) is tevreden over haar lichaam en over zichzelf; een mooie vrouw die balans en rust uitstraalt. “Natuurlijk beweeg ik wel. Ik ga op de fiets naar mijn werk als het niet regent, dat is twee keer per dag een half uurtje. Ik heb een leuke moestuin waarin vooral in het voorjaar veel gespit en gesjouwd moet worden. En in het weekend houd ik van lekker wandelen door de natuur. Aan stilzitten heb ik een hekel en ook op vakantie lig ik niet de hele dag op het strand. Maar in de sportschool zullen ze me nooit meer zien.”

“Op de middelbare school deed ik niks aan sport, alleen als het moest. Ik hou er niet van en lees liever een boek. Ik had een lijf waar m'n vriendinnen wel grapjes over maakten – vrouwen zijn veel gemener dan mannen – maar ik had vriendjes bij de vleet. Die vonden die rondingen wel prettig, ‘geen meisje waar je je bij in hoeft te houden’ zei eentje ooit in een moment van eerlijkheid. En dat snap ik wel.”

“Toen ik rond de dertig was kreeg ik steeds vaker opmerkingen die eindigden met ‘maar jij sport ook niet’. En toen mijn vriend me bleek te belazeren met een vrouw die eruit zag als een ondervoed fotomodel, schopte ik hem eruit en besloot ik dat me dat niet nog eens zou gebeuren; ik ging naar de sportschool, vier keer per week. Minstens.”

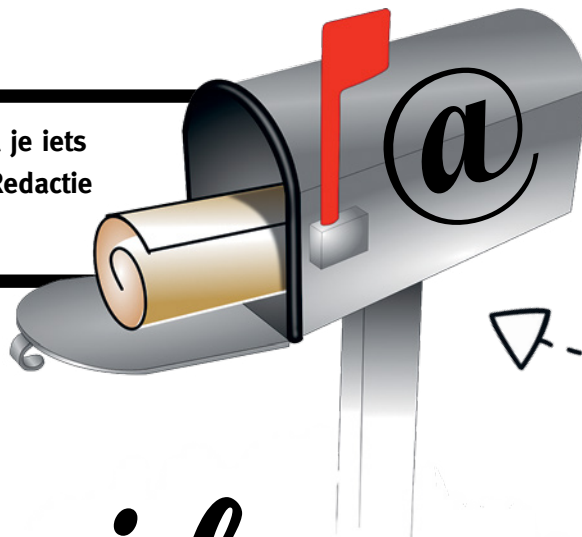
“Je komt in een soort euforie over je eigen lichaam. Alles blijkt maakbaar te zijn, als je maar wilt. Is je kont niet rond genoeg, zijn je ribben niet te zien of hangen er kipfiletjes onder je armen? Zo gefikst als je de smaak eenmaal te pakken hebt. Drie jaar geleden had ik het lijf waar iedere jongen van 25 op valt: een mooie meid.”

“Opeens had ik het door, ik zag eruit alsof de dood me op de hielen zat. De geest van een volwassen vrouw in een veel te jong lichaam. Toen ben ik van de ene op de andere dag gestopt met sporten. Dat was echt de bevrijding van mijn leven, ik mocht eindelijk weer mezelf zijn. Natuurlijk weet ik nog altijd wat ik eet. En als ik denk dat ik te dik word eet ik wat minder. Gewoon je leven leven en af en toe je mond dichthouden als er iets te eten voorbij komt. Zo simpel is het, blijf gewoon bij jezelf en laat je niet opjagen. Zeker niet door vriendinnen en vriendjes die hun eigen veroudering op jou projecteren.”



Wil jij ook net als Mascha met je verhaal in Onkruid? Stuur dan een mail naar redactie@onkruid.nl en vertel ons waarom jij op deze plaats zou moeten staan.

Wil je reageren op iets dat 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.



Brieven aan Onkruid



Eindelijk weer vakantie!

Vroeger stond in Onkruid in het voorjaar altijd een overzicht van allerlei mogelijke 'alternatieve' vakantiebestemmingen. Plekken waar je vakantie kunt vieren met mensen die net zo in het leven staan. De afgelopen jaren kwam er natuurlijk weinig van vakantie terecht, maar kan Onkruid dit jaar weer eens een compleet overzicht geven om te helpen bij het kiezen van een bestemming? Of is het daar dit jaar nog te vroeg voor? Wat mij betreft zou het ook op de website mogen.

Bert-Jan Versmisse, Overloon

We zijn druk in de weer om dit jaar weer eens flink uit te pakken. Het juni/juli-nummer van Onkruid wordt onze vakantiespecial voor 2022. Eind mei ligt ie in de winkel en bij onze abonnees in de brievenbus.

Bange Bets

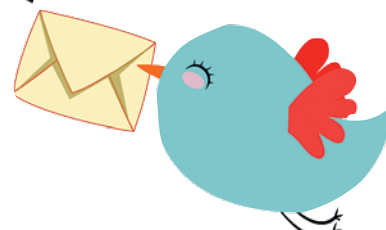
De stukjes van Bets in Onkruid lees ik altijd graag. Het is leuk om te lezen hoe iemand die ouder is tegen dingen aankijkt en om te leren hoe er vroeger allerlei simpele oplossingen voor problemen bestonden die beter waren voor mens en milieu. Daar kan onze generatie nog wat van opsteken. Nu las ik in de laatste Onkruid dat Bets zich heeft laten vaccineren tegen corona. Dat vind ik jammer, en het past niet bij Onkruid. Dat hele gedoe rond corona is een bedenksel om te testen of wij bang gemaakt kunnen worden en ons laten muilkorven met

loze dreigementen. Van Bets had ik iets anders verwacht, en van Onkruid ook.

Titia Lammers, Groningen

Onkruid is een blad voor mensen die vrij en zelfstandig denken en hun leven soms lekker tegendraads leiden. Die nergens achteraan lopen en niet per se ergens bij moeten horen. Bets heeft ervoor gekozen om zich te laten inenten. Dat is haar keuze, en daar is ze vrij in. Net als iedereen.





Lef, liefde en Ingen...

Met heel veel plezier heb ik in het laatste nummer het interview met Ingen Wagenaar gelezen. Zij weet dingen te zeggen die veel vrouwen diep van binnen wel voelen, maar soms moeilijk onder woorden kunnen brengen omdat het te ver zit weggestopt. We leven nu eenmaal in een wereld die helemaal ontworpen is rond mannen, en dat maakt het moeilijk of onmogelijk om jezelf te ontdekken. Maar vrouwelijke energie heeft de toekomst en leidt ons naar een betere wereld.

Wat mij opviel, en dat is ook de reden dat ik schrijf, is dat nergens in het verhaal Damanhur genoemd wordt, terwijl het boek zich wel in hetzelfde gebied in Italië afspeelt. Hebben jullie dat over het hoofd gezien, of is er een andere reden? En hebben jullie al wel eens over Damanhur geschreven?

Alida Jacobs, Amsterdam

Bedankt voor het compliment, we schrijven in Onkruid graag over sterke vrouwen als Ingen die een inspiratiebron kunnen zijn voor een nieuwe tijd. Het boek van Ingen speelt zich af in de Griekse oudheid, als de Grieken op hun veldtochten de Etrusken tegen het lijf lopen. En hoewel het er oud en historisch uitziet, werd met de bouw van Damanhur pas begonnen in 1975. Dus beiden hebben niets met elkaar te maken, er zit meer dan tweeduizend jaar tijdsverschil tussen. Overigens vind je een groot verhaal over Damanhur in Onkruid 197, je kunt dit nummer nog bij ons nabestellen.



Geen twijfel over België

Als lerares Nederlands is mij iets aan Onkruid opgevallen: de drie columnistes Karin, Sofie en Aaron lijken alle drie geboren Vlamingen te zijn. Hun taalgebruik en woordkeus laat daar volgens mij geen twijfel over bestaan. Is Onkruid een blad dat zijn wortels in België heeft, of wordt Onkruid in Vlaanderen veel gelezen?

Mieke Bruins, via e-mail

Natuurlijk waren we ons dat halfbewust, maar eerlijk gezegd is het nooit een overweging geweest. De verkoop van Onkruid in Vlaanderen groeit de laatste jaren wel, na een flinke dip aan het begin van deze eeuw. Maar de meeste nummers gaan nog steeds naar Nederlandse lezers. Onkruid heeft historisch veel gemeen met het Vlaamse Agalev (Anders Gaan Leven), dat tegenwoordig opgegaan is in de politieke partij Groen!, maar formele banden zijn er niet. We moeten het dus wel op toeval houden, als je daarin gelooft...

'Vrouwelijke energie heeft de toekomst en leidt ons naar een betere wereld'



Op pad met Onkruid

Waar moet je binnenkort echt een keer heen, wat mag je niet missen en wat willen wij jou meegeven? In iedere Onkruid nemen wij je mee langs diverse aan-jezelf-werk-momenten, vieringen van het goede leven en tal van verborgen schatten. Ga je met ons mee? Alle evenementen zijn onder voorbehoud in verband met de steeds veranderende coronamaatregelen.



Animatiefilm Waar is Anne Frank

Verschijnt 7 april 2022 in de bioscoop

In de animatiefilm *Waar is Anne Frank* laat de Israëliische filmmaker Ari Folman zien hoe Anne Frank voortleeft in Amsterdam en vraagt hij zich af of we wat van haar geleerd hebben.

Kitty, de denkbeeldige vriendin van Anne Frank aan wie zij haar dagboekbrieven schreef, is op mysterieuze wijze tot leven gekomen in het Achterhuis. Kitty vraagt zich af waar Anne is, neemt het dagboek mee en gaat op onderzoek uit. Verbijsterd ontdekt Kitty dat Anne overal en nergens is. In dit Europa, dat worstelt met nieuwe uitdagingen, vindt Kitty een manier om de boodschap van Anne opnieuw betekenis te geven. Verleden en heden komen op indrukwekkende wijze, geanimeerd tot leven. *Waar is Anne Frank* is hartverwarmend en confronterend tegelijk.



Ik ben er even niet

Van 7 april tot en met juni 2022

Op donderdag 7 april 2022 gaat familievoorstelling *Ik ben er even niet* (8 - 108 jaar) in première in het Maaspodium, Rotterdam. In deze voorstelling brengt regisseur Moniek Merx een ode aan de dromers en outsiders. *Ik ben er even niet* gaat over de druk die jonge mensen kunnen voelen om ergens aan te moeten voldoen, steeds mooier, sterker en beter te zijn dan ze zich voelen. De voorstelling speelt zich af in de wachtkamer van het echte leven, de enige plek waar je gewoon de spelregels snapt. Na een reeks van zes voorstellingen in Rotterdam toert de voorstelling tot en met juni 2022 door heel Nederland.

Kijk voor meer info en speeldata op maastd.nl/nl/agenda/ik-ben-er-even-niet.



KreaDoe Lentefestival

Van 8 tot en met 10 april 2022

Dit voorjaar is er een gloednieuwe editie van KreaDoe: het KreaDoe Lentefestival. Een hip DIY-festival waarbij je eindeloos kunt shoppen, genieten van nóg meer workshops en waarbij de nieuwste creatieve hobby's centraal staan. Met een KreaDoe Huiskamer en een heus podium wordt het net iets anders dan je wellicht gewend bent. Wij kunnen in ieder geval niet wachten om er nieuwe ideeën op te doen voor onze DIY-rubriek!

Een dagticket kost € 12,50, met een passe partout (€ 17,50) heb je alle dagen toegang, kijk voor meer informatie op kreadoe.nl.

- Advertentie -

Menstruatie ondergoed
Een zeer comfortabel én duurzaam alternatief!

snuggs

Kies jouw favoriet op www.snuggs.nl



Floriade Expo 2022

14 april tot en met 9 oktober 2022

Op 14 april 2022 opent de Floriade een half jaar lang haar poorten in Almere. Je ontdekt hier oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken. En je geniet van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Het Floriade-park is een feest van groen en duurzame technologie. In dit levend laboratorium worden nieuwe technologieën voor groen, voedsel, energie en gezondheid onderzocht en toegepast. Er valt van alles te zien, ruiken en proeven op deze expo. Duik in het thema 'Growing Green Cities' en laat je verrassen!

Op floriade.com kun je meer informatie vinden over deze expo, entreetickets (vanaf € 29,-) zijn voor één dag Floriade Expo 2022, inclusief een enkele rit met de kabelbaan.



Yoga retreat op Centre Lothlorien

Van 1 tot en met 7 mei 2022

Deze retreat is een introductie in de levensfilosofie van yoga en hoe dit jouw leven gelukkiger kan maken. Yoga is tegenwoordig een bekend begrip. De aandacht gaat voornamelijk uit naar de lichaamsposities en de beoefening komt vaak niet verder dan het klaslokaal. Op Centre Lothlorien geven ze les in Indian Classic Yoga, yoga zoals het in India wordt onderwezen. Hier is yoga *a way of life*. Deze cursus richt zich op een aantal fundamentele principes van de yoga en je krijgt praktische tips over hoe je yoga kunt gebruiken om in het hectische, dagelijks leven beter bij jezelf te blijven. De activiteiten worden gespreid over vijf ochtenden en bestaan o.a. uit workshops en groepsessies, maar ook uit praktische oefeningen als Asana's, Pranayama en meditatie. Er is aandacht voor jouw persoonlijke situatie of vraagstukken. De week wordt gegeven in het Engels.

Deze introductieweek kost € 195,-, dit is exclusief verblijfkosten. Een tweepersoonskamer volpension op Centre Lothlorien is te boeken vanaf € 330,- per cursusweek (6 nachten) p.p. Kijk voor meer informatie over Centre Lothlorien of de cursus op centrellothlorien.com.



Zomerepositie Beeldentuin Witharen

Van 12 mei tot en met 18 september

Beeldentuin Witharen is het bedrijf van meubelmaker Louis van Vilsteren en keramiste Thea Dijkema. Zij wonen en werken hier inmiddels 29 jaar en hebben beiden een eigen werkplaats. In galerie de Schaapskooi laat Louis zijn meubels zien. In keramiekatelier de Hooiberg heeft Thea haar werken en expositieruimte. Daarnaast is er een prachtige beeldentuin van 15.000 m². De toegang is gratis. Elk voorjaar wordt een nieuwe Zomerepositie ingericht met ruim honderd werken van tien tot twaalf verschillende gastkunstenaars. Elk jaar nieuwe kunstenaars, en dus ook nieuw werk. De expositie is te bezoeken van donderdag tot en met zondag van 11.00 tot 17.00 uur.

Onder het kopje gastexposanten, op de site atelierwitharen.nl/beeldentuin, stellen de kunstenaars zich aan je voor.



Leef gezond met Onkruid

In een wereld waar veel onderzoeken plaatsvinden, iedereen het beste 'medicijn' lijkt te hebben en het ene dieet het andere opvolgt, is het lastig te bepalen waar je nou echt wat aan hebt. We kijken wat er te koop is en brengen je de laatste nieuwtjes en ontwikkelingen. Zo ben je gezond en blijf je dat ook.



Grip op je leven dankzij één simpele gewoonte

Bedenk eens hoe goed je bent in het steunen en toejuichen van andere mensen. Klappen voor je favoriete teams, het steunen van je vrienden en familie. Wat als jij diezelfde liefde en aanmoediging aan jezelf geeft? En hier zelfs een gewoonte van maakt? In *De High 5-gewoonte*, van bestsellerauteur Mel Robbins, lees je hoe je grip op je leven krijgt dankzij één simpele gewoonte: geloven in jezelf. De High 5-gewoonte is een eenvoudige maar ingrijpende tool die zelfvertrouwen, geluk en resultaten een onmiddellijke boost geeft.

De High 5-gewoonte | Mel Robbins | Kosmos Uitgevers | € 20,99 | ISBN: 9789021590615

Vitamine D Supplement van het Jaar 2022

Nederland heeft de afgelopen weken zijn stem uitgebracht in de Supplement van het Jaar verkiezing. Vitamine D ontving veruit de meeste stemmen en is daarmee voor het tweede jaar op rij de winnaar. Het Informatiecentrum Voedingssupplementen & Gezondheid (IVG) brengt met deze verkiezing jaarlijks in kaart wat de publieksfavoriet is onder de voedingssupplementen.

Zie voor meer info over deze verkiezing de site npninfo.nl.

Fris willen ruiken is van alle tijden

Anno 2022 gaat de geschiedenis van de frisse oksel verder met de introductie van Alka Deo: een basische deodorant die anders werkt. Met een pH-waarde van 8,2 neutraliseert Alka Deo zure afvalstoffen, waardoor de ontwikkeling van transpiratiegeur wordt voorkomen. Werkzame bestanddelen zijn o.a. magnesium uit zeewater en plantaardig zink. De huid kan al haar natuurlijke processen voortzetten, omdat de deo niet maskeert, blokkeert of verstikt. Daarbij worden de oksels ook nog eens verzorgd, want deze aluminiumvrije deo bevat ook Alka Crème. Deze nieuwe uniseks, vegan deodorant is vrij van allergenen, geschikt voor alle huidtypes en is ook verkrijgbaar in zakformaat.

De deo is o.a. te koop via alka.nl voor € 8,95 (25 ml.) of € 16,95 (75 ml.), exclusief verzendkosten.



De gezondheidseffecten van groene thee-extract

Groene thee is een van de oudste dranken ter wereld, met een geschiedenis die al meer dan 5000 jaar teruggaat. Met name in China en Japan wordt er veel groene thee gedronken, en tegenwoordig ook steeds meer in het Westen. Dit heeft van oudsher veel te maken met de gezondheidsvoordelen ervan.

Groene thee wordt bereid uit de bladeren van de theeplant *Camellia sinensis*, die met name groeit in Zuidoost-Azië. Het is een ongefermenteerde soort thee waarbij de theeblaadjes met stoom worden behandeld, waardoor de belangrijke inhoudsstoffen (polyfenolen zoals catechinen) beschermd worden tegen oxidatie. Bij zwarte thee worden de theeblaadjes aan fermentatie blootgesteld, waardoor het gehalte aan catechinen sterk daalt. Uit onderzoek is gebleken dat juist de catechinen verantwoordelijk zijn voor de gunstige invloed van thee op de gezondheid. De meest belangrijke catechine in groene thee is epigallocatechinegallaat (EGCG).

Gezondheidseffecten*

De catechinen (met name EGCG) uit groene thee zijn krachtige antioxidanten en helpen zo de cellen en weefsels te beschermen tegen vrije radicalen en oxidatieve schade en algemene ouderdomsverschijnselen. Ze ondersteunen de conditie van de bloedvaten en het hart in het bijzonder, door de bloedlipiden te helpen beschermen tegen oxidatie. Groene thee staat er eveneens om bekend dat het bijdraagt aan gewichtsbeheersing. Uit onderzoek blijkt dat catechinen de vetstofwisseling ondersteunen. Gebruik van een extract uit groene thee kan daarom zinvol zijn bij het afslanken, als aanvulling op aanpassingen in leefstijl en voeding.

Het ondersteunt ook het behoud van een normale cholesterolspiegel.

Kies voor een goed opneembaar voedingssupplement

Het voedingssupplement Groene Thee-PS van Vitals is gestandaardiseerd op 120 mg catechinen en 75 mg EGCG per capsule. Dit product is beter opneembaar door toepassing van de gepatenteerde Phytosome®-technologie. De term Phytosome (of fytosoom) komt van het Griekse woord *phuton* (plant) en *soma* (lichaam). Tijdens het gepatenteerde productieproces wordt het natuurlijke samenklonteren van specifieke, slecht opneembare fytonutriënten (zoals polyfenolen uit groene thee) beperkt, en worden deze gemengd met fosfolipiden (fosfatidylcholine) uit zonnebloemlecithine. De werkzame stoffen worden niet ingekapseld (zoals in liposomen), maar er ontstaat een homogeen mengsel van kleine, goed opneembare deeltjes. Polyfenolen (zoals de catechinen in groene thee) hebben namelijk een natuurlijke affiniteit voor fosfolipiden. Het resultaat is de vorming van fytosomen, waarbij de polyfenolen hechten aan de fosfolipiden. Op deze manier worden ze extra goed opgenomen. Celmembranen (zoals van cellen in de dunne darm) bestaan immers zelf ook uit een fosfolipidendubbellaag, waardoor deze fytosomen de darmwand uitstekend kunnen passeren en de actieve bestanddelen goed opgenomen kunnen worden in de circulatie. Uit studies is gebleken dat de opname van catechinen uit groene thee meer dan verdubbeld wordt door deze Phytosome-technologie.

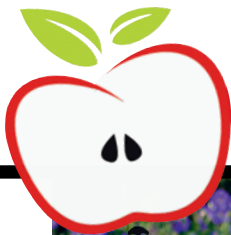
* Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

Lees meer over Groene Thee-PS en de Phytosome-technologie op www.vitals.nl.



Eten met Onkruid

Bij Onkruid letten wij op onze voeding en struinen dan ook heel Nederland en Vlaanderen af op zoek naar de laatste nieuwtjes op dit gebied. Wat kun je deze periode goed gebruiken, welk product moet je links laten liggen en wat mag er echt niet missen op je boodschappenlijst?



Blauwe bessen plukken op eigen balkon

Zelfs als je maar weinig ruimte hebt op je balkon of in de tuin, dan nog kun je deze zomer genieten van je eigen blauwe bessen. Vanaf april kun je namelijk de Lucky Berry aanschaffen, een winterharde plant die zeer geschikt is voor toepassing in potten. In april-mei trakteert hij je op witte bloesem waar vlinders, bijen en andere bestuivers ook van genieten. Na de bloei volgt de vruchtvorming en vanaf juli kun je de eerste blauwe bessen plukken. De vruchten zitten vol vitamine C, spijsverteringsvezels en antioxidanten.

Lucky Berry planten zijn verkrijgbaar vanaf april 2022 in het tuincentrum en in webshops vanaf € 25,-. Kijk voor meer informatie op lucky-berry.de/nl.



Vegan zonder moeite

We hangen liever niet de 'luie persoon' uit, maar soms is het wel fijn dat je gewoon simpel de vriezer open kunt doen om er een kant-en-klaarmaaltijd uit te halen. Zeker na een drukke dag kan het 'slechts opwarmen' van een maaltijd als een uitkomst klinken. En dat is precies de missie van Lazy Vegan. Hun kant-en-klaarmaaltijden zitten vol verse groenten en hun unieke Chicken Style Pieces, gemaakt van de eiwitten en vezels van doperwten. Je roert ze vanuit diepgevroren gewoon acht minuten in een pan of je verwarmt ze in een magnetron. Lazy Vegan is te verkrijgen in de smaken Italiaanse risotto, Thaise groene curry, Mexicaans, Provençaals en Tikka masala.

Lazy Vegan is te verkrijgen bij o.a. Jumbo en Crisp vanaf € 4,25 per zak.



Grootmoeders tips



In iedere Onkruid lees je een handige tip van Bets. Bets – moeder Bets voor intimi - is tegen de negentig en voorziet de redactie al jarenlang van allerlei gevraagde en ongevraagde huishoudelijke adviezen. Want “vroeger hadden we geen chemische rommel, gooiden we niks weg en was alles duurzaam”. Niks nieuws onder de zon dus, en daar zit natuurlijk wat in. Dus hebben we haar aan het werk gezet. Zodat iedereen van haar slimme tips & vergeten wijsheden kan profiteren.

Zet ook de stap!

Als je op mijn leeftijd bent, dan is veel bewegen niet meer vanzelfsprekend. Ik heb geen werk meer en minder sociale contacten, waardoor de noodzaak om in beweging te komen niet groot is. En toch zit ik niet bepaald stil op een dag. Natuurlijk lees ik graag een boek en kijk ik regelmatig mijn series op televisie, maar ik plan mijn dag zo in dat er meerdere malen tijd is voor wat beweging. En dat zouden misschien meer mensen kunnen doen!

Je kunt in deze Onkruid al lezen dat bewegen goed is voor de hersenen, maar wist je dat je ook vroegtijdig kan komen te overlijden wanneer je meer dan 8 uur per dag zit. Nou schijnt dat niet zo'n vaart te lopen, maar jaren achtereen stilzitten is voor niemand goed. Ik las laatst dat er aanwijzingen zijn dat lang achter elkaar zitten de kans verhoogt op hart- en vaatziekten, diabetes type II, depressieve klachten en sommige vormen van kanker. En daar 'zit' toch

niemand op te wachten? Niettemin zijn de (nog wel) werkende mensen tijdens de coronapandemie juist meer gaan zitten. Zeker de mensen die meer thuis zijn gaan werken, komen nog maar weinig in beweging. Terwijl je eigenlijk elk half uur even zou moeten bewegen. En dat hoeft niet per se een wandeling in de buitenlucht te zijn. Loop naar de keuken voor een kopje thee, of strek je pols even. Doe tijdens de lunch een yogaoefening of ontspan je schouders. Helemaal handig van het thuiswerken is dat je tussendoor wat huishoudelijke taken kunt doen. En dan bedoel ik niet zoiets als het schoonmaken van de badkamer, maar ruim bijvoorbeeld de vaatwasser in etappes uit (of doe de afwas) en zet een wasje aan. Daarmee ruim je gelijk ook je hoofd wat op, want die huishoudelijke taken kun je van je lijstje strepen.

Er was een tijd dat ik de reclames op televisie altijd heel erg storend vond, maar nu maak ik dankbaar gebruik van die 5-10 minuten om wat te drinken te pakken, de planten water te geven, het aanrecht op te ruimen of al het oud papier te verzamelen. Tijdens het lezen van een boek heb ik meer moeite om op tijd een pauze te nemen, zeker wanneer het een goed boek is en ik daardoor de tijd vergeet. Mijn truc is om van tevoren te bedenken op welke pagina het tijd zou moeten zijn voor een onderbreking. Bijvoorbeeld bij het begin van een nieuw hoofdstuk, of na zo'n 20 pagina's. Ik word er natuurlijk niet jonger op, maar laten we hopen dat ik op deze manier nog lang zo kwiek blijf!



Onze aarde volgens Onkruid



De aarde wordt warmer en wij zijn de enigen die daar nog wat aan kunnen doen. Wij willen nog jaren kunnen genieten van de natuur en het leven zelf en niet in angst zitten voor de volgende natuurramp of het verdwijnen van prachtige gebieden. Weten wat er gebeurt, dan moet je hier zijn! Onkruid brengt de laatste nieuwtjes voor jou in kaart.

De menstratieslip

Naast wasbare maandverband en menstruatiecups kun je ook kiezen voor de menstratieslip. Deze slips zijn gemaakt met een innovatieve technologie om het menstruatiebloed gedurende de dag op te vangen. In het kruis zitten drie lagen: een sneldrogende laag, een hoog absorberende laag en een ondoordringbare laag (voor goede hygiëne). De slips zijn zo'n 8 tot 10 uur te dragen, dus ideaal voor tijdens werk of gedurende de nacht. Hou er rekening mee dat je wellicht tussentijds toch moet wisselen van slip en zorg dat je een schone bij de hand hebt. Vergeet ook je waterproof bewaarzakje niet om het gebruikte ondergoed in te bewaren.



Week zonder afval

Van maandag 30 mei t/m zondag 5 juni 2022 organiseert Milieu Centraal weer de *Week zonder afval*. In die week gaan we met z'n allen de uitdaging aan om zo min mogelijk afval weg te gooien.

Wil jij hier ook graag aan bijdragen, hou dan de site van Milieu Centraal in de gaten: milieucentraal.nl. De lezers die wat meer uitdaging zoeken, zoals een hele maand plasticvrij leven, kunnen terecht op de site info.meiplasticvrij.be.

Deze methode is echter niet goedkoop, je zit al snel op zo'n € 35,- per slip en je hebt er meerdere nodig. Gelukkig kun je er wel enkele jaren mee doen. Heb je een zware menstruatie, dan kun je de slip ook combineren met een menstruatiecup in de eerste dagen. Let bij aanschaf op dat de slip goed aansluit, zodat de kans op lekken klein is. Na gebruik is het belangrijk de slip uit te wassen met koud water, zodat al het opgevangen bloed weg kan stromen. Daarna kan de slip bij de normale was.

Kijk op snuggs.nl voor een slip passend bij jouw menstruatie. Ga je voor Classic-green (medium flow, € 32,-) of bijvoorbeeld de Hugger (extra heavy flow, € 42,-)? Of maak de keuze uit diverse starterpakketten zodat je klaar bent voor die maandelijkse vloed. Ook de waterproof bewaartas is te bestellen bij Snuggs voor € 15,-.



Plasticvrij je tanden poetsen

Plastic is een product dat iedereen dagelijks gebruikt, vaak zonder erbij stil te staan. Maar is het wel echt nodig? Niet als het aan tandpastamerk Smyle ligt. Tandepoetsen kan namelijk prima zonder plastic tubes, in de vorm van een tandpasta tabletje, verpakt in een glazen flesje met een papieren navulverpakking. Dat plastic en microplastics schadelijk zijn voor mens, dier en milieu, dat weten we ondertussen wel. Gelukkig zijn er ook steeds meer consumenten die hier iets aan willen doen en plasticvrije verpakkingen en producten willen kopen.

De Smyle Tandpasta Tabletten (65 stuks) zijn o.a. te koop bij biggreensmile.nl voor € 5,95 (exclusief verzendkosten) per fles.



Je was draaien met enkel een papiertje?

Op zoek naar een plastic besparend wasmiddel? Bij Brauzz hebben ze een wasstrip ontwikkeld van slechts 2 gram, maar met dezelfde kracht als 40 gram premium vloeibaar wasmiddel of waspoeder. Deze wasstrips zijn vrij van microplastics, conserveringsmiddelen of bleekmiddel en zijn makkelijk biologisch afbreekbaar. En de verpakking is 100% recyclebaar. Het is een universeel wasmiddel geschikt voor wit, gekleurd en donker textiel (ook voor

wol, zijde en kasjmier) en voor alle temperaturen van 15 tot 95°C. Per lading was gebruik je één wasstrip. Je kunt kiezen uit geurloos of de geur zeebries.

Deze wasstrips zijn per doosje van 32 stuks te bestellen op brauzz.com voor € 15,- (exclusief verzendkosten). Je kunt ook een abonnement nemen, dan betaal je € 10,- per doos (exclusief verzendkosten).





In beweging

Vaak loop ik, soms samen met mijn vrouw, een rondje rond onze woonwijk. We leven aan de westrand van Woerden. Met helder weer zie je achter in de weilanden Bodegraven liggen.

Er zijn veel water- en weidevogels te zien. Ik hoop nog eens een zilverreiger van heel dichtbij te kunnen fotograferen. Maar blauwe reigers, diverse soorten eenden, aalscholvers, waterhoentjes, meerkoeten, zwaluwen en natuurlijk de zo kenmerkende koeien zijn hier allemaal te vinden in het Groene Hart. En soms zelfs ravottende hazen!

De weilanden zijn zeker in het voorjaar volop in beweging!

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



THE FLOW!

Dans met het leven!

BEWEEG ALSOF NIEMAND KIJKT

THE FLOW IS EEN ACTIEVE MEDITATIE EN EEN INNERLIJKE WORKOUT ONTWIKKELD DOOR CINDY KOEMAN. EEN MANIER OM OP EEN EENVOUDIGE MANIER JE LICHAAM IN BEWEGING TE BRENGEN. HEERLIJK LATEN MEESLEPEN DOOR DE MUZIEK EN OP HET HOOGTEPUNT TERUG TE KEREN NAAR RUST. EEN MOMENT VAN BEZINNING. VISUALISATIE EN ADEMWERK, TERUG NAAR DE KERN, MET EEN DOEL VOOR OGEN EN EEN ADEMHALING DIE DE ENERGIE DOOR JE LICHAAM LAAT STROMEN. OM DAARNA WEER TERUG TE KOMEN IN HET HIER EN NU. VOL NIEUWE ENERGIE, INZICHTEN EN IDEEËN. CINDY NEEMT JE MEE IN DE WERELD VAN DE ADEMHALING EN HOE BELANGRIJK DIT VOOR ONS IS, EN WAT HET BEWEGEN VAN ONS LICHAAM ONS BRENGT.

TEKST: IVONNE SPROK FOTOGRAAF: LINDA HEMMES

Ons lichaam is een heel mooi instrument

Voor de lezers waarbij Cindy Koeman nog niet zo bekend is. Wie is Cindy Koeman? “Voor mij is dat eigenlijk iets dat altijd in beweging is. Wie is Cindy, ik ben nu een hele andere Cindy dan tien jaar geleden en ook toen ik een jaar of zeven was. Ik probeer in ieder geval altijd mijn mooiste leven te leven. Dat is ook het motto voor de Mastermind Academy. Voor mij staat dat gelijk aan de dingen creëren die ik wil creëren, met de mensen waar ik dat mee wil doen, op de plek waar ik dat kan doen. En mijn liefde delen met mijn partner Michael Pilarczyk en onze honden. Het is iets dat altijd in beweging is. Ik denk dat de Cindy van gisteren alweer een andere was dan wie ik vandaag ben, al blijft de basis altijd wel hetzelfde. Mijn kern is voor mij heel veel liefde en licht. Dat geldt denk ik voor ons allemaal. Daaromheen komen er gedurende je leven allerlei ervaringen die je meeneemt en die je vormen tot wie je bent. Het gaat dan om wie je ouders zijn, de plek waar je opgroeit, je vrienden, welke studie je doet, welke muziek je luistert, wat je eet, welke boeken je leest, of je veel of weinig in de natuur bent. Dat maakt ons uniek. Dat maakt jou jou en mij mij, maar in de basis is iedereen licht en liefde.”

Het is wel jammer dat mensen tegenwoordig voorbij lijken te gaan aan wie ze in de kern zijn.

“Ja, ik denk ook dat dat leven is, dat je je herinnert wie je in de kern bent. Voor veel mensen gebeurt dat wel op een bepaald punt in hun leven. Vaak door een ingrijpende gebeurtenis. Voor mij was het mijn geboorte of vooral meteen daarna. Toen ik geboren werd was een paar dagen daarvoor de tweelingbroer van mijn vader overleden. Op het moment dat ik hier op aarde kwam, dacht ik eigenlijk alleen maar: ik wil weer terug. Het was daar heel erg mooi en licht. Prachtig eigenlijk. En nadat ik geboren was, was het ineens heel zwaar. Er was verdriet en rouw. Voor mij was het altijd een soort van, ik wil weer terug naar daar waar ik vandaan kwam, daarom ben ik het eigenlijk nooit vergeten.”

Is het een last voor jou geweest dat je dat al vroeg in je leven ontdekte en voelde?

“Nee, als jong kind weet je ook niet wat het is wat je voelt. Het is gewoon de energie. Je weet dan ook niet of het verdriet dat je voelt, van jou is of van iemand anders. Wat er wel gebeurt is dat je als kind weet dat je die energie niet wilt voelen en je daar een manier voor vindt. Voor mij was dat door uit mijn lichaam te treden. Ik ging dan als het ware weer terug naar waar ik vandaan kwam door bijvoorbeeld bij onze hond te zijn of ik trok mij terug op mijn kamer. Op die manier kon ik uit de zware energie stappen.



De Mastermind Academy hebben Michael Pilarczyk en Cindy Koeman in 2015 opgezet om mensen te helpen via online programma's, live events, boeken, podcasts en meditaties een gelukkig, geslaagd en gezond leven te laten leiden. Meer informatie vind je op michaelpilarczyk.nl. Michael Pilarczyk en Cindy Koeman wonen samen met hun honden op een Spaans eiland.

Mijn ervaring als kind heeft ervoor gezorgd dat ik verkeerd ben gaan ademen. Door alle spanning die ik voelde hield ik als het ware altijd mijn adem in. Als je verkeerd ademhaalt ga je ook minder voelen en op die manier sluit je jezelf af van de situaties waar je niet meer in wilt zitten. Als kind wist ik niet dat ik dat deed, daar kwam ik pas op latere leeftijd achter.

Voor mij is *Breathwork* (ademwerk) daarin de absolute heling geweest. En daarnaast ook het bewustwordingsproces. Waarbij ik ontdekte dat ik het verdriet,

dat blijkbaar nog heel erg in mijn lichaam ergens vastzat, los mocht laten. Dat ik dat kon doorvoelen en ervaren, zonder dat het heel dramatisch was of vervelend. Je kunt het zien als het bureaublad van je computer vol met mapjes. Die zijn daar in de loop van de jaren geplaatst. Van veel mapjes weet je niet eens wat erin zit. Langzaam ben ik de mapjes gaan openen en opruimen. Daarin was *Breathwork* een waanzinnig mooie tool en dat is voor mij ook levensveranderend geweest. Je kan dan alles beter in perspectief plaatsen. Je snapt dan dat het verdriet van je vader was omdat hij in rouw was, wat ook heel logisch is. Alleen dat verdriet hoeft natuurlijk niet mijn verdriet te worden. Door met mijn adem aan de slag te gaan heb ik het een plek kunnen geven en ik adem nu goed waardoor ik in verbinding blijf met mijzelf en de mensen om mij heen.”

Wanneer is *Breathwork* op je pad gekomen?

“Ik denk ongeveer zeven jaar geleden, dat was ademwerk met Rajshree Patel, *Art of Living* docente. Ik had een interview van haar gelezen. Ze vertelde over ademwerk en ademen en wat het voor je



‘Als je adem stikt, stikt ook je leven. Je bent dan niet echt aanwezig en je leeft dan ook niet voluit.’

lichaam betekent. Ik was meteen geraakt. Toen ik ook nog een foto van haar zag dacht ik meteen: ik wil haar ontmoeten. Direct ben ik gaan kijken waar ik haar kon zien, want ze gaf allemaal workshops en seminars. En een maand later zat ik bij een seminar van haar. Dat was mijn eerste ademwerk ervaring, heel erg bijzonder. Het was echt bizar.”

Was het heftig?

“Nee, niet heftig. Het was heel mooi eigenlijk. Ik dacht meteen waarom heb ik dat niet geleerd op school? En

wat bijzonder wat je ademhaling kan betekenen voor je lichaam en geest. Daar werd ik mij heel erg bewust van het feit dat je hele lichaam een orkest is en je ademhaling de dirigent. Je ademhaling staat heel nauw in verbinding met je zenuwstelsel. Heel fascinerend. Daarom ben ik er ook dieper ingedoken, om er nog meer over te weten te komen. Ik weet bijna honderd procent zeker dat mensen die een burn-out hebben, en dat zijn bijna een miljoen mensen in Nederland, verkeerd ademen en daardoor niet geaard zijn. Er zijn ook veel mensen die HSP (hoogsensitief persoon - red.) zijn, ik denk ook dat deze mensen niet goed geaard zijn. Ze zouden heel erg gebaat kunnen zijn bij een andere manier van ademen. Toen ik via de *Art of Living* met ademwerk begon, ging ik pas echt volledig ademen. Ik weet nog dat ik de eerste paar keer toen de oefening werd voorgedaan halverwege al bijna blauw aanliep. Het lukte mij helemaal niet om op die manier te ademen. Je moest dan eerst vanuit je buik ademen en dat deed ik andersom. Dat alleen al omdraaien was een hele gekke ervaring. Het was heel lastig om te ademen naar je buik en dan naar je middenrif en



daarna je longen. Maar als je dat uiteindelijk leert en doet, dan denk je van: jeetje wat een levensenergie voel ik! Want als je adem stokt, stokt ook je leven. Je bent dan niet echt aanwezig en je leeft dan ook niet voluit. Als je daarna leert om echt volledig adem te halen, een uur lang, nou ik wist niet wat ik meemaakte. Zo mooi en bijzonder!

Daarna ben ik daar verder op doorgedaan. Ik heb veel workshops van Rajshree Patel gevolgd en ik vroeg mij af wat ik nog meer wilde weten over het effect van een goede ademhaling. Wij woonden toen op Ibiza, daar heb je veel *Breathwork teachers* en daar heb ik verschillende ademhalingsworkshops gevolgd. Zo kwam ik Taya tegen. Zij is een *somatic coach*. Dat is een coach die zich bezighoudt met je zenuwstelsel, je spieren, je botten, je cellen, dus eigenlijk alles wat in je lichaam zit. Taya is hierin gespecialiseerd en door haar ben ik mij nog meer gaan verdiepen in wat je ademhaling kan betekenen voor je lichaam. Ik ontdekte wat de invloed van trauma's en herinnering is op je lichamelijke gezondheid en ademhaling. Heel erg boeiend allemaal. Omdat Michael en ik met heel veel mensen werken, waarvan ook veel mensen psychologische ondersteuning krijgen, viel het mij op dat al die hulp vooral gericht is op het cognitieve en niet op de ademhaling. Ik bedacht me dat ademwerk voor deze mensen een heel mooie tool kan zijn om hen te helpen. Helemaal omdat ik zelf ook ervaren heb hoe levensveranderend ademwerk kan zijn. Bij de reguliere geestelijke gezondheidszorg wordt er vooral gepraat of je krijgt medicatie of een combinatie van beide. Maar het lichaam wordt eigenlijk gewoon vergeten. Het is wel zo dat er steeds meer lichaamsgerichte therapieën komen. Alleen is het nog niet heel erg bekend. Dat is jammer."

Is de kennismaking met Breathwork de grondslag van The Flow geweest?

"Door mijn kennismaking met *Breathwork* kreeg ik het gevoel dat dit een hele mooie aanvulling zou kunnen zijn op wat wij doen met de Mastermind Academy. Ik ben mij gaan verdiepen in het werk van Peter Levine en Wilhelm Reich, zij waren vooral gericht op lichaamsgerichte therapie, en Alexander Lowen, hij heeft de bio-energetische therapie ontwikkeld. Toen ik al die informatie las dacht ik, ja dit klopt. Lichaamswerk en ademhaling toepassen helpt mensen zich beter te voelen. Met het ontwikkelen van The Flow heb ik op al deze informatie voortgeborduurd."

Is The Flow een toegankelijke manier om weer in beweging te komen?

"Ja, de basis van The Flow is dat het makkelijk moet zijn. Ik heb ook een sportopleiding gedaan, dus het is voor mij natuurlijk niet vreemd. Maar ik ben zelf wel tijdens fitnessless degene die links gaat terwijl de rest rechts gaat. Ik vind ook dat je tijdens fitness- of yogalessen nog steeds heel veel moet nadenken over hoe je moet bewegen. Dat wilde ik met The Flow niet. Ik vind het juist heel belangrijk dat je gaat merken hoe je lichaam beweegt en hoe je je lichaam op een leuke manier vrij kunt bewegen. The Flow is een hele makkelijke manier van vrij bewegen. Geen ingewikkelde bewegingsoefeningen. Maar de oefeningen die we doen brengen wel iets te weeg met je innerlijke persoon, met je onderbewuste."

Wat brengt The Flow?

"Hoe ik het zie: een vrij lichaam is een vrije geest. Dat geldt ook voor The Flow. Veel mensen die voor het eerst meedoen aan een Flowsessie vinden het best wel raar om zo vrij en los te bewegen. Daar zit nog een stukje schaamte. Misschien komt het omdat er ooit gezegd is dat je niet kan dansen of dat je bij gym altijd als laatste gekozen werd, of dat je altijd commentaar kreeg omdat je motorisch misschien wat minder handig was. Ik denk dat veel mensen op jonge leeftijd al afschuw hebben gekregen voor hun lichaam. Daarnaast gaat het ook heel vaak om het competitieve. Maar The Flow gaat daar juist helemaal niet over. Het gaat over lekker, vrij bewegen. Bewegen zoals jij dat zelf wilt. Jezelf die vrijheid gunnen. Dat is voor veel mensen best lastig. Veel mensen weten denk ik ook niet zo goed hoe ze hun lichaam kunnen bewegen. Wat ik merk bij de deelnemers aan The Flow is dat de deelnemers die moeite hebben met het vrij bewegen en met hun lichaam, hier steeds makkelijker mee kunnen omgaan. Hoe vaker zij een Flowsessie doen hoe leuker ze het gaan vinden omdat ze steeds vrijer worden en zich vrijer voelen om lekker te dansen. Het gevolg is dat mensen zich vrijelijk gaan bewegen en dit werkt weer door op geestelijk niveau en op de kwaliteit van hun leven."

The Flow is voor mij dansen met het leven en plezier hebben. Met dansen met het leven bedoel ik: omgaan met alles wat er op je pad komt aan emoties en ervaringen. Dat je ermee danst, het aangaat en niet wegstopt en ook plezier hebt. Dat hoop ik ook met The Flow mee te kunnen geven. Plezier hebben,

'The Flow helpt heel erg om alles in het dagelijks leven in balans te brengen.'

van de muziek genieten en lekker vrij dansen alsof niemand kijkt. Het brengt je zoveel vreugde en energie.”

Waarom heb je The Flow ontwikkeld?

“The Flow ben ik vooral gestart om meer geaard te zijn. Zelf ben ik al heel snel een wandelend hoofd of ik kan heel erg dromerig zijn of een beetje wegzweven. Voor mij is het zo dat alles verandert zodra ik meer geaard ben en meer in het hier en nu aanwezig ben. Dan kan ik niet alleen creëren maar ook tot actie overgaan. The Flow helpt heel erg om alles in het dagelijks leven in balans te brengen. Ik kan mijn ‘in mijn hoofd zitten’ en ‘zweverig zijn’ heel goed combineren met in actie komen door geaard te zijn. Daarnaast heb ik ook veel meer energie. Ik kan makkelijker focus houden, gemakkelijk met jou in gesprek zijn en bij het gesprek blijven. Het helpt je meer naar het hier en nu te brengen en meer

aanwezig te zijn in je lijf. Dat is wat ik ook andere mensen wil meegeven.

Met The Flow werk je aan jezelf. Je gaat je vrijer en prettiger voelen. Neem bijvoorbeeld de laatste Flowsessie. Die had als thema *grenzen aangeven, je uitspreken, voor jezelf opkomen*. Ik had toen een oefening waarmee je een kruis maakte met je armen voor je borst en vervolgens voorover boog, je armen losliet langs je lichaam en daarbij het woord ‘nee’ hardop of in gedachten zei. Door die oefening veranker je het ‘nee’ zeggen in je systeem. Dat kreeg ik ook van deelnemers terug. Zij ervoeren tijdens of na de Flowsessie zelf nog niet meteen effect. Maar een aantal dagen later tijdens een situatie waarin zij hun grenzen aan mochten geven, kwam het ‘nee’ zeggen weer naar boven omdat ze eraan herinnerd werden door de oefening van de Flowsessie. Daarnaast maakt een Flowsessie je lichaam los.

En een los lichaam is bevorderlijk voor je creatieve brein. Ik noem The Flow daarom niet alleen een actieve dansmeditatie, het is ook een *inner-workout*.”

Wie wil je aanraden om mee te doen?

“Ik hoop dat ik met The Flow iets kan neerzetten dat makkelijk en daardoor toegankelijk is voor veel mensen, maar dat het daarnaast ook preventief ingezet gaat worden. The Flow zie ik als een soort ‘Marie Kondo’, de bekende Japanse opruimgoeroe voor spullen, alleen dan voor het opschonen van je lichaam en geest. Als je The Flow op regelmatige basis doet, blijven je mind en lichaam opgeschoond, in plaats van dat je alles onder het tapijt veegt omdat je het niet wilt voelen. Wat ik overigens heel leuk vind om te zien is dat er ook mannen meedoen aan The Flow. Dat vind ik echt helemaal geweldig. The Flow is wel meer vanuit het vrouwenlichaam ontwikkeld en ik denk ook dat vooral vrouwen zich ertoe aangetrokken voelen, maar ook mannen kunnen natuurlijk meedoen. Van alle mannen die meegedaan hebben kreeg ik te horen dat zij het geweldig vonden. The Flow is dus voor mannen zeker net zo fijn als voor vrouwen.”



'Ik zie The Flow als een eerste stukje dat gelegd wordt en dat dit eerste stukje een luikje opent zodat het zich verder gaat verspreiden'

Welke ontwikkelingen heb je met The Flow voor ogen?

“Het lijkt me natuurlijk geweldig om The Flow live te gaan doen zodra dat weer kan. Idealiter zie ik voor me dat The Flow in alle yogascholen als een les wordt aangeboden. Dat je gewoon naar een Flow-les kan gaan. Dat er Flow-teachers komen en dat er een hele *movement* ontstaat. Voorlopig is er eerst iedere maand een online Flowsessie. Daarnaast verwacht ik dat we Flowsessies in de Meditation Moments app gaan zetten. Het mooie van The Flow is dat ik alles wat ik fijn vind heb samengevoegd. Dat is The Flow geworden, van ademwerk tot Pilates oefeningen tot bio-energetica tot het gevoel van dansen op een festival en *somatic work*. Alles zit in The Flow. Verder zien we wel hoe The Flow zich gaat onvouwen en of er allemaal Flow-teachers komen. Het zou natuurlijk wel heel erg mooi zijn. Ik hoop mensen mee te geven in verbinding te komen met hun eigen lichaam.”

Hoe leef jij je mooiste leven en wat is je levensmissie?

“Dat verandert wel eens. Ik ben wel altijd iemand die een commitment heeft voor een paar jaar, dat vind ik heel fijn. Dat had ik bijvoorbeeld ook met de Mastermind Academy, waar mijn missie was dat ik voor alles wat ik had willen leren op school een soort academy zou neerzetten. Daar heb ik vijf jaar lang mijn intentie en energie aan gegeven om dat voor elkaar te krijgen. Nu voelt The Flow als een missie. Ik word 35 en dat voelt ook als een nieuwe levenscyclus. Ik hoop, en dat hebben we ook met de Mastermind Academy gedaan, dat Michael en ik een soort van eerste poortwachters zijn – zoals ik het dan noem – waarbij we op een toegankelijke en makkelijke manier het grote publiek proberen te

bereiken om kennis te laten maken met op het eerste oog misschien wat spirituele zaken. Ik weet nog dat toen wij begonnen met de Mastermind Academy, het hele *mindset* verhaal en persoonlijke ontwikkeling in Nederland nog helemaal niet als normaal werd gezien. Tegenwoordig is het veel normaler geworden om daarmee bezig te zijn. Daar hebben we natuurlijk veel meer mensen voor te bedanken, maar ik denk wel dat wij ons steentje daar ook aan hebben bijgedragen. Dat was ook onze missie. Nu hoop ik dat te bereiken voor lichaamsgerichte therapie.”

Zie jij The Flow als therapie?

“Dat niet, maar ik zie The Flow als een eerste stukje dat gelegd wordt en dat dit eerste stukje een luikje opent zodat het zich verder gaat verspreiden. Zodat ademwerk en lichaamsgerichte therapie meer bekendheid krijgen en meer toegankelijk worden voor het grotere publiek. Waarna alle prachtige therapeuten, die er nu al zijn maar vaak nog niet gezien worden, benaderd gaan worden. Ik denk dat The Flow een hele mooie eerste stap is om daarmee kennis te maken. En daarnaast hoop ik dat er meer teachers komen voor *Breathwork*, zodat mensen één-op-één begeleiding kunnen krijgen. Ik denk ook dat we er klaar voor zijn om op deze manier te werken aan en met het lichaam. Dat er ook meer behoefte is aan verdieping en dat het niet alleen gaat over slank zijn en er goed uitzien, vaak ook nog voor de buitenwereld. Maar dat we ons ook steeds meer bewuster worden dat er wat gebeurt binnen in je lijf en dat je daar ook aan kunt werken. Dat er voor je innerlijke welzijn ook een sportschool is. Ik denk dat er nog heel veel moois te behalen valt op het gebied van innerlijke workout en met The Flow wil ik de mensen bereiken.”

MEEDOEN MET THE FLOW?

Meld je aan voor een online Flowsessie:
Dinsdag 19 april | 20.00 – 21.15 uur
Vrijdag 13 mei | 20.00 – 21.15 uur

Tickets kosten 15 euro per Flowsessie. Geen geld terug bij afwezigheid. De herhaling is 7 dagen beschikbaar. Kan je er niet live bij zijn, dan kan je de opname terugkijken.



Kijk voor meer informatie op cindykoeman.nl.

Teunisbloemolie?

3 redenen waarom borage olie beter is

Een mooiere huid van binnenuit? Of een supplement voor een gehydrateerde huid? Je komt al snel uit bij teunisbloemolie, een GLA-houdend product. Maar wist je dat borage olie eigenlijk een veel betere keuze is?

Wat is de teunisbloem?

De teunisbloem is een gewas dat zich vooral kenmerkt door de gele bloemen. Wanneer de bladeren verwelken, blijft een zaaddoos over. Deze zaden zijn van essentieel belang, want deze perst men om de befaamde teunisbloemolie uit te winnen.¹

Teunisbloemolie werking

Deze zaden zijn rijk aan gamma-linoleenzuur (GLA).¹ Dit vetzuur hydrateert de huid en maakt de huid van binnenuit mooier. Bovendien is GLA een essentieel vetzuur wat het lichaam niet zelf aanmaakt. Echter zijn er weinig natuurlijke bronnen van het befaamde vetzuur GLA, waardoor teunisbloemolie populair is. Maar is dat terecht?

3 redenen waarom borage olie beter is dan teunisbloemolie

Op de vraag of dit terecht is, kunnen we volmondig 'nee' antwoorden. Er bestaat namelijk nóg een GLA-houdend gewas, dat ook wijdverspreid is in Europa. Dit is het komkommerkruid, ook wel bernagie of borage genoemd.

Ook deze plant bevat zaden, waaruit we de borage olie winnen. En met de bernagieplant ben je vele malen beter uit. Waarom? Wij geven je 3 redenen.

1. Verhouding

Borage olie bevat het hoogste gehalte GLA van alle gewassen. Zo vind je in de zaden maar liefst 2 tot 3 keer zoveel van het omega 6-vetzuur dan in teunisbloemolie. In 100 gram teunisbloemolie zit 7-10 gram GLA, terwijl borage olie maar liefst 18-25 gram bevat.²



2. Prijs-kwaliteitverhouding

Teunisbloemolie bevat dus zeker de helft minder aan werkzame stoffen, terwijl het niet de helft goedkoper is. Teunisbloemolie kost al snel € 25,- voor 60 capsules van 1500 mg met 120 mg GLA. Terwijl ons supplement € 44,90 kost voor dezelfde hoeveelheid borage olie, maar met 300 mg GLA. Ons product bevat 2,5 keer meer werkzame stof, maar is dus niet 2,5 keer zo duur!

3. Gebruiksgemak

Doordat borage olie een hoger gehalte werkzame stoffen bevat, heb je er dus ook minder capsules van nodig voor dezelfde werking. Zo moet je bijvoorbeeld drie teunisbloemoliecapsules slikken om dezelfde werkzaamheid te bereiken als voor één borage olie capsule. Tel uit je winst!

Borage Olie 1500 mg GLA 300 mg van Vitakruid

Uiteraard hebben wij hier rekening mee gehouden bij de ontwikkeling van ons borage olie supplement. Eén capsule bevat daarom 1500 mg borage olie, wat goed is voor maar liefst 300 mg GLA! Een dosering waar de meeste effectiviteit mee werd bereikt in wetenschappelijk onderzoek.³



Tot slot

Meer werkzame stoffen tegen een lagere prijs. En dan hoeft je maar één capsule per dag te slikken om de wetenschappelijk onderbouwde dosering te halen. Stap jij ook over op borage olie?

¹ Timoszuk, M., Bielawska, K., & Skrzydlewska, E. (2018). Evening primrose (*Oenothera biennis*) biological activity dependent on chemical composition. *Antioxidants*, 7(8), 108.

² Fan, Y. Y., & Chapkin, R. S. (1998). Importance of dietary γ -linolenic acid in human health and nutrition. *The Journal of nutrition*, 128(9), 1411-1414.

³ Balić, A., Vlašić, D., Žužul, K., Marinović, B., & Bukvić Mokos, Z. (2020). Omega-3 versus omega-6 polyunsaturated fatty acids in the prevention and treatment of inflammatory skin diseases. *International journal of molecular sciences*, 21(3), 741.

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 eruit ziet. 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



Struinen door tuinen in Nederland

Deze **5** tuinen zijn rustgevend, vol interactie én leerzaam!

De heerlijke geur van blauweregenv, de prachtige lila gekleurde pinksterbloem of de geneeskrachtige werking van hondsdrif. Dit zijn zomaar wat willekeurige bloemen en planten die je nu kunt tegenkomen. Het is dus een waar feest om naar buiten te gaan en alle geuren, kleuren en krachten op je af te laten komen. Ook de redactie van Onkruid wilde graag weer naar buiten en het leek ons een heerlijk idee om te gaan struinen door tuinen. Op ons pad kwamen we enkele juweeltjes tegen en ook onze Marry met haar kruidentuin ontbreekt niet.

TEKST: TAMARA DE VOS-VLOT

Verspreid door Nederland vind je legio tuinen die een bezoekje waard zijn. Zoek je bijvoorbeeld een plek om even uit te rusten of om meer te leren over kruiden en hun werking of wil je graag zelf je groente en fruit oogsten, er is overal wel een tuin voor. Om kinderen weer kennis te laten maken met de natuur, bestaan er zelfs heuse struintuinen, ook wel natuurspeeltuinen genoemd, waar ze naar hartenlust kunnen klimmen, hutten bouwen en spelen met water (en modder!).

Een compleet overzicht van alle tuinen is natuurlijk niet te doen maar we hebben er alvast vijf op een rijtje gezet ter inspiratie.





Ga aan de slag met kruiden

Kruiden spelen al lange tijd een belangrijke rol in het bestaan van de mensen, als voeding, medicijn en

ook, zo realiseren we ons nu, is groen in de omgeving goed voor het welbevinden van de mens. Dat natuurlijk evenwicht is verstoord en is ten koste gegaan van de natuur en onze eigen geestelijke en lichamelijke gezondheid. Stichting Kruidenluiden in Lelystad wil die balans graag herstellen door mensen bij de hand te nemen en te helpen de verbinding met de natuur weer te vinden.

Stichting Kruidenluiden heeft, in nauwe samenwerking met biologisch kruidenbedrijf Polderkol, de biologische kruidentuin omgetoverd tot een tuin die zeer aantrekkelijk is voor bezoekers. Ook zal de Stichting Kruidenluiden de kruidentuin dit voorjaar gaan faciliteren voor bezoekers en educatie. De kruidentuin heeft meer dan 300 soorten planten die alle tot doel hebben de gezondheid van de mensen te bevorderen. De meeste planten zijn inheems, de voorkeur gaat uit naar Nederlandse planten, maar soms is de grens met wat inheems is en wat niet wel heel moeilijk,

zeker in de Flevopolder omdat dit land nog maar zo kort bestaat. Hun doelstelling: als de plant een geneeskrachtige werking heeft en kan aarden in de tuin dan zijn ze van harte welkom!

Verbeter de wereld en begin bij je eigen tuin

Er zijn veel soorten kruiden in de tuin en genoeg zaailingen om te kunnen verplanten zodat de kruiden zich kunnen verspreiden naar andere plekken in het land. Met als doel de kruiden weer bij de mensen te brengen, de steden te vergroenen met inheemse planten en de biodiversiteit te vergroten. Hier hebben ze echter hulp bij nodig en aan jou de schone taak om de verbinding met de kruiden aan te gaan. Kom langs in de kruidentuin en bedenk hoe je de kruiden kunt verspreiden. Daarnaast zijn er cursussen, workshops en rondleidingen te boeken op het gebied van kruiden, kruidengeneeskunde en gezondheid. Bezoekers plukken zelf de kruiden en maken er bijvoorbeeld massageolie, kruidenbosjes of kruidenthee van.

Bezoek

Tijdens een bezoek kun je de verschillende planten bewonderen en genieten van de mooie omgeving. En natuurlijk is er ook de mogelijkheid om een kopje kruidenthee te nuttigen. De tuin is van woensdag t/m zaterdag te bezoeken van 13.30 tot 17.00 uur. De entree voor alleen de tuin kost € 3,50, en € 9,50 voor een wandeling/rondleiding van 2,5 uur met kruidenthee. Overige prijzen zijn op de website te vinden.

Stichting Kruidenluiden | kruidenluiden.nl | Jupiterweg 6, 8211 AW Lelystad | 0320-255052 | info@kruidenluiden.nl

Spelen in de natuur

De struintuin van heemtuin De Heimanshof in Hoofddorp is een echte natuur ontdektuin voor kinderen tot 14 jaar. Je kunt er te midden van de natuur van alles ontdekken. Het idee van deze struintuin is zo'n tien jaar geleden ontstaan met de intentie dat de kinderen tijdens hun bezoek aan de tuin niet netjes op de paden hoefden te blijven. In de afgelopen jaren is de struintuin flink uitgebreid en komen er geregeld kinderen om meer te leren over de natuur.

Er zijn veel spannende plekjes zoals de levende wilgenhut, de boomhut en het spiksplinternieuwe bomenpad. Dit pad loopt hoog boven de beek door het bos. In de struintuin kunnen kinderen lekker spelen met water en zand. Of op bomen klimmen en een evenwicht-circuit lopen. Zijn ze meer geïnteresseerd in insecten en dieren, dan kunnen ze ook kleine beestjes zoeken onder stenen en balken. En op en rond de plantjes is ook van alles te zien aan bijtjes, vlinders, insecten en misschien wel een egeltje. Verder kunnen ze ook een kijkje nemen in de bijenstal om te zien hoe de bijen leven.



Fotograaf: John van Loon

Struinkids

Zijn je kinderen tussen de 8 en 12 jaar en willen ze graag buiten bezig zijn met hun handen in de



Kom groente en fruit oogsten

De Struintuin is een tuinderij in Harfsen, de Achterhoek. Een plek waar je sinds 2020 zelf verse groenten kunt oogsten. In

2021 zijn daar bloemen bijgekomen. Ook zijn er veel fruit- en notenbomen geplant en vaste eetbare planten waar bezoekers doorheen kunnen struinen. Je moet nog wel even geduld hebben om er een bezoekje te brengen, want je kunt er pas vanaf mei terecht.

De tuinder en de vrijwilligers van de Struintuin werken op een natuurlijke manier. Ook zorgen ze voor bloemen en planten die nuttige insecten aantrekken, zoals bijen, vlinders en lieveheersbeestjes. Ze maken gebruik van moderne methodes als *no dig gardening* en permacultuur. Goed voor de bodem en goed voor de biodiversiteit. Met een mooi woord: natuurinclusieve landbouw.

Kraakverse groenten

Het aanbod wisselt per seizoen en zal in de loop van de tijd uitbreiden. Je kunt lid worden en elke week meenemen wat je nodig hebt. Een groente-abonnement sluit je af voor een oogstseizoen, dat

loopt van mei t/m november. Een proefperiode van vier weken is ook mogelijk. Iedere week ontvang je een mail waarin staat wat klaar is om te oogsten. Je kunt dan naar de tuin komen en meenemen wat je nodig hebt. De tuinder zorgt voor een zo breed mogelijk aanbod. Dat aanbod verschilt met de seizoenen, aan het begin en eind van het seizoen is er minder te oogsten dan in de zomer. Wil je liever af en toe langskomen, dan kun je gebruikmaken van de losse verkoop.

Bezoek

Wil jij zelf komen oogsten, kom dan naar de tuin wanneer het jou uitkomt tijdens het oogstseizoen (van woensdag t/m zondag) en vergeet niet om een emmertje of tas mee te nemen. Thuis weeg je alles af en dit stuur je door aan tuinder Hanna (zie contactgegevens), zij stuurt je een *Tikkie* zodat je digitaal kunt betalen. In de toekomst zal dit via een webwinkel op de site gaan.

Voor volwassenen en kinderen vanaf 16 jaar zijn in 2022 de abonnementskosten € 11,- per week per persoon. Kinderen tot 16 jaar eten gratis mee. Je kunt het jaarbedrag van € 333,- in één keer betalen of in maandelijkse termijnen.

Ben je slecht ter been of wil je graag een instructie bij het oogsten? Kom dan op de woensdagochtend langs. Bij goed weer zijn de tuinder en de vrijwilligers dan aan het werk.

De struintuin | struintuin.com | Heideweg in Harfsen (halverwege tussen de Reeveerweg en Lochemseweg, ongeveer tussen nummer 7 en 9) | 06-42128690 | info@struintuin.com

grond, dan kunnen ze lid worden van de Struinkids. Ze beleven dan samen avonturen tijdens leerzame excursies, zoals een hertensafari, dierenhuisjes bouwen en vleermuizen zoeken. Iedere woensdagmiddag mogen ze op de tuin, samen met een (groot)ouder/begeleider, groenten verbouwen in hun eigen moestuintje.

Heemtuin De Heimanshof

De Heimanshof is opgericht als instructietuin voor natuuronderwijs aan basisschoolkinderen. Sindsdien is zij uitgegroeid tot een prachtige tuin met vooral inheemse, dus van oudsher in

Nederland voorkomende, planten die alleen in het wild voorkomen. Binnen de tuin vind je diverse gebiedjes waarin de verschillende landschappen van West-Nederland te zien zijn. Op deze manier kan de tuin aan meer dan 800 soorten, voornamelijk inheemse, planten een thuis bieden. De tuin heeft ook een boomgaard, kruidentuin, kassen met woestijn, mediterrane en tropische planten en 100 schooltuintjes.

Bezoek

De struintuin is gratis toegankelijk als heemtuin De Heimanshof open is, zie daarvoor de algemene

openingstijden op de site. Vanaf begin mei tot ongeveer 1 oktober is de Struintuin ook in het weekend open. Er zijn dan gastvrouwen/heren die toezicht houden en in het keukentje is er (tegen een kleine vergoeding) limonade, thee en koffie verkrijgbaar. Voor de ouders is er een zitje onder de druif vanwaar ze zicht kunnen houden op de spelende kinderen.

Heemtuin De Heimanshof | deheimanshof.nl | Wieger Bruinlaan 1-7, 2132 AW Hoofddorp | 023-5629124 (bezoekerscentrum de Kijkdoos) | secretaris@deheimanshof.nl



Vertrouwd adres om te leren over de natuur

Al jaren verzorgt **Marry Foelkel** haar vaste rubriek *Marry's Kruidentuin* in *Onkruid*. Hoe ze zoveel van kruiden, bloemen en

planten afweet, wordt al snel duidelijk wanneer je een bezoekje brengt aan haar bloemen- en kruidentuin.

Net buiten het dorp Beekbergen kun je een heerlijke dag beleven bij Marry's Bloemen- en Kruidenhuis. In de bloemen- en kruidentuin kun je genieten van de natuur. De geur én smaak van de meer dan 200 aanwezige bloemen en kruiden zullen je verrassen. Marry leidt je graag rond in haar thematuinen en laat je proeven en genieten van de kleuren, geuren en smaken.

Laat je zintuigen prikkelen

Bij Marry kun je niet alleen heerlijk door de tuin wandelen, maar je kunt er ook workshops, lezingen en cursussen volgen. Vanwege de coronamaatregelen is de limiet aan bezoekers sneller bereikt, maar schrijf je op tijd in dan kun je rekenen op verrassende, interessante en intrigerende bijeenkomsten. Houd de site in de gaten om bijvoorbeeld mee te kunnen doen aan Marry's Basiskruidencursus. Tijdens deze leerzame cursus worden al je zintuigen voortdurend geprikkeld door de veelzijdigheid van de kruiden. In zes lessen leer je veel over de diverse toepassingen van kruiden, met extra aandacht voor de culinaire en gezondheid ondersteunende aspecten van die overheerlijke kruiden. Of neem in juni/juli (bij genoeg aanmeldingen) deel aan bosbaden en wandelexcursies, langs beekjes en 1000 jaar oude boomstoelen van het oude Beekbergerwoud. Ook is het mogelijk om (bij minimaal 6 personen) een familiedag, vriendinnendag, zussendag of verjaardag bij Marry te reserveren met diverse mogelijkheden.

Bezoek

Marry's Bloemen- en Kruidenhuis is van maandag t/m woensdag van 9.30 - 17.00 uur te bezoeken. Op donderdag, vrijdag en zaterdagochtend alleen op afspraak en zaterdagmiddag en op zon- en feestdagen is de tuin gesloten. Kom je van ver, dan word je aangeraden om de agenda te checken én om even telefonisch contact op te nemen om zeker te weten dat er iemand aanwezig is. Kom je alleen voor een wandeling door de bloemen- en kruidentuin, dan kun je gratis naar binnen. De prijzen voor het volgen van een lezing, cursus, workshop of speciale wandeling zijn te vinden op de site.

Marry's Bloemen- en Kruidenhuis | marrys.nl | Engeland 25, 7361 CS Beekbergen | 055 – 5061391 | info@marrys.nl

Pluktuinen in de buurt

Woon je niet echt in de buurt van één van de in dit artikel besproken tuinen, dan hopen we je reistijd enigszins te beperken door onderstaande beknopte lijst met andere tuinen. Omdat het pluktuinen zijn, moet je er rekening mee houden dat sommige tuinen pas in de zomermaanden te bezoeken zijn. Kijk van tevoren altijd even op de site voor de maatregelen en openingstijden.

Noord-Holland

- Lokale Bloemetjes - lokalebloemetjes.nl (Amsterdam)
- Voedselbos Texel - zelfpluktuin.nl (Texel)

Noord-Brabant

- Sprankenhof - sprankenhof.com (Udenhout)
- Op het Erf - opheterf.net (Heeswijk-Dinther)

Overijssel

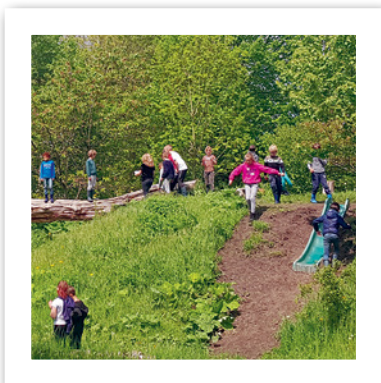
- De Twentsche Bloemenpluktuin - groottwentschmaisdoelhof.nl (Fleringen)
- Kwekerij Van der Velde - kwekerijvandervelde.nl (Heerde)

Zuid-Holland

- Boerderij de Buytenhof - debuytenhof.nl (Rhooen)
- Bloemenliefde - bloemenliefde.com (Ouddorp)

Utrecht

- Pluktuin Stoutenburg - pluktuinstoutenburg.nl (Stoutenburg)
- De Eekhoeve - eekhoeve.nl (Veenendaal)



Kom spelen bij de Groene Belevenis

Struinen betekent zoveel als rondscharrelen of je neus achterna gaan. Op zoek gaan naar 'iets' en toch ook weer niets. Struinen

is nooit hetzelfde en levert altijd iets bijzonders op. Hebben je kinderen zin in hutten bouwen, waterbanen maken bij de pomp, vuurtje stoken bij de vuurplaats of gewoon lekker verstoppertje spelen? Bij de Groene Belevenis in Leusden hoeven ze zich nooit te vervelen!

De bolderkar staat klaar met materiaal om in de tuin op ontdekkingstocht te gaan. Ze kunnen met een schepnetje waterdierpjes vangen, vlinders kijken of klauteren over de boomstammen in de tuin. Ook kunnen ze zandtaartjes bakken in de modderkeuken en een glaasje water drinken als ze dorst hebben gekregen van al dat spelen. De tuin is te huur voor scholen, buitenschoolse opvang en kinderopvang. Kinderen krijgen buiten in de struintuin les in plaats van in hun klaslokaal en de werkvormen zijn er dan ook op aangepast.

De wereld ontdekken

Ook aan de peuters is gedacht. Zand door de vingers laten glijden, voelen dat het water koud is of rollen door het gras. Jonge kinderen gebruiken al hun zintuigen om de wereld om zich heen te ontdekken. Door te voelen, ruiken, proeven en kijken doen zij nieuwe ervaringen op en leren zij hun grenzen te verleggen. Buiten zijn en natuur beleven spelen hierin een waardevolle rol.

Bezoek

De tuin is open van begin april tot eind oktober. Check wel voor je op bezoek gaat de site van de struintuin. Er zijn namelijk specifieke data waarop de tuin open is om er te struinen. Aanmelden voor een speelmoment is verplicht in verband met de coronamaatregelen. De tuin is voor de peuters open van 9.30 tot 11.30 uur en voor de wat oudere kinderen vanaf 14.00 uur. De tuin sluit om 16.30 uur, na 16.00 uur worden geen mensen meer toegelaten. Je betaalt alleen entree (€ 2,50) per kind vanaf 1 jaar. Honden zijn in de tuin niet welkom (m.u.v. hulphonden). Tip: neem een extra kledingsetje en een handdoek mee.

De Groene belevenis | degroenebelevenis.nl/struintuin | Hamersveldseweg 107, 3833 GM Leusden | 033 – 3034940 | info@degroenebelevenis.nl

Pluktuinen in de buurt (vervolg)

Limburg

- Zelfgeplukt - zelfgeplukt.nl (Molenhoek)
- Pluk en Theetuin Limburg - inde7ehemel.com (Grashoek)

Groningen

- Bloemenpluktuin - bloemenboerderij.com (Saaxumhuizen)
- Zelfoogsttuin - zelfoogsttuin.nl (Haren)

Flevoland

- Boerderij Groeizaam - boerderijgroeizaam.nl (Emmeloord)
- De Stekkentuin - destekkenntuin.nl (Espel)

Drenthe

- Pluktuinen Zeldenrust - blauwebessenkwekerij.nl (Wapse)
- De Groene Hof - degroenehof.nl (Ansen)

Friesland

- Zelfpluktuin Groenhof Terschelling - zelfpluktuingroenhof.nl (Terschelling)
- Kwekerij en Pluktuin de Bascule - kwekerijdebascule.nl (Hommerts)

Gelderland

- Pluktuin Het Platteland - pluktuinhetplatteland.nl (Putten)
- Pluktuin Bloemrijk - pluktuinbloemrijk.nl (Wageningen)

Zeeland

- Pluktuinen la Fleur - pluktuinlafleur.nl ('s-Heer Hendrikskinderen, Noordgouwe, Serooskerke en Kruiningen)



Fietsend door het Leven, gaat met vallen en opstaan

Waargebeurde verhalen van vreugde, herinneringen, emoties en hoop

Fietsend door het Leven, geschreven door Inge Wijsman met illustraties van Yvon Zimmer. Een boek vol verhalen over mensen. Het zijn waargebeurde verhalen van vreugde, herinneringen en hoop. De mensen delen hun emoties en inzichten en vertellen over bijzondere momenten in het leven waarbij een fiets een rol heeft gespeeld.

Een boek vol spirituele beweging

Onkruid werd in de gelegenheid gesteld om een indringend en persoonlijk verhaal van Ton van den Oetelaar, uit het boek *Fietsend door het Leven* van Inge Wijsman, met haar lezers te delen (zie pagina 40). Dat lieten wij ons geen twee keer zeggen. Het verhaal van Ton laat ons zien dat wij mensen niet alleen lichamelijk in beweging zijn, maar ook spiritueel bewegen. Zodat lichaam en geest weer in balans komen. Onkruid zou Onkruid niet zijn om ook nog in gesprek te gaan met Inge Wijsman zelf om meer over haar te weten te komen en te vragen waarom zij dit boek geschreven heeft en wat de lezer kan verwachten.

Hoe ben je op het idee gekomen om het boek 'Fietsend door het Leven' te schrijven?

“Ik heb mijn hele leven al belangstelling gehad voor het schrijven. De juf op de lagere school kon me niet blijer maken dan met een opdracht voor een opstel.

En ook poëzie vond ik altijd een heel mooie manier om een bepaald gevoel uit te drukken of bij anderen op te roepen. Altijd had ik briefjes in m'n zakken waar ik een idee voor een tekst of gedicht meteen kon opschrijven. Zelfs op m'n nachtkastje lag zo'n notitieboekje.

Ik houd erg van verhalen. Verhalen brengen altijd iets teweeg, zetten iets in beweging. Bij de verteller, bij de schrijver en ten slotte bij de lezer. Als storyteller vind ik dat proces fascinerend. Op blogs die ik regelmatig schreef, kreeg ik vaak het commentaar dat het mensen in hun hart raakt. Ook columns of eigen stukken in de krant, waar ik bijna tien jaar als journalist/redacteur voor werkte, werden erg gewaardeerd. Zelf heb ik genoeg verhalen om een boek te vullen, maar ik vond het juist veel boeiender om bijzondere, waargebeurde verhalen van anderen samen te brengen.”

'Verhalen over mensen en hun worsteling met het leven, de emoties en persoonlijke uitdagingen of inzichten zijn universeel.'



Inge Wijsman, fotograaf: Linelle Deunk

In het boek staan tweeëntwintig verhalen. Deze verhalen gaan niet allemaal over het daadwerkelijk fietsend in beweging te zijn, waarom heb je de fiets als rode draad gekozen?

“Toen ik voor mijn gezondheid meer moest gaan bewegen, ontdekte ik dat fietsen mij heel veel plezier gaf. Als je zelf veel fietst, kom je vanzelf veel fietsers tegen. Iedereen heeft wel een verhaal. Maar ik wilde absoluut geen boek maken met wielrenverhalen, anekdotes van fietsvakanties en gezellige toertochten onder vrienden. Dat leek me voor de lezer net zo saai als twee uur naar de diavoorstelling van de jaarlijkse vakantie van een bevriend stel te moeten kijken. Verhalen over mensen en hun worsteling met het leven, de emoties en persoonlijke uitdagingen of inzichten zijn universeel. Daar kan iedereen, ook iemand die niets met fietsen heeft, zich in herkennen. Maar ik wilde wel een rode draad in de verhalen. Ik had net een verhaal geschreven over mijn overleden zus, Erica. Het ging over een dierbare herinnering van toen wij als jonge meiden samen naar de stad fietsten. Omdat ik zelf heel graag fiets, en in Nederland en Vlaanderen een echte fietscultuur heerst, leek het mij een goed idee om een fiets als rode draad door de verhalen te laten rollen. Met illustrator Yvon Zimmer ben ik al vele jaren

bevriend. Toen ze hoorde dat ik op zoek was naar illustraties bij de verhalen, was zij meteen enthousiast. Ik las haar een verhaal voor, en toen zij mij haar eerste schets stuurde, was ik direct overtuigd. Dit was precies de stijl die bij de verhalen paste. Om elkaar te stimuleren en de taken die er bij het maken van een boek komen kijken te verdelen, hebben we besloten van dan af samen het boek te maken.”

Zoveel verschillende verhalen, hoe ben je in contact gekomen met al deze mensen?

“Ik deed een oproep via *social media* met het uitdrukkelijke verzoek om verhalen die gaan over een inzicht, emotie, keerpunt waarin een fiets of het fietsen een rol speelt. Meteen kreeg ik tal van reacties. En die verhalen en mensen waren zo divers dat ik direct werd gestimuleerd om nog naar een grotere diversiteit op zoek te gaan. Dus ging ik zelf ook nog zoeken naar verhalen omdat ik wil dat elke bevolkingsgroep zich in het boek herkent. Tijdens de boekpresentatie kwamen deze vertellers voor het eerst met elkaar in contact. Terwijl deze mensen op het eerste gezicht weinig met elkaar gemeen hebben, zijn daar zeer bijzondere ontmoetingen en gesprekken uit ontstaan.”



Het verhaal van Ton van den Oetelaar is een heel indringend, maar ook mooi verhaal waarin we lezen wat ‘fietsend in beweging zijn’ voor iemand kan betekenen. In dit verhaal is de hoofdpersoon niet alleen lichamelijk in beweging maar ook op geestelijk spiritueel niveau. Ton ziet zijn eigen persoonlijke proces voor ogen en gaat hiermee aan de slag. De blokkades waar hij tegenaan loopt negeert hij niet. **Dat is ook wat spiritueel bewegen is. Je omarmt als het ware je blokkades, zodat lichaam en geest weer met elkaar in balans kunnen komen. Zijn er meer verhalen in je boek die betrekking hebben op spiritueel bewegen?**

“Zeker, het verhaal *Nieuwe weg* van Huub ter Haar. Zijn aarzeling bij het oversteken van een rivier in het Spaanse binnenland zorgt voor een bijzondere ontmoeting met een jongeman. Daaruit leert Huub dat, als hij zich niet verzet maar zich laat meevoeren, alles stroomt. Net als de rivier. ‘De rivier zette hem en mij in beweging’, zegt Huub. Sindsdien hebben ze beiden een nieuwe weg in het leven gevonden.”

Fietsen door het Leven heeft al heel wat mensen in hun hart geraakt. Kun je enkele reacties van lezers met ons delen?

“We krijgen echt ontzettend veel mooie reacties. Dat maakt het nog meer de moeite waard als je merkt dat het werkelijk iets teweegbrengt bij mensen.

‘Man, man, wat heb ik genoten van het boek. Het is een rollercoaster van emoties die je doormaakt bij het lezen van alle verhalen. Het leest vlot, de verhalen zijn prachtig en de tekeningen zijn treffend!’

‘Wat een indrukwekkende en vaak ontroerende verhalen. En ook zo’n mooie mix van allerlei onderwerpen.’

‘Ik zit hier te janken na het verhaal over jou en je zus. Wat schrijf je mooi!’”

Wat betekent spiritueel bewegen voor jou? En kun je vertellen over een situatie van jezelf waarbij je spiritueel in beweging bent geweest?

“‘Panta rhei, ouden menei’ is een beroemde uitspraak van de Griekse filosoof, Heraclitus.

‘Dat is ook wat spiritueel bewegen is. Je omarmt als het ware je blokkades, zodat lichaam en geest weer met elkaar in balans kunnen komen.’

‘Alles stroomt en niets is blijvend’. Mijn hele leven ben ik op zoek naar verdieping, zingeving. Waarschijnlijk heb ik daarom ook theologie gestudeerd. Ik heb het altijd belangrijk gevonden om niet te denken dat ik het allemaal wel weet. Blijven openstaan, blijven ontdekken, blijven ontwikkelen.

Ik heb de indruk dat na heftige gebeurtenissen in mijn leven de spirituele bewustwording ineens een sprong voorwaarts maakt. Zoals ongeveer een half jaar na het overlijden van mijn zus. Uit het niets kreeg ik een ervaring: ik zag haar levensecht voor me. Ze was gelukkig, ze leefde! Ik stelde haar honderd vragen tegelijk maar het enige wat ze zei was: ‘Ik ben blij dat jij me mist.’ Sindsdien weet ik: Je kan alleen maar missen wat je niet kan missen. Dat is een bitterzoet weten.”

Na al deze verhalen van deze mensen, wat heeft het met jou gedaan?

“Ik koester elk van die verhalen. En elk van de vertellers. Voor mijn gevoel zijn we verbonden door het boek.

Vanaf het begin was het onze bedoeling om een uitzonderlijk, mooi boek te maken. Ik beschouw de verhalen die men mij heeft toevertrouwd als kostbare geschenken. Die verdienen het om zorgvuldig gebundeld te worden.

Hoe eenvoudig ook, ze hebben me in mijn hart geraakt. Of mij inzichten gegeven over pijn van anderen waar ik geen weet van had. Ze hebben ook mij veranderd. Ik ben na het schrijven van dit boek zeker een stuk rijker in mijn hart.”

Zijn er nog mooie initiatieven ontstaan naar aanleiding van je boek?

“Yvon en ik waren zo geraakt door het goede werk dat de stichtingen Fietsmaatjes en Ride2LiveLife doen, dat we hebben besloten om hen met het boek te ondersteunen. Intussen onderhouden we nauw contact en blijven we van elkaars activiteiten op de hoogte.

De vriendschap tussen Yvon en mij is ook hechter geworden door onze samenwerking. We hielpen elkaar om regelmatig buiten onze comfortzone te treden. Daardoor groei je als mens. Ook dat is spiritueel bewegen!”

Kort verhaal

Uit het boek: Fietsend door het Leven van Inge Wijsman met illustraties van Yvon Zimmer

De angst tegemoet

Mijn vader was een amateurwielrenner, vanaf mijn tiende vond ik het fijn om samen met hem op de pedalen te klimmen. Dan hadden we iets gemeenschappelijks, dat schiep een band. Maar ongeveer rond mijn zestiende verloor ik de interesse in het fietsen. Zoals dat wel vaker gaat bij jongeren, was stappen met vrienden voor mij toen belangrijker.

In 1992 ging ik in militaire dienst, een jaar later werd ik uitgezonden naar het toenmalige Joegoslavië. Ik was daar een half jaar, tot juli 1993. In de periode daarna kwam ik mijn vader, wanneer ik thuis kwam na een nacht stappen, regelmatig in wielertenuue tegen op de trap. Op een van die vroege ochtenden vroeg ik hem: 'Waarom fiets jij zoveel?' Even keek hij me aan. Hij gespte zijn helm dicht en zei: 'Op de fiets kan ik janken.' Waarna hij de achterdeur achter zich dichttrok, in de ochtendschemering op zijn fiets sprong en de straat uitreed. Na mijn uitzending was ik veel te vinden in de sportschool. Ik kreeg een baan als beveiliging in de gevangenis, en had een bijbaan als portier. Intussen was ik een stevige drinker geworden, en ook nam ik regelmatig 's avonds thuis of in het weekend drugs: XTC, coke,... Hoewel ik op mijn werk vrij normaal functioneerde, was mijn gedrag veranderd; ik was snel agressief. Maar ik had er geen idee van dat er iets aan de hand was.

Psychose

In 1996 werd ik mij er voor het eerst van bewust dat ik nachtmerries had. Die ervaring was zo heftig dat ik in een psychose belandde. Ik vertrok uit Tilburg en zwierf enkele dagen rond in Antwerpen; in het Schipperskwartier zijn twee kroegen die dag en nacht open zijn. Nadat mijn vader me had opgepiept, heb ik hem op een van mijn zeldzaam heldere momenten gebeld. 'Neem contact op met je werk, zij gaan je helpen', zei hij. Zo kwam ik bij een psycholoog terecht. Nadat ik daarmee had gepraat over gebeurtenissen in Bosnië, kon ik weer aan het werk. In het jaar van de eeuwwisseling werd mijn dochter

geboren en begonnen de nachtmerries opnieuw. Dit keer nog heftiger. In mijn dromen herbeleefde ik dingen die ik in Bosnië had meegemaakt. Wederom ging ik een hulpverleningstraject in bij mijn werkgever. Dit traject besloeg zo'n tien tot twaalf weken. Daarna ging ik weer aan de slag. Dat ging goed tot 2006. Als onderdeel van een traingingsprogramma moesten we op het werk een gijzeltraining doen. Er wordt dan van je verwacht dat je meewerkt, dat je doet wat de gijzelnemer eist. Maar ik ging ongekend hard in de aanval. Er ontstond een erg heftige discussie over. Ik bleef mezelf en mijn gedrag heel erg verdedigen. Mijn agressie begon steeds meer een probleem te worden. Mijn huwelijk liep op de klippen en in mijn nieuwe baan in de jeugdgevangenis in Nijmegen belandde ik al vrij snel in een arbeidsconflict. De arbo-arts bij wie ik me in september 2007 ziek meldde, suggereerde dat ik wellicht last had van de uitzending van veertien jaar

daarvoor. Ik wuifde het weg: 'Dat kan niet! Ik heb daar al twee keer eerder therapie voor gehad!' Maar de arbo-arts hield vol. Hij stelde vast dat ik sinds ik terug was uit Bosnië heel erg in de overlevingsmodus stond. Daar was ik erachter gekomen dat ik, wanneer ik me bedreigd voel, echt tot het uiterste ga. Ik zou alles aanwenden om maar

'Ik durfde me nauwelijks onder de mensen te begeven, dus naar de sportschool gaan was geen optie voor mij.'

te kunnen overleven. Ook al bestond de omvang van die bedreiging alleen maar in mijn hoofd. Ik ben me toen gaan afvragen: Wanneer voel ik me bedreigd? Wanneer word ik agressief? De arbo-arts raadde mij EMDR aan. Een therapie die vaak succesvol wordt ingezet bij traumaverwerking. Kea, leidinggevende in de jeugdgevangenis en sinds enige tijd mijn nieuwe vriendin, zocht voor mij uit waar ik die therapie kon krijgen. Ik kon op korte termijn terecht. Door die therapie kwam alles wat ik al die tijd had weggestopt bij me boven. Ik kwam weer in een psychose terecht en deed dingen die ik me niet meer herinner. Zo hoorde ik van anderen dat ik een wapen had getrokken en mijn ex-vrouw bedreigd omdat ik bang was dat ik mijn kind niet meer mocht zien. Toen heb ik de behandelaar gevraagd om opgenomen te worden. Ik onderging een intramurale behandeling van tien weken en herstelde weer.

Janken

Inmiddels was duidelijk geworden dat ik lijd aan PTSS (Posttraumatische Stresstoornis, red). Ik kwam in aanmerking voor behandeling bij het Sinai Centrum. Bij Kea voelde ik me veilig en rustig maar toch ging het steeds slechter met mij. Achteraf beseft ik dat het juist die veiligheid en rust was die mijn lichaam en geest nodig hadden om mijn ziekte niet meer te onderdrukken. Maar de gevolgen waren dramatisch want zoals ik toen was, viel er niet met mij te leven. Niet voor anderen en niet voor mezelf. In 2011 ging het niet meer. Ik had de keuze: stoppen met mijn relatie met Kea of me laten opnemen. Ik koos voor het laatste, ook al moest ik dan definitief stoppen met mezelf te verdoven met drugs, want anders konden de medicijnen niet goed worden afgesteld. In de tien maanden waarin ik daar was opgenomen, ben ik echt op zoek moeten gaan naar mezelf. Ik sliep heel slecht, nam handenvol medicijnen en was heel zwaar geworden. Ik durfde me nauwelijks onder de mensen te begeven, dus naar de sportschool gaan was geen optie voor mij. In al mijn ellende moest ik ineens aan het antwoord van mijn vader denken: 'Op de fiets kan ik janken.' Dat had impact, ik kocht een tweedehands fiets en klom weer op de pedalen. Dat kon ik. Dat werkte. Ik ontdekte dat ook ik kon janken op de fiets. Maar ik kampte ook met een depressie, op sommige dagen kon ik mezelf niet op de pedalen hijsen. Maar als je een dag niet gaat, wordt het steeds moeilijker, een dag wordt een week, een week wordt een maand... Na mijn opname gingen we met een groep veteranen met partners en kinderen schooltjes opknappen in Bosnië. Ook Kea ging mee. Het opknappen van die schooltjes gaf me het gevoel dat ik echt iets voor die mensen kon betekenen. Het maakte me rustig om daar te zijn. Maar toen we tijdens die week een dag in Sarajevo waren, had ik de hele tijd herbelevingen. Zo erg dat ik er letterlijk ziek van werd. Kea was

'Juist door het fietsen kregen boosheid, verdriet, teleurstelling, schaamte en angst de ruimte, maar ook gevoelens van trots, blijdschap en liefde.'

de hele tijd bij me en voelde perfect aan hoe ik me elk moment van de dag voelde. Ze kon me niet helpen, maar ze was er, helemaal en de hele tijd!

Tijdens de laatste avond hielden we een barbecue met de hele groep. Een van de veteranen opperde: 'Volgende keer neem ik mijn fiets mee hiernaartoe en fiets ik de Vlašić

op!' Waarop ik met mijn zoveelste biertje in de hand antwoordde: 'Ik wil wel vanuit Nederland naar hier fietsen!' Een uitspraak van een halfdronken man die - eenmaal thuis - snel naar de achtergrond verdwenen was.

En toch bleef er iets hangen... Ik wist dat ik rust kreeg op de fiets. Ik had al ervaren dat ik op de fiets mijn emoties niet meer in agressie omzette en er mijn tranen de vrije loop kon laten. Ik beseftte dat iedereen waar ik van hield veel had geleden onder mijn gedrag. En hoewel ik het hem nooit had gevraagd, beseftte ik waarom mijn vader zoveel ging fietsen: omdat hij zoveel tranen had.

Omdat ik had ondervonden dat ik moeite had om me te blijven motiveren, gooide ik een lijntje uit waar ik mezelf aan zou kunnen optrekken: halverwege 2014 postte ik op Facebook: '31 AUGUSTUS 2015'. En wat ik verwacht had, gebeurde: mensen gingen vragen stellen. 'Waarom die datum? Wat betekent dat? Wat gaat er dan gebeuren?' Ik wist: Als ik het eenmaal op deze manier naar buiten breng, kan ik niet meer terug. Dat was precies wat ik wilde, dus ik vertelde aan iedereen die het wilde horen dat ik dan naar Sarajevo zou fietsen. Ook Kea vertelde ik toen pas dat ik die motivatie nodig had om mezelf te dwingen om telkens weer op die fiets te stappen. Zij juichte het alleen maar toe. Mijn maat, Toon, zei meteen: 'Ik ga mee.' Ik belde mijn broer, met wie ik jarenlang een moeizame relatie had maar met wie ik - sinds ik de therapie intensief volgde - beter overweg kon. Ik vroeg hem: 'Ga je mee?' Daar hoefde hij niet lang over na te denken, hij zou erbij zijn!



Illustrator: Yvon Zimmer

Veteranen

Wat begon als een fietstocht van enkele mensen, kreeg al snel grotere vormen. We kregen van andere veteranen de vraag of ze mochten aansluiten. Daar hadden we nog niet over nagedacht. Sommigen wilden graag mee, maar hadden geen fiets. Veel veteranen zitten, doordat ze niet meer kunnen werken, financieel aan de grond. Het Veteraneninstituut werd erbij betrokken. Zij stuurden ons Wim Bos mee, predikant bij Defensie, zodat we onderweg onze verhalen aan hem kwijt konden. Uiteindelijk gingen er veertien

Nederlanders, twee Canadezen die ook naar Bosnië waren uitgezonden, en twee Duitse veteranen mee. De deelnemers haalden elk duizend euro sponsorgeld bij elkaar. Het Ministerie van Defensie en hun Duitse collega's regelden dat we van kazerne naar kazerne konden fietsen om daar te overnachten. Dat maakte wel dat we niet de kortste weg namen, we deden er drie weken over.

Iedere deelnemer had direct of indirect te maken met PTSS. Sommigen hadden niet echt kunnen trainen en kregen veel blessures. Maar we hadden goede



begeleiding en we hadden elkaar. Tijdens het fietsen hoef je elkaar niet in de ogen te kijken, dat praat ook wat makkelijker. Mensen vroegen ons wel eens: ‘Waarom fiets je niet van Bosnië naar Nederland?’ Maar langeafstand fietser en veteraan Tom van Mierlo verwoordde het als volgt: ‘Sarajevo achter je laten, werkt niet. Je moet je angst tegemoet fietsen.’ De uitdaging zat voor mij niet in de vlakke stukken, maar klimmen is ook niet bepaald mijn hobby. Ik heb er eigenlijk geen kracht voor. Om mezelf te motiveren om toch door te zetten droeg ik moeilijke stukken op aan iemand die veel voor me betekende. De gehele Brennerpas had ik wind op kop, maar de gedachte aan mijn vader sleepte mij er doorheen. De Loiblpas – een van de steilste wegen in de Oostelijke Alpen – droeg ik op aan Kea. Ploeterend en steunend kwam ik met een slakkengangetje vooruit, er leek geen einde aan te komen. Nog even doorzetten, hield ik mezelf voor. Daar kwam de laatste steile bocht in zicht. Ik trok aan, nog een laatste krachtsinspanning... Maar ik trok zo hard dat mijn stuur omhoog schoot, ik viel van mijn fiets. Het lukte me niet om vanuit stilstand het laatste steile stuk te fietsen, dus moest ik de laatste honderd meter lopen met mijn fiets aan mijn hand. En toen kwam alles eruit. Ik werd razend, emotioneel, was teleurgesteld in mezelf. Voor mijn gevoel had ik compleet gefaald.

Verdoven

Inmiddels weet ik dat ik niet heb gefaald. Van iemand die zijn angst omzette in woede, die vluchtte in drugs om gevoelens te verdoven, van iemand die niet meer van de bank af durfde komen, ben ik weer dichterbij mezelf gekomen, bij de man die ik eigenlijk altijd al was. Het hele scala aan emoties is tijdens de tocht naar boven gekomen. Juist door het fietsen kregen boosheid, verdriet, teleurstelling, schaamte en angst de ruimte, maar ook gevoelens van trots, blijdschap en liefde. Vanuit deze tocht zijn we een vereniging begonnen. Veteranen en politiemensen die wel klachten hebben maar goed functioneren, zijn de buddy's van maatjes met lichamelijke of psychische beperkingen die wel klachten opleveren. Trauma's of psychische klachten kunnen er, zo is mijn ervaring, toe leiden dat

je tussen vier muren terecht komt. Medicatie zie ik niet als de oplossing, samen met lotgenoten iets ondernemen wel.

Er zijn nog steeds periodes dat het niet zo goed met me gaat maar ik heb aanvaard dat dat nu eenmaal bij mijn leven hoort. Dan komt één keer in de week een buddy bij me langs om samen te gaan fietsen. Het helpt me om anders met mijn problemen om te gaan. Dat doen we in onze vereniging voor elkaar. Ook in de jeugdzorg, waar mijn hart nog steeds ligt, stimuleren we jongeren om te onderzoeken of fietsen kan helpen om hun trauma's te verwerken. Onze boodschap is: Stap samen met zo'n buddy maar op die fiets. Samen op weg, de angst tegemoet. En wie weet: er ooit een stukje aan voorbij!

Verteld door Ton van den Oetelaar



Fietsend door het Leven

Het boek bevat tweeëntwintig waargebeurde, pakkende verhalen van gewone, bijzondere mensen over moed, vriendschap en hoop. Net zo uniek als de gebeurtenissen van de hoofdpersonen zijn de fietsen die als een rode draad door de verhalen rollen.

Hoe lukte het de nu 94-jarige Tankie Roelofs-Leppink bijvoorbeeld om als fietskoerierster uit de handen van de Duitse bezetter te blijven? Of veteraan

Ton die pas jaren later ontdekte waarom zijn vader zo vaak in alle vroegte op zijn fiets klom. En wat betekende de duofiets in de verbinding tussen Tekla en haar jong dementerende zus Ria?

Van Kippenvel van iemands lef tot de herinnering aan een onverwacht warme ontmoeting. Het gevoel van plaatsvervangende schaamte onder je huid of het wanhopig vastklampen aan een laatste strohalm... De emoties zijn universeel en van alle tijden, de verhalen zijn onvergetelijk. Ze zetten in ieder geval je gedachten in beweging!

Fietsend door het Leven is te bestellen voor € 18,- via overeenrodedraad.nl. Op deze website is ook alles te vinden over het maakproces van het boek.

Waar doen zij het van?



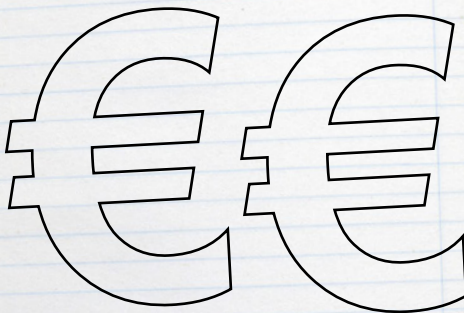
Kun jij maar net de eindjes aan elkaar knopen of krijg jij je rekening niet leeg? Nederland en Vlaanderen kennen samen enorm veel huishoudens en iedereen spendeert z'n verdiende geld weer anders. Bij Onkruid waren we nieuwsgierig naar hoe jullie dat doen en vroegen dan ook om open en eerlijk de cijfertjes met ons te delen. Met soms verrassende resultaten!

Een andere wereld

Off grid leven, daar heeft iedereen de mond van vol. Een eigen moestuin, op zoek naar een *tiny house* in de vrije natuur van de Randstad. En echte waaghalzen verkopen huis en haard om in Portugal een nieuw leven te beginnen. Kinderspel voor verweerde sneeuwvlokjes, in de ogen van Russel (54) en Mathilde (42). Zij streken neer op het platteland van Hongarije, een erg onbekend stukje Europa. "Wij leven niet off grid, wij leven *pre grid*, dit land kan nog heel veel fouten vermijden."

Netto-inkomsten per maand

Salaris Russel	€ 120
Salaris Mathilde	€ 120
Totaal	€ 240



* Voor het bedrijfje dat ze starten hebben Russel en Mathilde een 'Kft' opgericht, de meest gebruikte Hongaarse bedrijfsvorm. Daaruit betalen ze zichzelf nu een minimaal startsalaris, tot ze in hun nieuwe thuisland geld verdienen. Een bedrijf moet in Hongarije semi-verplicht één Hongaarse werknemer in dienst hebben. Zoals de meeste buitenlandse ondernemers regelen Russel en Mathilde dit via een speciaal servicebedrijf, dus ook die kosten moeten ze betalen.

Uitgaven per maand

Lokale belasting	€ 120
Verplichte Hongaarse werknemer *	€ 150
Nederlandse ziektekostenverzekering	€ 320
Telefoon en mobiel internet	€ 49
Eten en drinken	€ 200
Energie (koken/verwarmen op hout)	€ 180
Wegenbelasting auto (Nederland)	€ 85
Brandstof en onderhoud auto (gem.)	€ 200
ANWB-lidmaatschap	€ 12
Kleding (vast budget)	€ 200
Totaal vaste uitgaven	€ 1516
Reserve/sparen	- € 1276

Russel en Mathilde komen op dit moment nog maandelijks een bedrag tekort, dat ze aanvullen uit de overwaarde van hun huizen in Amsterdam. De bedoeling is dat hun bedrijf dit bedrag binnenkort zal kunnen verdienen.

Russel en Mathilde zijn niet verder van huis dan de gemiddelde Frankrijkganger, de afstand naar Utrecht is net geen 1.400 km. Ze wonen een uur rijden ten zuidwesten van Boedapest, in een klein dorpje in de buurt van Siófok, aan het Balatonmeer. Voor zover van huis heeft de omgeving veel weg van de Waddeneilanden, niet in de laatste plaats door het kilometerslange zandstrand, dat in de zomers veel vakantiegangers naar het gebied lokt.

Hoe zijn jullie hier terecht gekomen?

Russel: “Eigenlijk zijn we natuurlijk van de generatie ‘huisje-in-Frankrijk’, ik zeker. Dat neem je mee uit je jeugd en dat knaagt altijd op de achtergrond. Dan kom je op de leeftijd dat je over je leven gaat nadenken en zie je de eerste mensen in je omgeving voor Spanje of Portugal kiezen. Die verhalen hoor je, en dan ga je op de kaart kijken.”

Mathilde: “Spanje is natuurlijk geen echt avontuur meer, zoals het dertig jaar geleden nog was. Een keurig aangeharkt land, en voor Portugal geldt dat minstens net zo. Vol met regels, ook omdat Portugal erg socialistisch is geweest. Dan ga je met je passer op de kaart kijken”, vult Russel aan, “en je ontdekt: Hongarije, dat kan natuurlijk ook.”

Mathilde: “Het lijkt een andere wereld, en dat is het ook. Maar tegelijk is Siófok bijvoorbeeld een prachtige stad en lijken de Hongaren meer op ons dan de gemiddelde Spanjaard of Portugees. Het zijn lieve, begripvolle mensen met wie je makkelijk vrienden wordt, hoewel de taal een drama blijft.”

Is Hongarije betaalbaar?

Russel: “Het gemiddelde maandinkomen in dit land is € 650, dat zegt eigenlijk alles. Maar ook weer niet, want de levensstandaard is lager dan in de rest van Europa. Bovendien heb je hier ook een belangrijke groep superrijken, die de prijzen in de stad wel opdrijven. In Boedapest koop je een leuk appartement voor een ton, voor ons huis hebben we € 125.000 betaald en daarna voor ongeveer een halve ton verbouwd om alles op het niveau te brengen dat we wilden.” “Ik denk wel dat we meer betaald hebben dan nodig is, we zijn hier tenslotte rijke westerlingen,” vult Mathilde aan, “maar dat kan ook, het is helemaal niet erg om mensen mee te laten profiteren van het geluk dat wij gehad hebben.”

Russel: “In Amsterdam hadden we alle twee een appartement in Oost, bij het Tropenmuseum, daar kennen we elkaar ook van. Nieuw gebouwd aan het eind van de vorige eeuw. Ik had een grote vierkamerwoning, gekocht voor € 85.000, Mathilde een penthouse, dat was iets duurder. We hebben het huis hier van ons spaargeld gekocht en verbouwd, dus je snapt dat we even vooruit kunnen.”

Wat zijn jullie plannen hier?

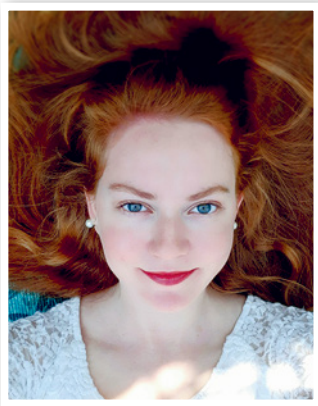
Russel: “De ontwikkeling in Oekraïne baart ons wel zorgen, dat is hier niet ver vandaan. Dus we hebben besloten nu nog even de kat uit de boom te kijken. Zodra de rust is weergekeerd willen we open. In Nederland heb ik meer dan 25 jaar voor de klas gestaan, als docent en afstudeerbegeleider op een hbo. Mathilde had een praktijk als bedrijfscoach duurzaamheid. Dat zijn geen dingen waar ze hier om verlegen zitten, bovendien was vooral ik daar wel klaar mee.”

Mathilde: “Hier willen we een retraitecentrum beginnen, gebaseerd op het gedachtegoed van de tantra. Ons huis en de omgeving hebben we daar ook op uitgezocht.” Russel: “Tantra heeft in Nederland nog te veel de reputatie dat het alleen over seks gaat, maar het is veel breder dan dat. Het is een manier om in harmonie met jezelf te komen op de meest natuurlijke wijze, dat kan op heel veel terreinen in je leven het verschil maken.” “Hier ligt dat nu al anders,” vult Mathilde aan, “niet zozeer hier op het platteland, maar in Siófok en Boedapest hebben we al een aantal mensen leren kennen die het heel interessant vinden wat we hier voor Nederlanders gaan doen en die zeker met ons willen samenwerken.” Russel: “We zijn hier gekomen om aan de drukte van de stad te ontsnappen, maar het zou best eens kunnen zijn dat we hier ook nog een zakelijk succes kunnen boeken. Dat zou natuurlijk helemaal geweldig zijn.” Mathilde: “En het is zo móóí hier, hadden we dat eigenlijk al gezegd?”



Fotograaf: Adam Kontor





Sofie Missiaen (24) 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



Je doet nooit twee keer hetzelfde

We waren bij een oefening aangekomen die ik mijn yogaleerlingen enkele keren liet herhalen. Al snel merkte ik op hoe ze op de automatische piloot overschakelden (dat inzicht kan dus een groot voordeel van HSP'ers zijn, dat mag ook wel eens gezegd worden). Net zoals robots namen ze bij de inademing houding x aan en bij de uitademing houding y. Het zou me niet verbaasd hebben als ze ondertussen aan het overwegen waren wat ze straks zouden eten of wat er nog allemaal op hun to-do-lijstje stond.

Ik zei hen: "Dat jullie deze beweging herhalen is eigenlijk slechts schijn. Je denkt dat je een tiental keer na elkaar dezelfde beweging aan het uitvoeren bent, maar je vergeet de kans van het moment te grijpen. Ieder moment is nieuw. Ieder moment is anders. Ieder moment is een nieuwe kans. Je krijgt voortdurend een nieuwe kans om bewuster te bewegen of met meer vreugde, liefde of passie. Herhaling vind je overal terug - aan de lopende band in de fabriek wellicht iets meer dan in mijn huidige werklevens - maar het is de kunst om ieder moment opnieuw met nieuwe ogen te bekijken. Het is de kunst om de vreugde van het moment, hier en nu, het enige moment dat belangrijk is, het enige moment dat bestaat, volledig te beleven." Ik zag hoe sommigen me leken te begrijpen en hoe ze vervolgens vol overgave en gratie hun lichaam bewogen. Hier en daar bespeurde ik zelfs een glimlach, volledig aan het genieten van dit moment.

Vroeger was ik altijd die persoon die al snel uitgekeken raakte op bepaalde terugkerende situaties of zelfs mensen. Alles wat in mijn leven gebeurde kon niet origineel genoeg zijn. Vanuit een ontevreden gevoel ging ik voortdurend rusteloos op zoek naar verandering en avontuur. Tot ik me ervan bewust werd dat de oorzaak van de nood aan verandering bij mezelf lag. Ik leerde om 'alledaagse toestanden' of 'bekende gezichten' telkens opnieuw met aandacht, oprechte interesse en verwondering te bekijken. Ik leerde om hen te appreciëren en te waarderen. Net zoals de yogabewegingen kunnen er omstandigheden frequent terugkeren in je leven, maar dat belet je niet om ze telkens weer met nieuwe ogen te bekijken.

Waarom staan we iedere dag opnieuw op en beginnen we aan een nieuwe dag? Is dat om iedere dag opnieuw, 365 dagen per jaar na elkaar en dat een leven lang, altijd op dezelfde manier dezelfde dingen te doen? Om steeds opnieuw dezelfde fouten te maken? Er zijn altijd twee opties en je hebt altijd de keuze: ofwel ga je ten onder aan verveling, lijkt alles grauw en grijs en word je misschien zelfs depressief. Ofwel adem je dit nieuwe moment in en stel je jezelf open voor de vreugde van het hier en nu *zijn*. Aan jou de vrijheid om te kiezen.

-x- Sofie

Speciale supplementen... ...om u verder te helpen

Quercetine, de veelzijdige, natuurlijke kleurstof Breed inzetbaar

Quercetine is een uit planten afkomstige (bio)flavonoïde. Deze veelzijdige, natuurlijke kleurstof komt veel voor in voeding, zoals appels, uien, rode wijn en thee.

Quercetine komt van nature meestal voor als glycoside, gebonden aan één of meerdere suikers. Een klein percentage komt voor als aglycon, de niet aan suikers gebonden vorm. In het spijsverteringskanaal wordt een deel van de glycosiden vrijgemaakt van de suikers, waarna quercetine opgenomen kan worden als aglycon. Quercetine als voedings supplement wordt in de aglyconvorm beter en sneller opgenomen dan in de glycosidevorm.

De quercetine van Springfield bevat een aglyconvorm gewonnen uit de bloemknoppen van de Japanse honingboom, *Sophora japonica L. (Fabaceae)*.

Een gemiddelde voeding levert dagelijks circa 25 tot 50 mg quercetine op.

Quercetine heeft de aandacht! De vraag naar quercetine is wereldwijd enorm gestegen.

120 V-capsules met 250 mg quercetine per capsule.



ProKa-D met vitamine K2 & D3* - samen sterk(er)! *Voor het behoud van sterke botten en heeft een positieve invloed op het immuunsysteem

Vitamine K2 en vitamine D3 werken in synergie met elkaar. Vitamine K2, in de natuurlijke vorm van menaquinone-7 (MenaQ7), komt oorspronkelijk uit gefermenteerde voedingsstoffen. Deze natuurlijke vitamine K2-vorm is goed opneembaar, blijft langer in het lichaam en heeft een aangetoonde werking.

Vitamine D is één van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan aanmaken. Dat gebeurt in de huid onder invloed van zonlicht. Aangezien de zon in de wintermaanden in Nederland onvoldoende kracht heeft voor de aanmaak van vitamine D, kan voor veel mensen een supplement met vitamine D een zinvolle aanvulling zijn.

Met het ouder worden neemt het vermogen om vitamine D aan te maken met 70% af.

Vitamine K2 en vitamine D dragen onder meer bij aan het behoud van sterke botten. Vitamine D zorgt mede voor een goede weerstand en speelt een rol bij het behoud van sterke spieren.

60 V-capsules met 80 mcg vitamine K2 (240% RI*) en 25 mcg vitamine D3 (500% RI*)

*Referentie Inname



Springfield supplementen zijn verkrijgbaar via onze webshop, gezondheidswinkels, zoals Holland & Barrett, en drogisten.



Nieuw!

Verdavite Chlorella Pyrenoidosa whole food van algen 100% zuiver & vezelrijk



Groener wordt het niet!

Verdavite chlorella is een whole food van groene micro-algen met intacte celwand en daardoor vezelrijk. Verdavite chlorella bevat meer dan 40 verschillende vitaminen, mineralen en aminozuren.

Chlorella heeft een positieve invloed op het immuunsysteem, is goed voor het energieniveau^[1] en meer...

Meest duurzaam & 100% zuiver

De aard van algen als product is zeer duurzaam en algen zijn een uitstekende vervanging van dierlijke producten. Daarnaast is de gebruikte heterotrofe kweekmethode een zeer duurzame manier van algenkweek met een laag oppervlakgebruik.

Verdavite chlorella van Springfield wordt in Nederland in een steriele omgeving gekweekt en is dus 100% zuiver (vrij van enige vervuiling). De korte transportlijnen zorgen voor een lagere milieubelasting.

Makkelijk oplosbaar & mild van smaak

Chlorella pyrenoidosa (sorokiniana) is verkrijgbaar in poeder en kleine tabletjes. De fijne korrelstructuur is goed mengbaar en oplosbaar in water. Dat maakt de poeder makkelijk toepasbaar voor verdere verwerking in levensmiddelen.

Vanwege de kweekmethode heeft Verdavite chlorella een prettige milde, nootachtige smaak en is daarvoor qua smaak goed mengbaar met vanille, citrus, noten en chocolade.

Verdavite bevat per 6 tabletten of 1,5 theelepel poeder:
1500 mg chlorella (*Chlorella pyrenoidosa*)

600 tabletten met 250 mg chlorella per tablet of 350 gram poeder.

^[1] Gezondheidsclaim in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

www.springfieldnutra.com/chlorella

Beleef Onkruid



‘Geef je minibieb een originele naam’

Maak je eigen minibieb
Tamara de Vos-Vlot
Pagina 54

WANDEL DAGELIJKS EN HOUD JE HERSENEN FIT

Maak eens een ommetje



Een nieuw product, een veelbelovende therapie of een bijzondere aanbieding. Het lijkt haast te mooi om waar te zijn. Vertrouw je op de beloftes van de aanbieder, of overwint je angst voor teleurstelling en laat je misschien iets moois lopen? In Onkruid nemen we in de werkplaats de proef op de som voor een antwoord op de vraag: doen of niet doen?

In het maart/april nummer van vorig jaar heb ik 'm al even getest: de Ommetje-app van de Hersenstichting. Inmiddels zijn we een jaar verder en heb ik de app wat beter leren kennen. Er zijn diverse nieuwe elementen aan toegevoegd, zoals de Ommetje Levels en Lunchmedailles. Maar het doel is hetzelfde gebleven: maak iedere dag een ommetje van minstens 20 minuten.

Uitgenodigd door een vriendin voegde ik mijzelf begin vorig jaar toe aan haar team en ging ik de uitdaging aan om elke dag naar buiten te gaan. We zaten toen midden in een lockdown en naar buiten gaan was niet vanzelfsprekend. Door deze app te gaan gebruiken, kwam daar verandering in. De app wakkerde namelijk een competitiegevoel in mij aan, waardoor ik iedere dag minimaal die 20 minuten op pad wilde zijn. Want dan kreeg ik er weer punten bij en steeg ik binnen het team op de lijst.

Aan de wandel voor beloningen

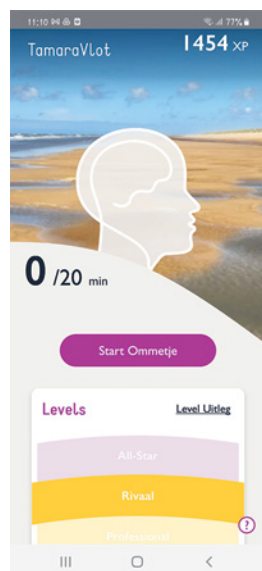
De werking van de app is simpel. Op het moment dat je begint met je ommetje, open je de app en druk je op de knop *Start Ommetje*. De tijd begint te lopen en jij dus ook. Bij thuiskomst stop je de timer en de app berekent de tijd, je route en het aantal punten dat je tijdens je ommetje verdiend hebt. Daarna kun je zien hoe de rest van je team het doet.

Om punten te verzamelen moet je minstens 20 minuten onderweg zijn. Is dit gelukt dan krijg je er 5 punten bij. Ook registreert de app de afstand die je gelopen hebt. Tenminste, als je daar toestemming voor gegeven hebt, let daar goed op. Bij minimaal 750 meter ontvang je 4 punten, dit noemen ze een actief

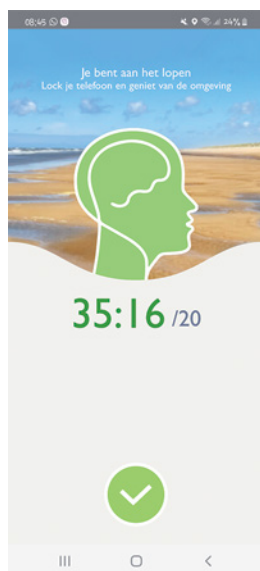
gelopen ommetje. Daarnaast is het tijdstip waarop je gaat lopen belangrijk voor de puntentelling. Loop je jouw ommetje voor 09.00 uur 's ochtends (Vroege vogel) of tussen 11.30 en 14.00 uur op maandag t/m vrijdag (Lunch), dan verdien je 3 punten. Verder is het interessant om meerdere dagen achter elkaar te lopen (Reeks), want je verdient ook dan 3 punten. En wil je echt het maximale aan punten eruit halen, dan kun je nog 1 punt verdienen door je ommetje te delen via WhatsApp, Facebook, Twitter of LinkedIn. Overigens is het niet zo dat je bij meerdere ommettes (van minimaal 20 minuten) op een dag ook elke keer 5 punten verdient. Je enthousiasme wordt 'slechts' beloond met 1 punt extra. Op een doordeweekse dag kun je in totaal 24 punten per dag verdienen, in het weekend zijn dat er 21. Tenzij je extra medailles of badges verdiend hebt, dan kunnen het er zelfs meer worden.

Ga je voor goud of misschien wel opaal?

Je kunt dus met je ommettes diverse medailles verdienen en per medaille 4 extra punten krijgen. Er zijn in totaal zeven verschillende onderdelen: Hiker, Reeks, Hart, Vroege vogel, Blijf actief, Weetjes en Lunch. Bij ieder onderdeel zijn tien verschillende medailles te winnen, elk met een ander aantal als doel. Loop je bijvoorbeeld 4 x achter elkaar 20 minuten, dan verdien je de bronzen 'Hiker' medaille. Loop je 10 x voor 09.00 uur, dan krijg je de zilveren 'Vroege vogel' medaille. Je kunt daarnaast nog medailles in goud, robijn, saffier, diamant, smaragd, amethyst, parelmoer en opaal verdienen. Klinkt als een prachtig doel om ze allemaal te halen, maar voor bijvoorbeeld de opalen medaille van 'Blijf actief' moet je toch echt 525 x 750 meter of meer gelopen hebben.



Startscreen van de app



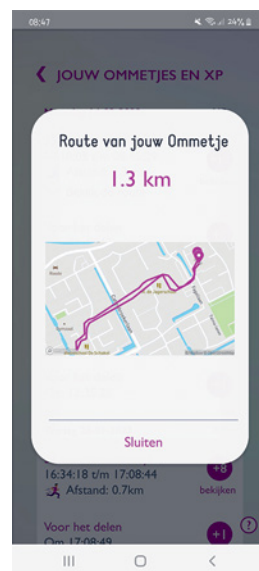
Tijdens het lopen



Je score is berekend



Gratis hersenweetje



Jouw gelopen route

5 vragen aan Andreas Tober

Woordvoerder van de Hersenstichting

1. Hoe is de Ommetje-app tot stand gekomen?

“Wij Nederlanders houden van onze stoel, zo bleek uit onderzoek. We bewegen namelijk minder dan de Fransen, Belgen en Duitsers. En dat is slecht. Het idee was om mensen met een zittend beroep te stimuleren gedurende de dag meer te wandelen / te bewegen. We zouden dit in eerste instantie via de werkgevers willen aanjagen, maar toen kwam iedereen door COVID-19 in één klap thuis te zitten. Het wandelingetje in de buurt van het kantoorpand samen met collega's zat er dus niet meer in. We besloten om de app voor particulieren gratis toegankelijk te maken. Immers, we zaten allemaal thuis en misten het loopje naar de koffiemachine, printer of kantine. En dat was een goede zet: de gezondheidsapp heeft inmiddels 1,5 miljoen downloads.”

2. Waarom is hierbij de samenwerking met Erik Scherder opgezocht?

“Erik Scherder is ambassadeur van de Ommetje-app en steunt dit initiatief. Hij is hoogleraar neuropsychologie en staat ook wel bekend als de ‘beweegprofessor’. Daarom motiveert hij alle deelnemers extra in de app om te gaan bewegen en deelt hij hersenfeitjes over bewegen en de hersenen. Een van zijn allerbelangrijkste boodschappen is dat mensen meer moeten bewegen om hun hersenen gezond te houden.”

3. Wat is de missie en het doel van de Hersenstichting met de Ommetje-app?

“De Hersenstichting zet alles op alles voor gezonde hersenen, voor iedereen. Regelmatig bewegen draagt hier aan bij. Het houdt mensen gezond, beschermt tegen cognitieve achteruitgang en verkleint het risico op verschillende hersenaandoeningen, bijvoorbeeld dementie, beroerte en depressie. Daarnaast verhoogt het de weerstand, productiviteit en creativiteit, vermindert het stress en zorgt het voor een betere stemming. Met de app wil de Hersenstichting mensen stimuleren om meer te bewegen door de dag heen en zo te werken aan hun (hersens)gezondheid. Ommetje is voor iedereen geschikt die wil werken aan zijn of haar (hersens)gezondheid. Van jong tot oud.”

4. Wat is het effect van bewegen op de hersenen?

“Wanneer je voldoende beweegt, raken je hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Ook zorgt het voor de aanmaak van nieuwe hersencellen én de verbindingen tussen de hersencellen worden sterker. Door beweging verbetert bovendien de werking van signaalstoffen; hierdoor gaat de communicatie tussen hersencellen steeds soepeler.”

5. Komen er nog nieuwe functies binnen de ommetje app?

“Wij blijven Ommetje constant ontwikkelen om de app zo leuk mogelijk te houden voor de gebruikers en ze hiermee te stimuleren om dagelijks meer te bewegen. Op het moment zijn we met de volgende zaken bezig:

- De Wandel tijdens je Werkdag challenge.
- Master users krijgen een kroontje achter hun naam.”

En dat heb ik na een jaar bij lange na nog niet gehaald.

Tijdens het schrijven van deze Werkplaats ben ik nog eens goed gaan kijken naar de prestaties van teamgenoten. Ik ontdek voor het eerst dat er ook badges te verdienen zijn na een bijzondere prestatie. Denk daarbij aan collecteren of zwerfafval oprapen. Soms verdien je hiermee zelfs punten. Om deze badges te kunnen verdienen, moet je de *socials* en nieuwsbrief van de Hersenstichting goed in de gaten houden. Iets wat ik eerder nog niet gedaan heb dus, hoeveel punten zou ik daardoor misgelopen zijn?

Neem deel aan teams en levels

Na het downloaden van de app kun je zelf een team starten of toetreden tot een al bestaand team. Elk team krijgt een eigen unieke code waarmee je andere mensen kunt uitnodigen. Ken je geen andere mensen die deze app gebruiken, dan kun je meedoen aan de Ommetje Levels. Iedere twee weken loop je samen met 99 wandelaars in een level. Verdien in deze periode zoveel mogelijk punten. De top 30% promoveert naar een hoger level. De onderste 10% zakt een level. En de rest blijft in hetzelfde level. Overigens sta je hier automatisch voor ingeschreven. Wil je niet (meer) meedoen, dan kun je je via je account uitschrijven.

Gevoelig voor fraude

Na zo'n 214,9 km gelopen te hebben met de app aan, kan ik wel zeggen dat ik aardig wat ervaring met de app heb. Daardoor heb ik ook ontdekt dat het eigenlijk best simpel is om 'vals te spelen'. Een vriendin vertelde dat haar vader, die de app ook gebruikt, aan haar moeder gevraagd had of ze bij het boodschappen doen zijn telefoon wilde meenemen. Dan had hij

toch een ommetje gelopen en daardoor zijn reeks behouden, zonder er zelf voor op pad te hoeven. Hetzelfde gebeurde toen mijn man en ik er een strijd van maakten wie de langste reeks kon behouden. Op een dag was het er niet van gekomen om te lopen, waarop mijn man 's avonds op de bank zat en de app aanzette voor 20 minuten. Deze registreerde geen afstand, maar wel de reeks. Toen was voor mij de lol eraf en ben ik niet verder gekomen dan een reeks van 20 dagen achter elkaar. Ook met het delen van je ommetje via WhatsApp kun je een punt krijgen, terwijl je niet echt deelt.



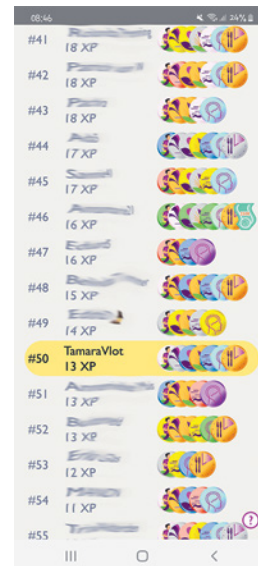
Alle gelopen ommetjes



De verdiende medailles



Ommetje Levels



Plek op de ranglijst

Een jaar later

En toch, een jaar later gebruik ik de app nog steeds. Niet meer zo actief als eerst, toch zet ik regelmatig de app aan bij een wandeling. Ik heb zo'n 130 ommetjes gemaakt van in totaal iets meer dan 107 uur. De app registreert keurig de route die ik loop en het blijft leuk om punten te verzamelen. Met de Ommetje Levels doe ik niks en ook in de teams gebeurt niet veel. Ik loop nu vooral nog voor mezelf. Maar daar doe je het uiteindelijk toch ook voor?

Waarom wel

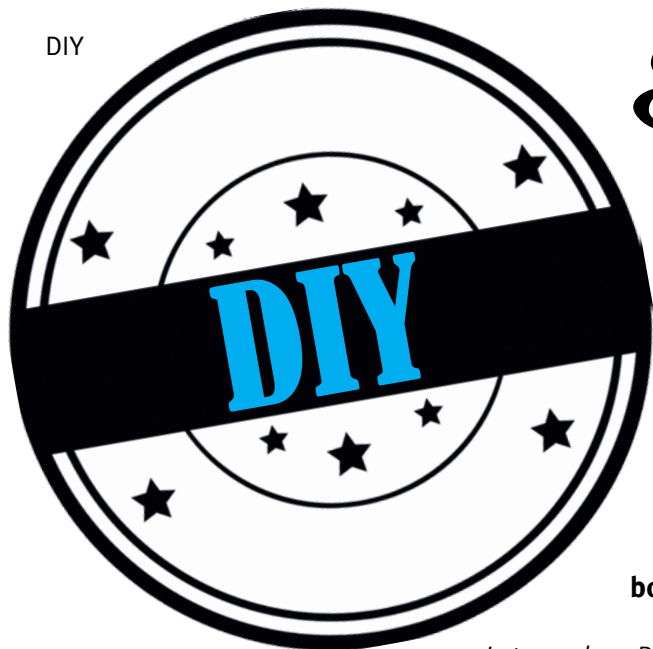
Bewegen is goed voor iedereen. Door de lage drempel (20 minuten van je dag) is de Ommetje-app een goede start om meer aan je gezondheid te gaan doen. Het competitie-element zorgt ervoor dat je door wilt gaan en de app staat vol met leerzame weetjes die je doen beseffen dat je hersenen ook de nodige aandacht kunnen gebruiken.

Waarom niet

De Ommetje-app is fraudegevoelig, maar uiteindelijk heb je daar alleen jezelf mee. Om de app te kunnen gebruiken heb je een smartphone nodig en je kunt alleen binnen Nederland registreren.

Algemene informatie

De Hersenstichting stelt voor iedereen in Nederland de Ommetje-app gratis beschikbaar tot in ieder geval 31 december 2022. De Ommetje-app is te downloaden voor iOS en Android. Heb je nog vragen of wil je graag wat meer informatie over de app, kijk dan op hersenstichting.nl/ommetje.



Maak je eigen minibieb

In de loop der jaren kan een voorraad boeken enorm groeien. De meeste boeken zijn goed voor een keer lezen, daarna hoop je het boek weer door te kunnen geven. Lukt het niet om het boek persoonlijk door te geven, dan is er nog een andere manier: de minibieb. Dit is (meestal) een kastje voor iemands huis of in de tuin, waar gratis boeken uit gepakt kunnen worden. Al is het natuurlijk ook leuk wanneer iemand er een ander boek voor terugzet.

Let op: deze DIY kan op veel manieren een omvangrijk project worden. Ik heb er voor gekozen om een bestaand kastje via Marktplaats te kopen, maar je kunt ook zelf een kastje maken. Daar zijn op internet genoeg voorbeelden van te vinden.

Benodigheden

- Kastje (prima tweedehands te verkrijgen)
- Verf (ecologische waterdichte verf voor buiten)
- Verfkwast
- Allround lijm (bijvoorbeeld van het merk Proclima)
- Siliconenkit (bijvoorbeeld van het merk Soudal)
- Schuurpapier (K80 en K120)
- Dakbedekking, eigen keuze
- Plexiglas
- Stanleymes
- Eventueel multiplexhout om gaten te kunnen dichten
- Eventueel (plak)folie
- Eventueel tochtstrip
- Paal of bankje waar het kastje op kan staan
- Versiering (bijvoorbeeld de naam van de minibieb)
- Eventueel een lampje
- En natuurlijk boeken!

Stap 1: Strippen van het kastje

Het kastje dat ik op internet gevonden heb, had vier ramen met glas erin. De ramen aan de zijkanten zijn niet echt nodig, dus ik heb besloten deze te vervangen door multiplexhout. Aan de achterkant van het kastje zaten twee gaatjes, ook daar heb ik met lijm wat hout overheen geplakt. Vervolgens heb ik alle naden en kieren afgedicht met siliconenkit. De deurtjes zijn ervan af geschroefd en ook de magneetsluitingen heb ik er tijdelijk vanaf gehaald. Met schuurpapier heb ik vervolgens het complete kastje geschuurd en daarna heb ik alles afgenomen met een vochtige doek.



Stap 2: Geef 'm een passende kleur

Als het goed is, heb je van tevoren nagedacht over hoe jouw minibieb eruit moet komen te zien. Mij leek het leuk om er een huisje van te maken, dus zocht ik een verffleur uit die het meest bij baksteenrood zit. Houd er rekening mee dat het verven aardig wat tijd kost, ik heb er uiteindelijk drie lagen opgesmeerd. Tussendoor heb ik het kastje telkens een tijdje laten drogen en steeds licht opgeschuurd.



Stap 3: Creatief met dakbedekking

Omdat de burens nog wat dakshingles over hadden die ze anders weg zouden doen, heb ik ze overgenomen. In totaal heb ik aan iedere kant vijf lagen aan dakshingles geplakt met lijm. Het dak van dit kastje was helaas te dun om daknagels te gebruiken, anders had dat mijn voorkeur gehad. Deze dakshingles heb ik op maat gesneden met een stanleymes. Als laatste heb ik een strook dakbedekking over het midden heen geplakt en het kastje is een minihuisje geworden. Ook deze stap vergt veel tijd en geduld, omdat je alles goed moet (na) meten en na elke laag moet wachten tot de lijm droog is. Mocht je een kastje met een plat dak hebben, dan kun je er ook over nadenken of je niet liever een groen (Sedum)dak maakt. Online zijn veel instructies te vinden hoe je dit zelf kunt doen met bijvoorbeeld een Sedummat.



Stap 4: Moet wel tegen een stootje kunnen

Omdat de deurtjes glazen ramen bevatten, en dus kapot kunnen gaan wanneer de minibieb valt of vernield wordt, wissel ik ze om voor plexiglas (ook wel hobbyglas genoemd). De glazen ramen zitten in dit kastje met spijkertjes vast, dus het verwijderen is niet moeilijk. Na het aftekenen van het formaat, heb ik met een stanleymes de twee raampjes uit het plexiglas gesneden en ze met lijm vastgelijmd aan de deurtjes. Vervolgens heb ik de deurtjes weer in het kastje geschroefd.

Wat is Sedum?

Sedum omvat veel soorten die behoren tot de vetplantenfamilie en wordt ook wel vetkruid genoemd. De tapijtvormende soorten zijn ideaal om te gebruiken als natuurlijke dakbedekking. Sedum is winterhard en dus groenblijvend.

Stap 5: Voel je vrij in de aankleding

Omdat de binnenkant van het kastje er niet mooi uitzag, heb ik deze ook mee geverfd. Echter, omdat de verf nog wat afgeeft, heb ik op beide bodemlagen plakfolie geplakt. Maar je kunt er ook een mooie lap stof voor gebruiken of ervoor kiezen om de binnenkant niet te verven. Daarna kunnen de magneten ook weer vastgeschroefd worden. Zowel onder als boven heb ik een tochtstrip geplakt, om te voorkomen dat de regen en de wind daar doorheen kunnen komen. Aan de zijkanten van het kastje heb ik de naam van de minibieb gezet. Zelf heb ik dat met stickers gedaan, maar heb je een vaste hand dan kun je hier met stift of verf zelf iets moois van maken. Vergeet ook niet ergens te vermelden dat de boeken gratis gepakt kunnen worden en dat er ook weer iets voor in de plaats mag komen. Eventueel kun je er ook nog een lampje in plaatsen dat aangaat op beweging.

Eindresultaat

Zet de minibieb buiten voor het huis of in de tuin. Vraag voor de zekerheid na of jouw gemeente regels hanteert wat betreft het plaatsen van een minibieb. Zorg dat alles goed stevig staat en niet snel kan omvallen. En dan nu: vullen met boeken! Zet er voor ieder wat wils in. Vergeet ook niet je minibieb aan te melden bij bijvoorbeeld minibieb.nl, zodat anderen je sneller kunnen vinden.





Marry's

Nieuwe energie met daslook

Echt een product van het voorjaar

Ieder jaar is daslook (*Allium ursinum*) de eerste groente die ontkiemt in de tuin en dus is ze ook als eerste aan de beurt om in de tijd tussen Pasen en Pinksteren geogst te worden. Het is een heerlijke, sterke looksoort die ongelofelijk ontgiftend werkt. Ideaal dus om voor het zomerseizoen jezelf eens goed te reinigen. En lekker in salades, als omblad voor maki of om pesto van te maken.

Dit jaar was de daslook vroeg. Normaal kun je er de klok op gelijk zetten en steekt de plant hier op 28 februari zijn kopje boven de grond. Maar door de zachte winter was de daslook dit jaar eerder en dat belooft een rijke oogst in de komende weken. In de meeste andere talen heet daslook *bärlauch*. Want wat

wil het geval? Beren die uit hun lange winterslaap ontwaken zoeken als eerste planten om hun lichaam, dat een slapende stofwisseling gehad heeft, weer te activeren en op deze manier kunnen ze snel hun afvalstoffen kwijtraken en nieuwe energie opdoen.

Zoeken en proeven

Daslook is een echte bloedzuiveraar en helpt onze leverfunctie (je lever is je leven). Bijzonder dat in een tijd waarin we een immuunsysteemversterker nodig hebben, het voor je voeten ligt om op te rapen. De reinigende kracht van daslook vindt zijn oorsprong in het feit dat er o.a. selenium in de plant zit. In hoge concentraties is dat giftig, maar zoals vaak in de natuur werkt een kleine dosis juist heilzaam en helpt het bij het schoonmaken van het lichaam. Natuurlijk kun je, net als de beren, al vroeg in het voorjaar de jonge loten oogsten en eten, maar verstandiger is het om de plant wat groeitijd te geven en pas na Pasen op pad te gaan voor verse daslook. En dat

kan een hindernis zijn op weg naar je eerste daslook-salade: het is een wilde plant die een mini-biotoopje vormt met andere wilde planten. Zoeken dus, op schaduwrijke plekken, onder bomen en achter muren en op vochtige plaatsen, naar het groene blad en de schitterende, lelieachtige look bloemen. Pas op: het blad lijkt op dat van het Lelietje van Dalen, maar door de sterke knoflookgeur zul je je niet vergissen.

Zelf daslook zaaien

Mensen kunnen in juni, als blad en bloemen verdwenen zijn, van mij zaden toegestuurd krijgen. Deze zaden gaan in de herfst in de grond en het duurt wel even voor je zelf een daslookveldje hebt. Toen ik hiermee begon, 15 jaar geleden, stond de daslook nog op de rode lijst, wat betekent dat deze zeldzaam was. Ik hoop op deze manier een bijzondere bijdrage te leveren aan de floraverrijking van onze nationale achtertuin.

Vrijdag 1 april, dit is geen grap, zijn het de bloeiende en boeiende (das)look dagen in de kruidentuin van Beekbergen.



Kruidentuin

Pesto met daslook

Met daslook kun je snel en eenvoudig een sterke pesto maken waar je maar heel weinig van nodig hebt om bijvoorbeeld verse pasta op smaak te brengen. Dit recept is voor vier personen.

Benodigheden:

- 30 gr. zonnebloempitten
- 20 gr. verse daslook
- 5 el. olijfolie, extra vergine
- 1 theelepel Keltisch of Himalaya zout
- (30 gr. Parmezaanse kaas, geraspt)

Bereiden:

Doe de pitten met het zout in een vijzel (of keukenmachine) en maak ze fijn. Voeg daarna de in stukjes van 1 cm. gesneden daslook toe en maal tot een grove pasta. Doe er tenslotte de olijfolie bij en meng het geheel tot het nog n et geen glad papje is. Lekker en h eel gezond.

Optie: voor een nog meer sme ige pesto vijzel of mix je een halve avocado mee, ook als dip te gebruiken.

Recept eenvoudige groene voorjaarssoep

Een handjevol gemengde natuurkruiden zoals hondsdrif, zevenblad, paardenbloem, duizendblad, kleefkruid, en een handjevol bladeren van de daslook. Even wassen en fijn snijden. Fruit het geheel in grasboter tot het blad geslonken is. Voeg een gesnipperd uitje toe, samen met een liter water of bouillon. Zout en peper naar behoefte. Optioneel: selderij en laurier even mee laten trekken.



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.





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.

Sta jij regelmatig stil?

Toen ik hoorde dat dit nummer over bewegen ging, moest ik gelijk denken aan een sessie die ik vanochtend met een jonge vrouw had. Ze had al maanden last van een knieblessure die maar niet over ging. Ze had al van alles geprobeerd, maar de klachten bleven. Ze grapte nog: “Ik stond te popelen tot de winkels weer open mochten, maar slenteren is momenteel echt geen pretje.”

Ze had een afspraak met mij gemaakt omdat ze benieuwd was of er een energetische blokkade achter haar blessure zat. Eerlijk gezegd, vind ik dat altijd ‘lastige’ verzoeken. Ik geef altijd aan dat mensen met klachten naar hun dokter moeten gaan. Maar het is verstandig om ook te kijken wat het lichaam je wil vertellen.

Eigenlijk is het best bijzonder. Als er een rood lampje op het dashboard van je auto brandt, maak je gelijk een afspraak bij je garage. Je weet dat dit een hoop gedoe en kosten bespaart. De signalen van je eigen voertuig, jouw lichaam, neger je meestal omdat het nooit uitkomt. We rennen maar door en verzachten de pijn met een pilletje, wat drank of scrollen over het internet.

Toen ik haar energie scande, voelde ik ontzettend veel boosheid. Voorzichtig vroeg ik of ze dat herkende. Ze keek mij verbaasd aan. “Ik ben nooit boos en die emotie past echt niet bij mij. Ik ben juist een heel zachtaardig en liefdevol

persoon.” Ze kwam met allerlei voorbeelden om mij te overtuigen. Voor mij was het duidelijk dat haar hoofd tegen mij sprak. Haar energie zei namelijk iets heel anders.

Ik vroeg of ze zin had in een experimentje. Luchtig liet ik haar contact maken met een oude situatie. Toen ze hieraan dacht, verkrampte ze. Ze balde haar vuisten en ik zag aan haar lichaam dat ze kwaad was. Niet veel later was de boosheid over die situatie weg en kwamen er tranen. Na de tranen zuchtte ze een paar keer diep. Vervolgens grapte ze: “Ik weet niet wat er is gebeurd, maar het voelt alsof ik een marathon heb gelopen. Ineens ben ik zo moe.”

Je kunt je wel voorstellen dat ik heel benieuwd was wat het effect van deze innerlijke schoonmaaksessie was. Toen ik haar vroeg nogmaals de pijnlijke beweging te maken, gaf ze aan dat de pijn veel minder was en dat het soepeler ging. Ik blijf het elke keer weer magisch vinden hoe dit werkt.

Het is goed om regelmatig bewust stil te staan en te luisteren naar de signalen van jouw lichaam. Wees lief voor jezelf!



*Liefs,
Barbara*

Eten van Ilona



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.

Energierijke variatie

Om te kunnen bewegen heb je energie nodig. Een peulvrucht die veel energie geeft, is de linze. Dat komt door de hoeveelheid eiwitten die de linze bevat. En het leuke is dat linzen zich lenen voor variatie.

De 'linzenplant' is een eenjarige peulvrucht die al eeuwen wordt verbouwd. Van oorsprong komt de peulvrucht uit Azië en Zuid-Europa, maar het gewas doet het ook goed in koudere streken. Canada is momenteel een grote exporteur van deze peulvrucht. Wat we opeten is eigenlijk het zaad van de linzenplant, de platte ronde erwten die in de peul zitten.

Eiwitrijk

Linzen zijn vooral rijk aan eiwitten. Deze zijn belangrijk voor je lichaam. Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd,

zijn bouwstoffen voor je lichaam en zorgen voor de aanmaak van spieren, organen, pezen, huid en weefsel. Ze zorgen ervoor dat je lichaam herstelt na een inspanning en ze leveren energie. Precies datgene wat je nodig hebt om in beweging te blijven. Daarnaast zijn linzen vetarm en bevatten ze complexe koolhydraten die de bloedsuikerspiegel stabiliseren. Bovendien bevatten ze diverse B-vitamines, calcium, magnesium, ijzer, kalium en zink. Niet minder belangrijk is dat linzen bijzonder vezelrijk zijn en dus naast een energiebron goed voor de darmflora.

Kleurenvariatie

Linzen zijn er in diverse kleuren. De bruine is in Nederland de meest bekende variant. Daarnaast zijn er rode en groene linzen verkrijgbaar. Wat zijn de verschillen?

Bruine linzen

Bruine linzen zijn mild van smaak. De smaak heeft een aardse *flavour*. Bruine linzen moet je 20 tot 30 minuten koken voordat je ze kunt eten. Ze behouden hun originele vorm, ook als je ze langer kookt dan nodig. De bruine linzen worden veelvuldig gebruikt in Hollandse hoofdgerechten. Ze zijn goed te combineren met vis of vlees of juist te gebruiken voor het maken van een vegetarische burger.



Energierijke linzen-groenteschotel

Voor dit gerecht gebruik je verse groenten. Het is ook goed te combineren met andere groenten, gebruik vooral wat het seizoen geeft!

Dit heb je nodig:

- 3 middelgrote zoete aardappelen
- 400 gram sperziebonen
- 200 gram bruine linzen (uit blik)
- 2 tomaten
- 1 paprika
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 theelepel kerriepoeder
- kokosolie

Aan de slag:

Controleer de sperziebonen op harde draden en breek de bonen door de helft. Kook ze in ruim water gaar. Schil de zoete aardappelen en snij deze in stukjes. Kook ook deze in ruim water gaar.

Warm de linzen op in een pannetje. Gebruik je liever verse linzen, kook ze dan van tevoren.

Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snij de paprika in stukken. Pel en snipper de ui en knoflook. Bak de paprika, ui en knoflook kort met wat kokosolie in een hapjespan. Snijd ondertussen de tomaten in grove stukken.

Giet de sperziebonen en zoete aardappelen af en voeg deze toe aan de paprika, ui en knoflook. Spoel de linzen af met wat water en doe ook deze bij het gerecht. Roer alles goed door.

Voeg de kerriepoeder toe en roer opnieuw goed door. Doe als laatste de tomaatblokjes erbij en serveer de linzen-groenteschotel direct.

Veel trek? Combineer deze schotel met gebakken zalmfilet of een vegetarische burger.



Fotograaf: Wilco Niessen

Rode linzen

Rode linzen, ook wel goudkleurig of oranje van kleur, hebben een zoete en nootachtige smaak. Hoe roder de linzen, hoe zoeter de smaak. Door de kleurvariatie van de rode linze wordt deze als rode of gele linze gelabeld op markten. In tegenstelling tot bruine linzen behouden ze niet hun vorm als ze langer worden gekookt dan 30 minuten. Dan worden ze zacht en zijn ze ideaal voor verdikking van soepen en Indiase curries.

Groene linzen

Groene linzen zijn wat bleek van kleur met een glanzende buitenkant. Ze hebben regelmatig een groen/bruin gevlekt uiterlijk. De smaak van groene

linzen is peperachtig. Ze hebben een stevige structuur waardoor je ze minimaal 45 minuten moet koken voordat ze klaar zijn om te worden gegeten. De stevige structuur en de peperachtige smaak maakt deze linzen tot een goede toevoeging aan bijgerechten en salades met een pittige ondertoon.

Uit blik

Gebruik je linzen uit blik? Dan zijn deze al voorgekookt. Enkel opwarmen voor gebruik is voldoende. Let bij linzen uit blik wel op de toevoegingen. Om de houdbaarheid te vergroten voegen sommige fabrikanten stoffes toe die je eigenlijk niet binnen wilt krijgen.





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 over hooggevoeligheid en aanverwante onderwerpen vind je op: karinjurgen.wixsite.com/karin-blog



Storm en verfspetters

Vandaag is de dag dat ik een punt zet achter mijn praktijk 'Het Prikkelkje'. Ik loop er al een tijdje tegenaan te hikken, stel het steeds maar weer uit, maar vandaag is de dag. De dag dat ik de stekker uit de praktijk haal. De klanten weten het al een tijdje en de beroepsvereniging is ook al opgezegd. Nu is het tijd om de website uit de lucht te halen en me uit te schrijven bij de Kamer van Koophandel. Buiten raast Franklin, de laatste van een drietal stormen, maar binnenin borrelt het ook. Mijn handen blijven boven de toetsen hangen maar nu zet ik door en klik het ene na het andere weg. Gek eigenlijk dat opzeggen zoveel sneller gaat dan opzetten.

Het ene ruimt baan voor het andere, vertel ik mezelf. Vandaag voel ik het alleen even niet. Vandaag geef ik mezelf de tijd om terug te denken aan vijf jaar praktijkvoering.

Zou ik het nu anders doen? Ik weet het niet. In ieder geval heb ik een fantastisch palet aan studies gevolgd, én leuke ouders en kinderen ontmoet...

Veel innerlijke beweging in de afgelopen weken dus, maar dan meer in mijn binnenwereld. Intussen zijn we de praktijkruimte aan huis aan het inrichten als studieruimte. In dat laatste schuilt weer een nieuwe, fijne beweging. Want in de afgelopen weken hebben boeken en behandeltafel plaatsgemaakt voor een

grote tafel waar onze kinderen aan kunnen zitten. De kleinsten vinden het daar leuk om te schilderen, en nu is er ook echt ruimte voor enthousiast rondvliegende verfspetters. Dropje, ons dwergkonijntje, is er voortaan ook gehuisvest en mijn oudste dochter zit er aanstaande maandag met haar wiskundegroepje van school. Ze kunnen er allemaal in, en dat is gezellig. De energie zit er goed. Langzaam zie ik de ruimte transformeren. En heel langzaam transformeer ik mee.

Een mooie nieuwe beweging in mijn professionele leven heeft zich afgelopen herfst al voorgedaan. Het lesgeven aan anderstaligen brengt me enorm veel voldoening. De rust die ik nu thuis ervaar ook. Dus het is zoals in het aloude gezegde: als ergens een deur dichtgaat, gaat er ook (in mijn geval) een raampje open... Maar ergens knaagt het nog, dat van mijn praktijk. Misschien juist vandaag.

En morgen? Morgen zien we dan weer.

*Karin
Jurgen*



Onkruid leest

Tip!



De magie van opruimen

Opruimen is een magische manier om orde te scheppen in je huis en in je leven. Ontspullen doet je anders met dingen omgaan en zet je aan tot minder kopen. Opruimcoach Karen De Meyer

neemt je mee op een wandeling door je huis. Aan de hand van tips, stappenplannen en anekdotes helpt ze jou om elke kamer grondig op te ruimen.

Karen De Meyer | Uitgeverij Horizon | € 23,99 | ISBN: 9789464101614

Tip!



Lymfe

Ons lymfestelsel maakt onderdeel uit van ons immuunsysteem. Een goede flow in deze 'rivier van het leven' beschermt organen en bloedvaten, zorgt voor de afvoer van afval- en giftige stoffen en brengt voedingsstoffen op de juiste

plek. Dit boek legt in 10 korte hoofdstukken uit hoe het lymfestelsel werkt en wat je kunt doen om het te onderhouden.

Gerald Lemole | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50 | ISBN: 9789020218848 | verschijnt 19 april

Tip!



Goed zoals je bent

Onze maatschappij dwingt ons veel ballen tegelijkertijd in de lucht te houden, aan verwachtingen te voldoen en alles perfect te doen. Hierdoor zijn we streng voor onszelf en bang niet goed genoeg te zijn. In dit boek toont psycholoog

Frederike Mewe welke psychologische processen hierachter schuilgaan. Mewe combineert theorie met herkenbare voorbeelden en praktische adviezen.

Frederike Mewe | Uitgeverij Ten Have | € 20,99 | ISBN: 9789025910310

Tip!



Het taboe op weten wie je bent

In deze nieuwe uitgave combineert filosoof Alan Watts zijn radicale filosofie met hilarische beschrijvingen van ontwikkelingen in de maatschappij die nog verrassend actueel blijken

te zijn. De werkelijke aard van het 'zelf' blijkt een verbijsterend mysterie.

Alan Watts | Uitgeverij Panta Rhei | € 19,50 | ISBN: 9789088402364



De term onkruid is voor ons altijd al speciaal geweest. Niet alleen heet het blad dat je leest zo, maar onkruid is zoveel meer dan die 'ongewenste gast' in je tuin. Gelukkig hebben wij in elk nummer Marry Foelkel (pagina 56) om je dat uit te leggen, maar dit leuke boek met heerlijke (on)kruidrecepten is echt een mooie aanvulling voor in de boekenkast!

'Veel planten uit de categorie 'geesten die ik zelf heb opgeroepen' zien er mooi uit, zodat we ze eerst graag hun gang laten gaan, tot we ze in alle hoeken van de tuin weer aantreffen.'

Onkruid heb je in alle soorten en maten. Zo zijn er de wortelonkruiden: goed verzorgd door de ondergrondse navelstreng verdringen ze de nakomelingen van onze tuinplanten. Dat maakt het heel moeilijk om het epicentrum van de woekeraar te vinden. Haagwinde en Zevenblad zijn voorbeelden van deze strategie. Andere (vooral eenjarige) onkruiden wachten geduldig tot de grond wordt omgespit en ze het daglicht zien. De zaden ontkiemen razendsnel en hebben het terrein veroverd voordat de gezaaide groenteplantjes aanspraak kunnen maken op hun ruimte.

Maar onkruid heeft ook nut! Ze dienen als voedsel voor insecten, voorkomen bodemerosie, geven de grond schaduw en maken hem los of verrijken hem met voedingsstoffen. Aan veel soorten kun je zelfs zien hoe het met de grond gesteld is. Als er bijvoorbeeld ergens brandnetels groeien, is dat een aanwijzing dat we niet nog meer stikstof door de grond moeten werken.

Nuttige woekeraars in de tuin

'Verrassend veel planten die de tuin op eigen initiatief veroveren, zijn heel geschikt als wilde groente – wat een onbetaalbare bonus!'

In *Koken met wilde kruiden* hebben de schrijvers Susanne Hansch (adviseur voor eetbare wilde planten) en Elke Schwarzer (bioloog) soorten bij elkaar gezet die je gemakkelijk kunt identificeren, door bijvoorbeeld geur, een uniek uiterlijk of door aanraking. Vooral fijn voor beginnende tuinbezitters omdat er geen giftige dubbelgangers zijn en de soort gemakkelijk te herkennen is. Maar let op, houd je te allen tijde als (nieuwe) onkruideter aan deze belangrijke regel: gebruik om te eten alleen planten die je 100% zeker herkent!

'In geval van twijfel moet je heel goed kijken: hoe zijn de blaadjes gerangschikt, hoe is de beharing van blad en stengel, hoe zitten de bloemen aan de steel, geuren de blaadjes als je ze tussen de vingers wrijft of branden ze misschien?'

Wilde kruiden hebben veel te bieden. Ze barsten van de mineralen, vitaminen, sporenelementen en secundaire plantenstoffen als chlorofyl, carotenoïden, flavonoïden of fytohormonen. De concentratie ervan is in wilde kruiden veel hoger dan je in onze gekweekte groenten gewend bent. Als beginner raden ze je ook aan om met kleine beetjes te starten en de hoeveelheid langzaam te vergroten. Bij de voorgestelde planten in het boek kunnen ook aanwijzingen staan dat ze bijvoorbeeld niet te vaak gegeten moeten worden (zoals klaverzuring) of bijvoorbeeld niet geschikt zijn voor zwangere vrouwen (zoals de Canadese guldenroede).

Elk zorgvuldig geselecteerd onkruid krijgt eerst een uitgebreide introductie in het boek. Daarna vind je een of twee verrassende recepten ermee, variërend van drankje en bijgerecht tot aan een hoofdgerecht. Aan jou de taak om het juiste kruid te vinden en daar een van deze overheerlijke gerechten mee te maken. Je gasten zullen versteld staan.

Koken met wilde kruiden | Susanne Hansch & Elke Schwarzer | Deltas | € 19,95 | ISBN: 9789044762228

DAAN HIJSKRAAN

Daan Hijskraan gaat over een hijskraan die een droom heeft. De vogels uit dit boek zien in Daan gewoon een hijskraan waar je lekker in kunt zitten, uitkijkend over Amsterdam. Maar Daan voelt zich niet 'gewoon een hijskraan'. Hij voelt zich te groot, te ver en te hoog.

Pas als er op een dag een bijzondere vogel langskomt en vertelt over het land waar zij vandaan komt, waar bomen groeien zo groot als hijskranen, realiseert Daan zich dat hij zijn hele leven al één grote wens heeft: hij wil vrienden die net zo groot zijn als hijzelf! Hij wil niets liever dan naar het land van de bijzondere vogel gaan om die te vinden. Maar een hijskraan kan zichzelf niet verplaatsen,

dus hij vraagt de vogels om hulp. Soms voel je je anders dan hoe anderen je zien. Soms heb je het gevoel dat je er niet helemaal bij hoort. Als het je dan lukt om dit gevoel te ontrafelen zou het weleens kunnen dat een droom de waarheid wordt.

Daan Hijskraan | Anna & Marieke van Diepen | uitgeverij Samsara | € 14,90 | ISBN: 9789493228696



Uit het leven van een vijftiger

Ben je van mening dat dit coronatijdperk waarin we zitten het leven een stuk saaier heeft gemaakt, dan ben je echt niet de enige. Schrijfster Cindy Hoetmer geeft je met *Goed, naar omstandigheden* een kijkje in haar leven als vijftiger. Met alle ups en downs, bijzondere momenten en lachwekkende situaties probeert Hoetmer je duidelijk te maken dat het leven nog steeds een feestje kan zijn, als je maar zelf die slingers blijft opvangen.

In de vele korte hoofdstukjes laat Hoetmer haar gedachtes gaan over haar leven. Over het hebben van niks: geen vaste baan, geen relatie, geen kinderen etc. Over hoe ze om moet leren gaan met teleurstellingen en daar haar eigen plan in moet trekken. Over gesprekken tussen haar en vriendinnen, collega's en mensen uit het verleden die zij vaak eerder herkent dan zij haar. Over ongemakkelijke momenten, de acceptatie ervan om er vervolgens het beste van te maken. Kortom, alle perikelen uit het leven van een vijftiger.

'Hij zwaaide. Ik zwaaide terug, want ik herkende hem opeens. 'Wie is dat?' vroeg mijn moeder. 'Volgens mij is dat de zoon van de tweede vrouw van de vader van Barry,' zei ik. 'Welke Barry?' vroeg mijn moeder. 'Die knul waar ik verkering mee had tussen mijn zeventiende en vierentwintigste.' 'O ja, Barry,' zei mijn moeder. Ze keek er zorgelijk bij, precies zoals ze in die tijd altijd naar Barry keek.'

Goed, naar omstandigheden is geen boek met handvatten en tips die je verder zullen helpen in het leven. Dit boek bevat ook geen eyeopeners, spraakmakende onthullingen of populaire

onderwerpen zoals het 'klimaat' of 'me-too'. Nee, dit boek is vooral bedoeld om in één ruk uit te lezen, jezelf er in te herkennen en te ontdekken dat je niet de enige bent met deze uitdagingen in de huidige tijd. Want zeg nou zelf, hoe vaak antwoord jij niet met de woorden 'Goed, naar omstandigheden'?

Goed, naar omstandigheden | Cindy Hoetmer | uitgeverij Meulenhoff | € 20,- | ISBN: 9789029094795



KRIJG GRIP OP JE EIGEN REACTIEVE GEDRAG

Met gedrag creëren we resultaten in ons leven en dat van anderen. De kwaliteit van ons leven hangt dan ook nauw samen met de kwaliteit van ons gedrag in interactie met anderen. Hoewel we gevoelens, emoties en overtuigingen van anderen regelmatig kunnen waarnemen in hun gedrag, is dat met ons eigen gedrag niet zo simpel.

Het kunnen waarnemen van onze eigen gedachten, gevoelens, emoties en lichaamssensaties, maar ook gezichtsuitdrukking, lichaamshouding, stemintonatie en woordkeus vraagt de vaardigheid van gerichte aandacht of gewaarzijn, wat we in onze opvoeding niet hebben geleerd.

Onze reflexmatige, onbewuste reacties op triggers (gedrag van anderen, omstandigheden) maken een groot deel uit van ons gedrag, en een deel daarvan is contraproductief. Dit noemen we reactiviteit.

‘Bij het schrijven van dit boek bevinden we ons in een tijd waarin steeds meer globale omstandigheden de aandacht trekken. De klimaatcrisis is niet meer een mogelijkheid in de toekomst, ze is al waarneembaar in overstromingen, hittegolven, droogte en andere veranderingen van het klimaat. De coronapandemie heerst al langere tijd en brengt onrust in de samenleving en de politieke en economische situatie is weinig rooskleurig gezien de strijd tussen verschillende machtsblokken.’

Het is belangrijk om zicht te krijgen op je eigen reactieve gedrag; bijvoorbeeld als je kwaad wordt, je aangevallen voelt of juist verlegen wordt en je terugtrekt of makkelijk gaat piekeren, in paniek raakt, of je verliest in je emoties of gedachtestroom. Reactiviteit is een zelfbeschermingsreflex die vanuit een oude gevoeligheid in ons zelfbeeld (bijvoorbeeld het geloof ‘ik ben niet goed genoeg’ of ‘niemand neemt me serieus’) probeert de bevestiging daarvan

‘In het Boeddhisme kwam ik voor het eerst in aanraking met de term reactiviteit, terwijl die in de reguliere psychologie nauwelijks vertegenwoordigd was.’



te voorkomen. Helaas is deze reflex erg contraproductief. Dus het is tijd om je aandacht te richten op dit fenomeen, het te onderzoeken en bewust te ontmantelen.

‘Praktisch voordeel van het ontmantelen

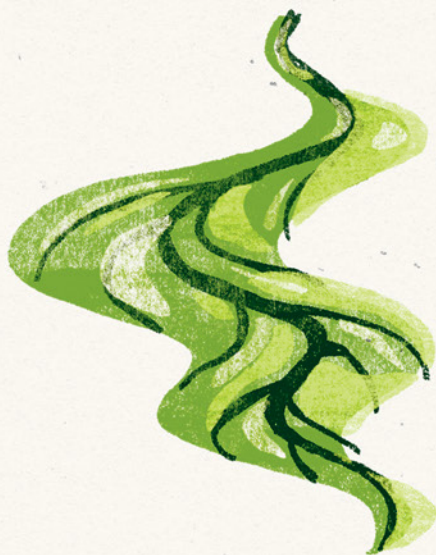
van Reactiviteit als Pad is dat alle reactiviteiten gedrag betreffen, hoe subtiel ook en dus zintuiglijk waarneembaar zijn. Het spectrum loopt van de wat grovere emotionele reactiviteit, via de mentale reactiviteit, tot de subtielste reactiviteit van reïficatie (het tot object maken van zaken, waaronder onszelf).’

Vorbij Reactiviteit is een praktisch boek waarin aan de hand van 38 slogans de essentie van het Spirituele Pad van de 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling onderzocht wordt. Elk hoofdstuk sluit af met vragen over de tekst om te reflecteren en de praktische betekenis voor jezelf te vinden. De 38 slogans omvatten alle 4 Fasen van Bewustzijn Ontwikkeling (Autonome, Emotionele, Mentale en Realisatie) en brengen gedetailleerd de essentiële aspecten van iedere fase in kaart.

Vorbij Reactiviteit | Ramo de Boer | Uitgeverij MindConsult | € 16,95 | ISBN: 9789083126135



JURGEN TIEKSTRA
HET KLIMAATDEBAT ALS LACHSPIEGEL



MENS-ZIJN IN EEN
WARMERE WERELD

De Schrijver

Mens-zijn in een warmere wereld

Mijn boek is geboren uit bezorgdheid. Als ik kijk tussen de oude manuscriptversies op mijn computer zie ik dat ik begin 2021 ben begonnen te schrijven onder de werktitel: ‘Wat zegt het over ons dat de aarde opwarmt?’ Want daarin zat mijn bezorgdheid: door onze uitstoot van broeikasgassen warmt de atmosfeer op, met alle mogelijke gevolgen voor de opbrengst van oogsten, de leefbaarheid in bijvoorbeeld Afrika of de stijging van de zeespiegel voor onze eigen kust. Wat betekent dit voor de toekomst waarin mijn kinderen zullen leven als ze groot zijn?

Nu mijn boek in de winkels ligt, een jaar later, is de werktitel van destijds veranderd in: *Het Klimaatdebat als Lachspiegel*. Die gedaanteverwisseling van de boektitel toont de ontdekkingsreis die ik als onderzoeksjournalist in het afgelopen jaar heb doorgemaakt. Al verdiepend ben ik van de ene verbazing in de andere gevallen.

Het blijft staan dat de opwarming van de aarde die door ons veroorzaakt wordt, een halt moet worden toegeroepen. Het einde van het tijdperk van de fossiele brandstoffen is onloochenbaar in zicht gekomen. Dat is een omwenteling die ons veel kopzorgen zal bezorgen. Maar we zullen hem met vereende krachten tot een goed einde moeten brengen.

Tegelijkertijd zitten er meer menselijke tekortkomingen in het klimaatdebat dan ik had gedacht. Allereerst denk ik dat we dankbaar moeten zijn voor de welvaart die de fossiele grondstoffen ons hebben gebracht. Het is geen hebzucht geweest die ons ertoe heeft gebracht om steenkool, aardgas en aardolie te gaan zitten verbranden. We moeten goed beseffen dat de mensheid duizenden jaren lang zo goed als weerloos was tegen de gevaren van ziekte, oorlog, armoede en honger. De wetenschappelijke revolutie die in de zeventiende eeuw losbrak, onder leiding van voormannen als Francis Bacon en René Descartes, had nadrukkelijk als doel de mensheid een beter leven te geven.

Dit noem ik het ‘project van de moderniteit’: de poging om de mensheid te emanciperen, dus op te tillen uit zijn verdrukte positie. Dat project is grandioos gelukt: in de 21e eeuw zijn we welvarender dan de koningskinderen van vroeger. We leven veiliger en gezonder dan ooit, zelfs ondanks het feit dat de atmosfeer gemiddeld 1,2 graden warmer is dan vóór 1850. Het is verbazingwekkend hoe sterk het aantal slachtoffers van natuurrampen is afgenomen gedurende de twintigste eeuw.

Alsnog blijft de opwarming een groot probleem. Maar we moeten beseffen dat de klimaatwetenschap inherent onzeker is. Wat ik een jaar geleden niet wist, is dat het klimaatsysteem ‘chaotisch’ is. Dat betekent dat het klimaat op langere termijn principieel onvoorspelbaar is. Onze vooruitblik ten aanzien van het klimaat op het niveau van wereldregio’s strekt niet verder dan een paar tientallen jaren. Die onzekerheid is nauwelijks in kranten of op televisie terug te vinden. Van de afgelopen veertig jaar is een lange, lange waslijst op te stellen van overdrijvingen en te absolute uitspraken. In mijn boek beschrijf ik talloze gevallen van ongefundeerde paniek. Het klimaatdebat is irrationeler dan we vaak doorhebben.

Met mijn boek wil ik pleiten tegen polarisatie, en vóór gezond optimisme en nuchtere zelfkritiek. De opwarming is allesbehalve een makkelijk probleem. Maar we moeten onszelf niet gek (laten) maken.

Het klimaatdebat als lachspiegel. Mens-zijn in een warmere wereld | Jurgen Tiekstra | Uitgeverij Scriptum | € 20,- | ISBN: 9789463192415



Jurgen Tiekstra (1983) is freelance onderzoeksjournalist. In zijn werk wil hij steeds een stap achteruit zetten om een brede blik te krijgen op de maatschappelijke uitdagingen die ons bij de lurven grijpen. jurgentiekstra.nl





Aaron Götze (24) 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.



Uit het oog, maar niet uit het hart

Op de studiebanken aan de universiteit van Kortrijk heb ik Toon leren kennen. Hij had net als ikzelf voor de richting Taal- en Letterkunde gekozen, en we konden het vanaf dag één echt goed met elkaar vinden. Telkens wanneer ik terugdenk aan die periode word ik een beetje nostalgisch. Zonder overdrijven heb ik daar, in Zuid-West-Vlaanderen, samen met Toon en vele anderen, tot nu toe de mooiste jaren van m'n leven beleefd.

Er gaat als 18-jarige dan ook echt een nieuwe wereld voor je open. Je komt zoveel mensen tegen; in de residentie waar je verblijft, in de aula, in het studentenrestaurant, op fuiven... Studeren is voor mij 'ontmoeten'; je verdiept je in een deel van de wereld, en leert op dat pad nieuwe mensen kennen. Maar lang niet iedereen die je tegenkomt, *blijf* je kennen.

Ik heb de kans gehad om zes jaar te studeren en heb in die jaren wellicht honderden studenten ontmoet. Maar uiteindelijk bestaat mijn groep 'studentenvrienden' nu – een half jaar na mijn laatste officiële lesdag – uit een tiental mensen, waaronder dus ook Toon.

Het toeval wil dat iedereen in onze vriendengroep verspreid over de hele provincie West-Vlaanderen woont; van Ieper over Brugge, Izegem en Roeselare tot in Kortrijk. Daar komt dan nog eens bij dat velen van ons gestart zijn met een eerste job, waardoor de agenda's vaak zo volgepland staan dat fysiek afspreken gewoon erg moeilijk wordt. Probeer maar eens een datum te prikken die voor tien personen past. Het hoeft zo niet te verbazen dat het al een tijd geleden was dat we elkaar nog eens met z'n allen hadden gezien...

En toen bereikte ons plots het nieuws dat Toons vader op 53-jarige leeftijd onverwacht was overleden. De wereld stopte met draaien.

Als teken van medeleven en troost zijn we Toon twee dagen later, nog voor de begrafenis, met z'n allen gaan bezoeken. Veel werd er niet gezegd. Maar iedereen was er. Iedereen. Alle agenda's waren plots blanco, leeggeveegd. En tussen de knuffels en tranen door hoorde ik iemand fluisteren: "En nu hebben we wel allemaal tijd voor elkaar."

Bam. Wat een verschrikkelijke waarheid, op een verschrikkelijk moment.

Want ja, we wachten met z'n allen maar al te vaak tot er iets ergs gebeurt, voor we naar elkaar toe bewegen. Voor we steun en begrip zoeken bij elkaar. Voor we er *écht* zijn voor elkaar.

Dus laat ons samenkomen. Laat ons lachen en huilen, krijsen en tieren, gillen en gieren. Laat ons samen leven. Laat ons samen liefhebben. Laat ons samen troosten.

Want in tegenstelling tot wat onze dagelijkse planning soms doet vermoeden, zijn het die momenten *samen* die bij ieder van ons bovenaan de agenda horen te staan.

AARON

Let's talk about...

Ieder nummer doen we verslag van een discussie in het Onkruid-forum, waar lezers en lezeressen ervaringen en meningen uitwisselen over een actueel onderwerp dat veel in het nieuws is.

MEER BEWEGEN, DOE JIJ MEE?

Vroeger was 'de sportschool' en 'sporten' het domein van mensen die uiterlijk belangrijk vonden. Stoere jongens en meisjes die indruk wilden maken met een afgetraind lijf zonder randje vet, waar de zwaartekracht voorlopig nog geen vat op had gekregen. Niet de meest sympathieke types. Maar tegenwoordig lijkt het wel of bewegen, sporten en oefenen de heilige graal is van de zoektocht naar... ja, naar wat eigenlijk? De eeuwige jeugd? Een lichaam dat zo lang mogelijk de geest blijft volgen?

Wij vroegen de leden van ons forum hoe zij omgaan met deze nieuwe trend. Zijn ze aangehaakt en genieten ze ervan? Of maken ze zich niet druk?



Fotograaf: Christy Rasnake

‘Sporten geeft me het gevoel dat ik de baas ben over mijn eigen leven en kan bereiken wat ik wil’

Kees (42, onderwijzeres): “Vroeger bewoog ik nooit. Natuurlijk, ik wandelde wel eens of ging op de fiets. Ik ben zelfs nog wel eens op fietsvakantie geweest. Maar sporten vond ik niks en *sportschooltype* was een scheldwoord. Maar als je ouder wordt moet je wel, wil je de zaak een beetje onder controle houden. Ik ga twee keer in de week met een vast groepje vriendinnen. Dan doen we een rondje langs de apparaten onder begeleiding van een trainer. Tien minuten op de loopband, tien minuten buikspieren, de hele riedel, alles bij elkaar een uur lang. Leuk vind ik het natuurlijk nog steeds niet, maar je merkt wel dat de onderlinge competitie je toch een beetje in zijn greep krijgt. En het heeft zeker zin. Ik ben er op mijn 42^{ste} nu een stuk beter aan toe dan tien jaar geleden. Een groot voordeel is bovendien dat ik een beetje op gewicht blijf zonder alleen maar saaie, gezonde dingen te eten.”

Amina (35, juridisch secretaresse): “Ik ben zeker bewuster gaan bewegen, maar ik doe het wel op mijn manier. Ik ben op boksen gegaan, op maandagavond. Omdat het lekker is, niet voor de prestatie. Op woensdag en vrijdag werk ik niet, en als dan ’s morgens het hele spul de deur uit is ga ik een uur hardlopen. Altijd hetzelfde rondje, zodat ik precies weet of ik vooruit ga. Altijd in mijn eentje, want tenslotte ben ikzelf mijn belangrijkste referentiekader. Bovendien hoef je je dan niet in te houden of achter iemand aan te rennen met een betere conditie, dat soort frustratie past niet bij mij. Vroeger liepen we vaak met z’n tweeën, maar toen onze eerste kwam raakte dat in het slop. Nu ben ik helemaal met mezelf, dat voelt echt goed. Na dat uurtje ga ik uitgebreid onder de douche, en dan ben ik rond tien uur klaar om aan de dag te beginnen. Heerlijk.”

Karel (48, chauffeur biologische groothandel): “Die hele beweeghype, dat is iets voor stadse mensen die een plastic leven leiden. Als je goed en gezond leeft, dan beweeg je vanzelf genoeg. Ik ga op de fiets naar mijn werk, want ik heb zelf geen auto. En samen met een paar vrienden heb ik een grote moestuin waar we met z’n allen van eten, hier vlak buiten het dorp. Daar ben ik vaak ’s avonds en in het weekend aan het werk. Heel lijfelijk en met een motivatie die je alleen maar beter in balans brengt. Want mijn gezin eet er iedere dag van. Dat is de beweging die hoort bij het leven. Bovendien: ik ben 48. Als ik eruit wil zien

als een man van 28, dan zou er toch een steekje los zijn in mijn hoofd? Ik zie ze wel in de winkels waar ik bezorg, die mensen die alles onder controle willen houden, inclusief hun lijf. Doodlopers, dat zijn het.”

Sandra (28, gemeenteambtenaar): “Ik denk dat die hele beweeg-beweging een slechte invloed heeft op hoe je je voelt, je rent jezelf letterlijk achterna. Dezelfde winkels die je in december allerlei kerstdiners proberen aan te smeren komen in januari met een *gezonde app* voor je telefoon. Je wordt gewoon gemanipuleerd. De publieke drang om te bewegen stimuleert je minderwaardigheidsgevoel, want je doet het toch niet. En in ieder geval nooit genoeg, want er is altijd wel iemand die gespierder of slanker is dan jij. En hoe hard je ook rent of fietst, dat lichaam van toen je achttien was komt toch nooit meer terug. Wen er maar aan en geniet van het leven. Sporten en bewegen is gewoon het volgende product dat de consumptiemaatschappij je in de maag probeert te splitsen, met alle gevolgen van dien. Nu sporten, zodat je straks in je bikini op het strand kan laten zien hoe strak je bent. En daarna mag je van de reclame een nieuw interieur uitkiezen om in het najaar al die stampotten weer naar binnen te werken op weg naar het volgende kerstdiner. Nee, ik doe niet mee. Ik denk aan mezelf.”

Marinke (28, advocaat): “Ik vond sporten onzin, zat liever in de kroeg. Maar toen ik begon met werken heb ik het serieus opgepakt. Eerst met tegenzin, maar al snel kreeg ik er lol in. Ik begon mijn grenzen te verleggen en de uitdaging te voelen. Tegenwoordig ga ik minimaal drie dagen in de week na het werk naar de sportschool en als ik daar niet aan toe kom merk ik dat ik me rot begin te voelen. Als ik niet zo’n drukke baan had en een sociaal leven, dan zat ik er waarschijnlijk nog vaker.

Het mooiste is dat het echt mijn kijk op het leven heeft veranderd. Ik ben veel positiever geworden, ik heb meer energie en kom ook geestelijk veel makkelijker in beweging. Sporten geeft me het gevoel dat ik de baas ben over mijn eigen leven en kan bereiken wat ik wil.

Mijn vriend is huisarts en hij heeft me ook wel eens uitgelegd hoe dat werkt met stofjes die je aanmaakt in je hersenen. Ik merk dat ik gelukkiger ben, niet meer de topper die ik was op de middelbare school en tijdens mijn studie. Ik zou echt niet meer zonder sport willen.”

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.



Suntribe Face SPF30

Suntribe Face SPF30 (30 ml.) is een minerale zonnebrandcrème ontwikkeld voor buitensporten zoals surfen, zeilen, bergwandelen, bergbeklimmen en skiën. De dikkere formule is speciaal geschikt om je gezicht te beschermen en vooral gevoelige delen als je neus, lippen en nek.

Met deze natuurlijke zonnebrandcrème op basis van non-nano zinkoxide ben je beschermd onder alle omstandigheden.

Deze zonnebrand is o.a. te koop via biggreensmile.nl voor € 14,99 (exclusief verzendkosten)

De mooiste netwerkwandelingen

De wandelaar kan z'n eigen route uitzoeken aan de hand van allerlei criteria, maar waar te beginnen? Wat zijn de mooiste rondwandelingen? Uitgeverij Elmar heeft een nieuwe serie gidsen uitgegeven die hierbij kan helpen: *De mooiste netwerkwandelingen*. Op basis van eigen ervaringen hebben de auteurs de leukste wandelrondjes en lijnwandelingen geselecteerd. Het resultaat is gebundeld in gidsjes per regio met steeds 15 wandelpareltjes van tussen de 5 en 15 km., waarvan minstens 50% uit half- of onverharde paden bestaat.

Kijk op uitgeverijelmar.nl welke parels er zijn opgenomen in deze serie (€ 14,99 per stuk).



Tamil Nadu Yoga Bag

Ragbags zijn upcycle, eerlijke, modieuze tassen en accessoires gemaakt op verschillende plekken in India. Ze worden gemaakt van gerecyclede plastic zakjes, grote theezakken en/of gerecyclede katoen. Dat wordt verzameld, schoongemaakt en gefabriceerd tot nieuwe producten. De maat van deze yogatas is 72 cm. lang en 18 cm. doorsnee, met lange rits en een zakje binnen en buiten.

Deze yogatas is o.a. te koop via eco-logisch.nl voor € 60,- per stuk.





Hugs geurspray

Verzorgingsmerk Kenkô lanceert de mama-geur Hugs; het moederschap vertaald in een fijne, zachte geurspray die je vanaf de zwangerschap op jezelf, thuis, in de ruimte waar je gaat bevallen of tijdens intieme momenten met je kindje kunt gebruiken. De geurnoten in Hugs zijn geselecteerd om het gevoel, de associaties en de sfeer die ze oproepen, maar ook om hun effect op lichaam en geest. Zo is er bijvoorbeeld voor vanille gekozen omdat deze geur een gevoel van geborgenheid en huiselijkheid oproept. En sandelhout heeft een warme, omhullende geur en ontspannende, verzorgende kwaliteiten, maar speelt ook een belangrijke rol in spirituele tradities.

De spray (100 ml.) is te koop via kenkoskincare.eu voor € 33,- exclusief verzendkosten, nu tijdelijk ook als combipakket met een Hugs meditatie naar keuze (prijs voor deze combi is € 35,-).

Gezichtsolie Rose of the Empress

De gezichtsolie Rose of the Empress bestaat alleen uit natuurlijke oliën. Zoals de 100% biologisch, koudgeperste olie van de cactusvijg, een krachtige anti-rimpel olie die daarnaast littekens vermindert en wallen onder je ogen vervaagt. Het anti-aging effect wordt versterkt door de wilde rozenolie, die veroudering van de huid vertraagt. Rose of the Empress is een droge olie, trekt snel in en voelt niet vet aan.

De gezichtsolie kost € 24,99 en is te bestellen via palaysiabeauty.com



Sloompje Slak, knipoog van de sterren

Een lief en kwetsbaar verhaal over verlies, rouw en rouwverwerking. Als Vivi, de beste vriendin van Sloompje Slak, te horen krijgt dat ze dood zal gaan, zijn de vrienden ontroostbaar. Ze voelen zich verdrietig en bang. Op een speelse manier neemt het boek kinderen mee in het proces van sterven en het verschil tussen lichaam en ziel. Het boek kan troost bieden aan jou en je kind en angsten wegnemen.

Claudia Hass | Bullseye Publishing | € 18,50 | ISBN: 9789491920929



Wormenkrukje

Een stijlvolle composteerder voor in de woonkamer of keuken. De wormen zetten in de kist jouw organische afval geruisloos en geurloos om in wormenhumus. Zo wordt in 6 maanden tijd van 50 kg. gft-afval 5 kg. van het beste krachtvoer voor kamerplanten of voor in de moestuin gemaakt. Vanaf dan is het krukje klimaatneutraal

en spaart het actief CO². Ideaal voor mensen in de grote steden, die weinig plaats hebben, maar duurzaam met hun afval willen omgaan.

Via wormenkrukje.nl is de variant met houten deksel te bestellen voor € 189,- en de twee varianten met kussen voor € 229,-.



Slim studeren



Deze 4 leergangen van het
Onkruid College
 zijn beslist iets voor jou

Werken aan je eigen groei. Begeleid door deskundigen die je de ruimte geven die je nodig hebt. Een basis van kennis en vaardigheden die hun waarde in het leven al sinds mensenheugenis bewijzen. Aangevuld met nieuwe inzichten en ontwikkelingen. Dat is wat je wilt. Meld je vandaag nog aan via onkruid.nl.

Storytelling

Storytelling is een mooie methode om iets duidelijk te maken, je verhaal kwijt te kunnen en mensen iets laten meebelevén. Want een verhaal kan alles bevatten. Je leert hoe je de lezer of luisteraar kunt meenemen in jouw verhaal.



Inhoud van de cursus

De opleiding, geschreven door storyteller Willem Jan van de Wetering, bestaat uit 12 lessen en wordt geleverd met pen en dagboek om je eerste verhalen in op te schrijven. Je ziet je schrijftalent iedere les verder tot ontplooiing komen.

Dit kosten de leergangen van het Onkruid College

De prijzen zijn inclusief persoonlijke begeleiding door de docent, huiswerkcorrectie, studiemateriaal en andere benodigdheden. Prijzen voor deelnemers buiten Nederland op aanvraag.

	Je betaalt
Chakra's (10 lessen)	€ 285,-
De kracht van Kwetsbaarheid (8 lessen)	€ 275,-
Spiritueel schrijven (7 lessen)	€ 230,-
Storytelling (12 lessen)	€ 249,-

Spiritueel schrijven

Al schrijvend ontrafel je in deze leergang het web dat het leven om jouw kern gesponnen heeft. Ervaar de transformerende werking van schrijven. Luister naar je innerlijke stem en laat hem spreken via je pen.



De Kracht van Kwetsbaarheid



Dit is de kracht van ontvankelijk zijn zonder afhankelijk te worden. Het is de vreugde van zowel het ontvangen als van het geven, de kunst je ziel bloot te leggen zonder angst te voelen.

Chakra



De 7 chakra's zijn een mooie ingang om je op de weg van spiritualiteit te begeven, of om deze weg verder uit te diepen. De leergang gaat niet alleen over chakra's, maar ook over meditatie, mineralen, mythologie en nog veel meer. Chakra specialist Anita Geugien verzorgt de persoonlijk begeleiding.



Meer weten?

Kijk op onkruid.nl



Een gratis jaarabonnement op
THE FLOW

Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor € 39,50

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.

Een jaarabonnement op **THE FLOW**

Iedere maand een online Flowsessie

The Flow is een inner work-out voor je body & mind. Bij een Flowsessie worden Movement, Dans, Breathwork en Visualisatie gecombineerd. The Flow activeert energie en geeft je lichaam kracht. Het verruimt je mind. Een sessie duurt ongeveer een uur en kan je live volgen via Zoom. De opname kan je 30 dagen terugkijken.

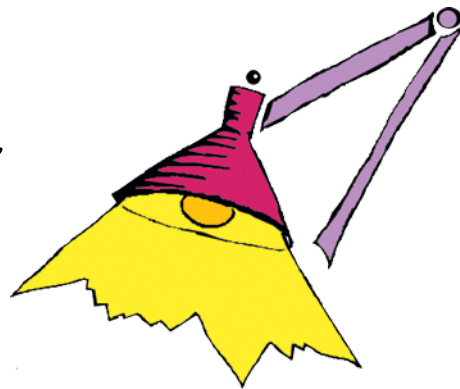
'The Flow helpt je op een relaxte, leuke en makkelijke manier uit je hoofd te komen in verbinding met je lichaam. Flow maakt je bewust hoe je mind en lichaam samenwerken. Het helpt je stress en spanning los te laten uit je lichaam & mind. Een sessie activeert energie in je lichaam. Je ervaart Flow.'

x Cindy

Neem nu een abonnement op Onkruid en volg een jaar lang iedere maand een online Flowsessie van Cindy Koeman. Benieuwd naar haar verhaal of wil je meer weten over de Flowsessies, ga dan snel naar pagina 20.

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

Spotlight



Avontuur in een doos

Het is misschien wat letterlijk vertaald, maar 'avontuur in een doos' is wel precies wat ze bij Adventure in a box bieden. Want met de inhoud van de door hun samengestelde doos kun je doen waar iedereen ondertussen zo naar verlangt: op avontuur gaan.

En we willen echt wel weer naar buiten, zeker nu de natuur ontwaakt en we weer kunnen genieten van geuren, kleuren én een zonnetje. Adventure in a Box staat voor even helemaal weg van de bewoonde wereld. De makers van deze dozen helpen je om op een avontuurlijke manier rond te dwalen in de natuur en tegelijkertijd verrast te worden met leuke outdoor activiteiten.

Bestel je eigen avontuur

Adventure in a Box heeft momenteel drie Adventure Boxen in hun assortiment. Van eendaagse avonturen en herfstige taferelen tot aan relaxte wandelingen op een ouderwetse manier.

Sylvia Heeren, eigenaar van Adventure in a Box, maakt ons warm voor een van de nieuwe boxen. "We krijgen ook wel eens vragen van mensen die geen lange stukken kunnen of willen wandelen. Met de kampvuur box hoeft dat niet. Door een interactief spel leer je meer over de natuur en hoe je op een ouderwetse manier vuur kunt maken. Natuurlijk krijg je er ook lekkere snacks bij die je op dat vuur kunt klaarmaken. Een avontuur, echt dicht bij huis, waar gezelligheid gecombineerd wordt met nieuwe dingen leren."



Met deze boxen bestel je een avontuur dat je zelf kunt inplannen. Binnen een week na het bestellen, ontvang je een box met alle ingrediënten om je avontuur te beginnen. De informatie in de doos is opgedeeld in verschillende enveloppen. Je kunt ervoor kiezen om deze meteen te openen, maar het is natuurlijk veel leuker om deze gedurende je avontuur te openen aan de hand van de aanwijzingen op de kaart. Daarnaast vind je in de doos ook een aantal hulpmiddelen die kunnen bijdragen aan je avontuur. Bijvoorbeeld verschillende kaarten die je iets leren over de natuur, iets laten proeven of aansporen tot een leuke opdracht.

De avonturen kunnen in heel Nederland plaatsvinden. Het is verstandig om minimaal een dag voorafgaand aan het avontuur te lezen waar je avontuur gaat starten. Als je op de dag van het avontuur om 09.00 uur 's ochtends kunt vertrekken (met een auto) heb je altijd tijd genoeg voor je avontuur. Afhankelijk van je tempo, *navigatie skills* en pauzes moet je rekenen op een duur van ongeveer 5 tot 6 uur. Het is fijn als je een geoefende wandelaar bent en 15 kilometer eenvoudig kunt lopen. Als je met kinderen op pad gaat, wordt de lengte aangepast. Het is wel fijn als je kinderen gewend zijn om te wandelen en houdt rekening met een afstand van ongeveer 10 kilometer. Voor de kampvuur box is het niet per se nodig om een geoefende wandelaar te zijn.

Samengesteld met passie

De mensen achter Adventure in a box zijn echte natuurliefhebbers en houden van avontuur. Ook hebben ze een passie voor het uitdenken van avonturen, groot of klein. Als geen ander kennen ze de omstandigheden van de natuur en weten ze waarom op avontuur gaan, ook in Nederland, zo leuk kan zijn!

Wil je graag ook zo'n avontuur beleven, laat je dan inspireren op adventureinabox.nl. Uiteraard zijn ze ook telefonisch (085-0601922) te bereiken en via de mail (info@adventureinabox.nl). Zit er nu geen avontuur tussen waar je wandelhart sneller van gaat kloppen, houd de site dan in de gaten voor aanvullingen in het aanbod.

Netwerkjes

Meer leren over spiritueel leven

Hallo lieve mensen,
Ben op zoek naar menselijke uitwisselingen om op een biologische en spirituele manier te leven, zoals biologische voeding, bomen telen en bloemen zaaien en duurzaam versus spiritueel als dans, meditatie, Tantra, bewustwording, innerlijke natuurkracht te leven. Hiervoor ben ik bereid om mijn gastvrijheid, in ruil voor hulp of een partnerschap, aan te bieden. Het gaat om een stuk grond te verbouwen en te onderhouden voor eigen consumptie versus het oprichten van een woongemeenschap waar ieders vaardigheid aan de gemeenschap ten goede komt. Wil jij meer leren over biologisch telen en duurzaam en spiritueel leven op basis van vertrouwen en wederzijds respect? Voel jij je aangesproken in het bovenstaande dan lijkt het mij leuk om jou te mogen verwelkomen.

Liefdevolle groet, Kris | kris.dancao1@gmail.com

Vriendschap gezocht met spirituele vrouw

Hallo dames, ik ben een vrouw van 54 jaar, uit Zuid-Limburg, ongebonden met humor, spontaan, eerlijk en met spirituele interesses. Ik zoek een lieve, spirituele vrouw voor een warme vriendschap. Liefs ook uit Zuid-Limburg. Ik zoek geen seksualiteit maar harteliefde. liefs tot 58 jaar en ook ongebonden.

Groetjes Jose | sjeeke67@yahoo.com

Stille woonplek gezocht (1)

Op zoek naar stille woonplek. Ik weet zo onderhand niet meer waar ik tegen kan dus echt alleen maar natuurgeluiden. Binnenland of buitenland, met wat hulp in de huishouding etc. Eventueel Tiny House of woonwagen.

Michiel Hoogenboom | michielhoog1@gmail.com

Zorgverlener gezocht

We zoeken een zorgverlener voor verzorging en alle voorkomende werkzaamheden in en om huis. Eigen studio en als je lekker kunt koken? We eten alles biologisch lekker mee eten! Telnr. 0613164463

Mevr. H Grootte

Vriendschap (v) gezocht

023 sl man nr zkm leuke vrouw voor liefdevolle vriendschap 50 plus mail mij, tweeeenheid21@gmail.com.

Bob

Stille woonplek gezocht (2)

Man, 68, zkt stille woonplek te huur in Drenthe of Overijssel. Stil is: geen verkeerslawaaai, geen luchtwassers en geen warmtepompen en/of mechanische ventilatie. Reacties: hhbukt@gmail.com

John Koreman

Huis gezocht in Leeuwarden e.o.

Jong stel. No kids. Zoekt huis in Leeuwarden, dorpen er om heen of in de stad Groningen. In ieder geval minimaal twee slaapkamers... Reacties op de zonschijntbinnen@gmail.com. Bedankt.

Iris

Jonge vrouw gezocht voor het delen van liefde

Samen eten, slapen, sporten en van natuur genieten. Omg. Goes .ZLD.

Ingrid | ingridstoutjesdijktoekomst@outlook.com

Contact met andere Onkruidlezers leg je gratis door een tekst op te geven via nieuwsbrief@onkruid.nl, op de website onkruid.nl te plaatsen of te sturen naar: Onkruid, t.a.v. netwerk, Postbus 173, 4140 AD Leerdam. Na goedkeuring zal jouw netwerkje, afhankelijk van de aanmeldingen, geplaatst worden in het eerstvolgende nummer van Onkruid.

COLOFON

Onkruid 267

April/mei ISSN 0165 / 5027

Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts
h.o.d.n. Onkruid

Redactie

Ivonne Sprok
Frank Meurs
Tamara de Vos-Vlot (tevens vormgeving)

Medewerkers aan dit nummer

Barbara te Boekhorst, Marry Foelkel, Aaron Götze,
Karin Jurgen, Sofie Missiaen, Ilona Niessen, Josine
Th. Olivier (tekst-toko.nl / tekstcorrecties)

Foto's & illustraties

Linelle Deunk, Linda Hemmes (cover), Robbin
Higgins, iStockphoto, Adam Kontor, John van Loon,
Wilco Niessen, Pixabay, Christy Rasnake, René
Vaillant, Yvon Zimmer

Facebook: facebook.com/onkruidmagazine

Instagram: Onkruidmagazine

Redactieadres

Postbus 270, 9670 AG Winschoten
redactie@onkruid.nl
onkruid.nl

Advertenties

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

Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest
Betapress, Gilze

Opgave en vragen voor abonnementen

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

Onkruid College

college@onkruid.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 abonnementen
buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd

Voor mensen met een leeshandicap 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

Het volgende nummer ligt vanaf 27 mei in de winkel.

VAKANTIE **V**NDERS!

Voor jezelf... ... met anderen



persoonlijk
leuke mensen
mindfull
gezond
ontzorgt
workshops
natuur

Happy, Love @ Sense



Workshops & activiteiten

- Yoga
- Meditatie
- Dans
- Djembé
- Theatersport
- N.L.P.
- Massage
- Geweldloze communicatie
- Innerlijke familie
- Mandala tekenen
- Godinnenavond
- Mannenvuur
- En meer...

Het kampeerterrein

Er is ruim plaats voor jou met je eigen tent, caravan of camper.

Of overnacht in een tipi of pipowagen die te huur is.

De ouders met kinderen staan gezellig bij elkaar op hun eigen veld. De volwassenen kamperen op een ander veld.

- Lekker jezelf zijn -

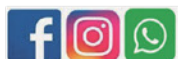
All inclusief:

- alle lekkere gezonde maaltijden
- workshops & cursussen
- verblijf in eigen tent/caravan



“Bijzonder is de smeltkroes van verbindingen die hier ontstaat.”

Sinds 1993



06 38 42 41 22

www.VakantieAnders.nl

info@vakantieanders.nl



GROENE THEE-PS

Met verbeterde biologische beschikbaarheid

- **bevat een groene thee-extract dat 2x beter wordt opgenomen**
- **vervaardigd door middel van gepatenteerde technologie**
- **ondersteunt het hart en draagt bij aan de conditie van de bloedvaten***
- **ondersteunt het behoud van een normale cholesterolspiegel***
- **ondersteunt de vetstofwisseling en helpt om op gewicht te blijven***

De belangrijkste inhoudsstoffen in groene thee die zorgen voor de gunstige invloed op de gezondheid zijn catechinen (met name epigallocatechinedigallaat, EGCG). In zwarte thee komen deze in veel mindere mate voor. Dit product is gestandaardiseerd op 120 mg catechinen en 75 mg EGCG per capsule. Daarnaast worden deze catechinen door het unieke productieproces ook nog eens twee keer zo goed opgenomen dan uit een standaard groene thee-extract. De catechinen (met name EGCG) uit groene thee zijn krachtige antioxidanten en helpen zo de cellen en weefsels te beschermen tegen vrije radicalen en oxidatieve schade en algemene ouder-

domsverschijnselen. Ze ondersteunen de conditie van de bloedvaten en het hart in het bijzonder, door de bloedlipiden te helpen beschermen tegen oxidatie. Groene thee staat er eveneens om bekend dat het bijdraagt aan gewichtsbeheersing. Uit onderzoek blijkt dat catechinen de vetstofwisseling ondersteunen. Gebruik van een extract uit groene thee kan daarom zinvol zijn bij het afslanken, als aanvulling op aanpassingen in leefstijl en voeding. Het ondersteunt ook het behoud van een normale cholesterolspiegel. Lees meer over Groene Thee-PS op Vitals.nl of bel 075-6476050.

**Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.*