

Onkruid

Lekker tegendraads leven

DE HEILIGE LICHTDANS IN SEKSUALITEIT

Heidrun Ernst - Herberth neemt ons mee
in het energetische samenspel

10 Duurzaam trouwen

tips om op een groene manier
JA te zeggen

Utopie of haalbare kaart?

Zero-emissievrije stadslogistiek
is volgens Citye erg realistisch

Dokter Juriaan over zelfliefde:

'Belangrijk is dat je jezelf niet als een fout mens neerzet, maar jezelf wel meedogenloos bijstuurt'

En verder nog

- Onkruid is bijna jarig, wat is jouw mooiste herinnering? (pag. 9)
- DIY: stenen inpakken was nog nooit zo leuk om te doen (pag. 54)
- Lees Lijfkracht: hoe kom je toch uit je hoofd en in je lijf? (pag. 69)
- Boodschappen ontvangen vanuit de Akasha Kronieken (pag. 80)

Nr. 270 oktober/november 2022 € 6,95



BP/vmb 8 718868 582874

Maakt de
huid van
binnenuit
mooier.



NIEUW



Collageen & SilSolutions



Anti-aging formule.

250 GRAM

500 - 1000 ML

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

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

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

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

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld



Scan de QR-code voor
meer informatie
over Collageen



Scan de QR-code voor
meer informatie
over SilSolutions



VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH

Op de omslag

INHOUD

9 Onkruid is bijna jarig
Wat is jouw mooiste herinnering?

20 Dokter Juriaan over zelfliefde
Belangrijk is dat je jezelf niet als een fout mens neerzet, maar jezelf wel meedogenloos bijstuurt

28 Duurzaam trouwen
10 tips om op een groene manier ja te zeggen

34 De heilige lichtdans in seksualiteit
Heidrun Ernst-Herberth neemt ons mee in het energetische samenspel

42 Utopie of haalbare kaart?
Zero-emissievrije stadslogistiek is volgens City-e erg realistisch

54 DIY
Stenen inpakken was nog nooit zo leuk om te doen

69 Lees Lijkkracht
Hoe kom je toch uit je hoofd en in je lijf?

80 Boodschappen ontvangen
Vanuit de Akasha Kronieken



20



28



34



42



80

Persoonlijk & actueel

7 De ontmoeting
Carla ging op zoektocht naar... wat?

8 Brieven aan Onkruid
Tijd voor een feestje

10 Ga nu op pad
Drie Dwaze Weken

12 Leef gezond
Depressieve gevoelens door de menopauze

14 Eten met smaak
Getest: Wholefiber

16 onze aarde
Positieve mantra's op je kleding

18 Puur natuur
Dubbel genieten

20 Zelfliefde
Doen wat je verkondigt en daarin jezelf toestaan om fouten te maken

34 De heilige lichtdans in seksualiteit
Kies jij ervoor om je alleen te focussen op een hoogtepunt of kies je voor diepe, verbindende seks?

46 Hoogsensitief
Het beste van twee werelden

58 Je eigen kracht
Magische kikker

62 Moeder van vier
Verbondenheid

65 Netwerkjes
Voor en door lezers

72 Duurzaam en bewust
Liefde & Lijden

80 Spotlight
Wat staat er voor jou in de Akasha Kronieken?

Omslagfoto

Dokter Juriaan laat ons de kracht van zelfliefde zien.

Fotograaf: Florencia Jadia

INHOUD

Onkruid beleeft

28 Kies bewust voor een verbintenis
10 tips om op een duurzame manier 'ja' te zeggen

42 Volledig zero-emissievrije stadslogistiek
Utopie of haalbare kaart?

50 Getest
De Inspirerend Leven Agenda 2023

54 DIY
Geef een steen cadeau

56 Marry's Kruidentuin
Cichorei, aanwinst voor iedere kruidentuin

60 Eten van Ilona
Neem het leven met een korreltje... rijst

66 Onkruid leest
Kom toch uit je hoofd!

70 Schrijver
In schoonheid vergaan



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

81 Het volgende nummer
Wat gaat 2023 ons brengen?

82 colofon
Algemene informatie



In verbinding zijn

Ben jij in volledige verbinding met jezelf? En hoe zit het met 'in verbinding zijn' met anderen? **Juriaan Galavazi (pag. 20)** vertelt ons waarom het belangrijk is om vooral eerst de verbinding met onszelf aan te gaan. Dat dit niet altijd van een leien dakje gaat, is in ieder geval één ding dat vaststaat. Als je dan in goede relatie met jezelf bent en je hebt de liefde van je leven gevonden, wil je de liefde misschien bezegelen door te trouwen. In de tijd waarin duurzaamheid overal de kop opsteekt kan het ook niet uitblijven om dit door te voeren in een **duurzaam trouwfeest (pag. 28)**. Tamara de Vos is de wereld van het duurzaam trouwen ingedoken en heeft tien tips op een rijtje gezet om op een duurzame manier 'ja' te zeggen. Seksualiteit speelt ook een belangrijke rol in ons leven. Een ultieme, innige verbinding samen delen is soms nog best een uitdaging. Om ons een beetje op weg te helpen **deelt Heidrun Ernst-Herberth haar inzichten (pag. 34)** met ons zodat wij, wanneer wij misschien wel het meest kwetsbaar zijn, elkaar kunnen vinden.

Er zijn nog veel meer manieren om verbinding te zoeken en verbonden te zijn. Onkruid vindt het ook belangrijk om in verbinding te zijn met alle lezers. Wil je een keer iets delen met ons of heb je ideeën, tips of andere zaken die je kwijt wilt? Laat vooral van je horen. Stuur een e-mail naar **info@onkruid.nl** of schrijf naar **Redactie Onkruid, Postbus 270, 9670 AG Winschoten** en deel je verhaal!

Namens het team van Onkruid wensen wij je veel inspiratie, inzichten en leesplezier met deze uitgave.



Ivonne Sprok
Hoofdredacteur

Volg Onkruid via Facebook en Insta en bezoek onze website.

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

Een zoektocht begint, maar wat zoek ik?

Laat mij je meenemen naar de lente van 2006. Ik werk als manager in de thuiszorg in de stad dicht bij mijn huis. In het nabijgelegen dorp woon ik met mijn twee kinderen en is er een goedlopend co-ouderschap met hun vader. Gezin en werk is goed te combineren en alles loopt weer lekker na mijn scheiding (2003) en het overlijden van mijn moeder (2004). Het zijn een paar pittige jaren geweest. Inmiddels heb ik het samen met mijn kinderen weer goed.

Op mijn werk ervaar ik geen plezier en voldoening meer. De beleidswijzigingen die eraan zitten te komen stemmen mij niet vrolijk. Naast het managen van mijn eigen teams werk ik ook als coach in de interne coachpool voor andere medewerkers. Een paar jaar ervoor heb ik een coachopleiding gedaan. Dat heeft tijdelijk mijn werkplezier verhoogd, maar nu is die uitdaging weer weg. Ik wil iets anders.

Ik zit te veel in mijn hoofd, ik wil iets fysieks, maar heb geen idee wat. Ik weet alleen dat ik graag iets wil doen dat past bij mijn coachingsgesprekken en 'iets met mijn handen'. Een zoektocht begint.

De zomer dient zich aan. Samen met mijn kinderen ga ik kamperen bij VakantieAnders. Een geweldige plek voor single ouders met hun kinderen om samen met andere volwassenen en kinderen te zijn. Er zijn veel verschillende workshops om aan mee te doen.

Samen met mijn jongste zoon ga ik naar een massageworkshop voor ouder en kind. Elkaar masseren, eerst het kind de ouder en daarna omgekeerd. Ik voel iets heel speciaals dat ik niet meteen onder woorden kan brengen. Ik constateer dat er iets wezenlijks in mij geraakt wordt. Ik blijf nog even napraten met de workshopgever. Hij sprak toen de voor mij legendarische woorden: 'Na een massage voer ik vaak nog een coachingsgesprek met mijn klant'.

Dat was het! Het kwartje viel. Dat kan ik ook gaan doen! Ik weet zeker dat ik mijn coachees nog beter van dienst ben als ik hen ook kan masseren. Mijn hart maakt een enorme sprong. Ja, dit is wat ik wil gaan leren, masseren! Thuisgekomen ben ik direct gaan zoeken naar opleidingen en heb ik mij ingeschreven voor de massageopleiding tot integratieve masseur. Inmiddels heb ik heel veel mensen een massage gegeven en heel wat coachingsgesprekken gevoerd. Mijn bedrijf Mazzaze is geboren. Ook heb ik zelf een opleiding tot ontspanningsmasseur opgezet waar Mazzaze-masseurs uit voortkomen. Mijn zoektocht heeft gezorgd voor een forse wending in mijn leven en is meer dan geslaagd.

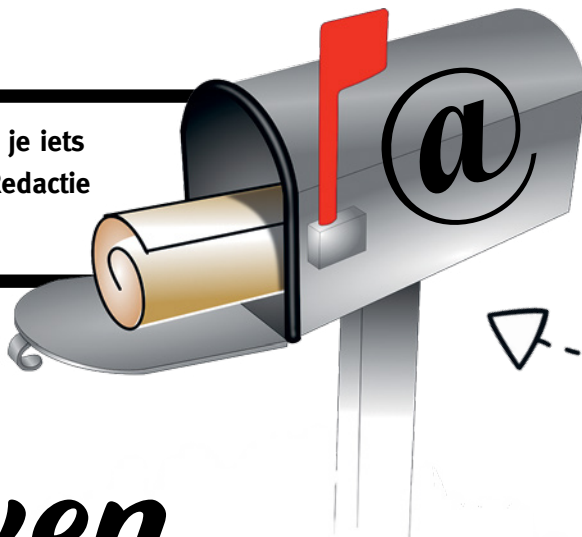
Carla Pleijers is eigenaar van Mazzaze. Samen met de grondlegger en partner runt ze VakantieAnders. Meer info vind je op mazzaze.nl en vakantieanders.nl.

Fotograaf: Frank Kouws, frankkouws.com



Wil jij ook net als Carla 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

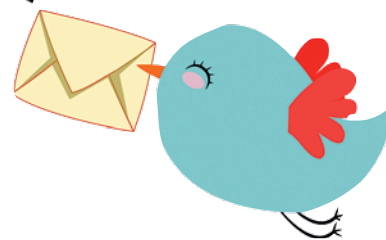
Tijd voor een feestje!

Als ik aan Onkruid denk, moet ik altijd aan mijn oma denken. Zij had stapels Onkruiden in de kast staan, waar ik dan regelmatig doorheen bladerde wanneer ik op bezoek was. Dankzij haar kwam ik in contact met het alternatieve leven en heb ik dit kunnen omarmen in mijn eigen leven. Volgend jaar is het vijf jaar geleden dat zij overleden is en sinds die tijd mag ik mij ontfermen over haar collectie Onkruiden. Het is ongelofelijk dat ze werkelijk alle nummers bewaard heeft, vanaf het eerste nummer in 1978 tot aan nummer 243 uit 2018. Wat me eigenlijk brengt bij de reden dat ik mail. Dat nummer was namelijk een jubileumeditie omdat jullie 40 jaar bestonden. Word het langzamerhand niet tijd voor een nieuw feestje? Want jullie laten 45 jaar toch niet zomaar voorbijgaan?

Bernadette, via e-mail

*Beste Bernadette,
Wauw! Dat moet een boekenkast vol Onkruiden zijn geweest, als je oma al die nummers bewaard heeft. Wij worden blij van berichten zoals deze en nog blijer dat ook anderen met ons mee willen vieren. Want je hebt daar een heel goed punt: volgend jaar maart bestaan we 45 jaar. En natuurlijk laten we dat niet zomaar voorbijgaan. Sterker nog: we willen graag input van onze (trouwe) lezers! Zie de feestelijke oproep hiernaast. Hopelijk krijgen we net zulke mooie berichten van mensen die ons nog van vroeger kennen, of misschien wel van mensen die ons pas ontdekt hebben. Alvast bedankt voor het delen van jouw herinnering!*





Taboe op mannencovers opgeheven?

Sinds 2015 ben ik lid van jullie blad. En ik bewaar ze, zodat ik zo nu en dan een ouder nummer erbij kan zoeken voor onderwerpen die mij op dat moment bezighouden. Inhoudelijk is er niks mis met de nummers, maar waarom plaatsen jullie zo weinig mannen op de voorkant? Begrijp me niet verkeerd, want er is zeker niks mis met een vrouw op de voorkant, maar zo nu en dan een man zou ook fijn zijn, voor zowel de vrouwelijke als de mannelijke lezers. Ik was dan ook zeer verheugd om op het huidige nummer weer een man te zien. Hopelijk volgen er meer!

Anton Korf, Breda

Beste Anton,

Er volgen er ook zeker meer! Wij zien het ook niet zozeer als een taboe, maar voor de onderwerpen uit voorgaande nummers, leende een vrouw zich meestal beter dan een man. Tenzij de man zelf een (belangrijk) onderwerp was, zoals bij Gert Schuitemaker (235) en Joeri Schoemaker van Pieter Pot (262). Maar we hebben goed nieuws voor je, want ook op dit nummer prijkt er een man op de cover: Dokter Juriaan. Lees vooral ook even zijn verhaal op pagina 20 over het in verbinding blijven met jezelf. En we beloven in de toekomst wat meer af te gaan wisselen tussen man en vrouw.

Onkruid 45 jaar! Wat heb jij met Onkruid beleefd?

Volgend jaar bestaat Onkruid 45 jaar. Om dit te vieren zijn wij op zoek naar verhalen van Onkruidlezers die wij kunnen plaatsen in het jubileumnummer. Verhalen van lezers van het eerste uur, maar ook van de lezers die Onkruid nog niet zo heel lang lezen, en iedereen die ertussen zit. Heb jij een mooi verhaal naar aanleiding van een artikel dat in Onkruid heeft gestaan, of bijvoorbeeld leuke reacties gehad omdat je in een rubriek stond? Misschien heb je wel een mooi initiatief kunnen opzetten door het plaatsen van een oproepje in onze rubriek Netwerkjes? Wil je ons laten weten wat jij van Onkruid vindt of heb je tips of andere verhalen om te delen? Laat het ons weten. Stuur een mail met kort je verhaal of reactie naar info@onkruid.nl. Of schrijf naar **Redactie Onkruid, Postbus 270, 9670 AG Winschoten.**



Mediteren op een nuchtere manier



Wat fijn dat Onkruid mediteren onder de aandacht brengt op een nuchtere manier.

Als ik vertel dat ik mediteer wordt er vaak toch nog wel wat argwanend gekeken of gedacht dat ik een heel zweverig type ben. Maar in feite is mediteren alleen maar even een moment van rust. Begeleide meditatie vind ik daarbij fijn omdat ze mij houvast geven. Ik hoop dat meer mensen het mediteren gaan ontdekken, het kan erg waardevol zijn. De bijbehorende winactie voor

de Meditation Moments app is super. Dat maakt het, hoop ik, toegankelijk voor meer mensen om te gaan mediteren.

Monique Kuipers, Eext.

Beste Monique,

We hopen met het artikel van Michael Pilarczyk over mediteren mensen te laten zien dat mediteren voor iedereen is. Ook kinderen en jongeren kunnen hier veel baat bij hebben. De winactie is een mooi cadeau dat beschikbaar is gesteld door Michael zelf, waar wij dankbaar voor zijn. Op die manier kunnen lezers van Onkruid op een laagdrempelige en leuke manier kennismaken met mediteren en ontdekken wat het hen kan brengen.

p 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.

Toekomst Zaaïen op biodynamische boerderijen

Weekenden in oktober 2022

In de weekenden van oktober is iedereen welkom om te komen 'Toekomst Zaaïen' bij deelnemende biodynamische boerderijen. Jong en oud lopen in een rij over de akker om met de hand wintergraan te zaaïen. De boeren laten zien hoe een vruchtbare bodem, een rijke biodiversiteit en vitale zaden de basis vormen voor veerkrachtige landbouw en gezonde voeding.

Toekomst Zaaïen is een internationaal project dat zeventien jaar geleden van start is gegaan in Zwitserland om aandacht te vragen voor de bron van ons voedsel: zaad. Door monopolisering van de zadenhandel verdwijnen oude rassen en daarmee unieke eigenschappen. Biodynamische boeren die meedoen aan *Toekomst Zaaïen* telen veel oude en regionale graanrassen, zoals Gelderse Risweit, Rode emmer en Sint-Jansrogge. Het is van groot belang om de genetische diversiteit van die oude granen voor de toekomst te behouden omdat je die eigenschappen nodig hebt om nieuwe rassen te ontwikkelen. Bijvoorbeeld rassen die passen bij het veranderende klimaat. Zaden van zaadvaste rassen kun je oogsten en opnieuw uitzaaïen. Zaden van de veel gebruikte hybride rassen zijn niet geschikt om opnieuw uit te zaaïen.

Kijk voor meer info en aanmelden op toekomstzaaien.nl.

Energiek festival You've Got the Power

Oktober 2022

Energie is overal, we gebruiken het dagelijks bij al onze activiteiten. Ons huis heeft energie nodig,

ons lichaam heeft energie nodig en de stad heeft energie nodig. Bij het festival *You've Got the Power*, vanaf 15 oktober in het Haagse One Planet (samenwerking tussen Museon en Omniversum), krijg je kracht én energie. Je kunt er drie raceauto's van de toekomst bewonderen, in One Planet Dome draaien de grootbeeldfilms *Planet Power* en *Volcanoes*, in One Planet Expo staat de indrukwekkende fototentoonstelling *Solar Portraits* en in One Planet NOW! leer je bij de vele festivalworkshops alles over oplossingen en innovaties voor de toekomst. Na een bezoek aan *You've Got the Power* zit je niet alleen vol energie, maar weet je er ook alles van.

De films Planet Power en Volcanoes en de tentoonstelling Solar Portraits zullen de hele maand oktober te zien zijn (vanaf het Weekend van de Wetenschap op 1 en 2 oktober). De extra activiteiten in alle weekenden en in de herfstvakantie van 15 t/m 30 oktober. Lees op oneplanet.nl meer hierover en reserveer alvast je ticket.

Ontmoetingscirkels

6 oktober, 17 november en 15 december 2022 van 14.00 tot 17.00 uur

Elke maand opent Carla Knorren de deur voor een ontmoetingscirkel. Voor vrouwen en mannen die een dagdeel bezig willen zijn met spiritualiteit door samen te praten, lachen, huilen, (voor)lezen, mediteren, tekenen, dansen, wandelen, spelen of anderszins, om tot zelfkennis, inzicht en verrijking van hun Zijn te komen. De cirkels zijn bedoeld als een ontmoeting tussen gelijkgestemden. Tijdens de cirkel zal steeds één thema de ontmoeting bepalen. Dit thema wordt uitgediept en uitgelegd. Daarbij zullen de raakvlakken met jezelf en je omgeving zeker aandacht krijgen. Binnen de veiligheid van de cirkel wordt het mogelijk om vanuit een spirituele invalshoek te kijken naar de ervaringen die je gevormd hebben en wordt het

mogelijk om jezelf beter te leren kennen en van daaruit te groeien in wie je bent. Het is geen cursus, dus je bent niet verplicht elke keer mee te doen, maar vol is vol (max 6 personen).

Aanmelden is noodzakelijk, stuur een mail naar dansenmetjeziel@gmail.com of bel 06-22083175. Kosten: € 15,- contant te voldoen (of via tikkie). Kijk voor meer informatie op dansenmetjeziel.com.



Spirituele beurs

Op 9, 30 oktober en 13 november 2022

Op deze inspirerende spirituele beurs in het Noorden van het land kun je veel vinden op het gebied van het spirituele. Je ontmoet hier lichtwerkers, kaartleggers, healers enz. Verschillende mediums met hun specialiteiten, het aanbod is wisselend. Ook de verkoop van edelstenen, sieraden en New-Age artikelen ontbreekt hier niet. Als er ruimte is voor gratis lezingen dan wordt dat per beurs aangegeven. De entree en het parkeren zijn gratis.

- Zondag 9 oktober 2022 van 12.00 tot 17.00 uur in Wijkcentrum De Kern, Rembrandtlaan 72a in Hoogezand.
- Zondag 30 oktober 2022 van 11.00 tot 17.00 uur in De Cazemierboerderij, Hoofdstraat 27 in Tolbert.
- Zondag 13 november 2022 van 11.00 tot 17.00 uur in het Fletcher Familie Hotel, Groningerweg 19 in Eelde-Paterswolde.

Zie voor meer informatie medium-henny-bouma.nl.



Drie Dwaze Weken

13 oktober t/m 6 november 2022

Drie Dwaze Weken is een kritisch maar ook humoristisch programma over hoe filmmakers de gevolgen van menselijke hebzucht en milieuvervuiling hebben verbeeld. In het zicht van grote ecologische veranderingen en problemen waarmee de wereldbevolking wordt geconfronteerd, stelt Cinema Ecologica zich de vraag: kan film ons helpen een beeld te vormen van de wereld zoals we die willen bewonen? En op welke manier kan cinema bijdragen aan het debat over de invloed van de mens op planeet Aarde?

Te zien zijn speelfilms, korte films en kunstenaarsfilms waarin – gestileerd, recht voor z'n raap of raadselachtig – door de mens veroorzaakte uitputting en vervuiling van de aarde aan de orde komen.

Met klassiekers als *Koyaanisqatsi* en *The Wolf of Wall Street*, naast specials over duurzame mode en discussies met kunstenaars en wetenschappers.

Cinema Ecologica in het Eye Filmmuseum, IJpromenade 1 in Amsterdam, zie voor meer informatie eyefilm.nl.



Docu 'Rouw'

Dinsdag 18 oktober 2022 op NPO 2

De Teledoc Campus documentaire *Rouw* is een essayistische film over vergankelijkheid, waarin cinematograaf Marleen van der Werf aan de hand van de natuur uiting geeft aan haar beleving van een rouwproces.

De natuurlijke omgeving die de maakster eerder zo veilig en vertrouwd was, is na een verlies een onherkenbaar schemergebied geworden, waar gemis plots kan opdoemen van achter de horizon. Waar onbestemde gevoelens in golven aanspoelen. Waar de nacht en het duister intense herinneringen tot leven wekken, maar waar ook troost verscholen ligt.

Teledoc Campus is een samenwerkingsproject van NPO, CoBO, Nederlands Filmfonds en NPO-fonds voor de ontwikkeling van documentairetalent. Jonge regisseurs en producenten krijgen de kans met korte documentaires ervaring op te doen.



Women's Voices

10 november 2022

Culture Connection presenteert de voorstelling *Women's Voices* rond vrouwelijke vrijdenkers, vredestichters en vernieuwers. Het is een unieke voorstelling met zang, muziek, poëzie en verhalen van vrouwelijke artiesten uit diverse culturen en spirituele tradities. In de schijnwerpers staan vocaal ensemble Wishful Singing, zangeressen Namgyal Lhamo en Sally Hanna, dichteres Randa Awad en woordkunstenaar Gabriel Erlach.

Op donderdag 10 november staat de voorstelling *Women's Voices* in de Geertekerk te Utrecht en klinken liederen van middeleeuwse powervrouwen als Kassia en Hildegard von Bingen, Tibetaanse spirituele songs en meditatieve mantra's, Egyptisch-koptische hymnen, hedendaagse composities en *spoken word*.

Locatie: Geertekerk, Geertekerkhof 23 in Utrecht, aanvang 20.00 uur, entreprijs: € 19,-, meer informatie en tickets zijn te vinden op culture-connection.org.

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 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.



Depressieve gevoelens door de menopauze

Op 18 oktober is het de Internationale Dag van de Menopauze. Deze dag is ingesteld door de Internationale Menopauze Society (IMS) zodat er aandacht besteed wordt aan de menopauze. Dit is van belang omdat er een groot taboe heerst op het onderwerp, met name op de (ongemakkelijke) gevolgen. Dit zorgt ervoor dat vrouwen niet over het onderwerp willen spreken en onnodig blijven rondlopen met deze gevolgen.

Care for Women is een organisatie die hormonale disbalans bij vrouwen probeert te verminderen aan de hand van unieke behandelingen. In de praktijk zien zij regelmatig veel vrouwen, vooral in de periode van de overgang, die behandeld worden voor een depressie. Echter, antidepressiva slaan niet (goed) aan. Uit onderzoek blijkt namelijk dat deze depressieve gevoelens het gevolg zijn van de menopauze. Daarom is het van belang om te weten of de depressieve gevoelens die ervaren worden daadwerkelijk veroorzaakt worden door een depressie of door hormoonschommelingen. Dit voorkomt dat een vrouw onnodig medicijnen slikt met mogelijke bijwerkingen. Zodra de gevoelens worden veroorzaakt door de overgang is het effectiever om een vrouw hiervoor te behandelen en de daarbij horende hormonen in balans te brengen, dan te behandelen voor een depressie.

Een afspraak bij Care for Women kan gemaakt worden via 088-4420442 of op careforwomen.nl. De meeste zorgverzekeraars vergoeden de consulten vanuit de aanvullende verzekering, zonder dat een doorverwijzing nodig is.

- Advertentie -

SOUL BODY FUSION[®]



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

Ontvang sessies, doe de workshop:
www.soulbodyfusion.nl

Hoe behoud je een optimale cholesterolspiegel?



Cholesterolformule Pro van Vitals bevat een selectie van drie bijzondere plantenextracten, waar veel onderzoek naar gedaan is:

berberine, bergamotextract en hydroxytyrosol (olijfextract). We vertellen je graag meer over deze bijzondere extracten.

Berberine

De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor berberine. Deze inhoudsstof komt voor in diverse planten waaronder *Berberis aristata*, ook wel Indische berberis of boomkurkuma genoemd. De berberine in Cholesterolformule Pro wordt geïsoleerd uit de wortel van deze plant en in zeer zuivere vorm verwerkt in het product. Berberine zorgt voor een brede ondersteuning van de gezondheid. Het helpt bij de bloedsuikerregulatie, is goed voor de lever en ondersteunt het hart en de bloedvaten, mede door bij te dragen aan het behoud van een normale cholesterol- en triglyceridenspiegel*. Berberine doet dit door het lichaam te helpen de normale synthese en afbraak van cholesterol en triglyceriden te reguleren. Daarnaast draagt het bij aan de uitscheiding van cholesterol via de gal. Er zijn veel humane studies die de effectiviteit van berberine op de bloedlipidenspiegels hebben aangetoond. Hieruit blijkt onder meer dat het voor een optimale werking van belang is om een preparaat met berberine minimaal drie maanden consequent te gebruiken.

Bergamot-extract

De bergamotboom (*Citrus bergamia* Risso & Poiteau) groeit met name in Calabrië, de Zuid-Italiaanse streek in het puntje van de laars. Uit de schil van de vrucht wordt bergamotolie gewonnen dat onder andere als kenmerkend aroma gebruikt wordt in de wereldberoemde Earl Grey-thee. De vrucht zelf bevat een uitzonderlijk hoog gehalte aan polyfenolen met

een unieke samenstelling. Het bergamotextract met de merknaam BPF™ (Bergamot Polyphenolic Fraction®), dat met liefde gemaakt wordt door het Zuid-Italiaanse bedrijf H&AD, bestaat uit maar liefst 38% polyfenolen (neohesperidine, naringine, neohesperidine, melitidine, brutieridine). H&AD wordt gezien als een van de experts op het gebied van natuurlijke producten op basis van de bergamotvrucht. BPF™ wordt door hen geproduceerd volgens een speciaal ontwikkelde en gepatenteerde extractiemethode. Bergamotextract vormt een mooie aanvulling op de andere polyfenolen (berberine en hydroxytyrosol) in Cholesterolformule Pro.

Hydroxytyrosol (olijfextract)

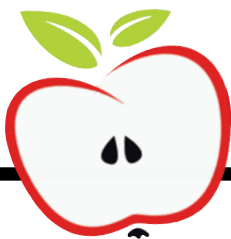
Hydroxytyrosol is een van de belangrijkste inhoudsstoffen in olijven. Het wordt gevormd uit voorloperstof oleuropeïne, die naarmate de olijven rijpen meer en meer wordt omgezet in hydroxytyrosol. Deze polyfenol staat bekend als een van de krachtigste plantaardige antioxidanten ter bescherming van de bloedlipiden**. Het is zelfs al in zeer lage doseringen werkzaam. Vooral LDL-cholesterol is gevoelig voor oxidatie en om de functie van deze lipoproteïne normaal te houden is het van essentieel belang dat het deeltje beschermd wordt tegen oxidatieve schade. Vanwege deze werking is hydroxytyrosol bij uitstek geschikt als onderdeel van deze formule die op meerdere manieren bijdraagt aan het behoud van normale bloedlipiden. Het olijfextract Hytolive® van producent Genosa bevat een hoog gehalte hydroxytyrosol en wordt op natuurlijke manier vervaardigd uit olijven die gekweekt worden in Spanje, 's werelds grootste producent van olijven en olijfolie.

Lees meer over Cholesterolformule Pro op www.vitals.nl.

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

*** Het gunstige effect wordt verkregen bij inname van ten minste 5 mg hydroxytyrosol (zoals uit 20 g hoogwaardige olijfolie).*

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?

Getest: Wholefiber

Wholefiber is een prebiotica, wat betekent dat het om onoplosbare voedingsvezels gaat die van nature voorkomen in plantaardige voedingsmiddelen zoals granen, groenten en fruit. Je darmen kunnen deze vezels niet afbreken en verteren, je darmbacteriën wél. Voldoende prebiotica in je dagelijkse dieet opnemen kan helpen om slanker, fitter en blijer in je vel te zitten. Zo dragen prebiotica bij aan het verminderen van darmklachten en het voorkomen van welvaartsziekten als diabetes type 2.

Het ingrediënt van Wholefiber is gedroogde chicory root, ofwel witlofwortel (afkomstig uit de Flevopolder). Deze wortel is grof vermalen, zodat het gemakkelijker te eten is. Om het in te nemen, geven de makers aan om een eetlepel toe te voegen aan o.a. yoghurt, salades, muesli's en soepen. Start eerst twee weken met één eetlepel per dag om je darmen te laten wennen, daarna kun je naar twee of zelfs drie eetlepels. Ons advies: hou het op één lepel per maaltijd, want de bittere smaak is nogal aanwezig. Drie eetlepels in

bijvoorbeeld de yoghurt is een enorm bittere hap. Wat hebben we ervan gemerkt? De darmen lijken er rustiger van te worden en de ontlasting is dagelijks en lijkt weinig te veranderen van structuur en kleur. Wel viel het op dat er zo nu en dan een dag is waarop de darmen lijken te 'reinen' en er meerdere keren op een dag een toiletbezoek noodzakelijk is. De test was helaas te kort om ons ook daadwerkelijk slanker, fitter en blijer in ons vel te voelen zitten.



Wholefiber is voor € 13,80 (exclusief verzendkosten) per pot te bestellen via wholefiber.nl

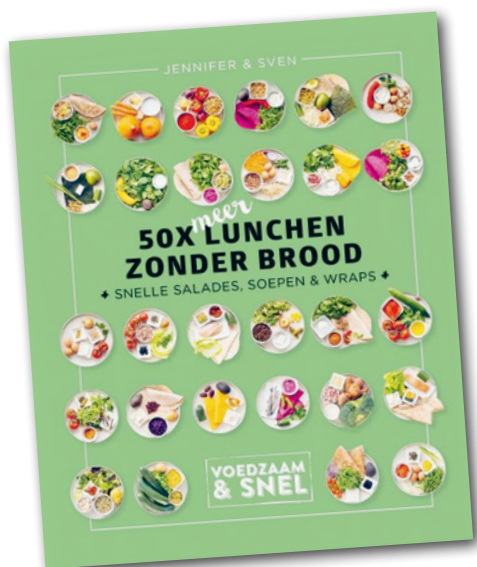
Fonio: vergeten Afrikaans graan

Een inheems Afrikaans gewas dat bijna in de vergetelheid is geraakt, komt door de graancrisis die is veroorzaakt door de Russisch-Oekraïense Oorlog, weer in de belangstelling. Solange Domaye, honorair consul van Tsjaad en oprichtster van Symfonio, is deze zomer een campagne gestart om één van de oudste granen van Afrika in Nederland bekender te maken.

De nu 43-jarige Domaye uit Amersfoort is geboren en getogen in Ndjamena, hoofdstad van het Afrikaanse Tsjaad. Als tienermeisje at ze thuis af en toe pap gemaakt van fonio, één van de meest voedzame Afrikaanse granen. Maar fonio raakte buiten beeld. Dat kwam onder andere omdat voedingsgewoonten van miljoenen Afrikanen de afgelopen decennia wijzigden. Daarnaast is Fonio moeilijk te verwerken: het is zo klein als een zandkorrel en het moet gepeld en van zand gescheiden worden. Dat werd tot voor kort handmatig gedaan en omdat dat zo intensief is, was het gemakkelijker om over te stappen op de consumptie van geïmporteerde rijst

en maïs. Terwijl het gewas het goed doet in droge klimaten, weinig water nodig heeft om te groeien, rijp is in zes tot acht weken, de grond weer vruchtbaar maakt en de woestijn verdrijft.

Op meer dan 150 plekken in Nederland is dit voedingsrijke en glutenvrije Afrikaanse gewas inmiddels verkrijgbaar, vooral in natuurvoedingswinkels. Lees er meer over op symfonio.bio.



50x meer lunchen zonder brood

Uitgekeken op die eeuwige boterham tijdens de lunch? Of wil je meer groenten eten op een dag? *50x meer lunchen zonder brood* is het nieuwste kookboek van Jennifer & Sven van het platform *Voedzaam & Snel*.

Goedgevulde soepen, lekkere wraps, tortilla's vol groenten en andere gerechten, stevig en licht, warm en koud. Van rode bieten wraps met cottage cheese, avocado, puntpaprika en kikkererwten, lauwwarme couscoussalade met granaatappel en een omelet met paprika en paddenstoelen tot pompoengembersoep. De gezonde, voedzame en snelle recepten geven je genoeg energie voor de hele middag!

50x meer lunchen zonder brood | Jennifer en Sven van *Voedzaam & Snel* | Kosmos Uitgevers | € 17,50 | ISBN: 9789043925020

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.



Amsterdams patrouilleschip de NT11/ Watertrapper is inmiddels voorzien van deze folie

Gifvrije antifouling voor schepen

Zodra een schip of jacht te water gaat, beginnen mosselen, algen en andere organismen zich te hechten aan het onderwaterschip. Deze aangroei verhoogt de weerstand van het schip, met hoger brandstofverbruik en lagere snelheden tot gevolg. Om dit te voorkomen, gebruiken scheepseigenaren vaak giftige antifoulingverf, waarvan jaarlijks ongeveer 600.000 liter in het milieu terecht komt.

- Advertentie -



WOONBIOLOGIE
THEO HOOIJER

**Aardstralen
Electrosmog
Tijdelijk Alignment
Entiteiten**



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

De folie van Finsulate, een uitvinding van Nederlandse bodem, is een volledig gifvrije antifouling en biedt daarmee een milieuvriendelijk alternatief, met bovendien een levensduur van vijf tot tien jaar. Het wordt aangebracht als zelfklevende folie (*wrapping*). De antifouling eigenschappen zijn het resultaat van kleine vezeltjes, die omhoogsteken op de folie. Het oppervlak is daarmee niet meer glad, maar stekelig en aangroei krijgt geen kans zich te hechten.

Nieuwsgierig geworden naar de folie, kijk op finsulate.com/nl welke producten zij aanbieden.



Fotocredit: Daily Mantra | Cindy van Rees

Positieve mantra's op je kleding

Slow fashion brand Daily Mantra heeft een nieuwe collectie, bestaande uit hoodies, sweaters, T-shirts en yogakleding. Geluksprofessor Patrick van Hees heeft geholpen bij de realisatie ervan.

Door middel van positieve mantra's als *I grow Positive Thoughts - My Breaths are Deep and my Heart is Open* en *Love and Gratitude*, die in spiegelbeeld op de T-shirts en truien komen te staan, nodigt het vernieuwende merk consumenten uit om momenten voor zichzelf te creëren en zich bewust te worden van hun eigen plaats in de wereld om hen heen.

Al deze items zijn te bestellen via dailymantra.nl.



Meer groen in huis

Met kamerplanten tover je de inrichting van je huis eenvoudig om tot een plantenparadijs. Planten zijn niet alleen stijlvol, ze zijn ook goed voor je fysieke en mentale gezondheid! Andersom verdienen jouw planten ook alle aandacht die ze nodig hebben.

In dit praktische boek staat alles wat je moet weten over de verzorging van je favoriete kamerplanten. Hoeveel water en welke voeding hebben ze nodig? Met deskundige informatie over ideale leefomstandigheden en het herkennen en behandelen van plantenziekten houd je jouw kamerplanten gelukkig en gezond.

Het groene kamerplantenboek | William Davidson & Janneke Luursema | Kosmos Uitgevers | € 20,- | ISBN: 9789043923705



Dubbel genieten

Een zaterdag in augustus vorig jaar. Klaar met mijn werk en nog twee uur voor we gaan eten, zo geeft mijn vrouw aan. Ik kijk naar buiten en zie mooie wolken en een zonnetje.

Ik roep: "Oké, ik ga nog even wat fotograferen en ben op tijd terug". En rij vervolgens op mijn dooie akkertje het Groene Hart door. Ergens tussen Bodegraven en Oud-Reeuwijk kom ik dit mooie tafereel tegen en begint een zen-momentje met mijn camera.

Wetende dat er thuis zo dadelijk een heerlijke maaltijd klaarstaat. Dubbel genieten!

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





Zelfliefde

**Doen wat je verkondigt en daarin jezelf
toestaan om fouten te maken**

*Belangrijk is dat je jezelf niet als een fout mens
neerzet, maar jezelf wel meedogenloos bijstuurt*

LIEFDE ZOEKEN WE VAAK BUITEN ONSZELF. DE LIEFDE VAN DIERBAREN, VAN JE PARTNER EN OOK LIEFDE IN DE VORM VAN ERKENNING EN WAARDERING UIT MATERIALISTISCHE ZAKEN. EEN BEGRIJPBARE, MAAR OOK RISICOVOLLE PLEK OM TE ZIJN. JE MAAKT DAN JOUW GEVOEL VAN LIEFDE EN (ZELF)WAARDERING AFHANKELIJK VAN IETS WAT BUITEN JOU GELEGEN IS. JURIAAN GALAVAZI, OOK WEL BEKEND ALS DOKTER JURIAAN, NODIGT IN ZIJN BOEK *JIJ BENT DE LIEFDE* IEDEREEN UIT OM TE GAAN LEVEN VANUIT ZELFVERTROUWEN, ZELFRESPECT EN ZELFWAARDERING. HET IS EEN PLEK DIE JOU UITEINDELIJK HEEL VEEL LIEFDE BRENGT. MAAR HET ZAL JE NOG VEEL MEER BRENGEN. ALS JE VANUIT DIE PLEK GAAT LEVEN BEN JE IN STAAT OM HONDERD PROCENT VAN JOUW KOSTBARE WAARDE TOE TE VOEGEN AAN JE EIGEN LEVEN EN JE GEZONDHEID EN DAARNAAST OOK AAN DE WERELD OM JE HEEN.

In zijn werk helpt Juriaan mensen om zich echt fit te voelen op lichamelijk en geestelijk vlak. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Door mensen te laten ervaren dat zij zelf van enorme invloed zijn op hun eigen welbevinden, kunnen zij zichzelf begeleiden in de situaties waarin de schaduwkant in hunzelf naar boven komt. Juriaan vertelt de lezers van *Onkruid* wat zelfliefde is en hoe je met lastige situaties kunt omgaan, en deelt daarin ook zijn eigen ervaringen.

Wanneer kwam bij jou het besef dat jij geen liefde had voor jezelf?

“Dat is natuurlijk een geleidelijk proces geweest. Wat een belangrijk moment geweest is, is dat ik mij op een gegeven moment realiseerde dat ik geen oprecht mens ben. Misschien denk je nu: wat heeft dat met zelfliefde te maken? Het feit dat ik mij dat realiseerde, maakte dat ik wel zoveel mogelijk oprecht wil zijn en dat bracht mij meteen naar een andere plek in mijzelf. Voordat ik namelijk de buitenwereld verantwoordelijk ga houden voor hoe ik me voel, heb ik dus eerst zelf in de spiegel te kijken en te checken of ik in staat ben tot datgene wat ik van een ander verlang. Er zijn situaties in mijn leven waarin ook ik niet doe wat ik verkondig. Om een voorbeeld te geven: ik zeg tegen Simone, mijn vrouw, dat ik veel van haar hou, dat zij de liefste vrouw is in mijn leven en ik haar alle aandacht geef die nodig is. Ondertussen zit ik gewoon een mailtje te tikken omdat ik vind dat het af moet, want het is belangrijk voor ons bedrijf. Op dat moment koopt zij niets voor mijn mooie woorden. Ik heb dus iedere keer weer te checken of mijn acties overeenkomen met wat ik verkondig. Op het moment dat ik mij realiseer dat ik in essentie geen oprecht mens ben, dan ligt het op tafel. Dit stelt mij in staat om bij te sturen. Dat ik even niet oprecht was in een situatie betekent niet dat ik meteen een fout mens ben. Het maakt mij gewoon precies datgene wat ik ben: ‘een mens’.

Juriaan Galavazi is arts, coach en auteur van de bestsellerboeken *Van klacht naar kans* en *Jij bent de liefde*. Hij is getrouwd met Simone. Samen vormen ze niet alleen als geliefden een goed team, ook binnen het bedrijf vullen zij elkaar goed aan. Simone is verantwoordelijk voor het management, het beleid, de strategie en de aansturing. Zij is het aanspreekpunt voor vragen over de organisatie, lezingen en trainingen en houdt daarnaast de website en social media bij, zodat Juriaan zich volledig kan richten op de inhoud en de begeleiding van cliënten.

Zelfliefde betekent niet dat je mild bent over je eigen wangedrag en dit iedere keer maar weer onder de tafel stopt en toedekt met allerlei mooie en goedbedoelde verhalen. Dat is geen mildheid, dan manipuleer je jezelf. Mildheid betekent dat je erkent dat je niet perfect bent en niet oprecht. En dat wanneer je ergens uit de bocht vliegt of een fout maakt, je jezelf dan niet de grond in trapt, maar mild blijft, en tegelijkertijd meedogenloos bijstuurt omdat je een oprecht mens wilt zijn. Zelfliefde is jezelf toestaan om fouten te maken en vervolgens in actie komen om jezelf genadeloos bij te sturen, zodat je weer naar een oprechte plek beweegt.”

Is dit besef van zelfliefde iets dat onlangs in je leven is gekomen of is het ontstaan toen je in een burn-out terecht kwam?

“De inzichten rondom het thema ‘Zelfliefde’ kwamen zo rond 2019-2020. Dat was later dan toen ik in een burn-out zat, dat was in 2012. In dat jaar klapte ik volledig tegen de grond. Mijn hele lichaam stagneerde. Toen realiseerde ik mij dat er heel veel dingen niet klopten in mijn leven. Daaruit is mijn eerste boek ook ontstaan: *Van klacht naar kans*. Ik werd mij bewust van het feit dat mijn lijf slimmer is dan mijn hoofd en ging onderzoeken wat mijn lijf mij eigenlijk wilde vertellen. En wat ik mocht veranderen zodat het weer op de rails kwam en ik mij weer goed kon gaan voelen. Tijdens mijn burn-out kon ik nog steeds een plek innemen waarin ik vond dat ik een slechte partner, een slechte vader een slechte... van



Fotograaf: Alex Raulent

Fotograaf: Bo Balsing

“Of je blijft je continu aanpassen aan de ander en verbreekt steeds de verbinding met jezelf, of je kiest voor een vertrekpunt vanuit jezelf met het risico dat je afgewezen, beoordeeld of veroordeeld kunt gaan worden”



alles was. Ik heb nog steeds wel van die momenten, en ik denk dat iedere vader dat ook wel herkent; dat je je ineens afvraagt, ben ik wel een goede vader, doe ik het allemaal wel goed? Het verschil met destijds is dat ik me nu kan toestaan om niet perfect te hōeven zijn. Ik vervul mijn rol als vader vanuit de best mogelijke plek en ja, ik zal mijn kind soms kwetsen, maar dat maakt mij geen slechte vader of een fout mens. Dat hoort bij het leerproces waarin wij ons allemaal bevinden. Vanuit daar kan ik weer bijsturen als dat nodig is.”

Dit helpt denk ik ook om als ouder een voorbeeld te zijn voor je kinderen. Dat je durft te laten zien dat ouders ook weleens fouten maken.

“Ook hierin geldt de waarde ‘oprechtheid’. Je vertelt aan je kinderen dat ze zich kwetsbaar mogen opstellen, maar ondertussen vind je zelf dat je groot en sterk moet zijn. Je kinderen zullen overnemen wat je laat zien en niet wat je in mooie woorden en verhalen tegen hen vertelt. Vaak onderdrukken we onze eigen kwetsbaarheid omdat we bang zijn dat we daar onze kinderen verdriet mee zouden doen. De realiteit is echter dat zij dat wel aankunnen, maar

dat wij het als ouder vaak te lastig vinden om onze kinderen te zien worstelen. Het resultaat is dat je niet doet wat je verkondigt en dat maakt je onbetrouwbaar. Niet alleen naar je kinderen toe, maar in de eerste plaats naar jezelf. En dat ga je voelen.”

Is dat voor jou ook het stukje ‘in verbinding’ zijn met je omgeving? Dat je laat zien wie je bent met al je positieve en negatieve kanten?

“Ja, dat is het zeker. Ik heb ooit eens een stuk geschreven over meer verbinding door ‘nee’ te zeggen. Door nee te durven zeggen, laat je in ieder geval zien wie jij bent en wat jij vindt. Daardoor ontstaat er een eerlijkere en oprechtere verbinding dan wanneer je maar steeds ‘ja’ zegt omdat je bang bent dat de ander er misschien iets van gaat vinden als je ‘nee’ zou zeggen. Of dat de ander het niet aan zou kunnen. Wat eigenlijk betekent dat wij geen ‘nee’ durven te zeggen omdat we zelf de confrontatie niet aan durven te gaan. Het is een keuze. Kies je voor theater of kies je voor realiteit.”



Fotograaf: Bo Balsing

In verbinding blijven binnen je relatie, met je kinderen, familie, vrienden, werk en je sociale leven, hoe doe je dat? Hoe blijf je dan je echte pure zelf?

“Wat je nu beschrijft zijn de verschillende rollen die we hebben in ons leven. Je hebt een rol als zoon, dochter, vader, moeder, vriend, vriendin, partner, werknemer, werkgever, collega et cetera. In al deze verbindingen willen we heel graag gezien en erkend worden voor wie we zijn.

Dat betekent dat wij iedere keer maar aan het aanpassen zijn om een soort identiteit en imago hoog te houden, waarvan wij vinden en geleerd hebben, hoe wij ons moeten gedragen om een goede zoon, dochter, vader, moeder, partner et cetera te zijn. Maar dat zijn allemaal regels en concepten. Het is niet dé waarheid en al helemaal niet wie je daadwerkelijk bent.

In mijn optiek is het zo dat verbindingen tussen jou en de ander altijd gaan via de relatie tussen jou en jezelf. Alleen dan kan er een oprechte verbinding zijn. Het is belangrijk om de relatie tussen jou en jezelf zoveel mogelijk op poten te hebben. Hoe meer de relatie met jezelf op orde is, hoe beter je er kan zijn voor een ander en des te vrijer die relatie wordt. Want je hebt de ander dan niet per se meer nodig om jou lief, leuk of aardig te vinden. Natuurlijk is het fijn als een ander dat doet, dat je wordt gewaardeerd en dat iemand een arm om je heen slaat wanneer je dat nodig hebt. Alleen zullen er momenten zijn in ons leven dat de ander daar niet toe in staat is. Gaan we dan weer in allerlei reflexen schieten in de hoop dat de ander ons alsnog gaat waarderen, terwijl het eigenlijk onze eigen verantwoordelijkheid is? Zo belasten we relaties continu met de plicht dat de ander ons gaat erkennen en waarderen. In plaats van dat we de ander ontlasten van deze verplichting en we daarin onze eigen verantwoordelijkheid nemen. Als jij verbindingen vanuit de relatie met jezelf aangaat, dan word je omringd door mensen die jou uiteindelijk zullen waarderen om de persoon die je in essentie bent en niet voor wie je in hun ogen zou moeten zijn.”

Als je merkt dat je jezelf aan het aanpassen bent voor de ander, wat kun je dan doen?

“De ingang die ik daarin steeds kies, en die ook werkt, is dat je niet gaat kijken naar hoe je het zo goed mogelijk kan doen, maar gaat kijken naar welke prijs je wilt betalen. Want je gaat hoe dan ook een prijs betalen. Of je blijft je continu aanpassen aan de ander en verbreekt steeds de verbinding met jezelf, of je kiest voor een vertrekpunt vanuit jezelf met het risico dat je afgewezen, beoordeeld of veroordeeld gaat worden. Het is ook niet de vraag of je gekwetst gaat worden in het leven, maar wanneer? Ik ben er een groot voorstander van jezelf te leren begeleiden om met de schaduwkant van het leven om te gaan. Dat

je gaat leren om jezelf te begeleiden op het moment dat je gekwetst wordt. Zodat op zo'n moment niet alle poten onder je vandaan worden gezaagd en je in allerlei angstreflexen schiet. Leer jezelf te accepteren dat teleurstelling, afwijzing en kwetsing gewoon onderdeel zijn van het leven. Door dit aan te durven kijken en te aanvaarden, gaat het ook minder je leven beheersen.”

Dat leren begeleiden van jezelf is misschien iets wat belangrijk is om al vroeg in je leven te leren, zodat je niet achteraf zegt: had ik dat maar eerder geleerd.

“Ja, maar pas op. Dat zeggen veel mensen: ik heb het toen pas geleerd of ik zag het toen pas. Maar het woordje ‘pas’ is iets van het hoofd, een gedachte. Het legt het langs de meetlat van de tijd en vindt dat het eigenlijk eerder plaats had moeten vinden. Het gaat dus eigenlijk over goed of fout. Maar er is geen goed of fout. Natuurlijk, achteraf gezien kun je zeggen ‘wat zou het gaaf zijn geweest als ik het toen al had geweten’, maar je hebt ook levenservaring nodig om bepaalde dingen te kunnen begrijpen. Om het te kunnen voelen en te ontdekken hoe iets werkt. Je zal eerst een groot gevoel van onzekerheid en afwijzing hebben moeten doorstaan voordat je weet hoe het is om een gevoel van diep vertrouwen en zelfliefde te kunnen ervaren.”

Eigenlijk zeg je daarmee dat het nooit te laat is om met zelfliefde te beginnen.

“Daar is geen tijd voor, het krijgt de tijd die nodig is. Je kan wel zeggen, dit had eerder gemoeten, maar dat is niet zo. Als iemand bijvoorbeeld op zijn vijftigste zo'n proces ingaat, kan je zeggen: als ik dit op mijn dertigste geweten had, dan had ik twintig jaar gewonnen. Maar realiseer je dat er ook mensen zijn die er op hun negentigste, op hun sterfbed, pas achterkomen en dat er dan geen tijd meer is. Heb je dan als vijftigjarige, twintig jaar verloren of heb je veertig jaar gewonnen? Welk perspectief draagt het meest bij aan de relatie met jezelf? Er is tijd nodig om van kind uit te groeien tot een volwassene. Zo heeft je bewustzijn ook tijd nodig om te groeien. Mijn moeder is hierin een heel mooi voorbeeld. Zij besloot, toen zij negenenzestig jaar was, om zich in te schrijven op de kunstacademie. Vijf jaar later studeerde ze af. Ze was toen vierenzeventig jaar. Die beslissing kwam vanuit zelfliefde en kwam op het juiste moment. Het was niet te laat om haar droom, die zij als jonge vrouw al had, te verwezenlijken. De tijd was er nu rijp voor. Ik denk dat het heel waardevol zou zijn als dit soort zaken meer, op een speelse manier, in het onderwijs zouden worden geleerd, maar tegelijkertijd vraag ik mij ook af of het puberbrein er klaar voor is. De fase van het puberbrein, waarin je je heel erg vergelijkt

met anderen, is nodig om te gaan voelen en af te vragen wat nu eigenlijk je plek is in deze wereld. Om vervolgens te gaan ervaren wat wel en niet werkt. Daarin is het heel waardevol om bijvoorbeeld jongeren te leren dat als je faalt of niet kan meekomen met de groep, dat het je geen fout mens maakt, maar dat het omstandigheden zijn waarvan je kunt leren. Nu zitten we veel meer op de modus: het gaat niet goed met jou, dus moet je harder werken en beter je best doen, dan krijg je een diploma en als je een diploma hebt doe je ertoe in deze maatschappij. In plaats dat we zeggen: je hebt heel veel waardevolle kwaliteiten, wat jammer dat je daar geen cijfer voor krijgt op school. Maar realiseer je dat datgene wat je kunt en doet ook heel bijzonder is. Helaas wordt dat niet gemeten in deze maatschappij.”

Is er verandering mogelijk in de maatschappij zodat er meer gekeken wordt naar de innerlijke kwaliteiten van mensen?

“Vanuit overheidswege denk ik dat het heel waardevol is om de verantwoordelijkheid terug te leggen bij de burger zelf, dat zij in essentie zelf verantwoordelijk zijn voor hun eigen welbevinden. De maatschappij heeft een rol op zich genomen waarin zij heel erg voor de ander probeert te zorgen vanuit het idee dat zij het beter weten. Zij weten beter wat goed is voor de burger dan de burger zelf. Maar andersom is de burger ook heel erg in dat verhaal gaan geloven. De burger is de maatschappij gaan zien als een ideale escape om de verantwoordelijkheid af te schuiven. De verantwoordelijkheid ligt aan beide kanten. Als burger kun je steeds blijven zeggen dat het aan de maatschappij, je buurman, buurvrouw, het weer of misschien wel aan het leven ligt. Alleen werkt het niet om het op die manier te benaderen. Je hebt je eigen schouders eronder te zetten en te kijken naar ‘wat is eigenlijk mijn aandeel in deze situatie?’, en je dan te realiseren dat jij zelf degene bent die beslissingen heeft te nemen, ook al is het lastig en spannend. Omdat het lastig en spannend is, is het makkelijker om met de vinger te wijzen en een ander de schuld te geven, dan je eigen plek in te nemen en te doen wat je verkondigt en te vinden wat jij vindt en voelt. Ook dan is het niet de vraag óf je gekwetst gaat worden, maar wanneer. Dus spannend? Jazeker! Maar in vergelijking tot wat? Alsof de plek waar je nu staat zonder risico’s zou zijn. Je betaalt altijd een prijs, welke prijs wil je betalen?”

“Omdat het lastig en spannend is, is het makkelijker om met de vinger te wijzen en een ander de schuld te geven”

Heb je een dagelijks ritueel om met jezelf in verbinding te blijven?

“Ik heb sowieso een ochtendritueel, alleen als het een keer anders loopt, is dat niet erg. Iedere ochtend bestaat in essentie uit bewegen, mediteren, lezen en schrijven. Als het een dag niet lukt, dan is het ook geen ramp. Dan kijk ik of ik de dingen verspreid over de dag kan doen. Naast het ochtendritueel, en dat is inmiddels een automatisme geworden, stel ik mij wel elke ochtend de vragen: ben ik nog op koers en als ik oprecht vriendelijk voor mezelf zou zijn, wat zou ik dan eigenlijk doen of laten en hoe gaat het met mij? Verder kijk ik waar ik aanpassingen kan aanbrengen op het moment dat het even niet zo goed gaat en welke prijs ik wil betalen voor mijn gemaakte keuzes. Daarna stap ik verder de dag in.”



Fotograaf: Florencia Jadia

Als je te maken hebt met een depressie dan heb je vaak ook een laag zelfbeeld en alle negatieve gedachten zijn waarheid voor jou. Op welke manier kun je dit doorbreken?

“Ik heb daar zelf ervaring mee. Depressie zit bij mij in de familie. Een depressie kent meerdere lagen. In het Engels is het *depression*, het onderdrukken van gevoelens. Depressie of somberheid is iets wat bij het leven hoort. De aandoening depressie is eigenlijk een oorlog voeren tegen je gevoelens omdat we die niet willen ervaren. We hebben niet zozeer last van de somberheid, we hebben last van de weerstand daartegen. Omdat iets in ons vindt dat wij ons niet zo mogen voelen. Wat ook nog eens bekrachtigd wordt door de maatschappij waarin wij leven. Zeker in de huidige tijd, waarin veel mensen vinden dat het leven maakbaar is. Als je niet gelukkig bent dan heb je niet genoeg gevisualiseerd, gemediteerd, geaffirmeerd of niet genoeg gemanifesteerd. Alsof het jouw eigen schuld zou zijn. Maar je bent onderdeel van een sociaal, biologisch maatschappelijk netwerk. Er zijn te veel factoren waar jij geen invloed op hebt. Dat betekent dat er situaties in je leven kunnen zijn die je leven doen wankelen en jou een somber gevoel geven. Op het moment dat je dan zegt, dat wil ik niet, ben je een strijd aan het voeren met de realiteit. Maar met de realiteit valt niet te discussiëren. Wat voor mij een omwenteling was in mijn eigen depressie, waarbij ik soms net als ieder ander nog wel eens geconfronteerd word met een ‘off-day’, is dat ik geleerd heb om op zo’n moment met liefde naar de situatie te kijken.

Dat betekent niet dat je de situatie meteen heel erg leuk moet gaan vinden. Het is iedere keer de positie innemen van vragen stellen. Stel dat deze gevoelens er zijn voor mij? Dat het niet bedoeld is om mij iets te ontnemen, maar dat het er is om mij iets te komen

brengen en het mij iets wil vertellen. Wat zou dat dan zijn? Wat mag ik veranderen in mijn leven zodat ik mij weer goed voel? Zodra je die vragen stelt en je die plek van nieuwsgierigheid inneemt, dat je nieuwsgierig gaat zijn naar je schaduwkant en naar die enorme donkere wolk, dan neem je meteen de plek van leiderschap en krijg jij weer leiding over jouw situatie. Voor sommige mensen is het zo spannend om op die manier met een depressie om te gaan, dat ze ervoor kiezen om in de depressie te blijven. Dan kunnen ze in ieder geval de depressie de schuld geven van het feit dat zij zich zo voelen. Het is belangrijk dat mensen leren aanvaarden dat het gevoel er is en dat het er is voor hen. Soms is het waardevoller om mensen in die pijn en donkerte te houden, dan ze meteen een reddingslijntje te geven en ze eruit te trekken. Je trekt ze dan misschien een richting op die helemaal niet klopt voor hen. Laat ze hun eigen onderzoek doen en geef het de tijd die nodig is.”

Heb je een oefening waarmee je de verbinding met jezelf kunt ervaren?

“Wat altijd werkt: zoek stilte en eenzaamheid op. Het liefst in de natuur, maar anders op een plek in huis. Stel je dan de volgende vragen: als ik oprecht vriendelijk voor mijzelf zou zijn, wat zou ik dan eigenlijk doen of laten? Wat draagt daadwerkelijk bij aan de relatie tussen mij en mijzelf? Als je met die vragen de dag ingaat, dan gaat er absoluut iets veranderen in jouw leven. Als er op dat moment niets naar boven komt, dan blijf je voelen en nietsdoen. De route is altijd: opmerken, waarnemen, voelen wat het met je doet, eventueel onderzoeken, en dan daarmee aanwezig zijn zonder iets te doen. Je bent een mens, geen machine. Er hoeft geen oplossing te zijn en zeker niet meteen. Het is een proces, geef het tijd. Dat gegeven is heel waardevol om dat te beseffen.”

Het nieuwste en baanbrekende boek van Juriaan Galavazi, *Jij bent de liefde* leert jou:

- Hoe jouw onzekerheid jou kan helpen om meer vertrouwen te ervaren.
- Hoe jij goed voor jezelf zorgt.
- Je ontdekt wat écht belangrijk is voor jou en hoe je dit toepast in jouw leven.
- Oordelen van anderen in te zetten zodat ze voor jou gaan werken in plaats van dat ze je belemmeren.

Daarnaast is er een gratis online werkboek met verdiepende opdrachten en praktische handvaten en zijn er begeleidende video's. Meer informatie over het boek en over Juriaan vind je op dokterjuriaan.nl.





Kies bewust voor een verbintenis

10 tips om op een duurzame manier 'ja' te zeggen

Het is een prachtige nazomerse dag. Je bent vanmorgen vroeg opgestaan, slapen ging toch niet meer van de zenuwen. Om de tijd wat door te komen, loop je in je hoofd alle stappen voor vandaag door. Je werpt een blik op die prachtige jurk die je vond op de kledingruilbeurs eerder dit jaar. Zouden de gasten jouw wens opgevolgd hebben en de uitnodiging, die je op groeipapier liet bedrukken, in een potje met aarde gestoken hebben zodat er nu een prachtige plant uit gegroeid is? Het perfecte cadeau voor deze dag! De weersvoorspelling voor vandaag pakt gunstig uit, grotendeels zon maar ook een klein beetje wind. De gasten zullen gelukkig beschut zitten op de locatie in het bos. Heel fijn dat je een plek zo dicht bij het station kon vinden en toch zo afgelegen! Voor een laatste keer check je het menu voor vandaag: heerlijke gerechten met biologische streekproducten die op een lange tafel komen te staan. Geen tafelschikking of menuwensen om rekening mee te houden, er is voor ieder wat wils.

De tijd gaat toch best snel als je druk bent met dagdromen. Je pakt nog snel wat laatste spullen in voor jullie treinreis door Scandinavië. En dan is het tijd om je aan te kleden voor één van de mooiste momenten uit je leven: je trouwdag!

Hoewel je jouw trouwdag kunt invullen zoals je wilt, gelukkig maar, willen we er met dit artikel graag een duurzaam tintje aan geven. Want het is niet alleen belangrijk dat jij terugkijkt op een prachtige dag, ook Moeder Aarde maak je blij met bewuste keuzes. En er is tegenwoordig best veel mogelijk op het gebied van duurzaam trouwen! We hebben voor het gemak een lijstje voor je samengesteld met tien tips waar je aan **kunt** denken tijdens het plannen. Met de nadruk op 'kunt', want het moet ook leuk blijven natuurlijk. ➤



Groene weddingplanner

Wil je het jezelf gemakkelijk maken, dan kun je het eigenlijk wel met één stap af. Regel een weddingplanner die het duurzame aspect hoog in het vaandel heeft staan, en je krijgt een op je lijf geschreven trouwdag. Het is natuurlijk helemaal aan jou of je het plannen uit handen geeft of alles zelf regelt, maar bedenk wel wat een kennis én groot netwerk een weddingplanner heeft. Het is iemand die put uit eigen ervaringen, weet wat je wel en juist niet moet doen op je duurzame trouwdag en neemt (bijna) alle zorgen uit handen. Zo is weddingplanner Roza van Green Weddings (greenweddings.nl) gespecialiseerd in duurzame bruiloften. Ben je alleen op zoek naar advies of wil je graag dat alles ontzorgd is, Roza kan je op allerlei manieren ondersteunen. Op de grote dag zelf zal ze (onzichtbaar) alle problemen aanpakken die ontstaan. Ze heeft een behoorlijk netwerk opgebouwd met duurzame bedrijven, zit vol creatieve ideeën én kan moeiteloos schakelen op momenten dat het moet. En ook Cilvie van Perfecte Bruiloften (perfectebruiloften.nl) is gespecialiseerd in duurzaam trouwen. Het is mogelijk om een pakket bij haar af te nemen, waarbij ze je van begin tot eind begeleidt. Een pakket start vanaf € 3.000,-. En boek je haar voor je bruiloft, dan plant ze bomen ter compensatie.



Duurzame trouwkleding

Om 'groene' trouwkleding te vinden, kun je ervoor kiezen om tweedehands boetiekjes af te struinen, op zoek naar die ene jurk (of maatpak) die je laat stralen op jouw dag. Hiermee heb je wel het risico dat je (te)veel jurken (of maatpakken) tegen zal komen, die het net niet zijn. Dus stel niet al te hoge eisen. Neem bijvoorbeeld een kijkje bij Uit Liefde in Tilburg. Alle *pre-loved* trouwjurken die daar hangen zijn gereinigd, up-to-date en in zeer goede conditie. Ze hebben jurken vanaf € 89,- maar nooit duurder dan € 500,-. Je kunt er echter ook voor kiezen om een jurk (of maatpak) op maat te (laten) maken van duurzaam materiaal, zoals hennep. Ben je zelf niet zo handig met de naaimachine, dan zijn er gelukkig ook mensen die dit voor je kunnen doen. Hanneke Peters van Hanneke Peters Couture (hannekepeterscouture.nl) maakt duurzame trouwjurken van



Huren is toch ook een optie?

Natuurlijk hebben we aan de mogelijkheid gedacht om een bruidsjurk (of maatpak) te huren. Echter, vaak kunnen de extra kosten daarvoor flink oplopen. Wat dacht je van de borg die je vooraf moet betalen voor het geval er iets met de kleding gebeurt, of de reinigingskosten die achteraf voor je rekening komen? Volgens mij moet het niet de bedoeling zijn dat je tijdens je trouwdag alleen maar bezig bent met het schoonhouden van je trouwjurk, toch?

Lyocell (merknaam Tencel) op maat in haar atelier in Breda. Bij de productie van Lyocell wordt geen bleek gebruikt, bijna al het water wordt gerecycled en de stof is biologisch afbreekbaar. Helemaal vrij van chemische processen is de stof echter niet, maar het is al veel beter dan bijvoorbeeld katoen.



Trouwen op een duurzame locatie

Ook op je trouwlocatie kun je voor duurzaam gaan. Kies je een mooie, open plek in het bos, wil je uitwaaien op het strand of trouw je, vanwege het Hollandse weer, liever binnen? Een paar punten waar je op kunt letten bij de keuze: ligt de locatie op loopafstand van het openbaar vervoer, gebruiken ze (biologische) streekproducten, hergebruiken ze materialen en is het mogelijk alles op één locatie te houden? We geven je alvast enkele opties.

In De Kas

Deze industriële kas, gelegen temidden van een historische boomgaard, is een prachtige locatie voor een huwelijk. Ze bieden hun gasten een exclusieve en duurzame locatie waar het verbinden van mensen en ideeën centraal staat in een omgeving waar de natuur de basis is. De hergebruikte materialen en de biologische producten dragen bij aan een betere wereld, met liefde voor de natuur.

Plakstraat 8a in Winssen |
indekas.nl | 06 - 43748385



Metaal Kathedraal
Metaal Kathedraal is een sprookjesachtige, klimaat-geëngageerde locatie. Ze hebben zonnepanelen en een duurzame energievoorziening, een sedum-dak, biologische

schoonmaakmiddelen, vintage inrichting en circulaire afvalstromen. Hun lokale, culinaire partner zorgt met biologische en lokale (seizoens)producten voor 100% vegetarische of vegan catering.

Rijksstraatweg 20 in Utrecht | metaalkathedraal.nl | 06 - 52661751

De Vreemde Vogel

De voormalige boerderij heeft een feestzaal met zonnig terras en grote tuin. Het terrein biedt veel mogelijkheden met een eigen foodtruck, festivalbar en kampvuur. Al het eten wordt speciaal bereid door hun chef-koks. Ze gebruiken groenten en kruiden uit eigen moestuin en kiezen voor eerlijk vlees en vis. Er is zelfs een mogelijkheid om er te overnachten.

Van Baerlestraat 252 in Vlaardingen | devreemdevogel.nl | 010-3415025

blooming

Wil je trouwen op het strand, in het bos of in de duinen? Dan zit je bij blooming goed! Het is zelfs mogelijk om alle drie te combineren. Ze verzamelen al jullie wensen en zorgen ervoor dat, van de receptie tot aan het feest, alles tot in de puntjes geregeld is. Hun keuken werkt enkel met ingrediënten uit eigen tuin.

Duinweg 5 in Bergen | weareblooming.com | 072 - 5820520

Zelf kun je natuurlijk die dag ook zo duurzaam mogelijk naar de locatie komen. Huur een bakfiets of neem de trein!

4 Originele uitnodigingen en bedankjes

Ook al tijdens de voorpret kun je duurzaam aan de gang, er moeten immers uitnodigingen verstuurd worden. Wil je het liefst mensen met een kaartje uitnodigen, dan kun je de uitnodiging op gerecycled papier laten drukken.

Of helemaal leuk: op groeipapier! Dit is afbreekbaar papier gevuld met zaadjes, waaruit prachtige bloemen kunnen groeien. Verstuur je de uitnodigingen op tijd, dan hebben de gasten de tijd om 'te zaaien' en het resultaat mee te nemen naar je bruiloft. Let op: dit papier is nogal prijzig! Een andere optie om mensen uit te nodigen, is via e-mail. Dat klinkt wat saai en onpersoonlijk, maar je kunt er juist veel van jezelf in stoppen. Maak bijvoorbeeld een filmpje waarin je mensen uitnodigt, of laat een animatie maken met de benodigde info. Wees creatief! Ook de bedankjes achteraf kun je in een duurzaam jasje stoppen. Laat een QR-code op papier drukken die linkt naar een bedankfilmpje, geef elke bezoeker een zakje zaadjes mee of laat ze een bloemetje van een tafel kiezen.



Aankleding met een groen tintje

Gesproken over dat bloemetje, heb je enig idee hoe je op de dag zelf de ruimte zo duurzaam mogelijk kunt inrichten? Heeft jouw trouwlocatie geen stoelen of tafels beschikbaar waar gasten aan kunnen zitten, struin dan de kringloopwinkels af op zoek naar meubilair. Of kies ervoor om het meubilair te huren, kijk bijvoorbeeld eens op brisked.nl voor prachtige ideeën. Overigens verhuren zij niet alleen meubilair, maar ook welkomstbordjes, lichtletters, vlaggenlijnen, houten spellen en zelfs attributen om een kinderhoekje te creëren. Wil je heel graag bloemen gebruiken, dan kun je denken aan droogbloemen die je lang zullen herinneren aan die prachtige dag. Zo maakt Malou van der Burg, van Blouming Floral Art (bloumingfloralart.nl), de prachtigste decoraties van ongeverfde en ongebleekte droogbloemen. Voor verse bloemen kan je het beste kiezen voor duurzame bloemen en/of van Nederlandse bodem.

Ook leuk: ga zelf aan de slag met haaknaald en draad om zo een mooi boeket voor jezelf te haken. Of ga trouwen op een locatie met een pluktuin en laat alle gasten zelf een vaasje vullen.

Boeket van Malou van der Burg, Blouming Floral Art, fotograaf: Yara Photography



6 Duurzaam ja-woord

Bestaan er ook duurzame trouwambtenaren? Jazeker! Hij of zij kan met het openbaar vervoer naar de locatie komen of bijvoorbeeld ervoor kiezen om geen trouwboekje te gebruiken. Al vroeg in het proces zal je de keuze voor een trouwambtenaar moeten maken. Heb je geen weddingplanner die je helpt, dan kan ook de trouwambtenaar je verschillende adviezen geven. Let er bij de keuze dus op of de trouwambtenaar een duurzame focus heeft. Leuke tip: laat een vriend, familielid of andere dierbare voor één dag trouwambtenaar zijn. Of je kunt er zelfs voor kiezen om een klein, officieel moment in het gemeentehuis te hebben en het op een ander moment voor de buitenwereld te vieren, waarbij een vriend of familielid als ceremoniespreker optreedt.



Vier het moment

Vergeet ook niet de 'aankleding' voor het moment dat jullie net getrouwd zijn. Trouw je in de lente of zomer, dan kun je bijvoorbeeld de gasten (eco-)bellen laten blazen. In de herfst of winter kun je gebruikmaken van de natuur, door bijvoorbeeld gevallen blaadjes te verzamelen en er figuurtjes uit te ponsen.

die falafel, champignons in bierbeslag, bulgursalade en vegan brownies voor de gasten serveert. En ben je op zoek naar een bijzondere manier van dineren, denk dan eens aan *shared dining*. Hierbij zit je met z'n allen aan een lange tafel en deel je het eten! Niet dat iedereen van jouw bord pakt, maar er komen grote schalen, planken en plateaus op tafel, gevuld met lekkere hapjes. Een soort tapas maar dan anders.

7 Aan tafel!

De mogelijkheden om biologisch en vegan te eten tijdens de bruiloft zijn enorm uitgebreid de afgelopen jaren. Mensen zijn zich meer bewust geworden van gezond en verantwoord eten en veel bedrijven spelen hier goed op in. Grote kans dat je gekozen trouwlocatie al een mooi menu kan aanbieden, maar moet je zelf op zoek naar een cateraar, probeer er dan één te vinden die met lokale producten werkt. Zoals bijvoorbeeld de vegan foodtruck van Linzi Lemmens (Bakblik, bakblik.eu)

8 Duurzame nazorg

Een goede nazorg na een trouwerij wordt nog weleens vergeten, wat enorm zonde is! Want hoeveel er weg wordt gegooid na zo'n dag, is schrikbarend. Overgebleven voedsel, decoratiebloemen, niet meegenomen bedankjes... daar kun je nog zoveel mee! Denk bijvoorbeeld eens aan de lokale Voedselbank of het Leger des Heils, waar je het overgebleven eten naar toe kan laten brengen. En schenk de bloemen aan bijvoorbeeld een verzorgingstehuis of laat de gasten ze mee naar huis nemen.



Bruidstaart naar jouw smaak

Ook steeds meer (banket)bakkers richten zich op het maken van een vegan bruidstaart, de één nog mooier dan de andere. Kijk maar eens op de site van More Pastry (morepastry.nl) in Leidschendam, zij werken voornamelijk met biologische ingrediënten die diervriendelijk zijn. Of bekijk de prachtige kunstwerken op helloflour.nl, gemaakt door Merel Godelieve (Utrecht). Wil je graag eens wat anders dan een taart, overweeg eens om een (vegan) donutwall neer te zetten of kies voor een hartige (vegan) kaasproeverij.

9 Ga op pad

De huwelijksreis is altijd een feest om over na te denken! Je kunt er natuurlijk voor kiezen om niet te gaan, dan heb je de meest duurzame optie te pakken. Maar het is zeker ook mogelijk om op reis te gaan waarbij je de belasting van het milieu zo klein mogelijk houdt. Zo kun je bijvoorbeeld een fietsvakantie uitstippelen, of je pakt de (internationale) trein om plaatsen te verkennen. Wat betreft het overnachten kun je steeds vaker in 'groene' accommodaties terecht. Kamperen is nog steeds de meest duurzame manier van overnachten en daarom ook het overwegen waard. Probeer tijdens je trip zoveel mogelijk de lokale bewoners te steunen, door bijvoorbeeld eten te kopen van straatverkopers of via sites als Airbnb ([airbnb.nl/s/experiences](https://www.airbnb.nl/s/experiences)) een 'ervaring' te boeken, georganiseerd door een *local*. En wil je het helemaal goed doen, boek dan een reis bij een organisatie die de CO₂-uitstoot compenseert.



10 Laat ook los

Je bent supergoed bezig en probeert elk duurzaam aspect aan te pakken. Maar toch zijn er punten waar je geen invloed op hebt. Gasten die toch met de auto komen, cateraars die met busjes voor komen rijden, huwelijgscadeaus die totaal geen duurzaam karakter hebben en mensen die plots niet komen terwijl je ze wel meegerekend had voor het diner. We geven hiervoor een duidelijk advies: laat het los! Je bent al geweldig bezig door zo bewust voor duurzaamheid te kiezen. Meer kun je niet doen, jouw bijdrage telt zeker. Probeer vooral te genieten van die prachtige dag die voor altijd in je geheugen gegrift zal staan.

Natuurlijk zijn er nog veel meer punten waarop je duurzaam kunt zijn. Denk aan het regelen van organische ringen, laat bomen planten ter compensatie van je huwelijk of vraag geld als cadeau om bijvoorbeeld zonnepanelen aan te kunnen schaffen. Het belangrijkste is dat jij geniet van jouw moment, hoe duurzaam dan ook!



Deze 10 tips zijn tot stand gekomen in samenwerking met:



Trouwambtenaar Annet van der Hoorn van Trouwen met Annet
(trouwenmetannet.nl, Facebook: Anders Trouwen)


Roza Janssen van Green Weddings
(greenweddings.nl), fotograaf: Eva Dekkers Photography





De heilige lichtdans in seksualiteit

*Kies jij ervoor om je alleen te focussen op een
hoogtepunt of kies je voor diepe, verbindende seks?*

SEKSUALITEIT IS EEN BOEIEND ONDERWERP EN HEEFT MIJ ALTIJD AL GEFASCINEERD. ER LIGT EEN SOORT MYSTIEKE LAAG OP DIE WIJ NIET KUNNEN ZIEN MAAR DIE WIJ WEL ALLEMAAL VOELEN. TERWIJL WIJ LICHAMELIJK ZEER GELIJKWAARDIGE BEWEGINGEN MAKEN, VOELT HET TOCH ELKE KEER ANDERS, ALS HET GOED IS. HOE KAN DAT EN WAT MAAKT DAN, DAT HET ANDERS VOELT? 

TEKST: HEIDRUN ERNST-HERBERTH

Met deze vragen was ik zo'n 25 jaar geleden sterk bezig en ik heb na een diepgaand onderzoek het boek *De heilige lichtdans in de seksualiteit* geschreven. De titel zegt het al, het gaat dus niet om seks zoals die door de media en films aangeprezen wordt maar het gaat om een dans in het licht. En dat is toch een behoorlijk verschil.

Aan seks denken en erover te praten geeft al spannende kriebels en het lijkt erop dat er daardoor een magisch doek over ons valt waardoor wij in een andere wereld terecht komen. Voornamelijk van buitenaf gestimuleerd, bijvoorbeeld door bepaalde muziek of een liefdesscène in een film. Wat volgt zijn hartstochtelijk zoenen en aanrakingen die onmiskenbaar laten weten wat ze willen. Wij geloven dan dat wij ons op een weg naar diepe liefde en gelukzaligheid bewegen. Hier zou dan iets groots moeten gebeuren. Gaandeweg betoveren die gedachten ons alsmaar meer. En om onze voorstellingen te kunnen realiseren doen wij daarvoor dan ook ons best.

Hoofdgerecht of toetje

Feit is dat seks, zoals het op het moment nog door de meerderheid gepraktiseerd wordt, niet daadwerkelijk bevredigend is. Anders zou de wereld met zekerheid er beter uitzien. De uitwisseling met de partner is veel te kort en in een mum van tijd is alles voorbij. Met onze romantische voorstelling van zaken komt dit bij lange na niet overeen met de werkelijkheid. Na een kortstondige vrijpartij draait de man zich dankbaar

Heidrun Ernst-Herberth houdt zich bezig met astrologie en geomantie. Zij geeft workshops en lezingen. Daarnaast geeft zij consulten in Nederland, België en Duitsland. Ook kun je bij haar terecht voor je geboortehoroscoop en is seksualiteit een terugkerend onderwerp. In haar boek *De heilige lichtdans in de seksualiteit* beschrijft zij het energetische samenspel gedurende het vrijen. Wil je meer informatie? Bezoek de website: heidrunastrologie.com.

‘Van buitenaf werden wij door iets of iemand gestimuleerd om te gaan vrijen’

en tevreden opzij, terwijl de vrouw maar al te vaak onbevredigd blijft liggen. Als je daar, als vrouw iets over zegt, wordt het vaak niet begrepen. Wat bedoel je, het was toch goed, is meestal het antwoord. Toegegeven, het is best moeilijk om in woorden uit te drukken wat wij precies missen. In de hoop dat boeken over de Kamasutra of Tantra uitkomst brengen, komen wij na deze zoektocht zelden tot een werkelijk bevredigend antwoord. Het lijkt er meer op dat wij

door een dichte mist lopen die in plaats van antwoorden, nog meer vragen oproept. Het is wel belangrijk dat wij ons ervan bewust zijn dat wij gedurende het vrijen ook altijd met energie werken, wij zijn dus niet alleen maar met onze lichamen bezig maar wij komen ook nog met een ander veld in aanraking en ook daar gebeurt iets. En dat

zou een positief effect op ons moeten hebben. Deze energie zou ons en onze relatie moeten voeden, wat bij nader inzien zelden het geval is.

Als wij naar een zaadje van een plant kijken, weten wij al wat voor een plant het gaat worden. In het zaad ligt de hele plant verborgen, het zaad van een tomaat brengt nooit kersen. Dit kun je ook naar het vrijen toe vertalen. Het zaadje is onze motivatie, waarmee wij beginnen en het energieveld waarin iets gaat gebeuren en wat zich daaruit verder gaat ontwikkelen. Dit energieveld valt amper te veranderen. Vrijen kan naar mijn opvatting op twee manieren en deze vergelijk ik dan ook graag met eten. Het ene is een verrukkelijke





Het tweede chakra staat voor verbinding en bevindt zich in je buik net iets onder je navel en aan de rugzijde in de buurt van het heiligbeen. Dit chakra wordt ook wel het sacraal chakra, heiligbeenchakra of sekschakra genoemd. Iedere chakra heeft een eigen kleur, voor het tweede chakra is dit oranje. Emoties, voelen, uiten, durven, creativiteit en seksualiteit zijn allemaal verbonden met het tweede chakra.

hoofdmaaltijd en het andere een lekker toetje. Beide manieren kunnen, maar ze hebben wel een volledig andere voedingswaarde. Dus onze motivatie om te vrijen geeft de richting aan die wij inslaan – hoofdmaaltijd of toetje.

Betoverende aantrekkingskracht

Omdat wij opgewonden zijn beginnen wij met vrijen. Dit kun je het startschot noemen voor een seksuele ontmoeting. Zonder opgewonden gevoelens beginnen wij amper, met uitzondering van het prille begin van een relatie. Dus wij hebben een mooi liefdeslied gehoord, hebben een leuke film gezien met een fantastische liefdesscène, hebben een schitterend oogcontact met een mooi mens gehad of we hebben een erotische film gezien waardoor wij opgewonden raken. Van buitenaf werden wij door iets of iemand gestimuleerd om te gaan vrijen. Met een behoorlijke opgewondenheid beginnen wij onze vrijpartij en als daarbij iets niet naar wens loopt, kunnen wij onze gedachten dusdanig inzetten dat wij onze opwinding versterken.

Dit gaat natuurlijk nooit lang duren, omdat wij al veel te ver zijn en ons tweede chakra al veel te snel draait. Wij willen dan alleen nog maar naar een top hoogtepunt toe, via de meest directe en snelste weg, en dat is ook het hele doel van deze manier van vrijen; de bevrediging van een opgewonden gevoel. Als je mensen op weg naar hun hoogtepunt zou vragen of het belangrijk is met wie ze bezig zijn, zou de meerderheid met zekerheid met 'nee' antwoorden. Het verbaast mij dan ook niet echt dat wij alsmaar weer naar iets nieuws zoeken, iets of iemand die een betere bevrediging kan geven. Het klopt ook, in het begin van een relatie is alles prima. Met de tijd wordt het dan gewoon en verliest het zijn betoverende aantrekkingskracht. Hoe komt dit?

Puberaal gedrag

Hoe langer wij met iemand samen zijn hoe meer wij ons voor hem gaan openen. Onze gedragspatronen die wij overgenomen hebben, komen tevoorschijn en willen opgelost worden. Dat is een heel goede ontwikkeling. Alleen ervaren wij dat niet zo en begrijpen we niet wat er gebeurt. Vervolgens projecteren wij alles op onze partner. De partner is de schuldige en snapt het niet, begrijpt ons niet en is opeens zo anders. In plaats van hiermee aan de slag te gaan, zijn wij over de situatie teleurgesteld, we verstoppen het probleem en nemen geen verantwoording.

Wij moeten beslissen of wij de uitdaging willen aangaan of dat wij onze deuren lekker dichthouden. Dit is een buitengewoon spannende tijd in een relatie. Is het onze oprechte intentie om iets te veranderen, moeten wij eerst onszelf veranderen, en met name de manier hoe wij over vrijen denken. Wij moeten het puberale gedrag van alleen maar toetjes willen eten, achter ons laten. Door hieruit te stappen en ons met het onderwerp seksualiteit op een volwassen manier bezig te houden.

Voel de levenskracht

Het programma in ons hoofd, dat de kleinste opwinding meteen moet worden omgezet in seks, kunnen wij verwijderen. Het gezonde en natuurlijke bewegen van ons tweede chakra is niet per se een reden om direct tot actie over te gaan. Jij mag rustig een beetje opgewonden door de dag lopen en van dat gevoel genieten, zonder er verder iets mee te doen. Dat is een volledig natuurlijk gevoel van leven en heeft niets met moeten vrijen te maken. Adem rustig in en voel de levenskracht die daardoor in je versterkt wordt.



‘Jij mag rustig een beetje opgewonden door de dag lopen en van dat gevoel genieten, zonder er verder iets mee te doen’

Seksualiteit is de sterkste, energetische uitwisseling tussen mensen die ze samen met hun lichamen tot stand kunnen brengen. Seksualiteit hoort bij de meest kostbare energie überhaupt die ons op aarde ter beschikking staat. Dat vooropgesteld, is het de vraag hoe wij precies aan deze kostbare energie komen en wat wij er dan mee doen. *Energy flows where attention goes*, dus wie of wat is de motivatie om met vrijen te beginnen, daar gaat de energie heen. En dat zouden wij en de partner moeten zijn, de verbinding met elkaar, een diepe ontmoeting van onze zielen, maar daarvoor hebben wij wel tijd nodig.

Tijd is een van de belangrijkste aandachtspunten die wij voor de ontmoeting van ziel tot ziel moeten maken. Als wij de tijd voor elkaar nemen kunnen wij een woordeloos gesprek met elkaar voeren, met onze huid, onze handen, ons hele lichaam. Zonder angst en gedachten over ons uiterlijk of zoiets maar in liefde en direct verbonden op zielsniveau. Als wij ons voor deze manier van ontmoeting openstellen en afstemmen, scheppen wij door ons voorspel een energetische kom die straks heel belangrijk is.

Een hemelse lichtdans

Het begin van deze verbinding heeft vrij weinig met een uiterlijke stimulans te maken. Integendeel, hier maken wij heel bewust en nuchter een afspraak met

elkaar om te vrijen. Dus wij hanteren niet langer onze puberale, romantische manier waardoor wij de stimulans van buiten nodig hebben. Hieraan moeten wij eerst even wennen omdat wij een mentale omslag maken van puberteit naar volwassenheid, van een toetje naar het hoofdgerecht. De volwassen manier om seksueel met een partner samen te komen, is een volledig bewuste keuze die wij op elk moment van de dag kunnen maken. Hier is het geen roze wolk meer maar de bewuste sturing van energie uit liefde. Wij maken dus een afspraak met onze partner en bepalen waar en wanneer wij een lichtdans in de seksualiteit willen gaan maken. Thuis, als wij ongestoord kunnen zijn of in een leuk hotelletje of een woning van iemand. Hoe dan ook het zal een plek zijn die ons bevalt en waarin wij ons veilig en geborgen voelen. Dit is een heilige ruimte, daarom versieren wij haar zodat al onze zintuigen aangesproken worden. Wij leggen kussens neer en zetten mooie bloemen in een vaas, steken een aangename wierook aan, zetten iets lekkers te eten en te drinken neer en laten mooie muziek klinken. Hierbij zijn trouwens de teksten erg belangrijk! Muziek spreekt direct tot de ziel en als wij ons laten vallen, worden wij door het ritme en de woorden van de muziek gedragen, vandaar.

Bij deze manier van vrijen slaan wij van begin af aan een andere richting in dan wij gewend waren en dat kan wel ietsjes raar aanvoelen maar het went vrij snel. Omdat wij elkaar zo puur mogelijk willen ontmoeten, nemen wij even een douche of gaan kort in bad zitten. Daarna kunnen wij elkaar masseren of gewoon strelen, het maakt niet uit zolang wij ons maar ontspannen en voelen dat wij alle tijd van de wereld hebben. Voor vrouwen is dit trouwens essentieel en ik moet mannen hier wel waarschuwen. Vrouwen hebben een

Start Astrologie basiscursus I online, donderdag 20 oktober 2022

Altijd al meer willen weten over astrologie? Dan is dit een mooie kans om hier meer over te leren. Heidrun start donderdag 20 oktober met de basiscursus Astrologie. Het is een online cursus waarin je in een kleine online setting met maximaal zeven personen de basiskennis van de astrologie leert. Je wordt in negen avonden online meegenomen naar de vier elementen en de twaalf dierenriemtekens. Wil je meer weten? Neem dan contact op met Heidrun.





ingebouwde scanner met fine tuning waarmee gevoelsrichtingen volledig opgevangen worden. Er zijn geen woorden waarmee vrouwen dit gevoel kunnen uitdrukken. Een vrouw kan de gedachten die haar partner daadwerkelijk uitzendt voelen, onafhankelijk van wat hij zegt. Als een man denkt haar te slim af te zijn heeft hij het hier volledig mis. Dit is dan ook vaak een van de redenen waarom de energieën van beiden niet tot een harmonisch samenspel komen. Willen wij oprecht een lichtdans beginnen dan moeten wij eerlijk en open in onze gevoelens duiken.

Kundalini-energie

Er is absoluut geen techniek voor nodig, alle bewegingen komen intuïtief uit ons binnenste, als wij ons voor deze ontspannen ontmoeting openen. Wij gaan op in de geur van de ander, de geluiden, de ademhaling, de aanraking en de beweging. Ons hoofd lost daarbij alsmar meer op tot wij gevoelsmatig één worden. Niemand denkt aan een hoogtepunt, wij

willen niets van de ander, wij genieten gewoon van het samenzijn zolang wij maar kunnen. En ja, dit gaat heet worden, de Kundalini-energie stroomt door onze ruggengraat en de uitwisseling neemt de vorm aan van een dans. De aanraking aan de partner voelen wij als een aanraking aan onszelf, zo nauw zijn wij nu verbonden.

Vroeg of laat komen wij tot een hoogtepunt, dat is gewoon een lichamelijk gegeven. Maar nu ademen wij het hoogtepunt diep in, in plaats van onze adem op dat moment in te houden. Iets wat wij bij het jeugdige toetjesvrijen wel doen. Nu drinken wij deze gouden voeding met onze adem. Dit is een van de meest kostbare energieën die wij met elkaar lichamelijk tot stand kunnen brengen. Met de energie van het hoogtepunt scheppen wij altijd iets, er wordt altijd iets gevoeld. Het hoogtepunt kan het begin zijn van een nieuw menselijk lichaam. Op het moment dat het niet de bedoeling is van de partners om een nieuw lichaam te creëren gaat de energie niet verloren. Deze blijft bij ons en zal zich nestelen in bijvoorbeeld een project, geesteskind of iets waar wij nieuwe

inspiratie voor nodig hebben. Hoe dan ook, de energie blijft bij ons en gaat niet naar anderen, omdat wij zelf de motivatie vanaf het begin waren. De kom die wij door ons voorspel geschapen hebben wordt nu royaal gevuld.

Na ons hoogtepunt blijven wij nog even in onze positie, kunnen deze eventueel ietsje aangenamer maken maar wij scheuren de energieband niet abrupt uit elkaar. Deze manier van vrijen is een heilige lichtdans en de directe uitwisseling met de hemel. Het is de open verbinding met ons beider Hoger Zelf en het is niet buitengewoon als wij ook zielenbeelden ontvangen waardoor onze intiemste vragen beantwoord worden.

Samen op het ritme dansen

De voorbereiding en de tijd die wij hiervoor nemen bepaalt de uitslag van de dans. Hoe intenser wij elkaar ontmoeten hoe beter wij samen op het ritme kunnen dansen. En hoe beter wij de energie kunnen opvangen waardoor wij groeien, en waardoor ook onze relatie versterkt wordt. Het spreekt voor zich dat wij in dit stadium opgehouden zijn om onze partner met seksuele onthouding te straffen, iets wat typisch voor vrouwen is om te doen. Daar bereik je helemaal niets mee, behalve dat je nog verder van je partner verwijderd raakt en ook jezelf tekortdoet. Het open gesprek bijvoorbeeld is een veel constructievere aanpak om dingen op te lossen.



De lichtdans hoort bij een relatie met de galactische partner, zo zou ik het willen noemen. De machtsstrijd is overwonnen, of met onze oude partner of met een nieuwe relatie. Wij communiceren met ons hart, fijn, invoelend en warm en begrijpen elkaar helder en duidelijk. Deze verbinding staat op de pijlers van liefde, vertrouwen, respect, eerlijkheid en vrijheid. Een spontane opwelling kan natuurlijk altijd, maar het blijft wel alleen maar een soort Tiramisu. Voor de gouden energie van het hoogtepunt is er dan geen energetische kom of schaal door het voorspel ontstaan, waardoor ze voor ons verloren gaat. De keuze is aan jou, ga je meteen voor een hoogtepunt of kies je voor een hemelse lichtdans die je doet zinderen en genieten. Niet alleen van jezelf maar van elkaar.

Gezocht

Heidrun is op zoek naar mensen die voor haar in Nederland en België lezingen willen organiseren over astrologie en de lichtdans. Denk jij de persoon te zijn die Heidrun zoekt? Laat het haar weten!

**Contactgegevens van Heidrun:
e-mail: info@heidrunastrologie.com
telefoon: +49 (0)151-64434949**



Duurzaam ondernemen

De wereld zit volop in transitie. Er moet nu iets gebeuren om onze mooie planeet aarde door te kunnen geven aan de generaties na ons. Het bedrijfsleven speelt hier een grote rol in. We laten ondernemers aan het woord die bewust bezig zijn met het verduurzamen van hun bedrijfsvoering. Of het nu gaat om innovatieve ideeën, het verduurzamen van een productieproces of een hele nieuwe bedrijfsvoering.

Volledig zero-emissievrije stadslogistiek utopie of haalbare kaart?

HET BEVOORRADEN VAN BINNENSTEDEN **ZONDER CO₂-UITSTOOT** IS MISSCHIEN DICHTERBIJ DAN WIJ DENKEN



De mensen achter de schermen van links naar rechts: Alex Oldenburger, David van Dijk en Peter Kroes

Bijna geruisloze binnensteden, alleen het geroezemoes van mensen, kinderstemmen, voetstappen, hoge hakken op het trottoir, de wind die waait tussen de verschillende gebouwen en een enkele, rammelende fiets is er nog te horen. Geen grote vrachtwagens en bestelbusjes die met draaiende motoren en stinkende uitlaatgassen in de smalle straatjes en steegjes staan te pruttelen. Dit lijkt een beeld uit een ander universum. Toch is het de bedoeling om in de nabije toekomst onze binnensteden vrij te maken van al het verschillende vrachtverkeer. Of dit een haalbaar doel is en welke alternatieven er zijn, daarover ging Onkruid in gesprek met Alex Oldenburger, directeur van City-e. Alex heeft ruim dertig jaar ervaring op het gebied van mobiliteit. In 2019 richtte hij het bedrijf City-e op in de stad Groningen. City-e biedt toekomstgerichte, slimme en duurzame oplossingen voor logistieke processen en koerierswerkzaamheden voor de binnenstad en daarbuiten. Een compleet mobiliteitsconcept voor de zogenaamde *last mile*, het bevoorraden van de binnensteden zonder CO₂-uitstoot. Het bedrijf laat zien dat zero-emissievrije stadslogistiek haalbaar is.

Hoe haalbaar is het om binnensteden vrij van CO₂-uitstoot te krijgen, zonder dat de bevoorrading van de locaties daar stagneert?

“Het is erg realistisch en haalbaar. Maar zoals met alles heeft het zijn tijd nodig. Om dit te kunnen realiseren moet men bereid zijn om aanpassingen door te voeren binnen de logistieke bedrijfsvoering en is er een andere kijk nodig op de gang van zaken zoals die nu al jaren gaat. Het zijn aanpassingen waar wij met ons allen ook niet aan kunnen ontkomen, omdat de overheid heeft vastgelegd dat kernen van binnensteden niet meer belast mogen worden met CO₂-uitstotend vracht- en bestelvervoer. Vanaf 2025 zullen er in verschillende steden in Nederland al zero-emissiezones te vinden zijn en dit worden er alleen maar meer. De beweging is dus eigenlijk al volop in gang gezet. Voor ondernemers die hierin nog stappen moeten nemen is het nu de tijd om zich te verdiepen in de mogelijkheden die er zijn.

Op dit moment zijn er al verschillende oplossingen om zero-emissie stadslogistiek toe te passen. En gezien de ontwikkelingen komen er vast ook nog nieuwe oplossingen bij. Denk aan elektrische vracht- en bestelwagens of de bezorgfiets. Vanuit het bedrijfsleven is er ook steeds meer interesse om een oplossing te vinden voor die laatste CO₂-uitstootvrije kilometer richting de binnenstad.

Om hieraan een bijdrage te leveren zijn wij begonnen met het aanbieden van een oplossing voor bedrijven om op een CO₂-uitstootvrije manier de binnensteden te bereiken. Dit doen wij met een concept van Rytle. Het gaat om een cargobike met afkoppelbare BOX en een HUB. De cargobike vervoert een mobiele BOX die van de cargobike kan worden losgekoppeld. De BOX kan dan uit of in de mobiele HUB worden geplaatst. Deze mini-opslagplaats (de zogenaamde HUB) heeft de grootte van

een parkeerplaats. In de HUB passen weer negen BOXEN. De BOX heeft een afmeting van een europallet. Dit is een maatvoering die eigenlijk standaard gebruikt wordt binnen de meeste huidige bestaande transportsystemen. De BOX kan eenvoudig vervoerd worden in een vrachtwagen of op een heftruck en past door de meeste deuren. Een heel erg praktisch formaat omdat het dan breed inzetbaar is. Nog een voordeel van een afkoppelbare BOX is dat er bij schade en pech voor vervanging van de cargobike kan worden gezorgd. Overigens geldt dit ook voor de cargobike zelf. Met deze vervangmogelijkheden komt het transportproces ook nooit stil te staan.

Met dit cargobike systeem van Rytle kunnen bedrijven de laatste kilometer, naar en binnen de binnenstad, op een hele praktische manier invullen. Een cargobike met HUB heeft als voordeel dat hij niet zorgt voor stagnatie in het verkeer. Het inzetten van een cargobike heeft als extra pluspunt dat er geen wegversperringen zullen ontstaan. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld de elektrische vrachtwagens of bestelauto's die nog steeds op de stoep of in de vaak smalle straatjes staan om te



De BOX wordt aangekoppeld aan de Rytle MovR voor transport

‘Mensen verkijken zich op de mogelijkheden, het volume en het gewicht dat met deze cargobike vervoerd kan worden. Dit geldt ook vaak voor het rijbereik’

laden of te lossen. Naast dat de cargobike geen CO₂-uitstoot heeft, levert deze dus ook geen ergernissen op wat betreft opstoppingen en wegversperringen in de binnensteden. Daarnaast is het in de meeste gevallen ook voordeliger en efficiënter dan de huidige oplossingen. Het is overigens niet alleen interessant voor bedrijven die in de bevoorrading zitten of pakketdiensten, het systeem is ook interessant voor installatiebedrijven, apothekers en allerlei andere ketens die te maken hebben met het vervoeren van producten. Reden te meer om ons in te zetten om een omslag te creëren binnen de werkwijze en denkwijze voor de groene stadslogistiek.”

Wat is het belang van emissievrije binnensteden?

“Je hebt in de steden te maken met veel smogvorming en luchtvervuiling. Voor een kwart wordt dit veroorzaakt door het vervoer in de binnensteden. Alles wordt aangetast door deze vervuilde lucht, zoals de gebouwen en de natuur. Om nog maar te zwijgen over wat de vieze lucht met ons lichaam doet. Het is belangrijk dat mensen zich bewust worden van hoe ongezond het is om zo te leven. De vervuilde lucht die je inademt is niet bevorderlijk voor je gezondheid. Doordat er aandacht voor is om de binnensteden CO₂-uitstootvrij te maken en er allerlei oplossingen in beeld komen en voor de ogen van de mensen langsrijden, worden zij zich hopelijk ook bewuster van het feit dat schone lucht belangrijk is. En dat dit zorgt voor een schonere en gezondere leefomgeving voor



Mooi visitekaartje voor jouw bedrijf

henzelf. Waardoor zij, hopelijk, getriggerd worden en gaan kijken wat zij zelf, in hun eigen leven, kunnen bijdragen aan een schoner milieu. Dit kan op het gebied van vervoer zijn, maar het kan ook leiden tot andere ideeën waardoor zij bewuster gaan leven. Op die manier kan iedereen een steentje bijdragen, hoe groot of klein dit ook is.”

Wat is de motivatie geweest om City-e op te richten?

“Door jarenlange experimenten met allerlei projecten met verschillende alternatieve schone vervoersoplossingen, zien wij hier een gedegen product kans maken om ook een daadwerkelijk betaalbare oplossing te zijn voor een breed inzetbare logistieke CO₂-vrije oplossing. Daarbij wordt Nederland gezien als een echt fietsland. We groeien ermee op en blijven fietsend door het leven gaan tot het niet meer kan. Waarom dan de fiets niet inzetten als praktisch hulpmiddel in het bedrijfsleven? Het ligt dan toch voor de hand om de fiets in te zetten als groene oplossing binnen de logistiek? In de afgelopen jaren hebben wij veel mogelijke oplossingen voorbij zien komen. Een aantal van deze oplossingen wordt ook daadwerkelijk ingezet. Omdat er verschillende invullingen zijn, kijken wij op onze beurt, met toch een stukje Groningse nuchterheid, naar wat nu écht functioneel is én betaalbaar blijft en het meeste rendement oplevert. Daarbij draagt de cargobike ook nog eens bij aan het vergroten van de werkgelegenheid. De cargobike van Rytle is namelijk zonder rijbewijs te besturen.

Dat betekent dat een bedrijf niet alleen meer mensen in dienst hoeft te nemen die in het bezit zijn van een vrachtwagen- of autorijbewijs. Dit biedt werkgelegenheid voor een grotere groep mensen.”

Wat doen jullie om ervoor te zorgen dat er gekozen wordt om een cargobike in te zetten als logistieke oplossing?

“Daar zijn wij uiteraard volop aan het inzetten en mee bezig. We zijn gestart met City-e in 2019 en inmiddels hebben we al diverse projecten lopen. Het zijn allemaal projecten die in eerste instantie voor zes maanden waren vastgelegd, maar nu twee jaar na dato nog steeds succesvol zijn, volop draaien en ook worden uitgebouwd. Er zijn fietsen met ruim 30.000 kilometer

op de teller. Ga maar na hoeveel brandstof en CO₂ hierdoor is bespaard. Ook zijn er kostenbesparingen gerealiseerd van 30% en meer.

Op dit moment zijn we in gesprek met een grote horecaleverancier over een zelfstandige, koelende BOX-variant die op onze cargobike vervoerd kan worden. Momenteel zijn de huidige BOXEN niet in een gekoelde versie te verkrijgen. Om dit te realiseren hebben we de samenwerking opgezocht met een bedrijf dat gekoelde units produceert. Het is uiteindelijk de bedoeling dat de zelfstandig koelende units met een elektrische boot door de grachten van Amsterdam worden vervoerd en vanaf de kade verder de binnenstad in worden getransporteerd met de Rytle cargobike. Voor de ondernemers die nieuwsgierig zijn geworden hebben wij cargobikes die wij voor zes maanden op proef op de gewenste locatie kunnen afleveren. De periode van zes maanden is nodig om een goed beeld te krijgen van het inregelen en het aanpassen en om te kunnen meten en laten zien wat er mogelijk is met de Rytle cargobike. Zo kan iedereen die interesse heeft en op zoek is naar een alternatief logistiek vervoermiddel kennismaken met dit bijzonder slimme cargobike systeem. Mensen bekijken zich op de mogelijkheden, het volume en het gewicht dat met deze cargobike vervoerd kan worden. Dit geldt ook vaak voor het rijbereik. De Rytle cargobike kan worden uitgerust met een extra set accu's waardoor er minimaal 90 tot 110 km kan worden gereden. Hierdoor vervallen dure investering voor bijvoorbeeld vervoersoplossingen op Waterstof (H₂) en blijft de betrouwbaarheid intact. Het mooie van de Rytle cargobikes is dat er drie verschillende modellen zijn. De MovR, TriLiner en Triliner + aanhanger. Met het aanbod van verschillende modellen kunnen wij aan veel logistieke wensen en vraagstukken voldoen. Op die manier kunnen wij van betekenis zijn en daarnaast geven wij ook advies en delen wij onze ervaringen die in de afgelopen jaren zijn opgedaan. Ook kunnen we helpen met de begeleiding van het opstarten van de zero emissievrije oplossingen. Om het aantrekkelijk te maken en de stap kleiner te maken om over te gaan op een nieuwe manier van



De BOX is losgekoppeld van de Cargobike en wordt in de mobiele HUB gerold

bezorgen, zijn er ook leasemogelijkheden, waarin onder andere onderhoud, verzekering en eventueel afslepen naar depot is geregeld. Door te kiezen voor de leasemogelijkheid kun je als ondernemer je volledig focussen op wat er binnen het bedrijf speelt. Waarbij je niet de onrust hebt van eventuele problemen van je logistieke vervoer. Als er zich iets voordoet, dan is dit gedekt binnen de leaseovereenkomst. Ook zijn er mogelijkheden om te werken met een onderhoudsservice met een landelijke dekking. De cargobikes kunnen worden uitgerust met een softwaresysteem en kunnen zo meegaan in de digitale tijd waarin wij leven. Een app biedt een geïntegreerde Track & Trace-software, vergrendelingsopties en een geoptimaliseerde routeplanning voor *the last mile*. Ook is het mogelijk om bijvoorbeeld met crowdworkers of klanten te communiceren.

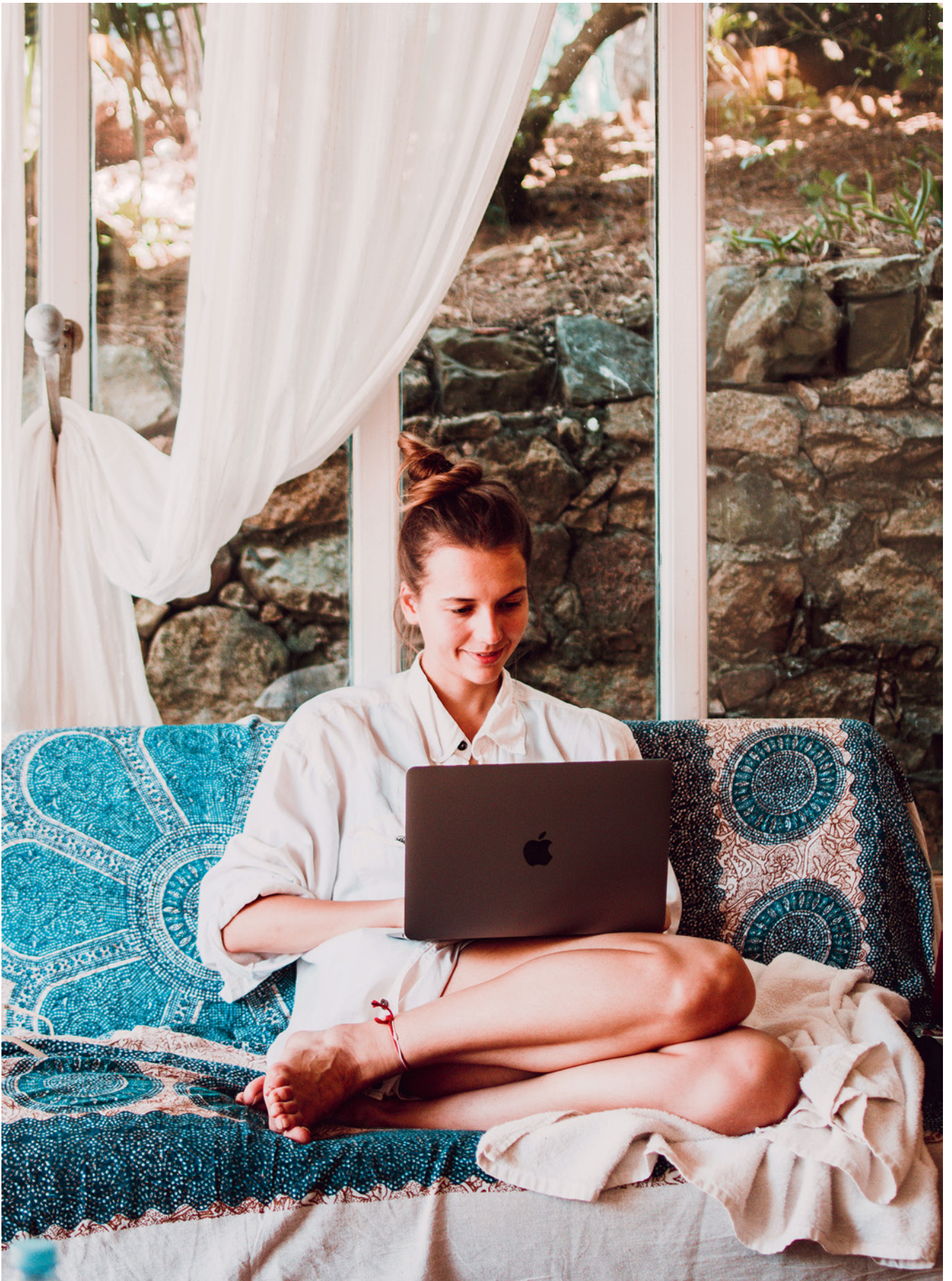
Al met al zijn de mogelijkheden van de Rytle cargobikes groter dan vaak in eerste instantie wordt gedacht. Het is een prachtig systeem dat aansluit op de vraag naar oplossingen voor zero-emissievrije stadslogistiek. We komen graag in contact met bedrijven die willen sparren over de mogelijkheden van de inzet van een cargobike, zodat de best passende Rytle cargobike wordt geïntegreerd binnen de logistiek. Waarmee vervolgens een groene en duurzame logistiek ontstaat die een bijdrage levert aan een schoner milieu.”

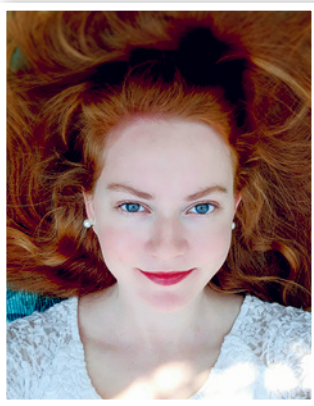


**City-e biedt
slimme, innovatieve
transportmiddelen**

**die ervoor zorgen dat bedrijven op een CO₂-
uitstootvrije manier hun logistiek binnen het bedrijf
kunnen inrichten wat bijdraagt aan een groen en**

**duurzaam werkproces binnen bedrijven. Het bedrijf
is importeur van de Rytle Cargobikes, De MovR,
TriLiner en de TriLiner + aanhanger. Meer informatie
vind je op de website citye.nl. Of neem contact op via
telefoonnummer 088-2733444 of via e-mail:
info@citye.nl.**





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



Het beste van twee werelden

“Jij bent de enige met wie ik zulke gesprekken voer. Praat jij vaker over zulke diepzinnige dingen?”

Ik keek hem aan en vroeg me af wat er zo bijzonder was aan wat ik net had verteld. De invloed van de volle maan, de kracht van mindset, de onbewuste schaduwkanten van jezelf die je enkel in een andere persoon ziet. Oké, voor veel mensen wellicht niet de meest alledaagse en banale thema's.

Net als veel hoogsensitieve personen verkies ik 'zulke diepgaande gesprekken' boven smalltalk. Persoonlijk vind ik niets interessanter dan alles wat je niet ziet, maar wel voelt. Kijk zonder gevoel naar iets of iemand en je voelt je afgesneden, alleen, eenzaam. Kijk daarentegen met gevoel en je voelt je met alles en iedereen verbonden.

Voor mij gaat er niets boven de connectie met de wereld die je niet kan zien, het bovennatuurlijke, het Universum, God, de onzichtbare wereld of hoe je het ook wilt noemen. De wereld die je *voelt*.

Ik geef echter graag toe dat ik wiferverbinding bijna even belangrijk vind. Zeker als je vrienden verspreid over het hele land wonen. Dan ben je toch blij dat je niet meer in het tijdperk leeft waarin je drie weken moet wachten op een onnozel postkaartje. Dankzij het overbruggen van tijd en ruimte stelt ook deze verbinding je in staat om het fysieke vlak te overstijgen en krijg je zelfs een zeker 'superpowergevoel': enkele simpele woorden en je kan je vriend aan de andere kant van het land doen glimlachen en zijn dag verlichten.

En niet alleen mijn sociale leven kan zo in stand gehouden worden, maar ook mijn werk en passie kan ik met quasi de hele wereld delen. Deze moderne verbinding geeft me namelijk de kans om duizenden mensen (die ik niet eens persoonlijk ken) te inspireren met yoga. Om een rustmomentje voor hen te creëren, zodat ze even kunnen ontsnappen aan de alledaagse beslommingen, zodat ze alles weer in het juiste perspectief kunnen plaatsen. En dat alles vind ik een ongelooflijk privilege van deze eeuw, waarvoor ik ontzettend dankbaar ben.

Geef mij dus maar het beste van de twee werelden. Want wat is mooier en geeft meer voldoening in het leven dan samen te werken met die onzichtbare krachten om op deze grotendeels materiële planeet iets concreet te verwezenlijken? Om een stukje hemel op aarde te creëren.

-X- Sofie

Wat is Gebufferde Vitamine C?

Onze weerstandsfavoriet vitamine C kennen we in verschillende vormen en maten. Van de reguliere zure vorm tot een ontzuurde variant. Wanneer deze immuunsysteem optimist zijn zure vorm kwijt is noemen we dit gebufferd.* Wat gebufferde vitamine C precies is en wanneer je voor deze vorm kiest, lees je hier.

Wat is het belang van vitamine C?

In tijden dat onze immuniteit ondersteuning kan gebruiken, kiezen we voor voeding of suppletie om het belang van vitamine C niet aan ons voorbij te laten gaan.¹ Het nutriënt ondersteunt namelijk de afweer van het lichaam.*

Wat is gebufferde vitamine C?

De bekendste vorm van vitamine C is ascorbinezuur.

Het is dan ook verreweg de meest gebruikte vorm in supplementen. In hogere doseringen kent ascorbinezuur echter een nadeel. **De zuurgraad kan je maag- en darmwand irriteren** waardoor je buikongemakken kunt ervaren.²

Om de zuurgraad van vitamine C af te zwakken is het gebruikelijk om het te koppelen aan een mineraal, wat we 'bufferen' noemen.²

Gebufferde vitamine C is uiterst geschikt wanneer:

- je niveaus ontoereikend zijn;
- je gevoelig bent voor maag- en darmongemakken;
- je moeite hebt met elke dag voldoende groenten en fruit eten;
- jouw behoefte om een andere reden verhoogd is.

Gebufferde Vitamine C: een complete immuniteitsformule

Van de beste gebufferde vitamine C verwacht je een optimale samenstelling van ingrediënten ter ondersteuning van je natuurlijke immuniteit.*

Daarom beschouwen we de **Gebufferde Vitamine C van Vitakruid als een complete immuniteitsformule.*** Wil je weten waarom? In de alinea's hierna leggen we het uit.

Voor een complete immuniteitsformule kiest

Vitakruid voor een duo van calcium en magnesium ascorbaat.* Deze combinatie is een stuk vriendelijker voor je maag en darmen dan ascorbinezuur. Je neemt daarom zonder problemen tot wel 6 capsules per dag wanneer je immuniteit onder druk staat.



Met krachtige antioxidanten

Aan de formule is quercetine en L-glutathion toegevoegd (zie figuur 1). De plantenstof quercetine zien we in de natuur veel terug samen met vitamine C en kent een synergetische werking.³ We spreken van synergie wanneer **een duo effectiever is dan de twee apart van elkaar.**

Met mineralen voor de weerstand*

Sporenelement én **antioxidant zink** levert in veel lichaamsprocessen een belangrijke bijdrage, zoals voor de weerstand.* Vandaar dat zink dus niet mag ontbreken in een weerstandsformule.*

Zink heeft daarnaast een **uniek samenwerkingsband met het mineraal koper**, namelijk een zowel stimulerende als remmende werking.⁴ Het is daarom belangrijk de twee in balans te hebben.

Vrije radicalenvanger mangaan*

Als antioxidant is mangaan een echte vrije radicalenvanger.* Daarmee levert het in Gebufferde Vitamine C een bijdrage aan de **bescherming van cellen tegen oxidatieve schade.*** Samen met zink en koper vangt mangaan namelijk vrije radicalen weg.⁵ Mangaan staat dan ook bekend als een energiestofwisseling-bevorderend nutriënt.*

Tot slot: een ontzuurde formule voor hoge doseringen

Gebufferde Vitamine C is bij uitstek geschikt voor iedereen die zoekt naar een hogere dosering van het nutriënt. Door de ontzuring van ascorbinezuur dankzij de koppeling met calcium en/of magnesium, ontstaat er een formule die uiterst vriendelijk is voor je maag en darmen.

* Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims. Referenties 1,2,3,4,5 zijn op te vragen bij Vitakruid.

Samenstelling per dosering (1 vega capsule):		RI*
Vitamine C (calcium / magnesiumascorbaat)	711 mg	899%
Calcium (ascorbaat)	40 mg	5%
Koper (gluconaat)	0,7 mg	70%
Magnesium (ascorbaat)	40 mg	11%
Mangaan (citraat)	1,5 mg	75%
Zink (citraat)	7 mg	70%
L-Glutathion (gereduceerd)	7 mg	**
OPC (druivenpitextract 95%)	40 mg	**
Quercetine	10 mg	**

* Referentie inname ** Geen RI vastgesteld

Ingrediënten

Calcium (L-ascorbaat), Magnesium (L-ascorbaat), hypromellose (capsule), OPC (druivenpit extract), Zink (citraat), Quercetine, magnesium stearaat (anti-klontermiddel), L-Glutathion, Mangaan (citraat), Koper (gluconaat), silicium dioxide (vulstof).

Figuur 1: het etiket van Gebufferde Vitamine C

Beleef *Onkruid*



**‘Of ik kan het hebben over mijn voorliefde
om overal op blote voeten te lopen’**

Verbondenheid
Karin Jurgen
Pagina 62



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?

Een jaar lang inspiratie

Agenda voor meer rust en verbinding met jezelf

'Zeg JA tegen het leven en let er dan eens op hoe het leven plotseling voor je gaat werken'

Deze wijze woorden zijn natuurlijk niet van mijzelf, maar van auteur Eckhart Tolle (uit *De kracht van het NU*). En het zijn de eerste woorden die je tegenkomt wanneer je de *Inspirerend Leven Agenda* opent. Zeer wijze woorden om het jaar 2023 mee te beginnen. Dat belooft wat!

Een agenda testen in *De Werkplaats* is een kleine uitdaging. Wil je het helemaal goed doen, dan ben je een jaar verder. En eigenlijk zijn je bevindingen dan weer oud nieuws omdat je een nieuw jaar ingaat en deze agenda niet meer nodig hebt. Dus deze test gaat puur om de *look and feel* van de agenda en de boodschap die we meekrijgen.

En met die *look and feel* zit het zeker goed. Al viel mij bij het onderdeel *feel* direct wat op. Want waar de meeste agenda's een gladde kaft hebben, lijkt deze agenda een extra laagje te bevatten waardoor de kaft wat stroever aanvoelt.

Het voelt een beetje als antislip. Navraag bij de uitgeverij (Uitgeverij AnkhHermes) levert mij het volgende antwoord op: 'Het laagje heet 'soft touch' en alle eerdere agenda's hebben dit ook gehad. Het is inderdaad een beetje antislip, doet de kleuren mooier uitkomen en zorgt ervoor dat het geen sterke lichtbronnen reflecteert. Daardoor heb je geen extra prikkels als de agenda op tafel ligt met een sterke lamp.' Dit klinkt allemaal heel logisch en over nagedacht; het is een goede manier om je te onderscheiden van de rest. Zelf moet ik er wel even aan wennen.

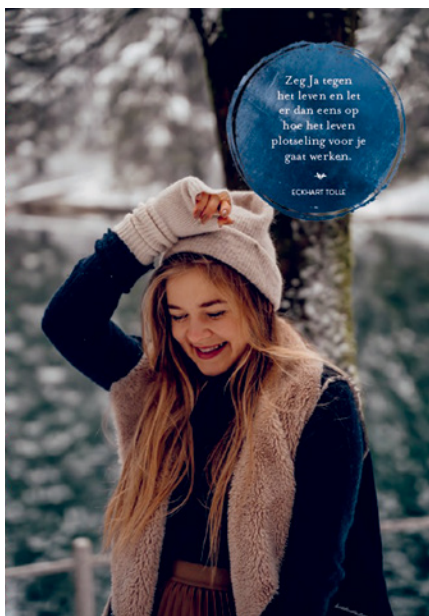
Uitnodigend

Verder valt mij op dat de foto op de voorkant een uitnodigend gevoel geeft. Je wilt over die brug naar de overkant gaan, op zoek naar nieuwe avonturen en inspirerende momenten. De foto nodigt je als het ware uit om niet meer stil te staan maar juist verder te gaan. Op een pad dat onvoorspelbaar kan zijn (net als de brug), maar dat altijd leidt naar nieuwe inzichten. Het is mooi om te zien dat ze dit gevoel ook binnenin de agenda hebben doorgezet. De overige foto's stralen rust en eenvoud uit en hebben een prachtige, warme, *vintage* uitstraling. Daardoor ogen ze wel wat donker, wat ook in de verdere vormgeving doorgezet is. Maar hier zal bewust voor gekozen zijn, aangezien felle kleuren geen rust garanderen. En zoals ze bij de uitgeverij al aangaven, willen ze geen extra prikkels creëren met de agenda. Daarbij zit er wisselend een wat 'lichtere' maand in waardoor de balans compleet is. En stiekem ben ik verliefd op dat prachtige, sierlijke

lettertype dat steeds terugkomt. Subtiel, oogt handgeschreven maar wel leesbaar. Het maakt de agenda net even wat meer persoonlijk. Extra pluspunt is het elastiek voor als je er losse papieren e.d. in wilt bewaren, en het leeslint om direct naar de juiste pagina te gaan. Je kunt duidelijk merken dat er veel aandacht aan de agenda besteed is.

Indeling

Ik moet zeggen dat ik verwacht had dat er een soort van inleiding in de agenda zou staan over



Openingspagina uit de agenda

inhoud. Hierdoor voelt het misschien een beetje alsof je aan je lot overgelaten wordt, maar gelukkig spreekt het voor zich. Zoals bij alle agenda's start je met het invullen van je persoonlijke gegevens. Leuk is dat ze ook willen weten wat jouw favoriete wijsheid is, hoe je dagelijkse mantra gaat en wat je favoriete boek is. Ik vul gelijk 'Het leven van een mens is wat zijn gedachten ervan maken' in op de eerste vraag. En bij mijn mantra: 'Ik voel me sterk en positief'. Mijn favoriete boek... tsja, daar moet ik toch echt even wat langer over nadenken. Ik heb in mijn leven al zoveel mooie boeken gelezen, dat ik het antwoord niet direct weet. Gelukkig heb ik een heel jaar de tijd om er iets in te vullen.

Op de bladzijde ernaast zie je een overzicht van belangrijke data én van de schoolvakanties in 2023. Vervolgens krijg je een compleet jaaroverzicht te zien en zijn er nog eens twee bladzijdes gewijd aan de maankalender. De maanstanden 'nieuwe maan', 'eerste kwartier', 'volle maan' en 'laatste kwartier' zijn niet alleen op de maankalender te vinden, maar ook op de dagen zelf. Als je weet wat de standen betekenen, dan weet je ook een beetje wat je te wachten staat (zie kader: Betekenis van de maanstanden). Na de maankalender krijg je enkele bladzijdes de kans om notities te maken, voordat je daadwerkelijk met de maand januari start. Er is genoeg plek voor eigen inspirerende tips, recepten, gedachten en gedichten.

'Zelfliefde en liefde voor het leven brengen ons in verbinding met de overvloed van het universum'

Louise Hay

Zelfreflectie

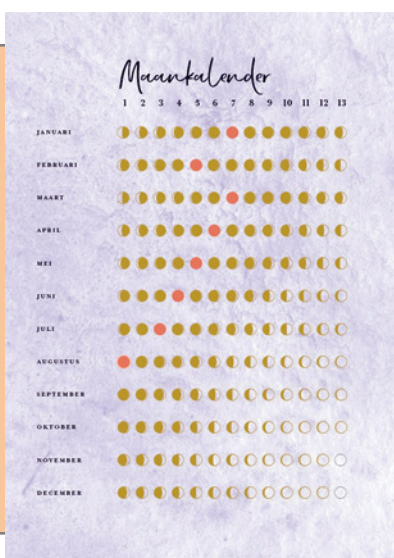
Iedere maand begint met een mooie, inspirerende tekst die je als thema kunt meenemen die maand.

Maand oktober

'De herfst arriveert en met het verkleuren van de bladeren maken ook wij ons op voor een nieuwe cyclus. Voordat we het einde van het jaar omarmen, is daar eerst oktober, die in het teken van de magische kleurenpracht staat. Laat je deze maand meevoeren door wat op je pad komt, de kansen die je aangereikt worden en de synchroniciteit die jou wil verrassen. Geef elk sprankje licht de kans om te ontvlammen. Dit is de maand van het 'nu-of-nooit-gevoel' en het is een feest om je over te geven aan de levenskracht.'

Op de pagina daarnaast is het tijd voor zelfreflectie. Je krijgt hier de ruimte om je gedachten op te schrijven, een inspirerende quote te vermelden of juist zomaar wat te noteren. Eronder begin je daadwerkelijk met de nieuwe maand en word je gevraagd na te denken over welke bijzondere momenten je van de maand ervoor wilt onthouden. Heb je iets meegemaakt, positief of negatief, dan is dit de plek om er een korte notitie van te maken. En bedenk met welke intentie je de nieuwe maand wilt ingaan.

Op het moment van schrijven is het al halverwege de maand, maar zelfreflectie kan natuurlijk altijd. Mijn bijzondere moment van de maand ervoor is dat ik voor de tweede keer dit jaar corona heb gehad. Gelukkig ben ik er met een griepje vanaf gekomen. De week erna was ik nog steeds heel moe, maar voelde ik ook een bepaalde rust over mij heenkomen. Misschien dat het de opluchting was dat ik er weer goed doorheen gekomen was, maar voor het eerst sinds lange tijd, viel het moederschap mij minder zwaar. Ik had mijn



Betekenis van de maanstanden

Omdat er geen uitleg in de agenda te vinden is, volgt hier een korte poging. De maan kan namelijk nogal effect hebben op je emoties, energie en slaap. En rond volle maan kan deze invloed het sterkst zijn, waardoor je je onrustig kunt voelen, intenser kunt gaan dromen of juist heel slecht kunt slapen. Houd het maar eens in de gaten. Zo staat de nieuwe maan voor een nieuw begin, om 'zaadjes' te planten die wensen en dromen kunnen laten uitgroeien tot werkelijkheid. Het eerste kwartier staat voor hét moment om daadwerkelijk stappen te zetten om je intentie tot bloei te laten komen. Het resultaat daarvan zou je kunnen zien tijdens volle maan. En het laatste kwartier staat voor evalueren en afronden.

Opening van een nieuwe maand



Inspirerende woorden

Niet alleen de vragen zijn inspirerend en uitnodigend. Elke week wordt namelijk vergezeld door een prachtige quote van één van de auteurs van de uitgeverij. Want Tolle is zeker niet de enige inspirerende persoon die zijn plekje in deze agenda heeft gekregen. Ook namen als Louise Hay, Gabor Maté en Lunadea mogen ons gedurende het hele jaar 2023 inspireren. De agenda staat bol van mooie woorden, inspirerende gedachtes en interessante weetjes.

Kun je net als ik eigenlijk niet wachten om te starten met deze inspirerende agenda? Helaas zal het wel moeten, want eerder dan januari heeft het nog weinig zin om er aan te beginnen. Al kunnen er zeker al voorbereidende stappen genomen worden, zoals het invullen van persoonlijke gegevens en het noteren van je favoriete wijsheid. Of je kunt er in ieder geval alvast over gaan nadenken. Want welke mantra kan jou het komende jaar helpen?

flow weer terug en alles verliep heel rustig. Helaas was dit maar voor een week, maar je begrijpt natuurlijk nu wat de intentie is waar ik deze maand mee begonnen ben. Ik wil weer terug in die flow! Hoe kwam het daadwerkelijk dat ik mij zo rustig voelde en, nog belangrijker, hoe kan ik het gevoel langer dan een week behouden? De vraag inspireert mij om erover na te denken.

Waarom wel

Het is een prachtige agenda waar je veel inspiratie uit kunt halen, maar ook veel inspiratie aan toe kunt voegen. De agenda zet je aan tot nadenken, zelfreflectie en helpt je bij het zoeken van verbinding met jezelf. Kortom, niet alleen handig voor het onthouden van je afspraken. Een leuk cadeautje voor jezelf!

Waarom niet

Maak je normaal gesproken geen gebruik van een (fysieke) agenda, dan zal je 'm gedurende het jaar niet zo vaak erbij pakken.

Algemene informatie

De *Inspirerend Leven agenda* is voor € 15,- (exclusief eventuele verzendkosten) o.a. te bestellen via ankh-hermes.nl en inspirerendleven.nl, maar ook te koop bij bijvoorbeeld Bruna. Het formaat van de agenda is 14,8 x 21 cm.





Geef een steen cadeau

Deze titel klinkt nogal suf, want hoeveel mensen worden er blij van een steen als cadeau? Echter, het gaat hier niet om de steen, maar meer om de aankleding ervan. Of eigenlijk de manier van inpakken, want in deze *Do It Yourself* leer je op drie verschillende manieren om een steen in te pakken. Stiekem te leuk om cadeau te doen!

Benodigheden

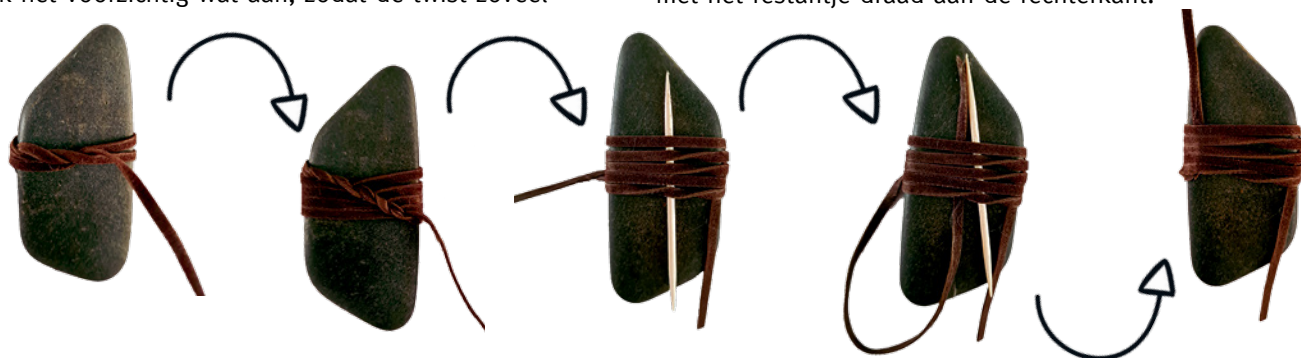
- Stenen van een redelijk formaat
- Versiering zoals een stokje, ring of kraal
- Schaar
- Cocktailprikker
- Draad



Manier 1: steen met een twist

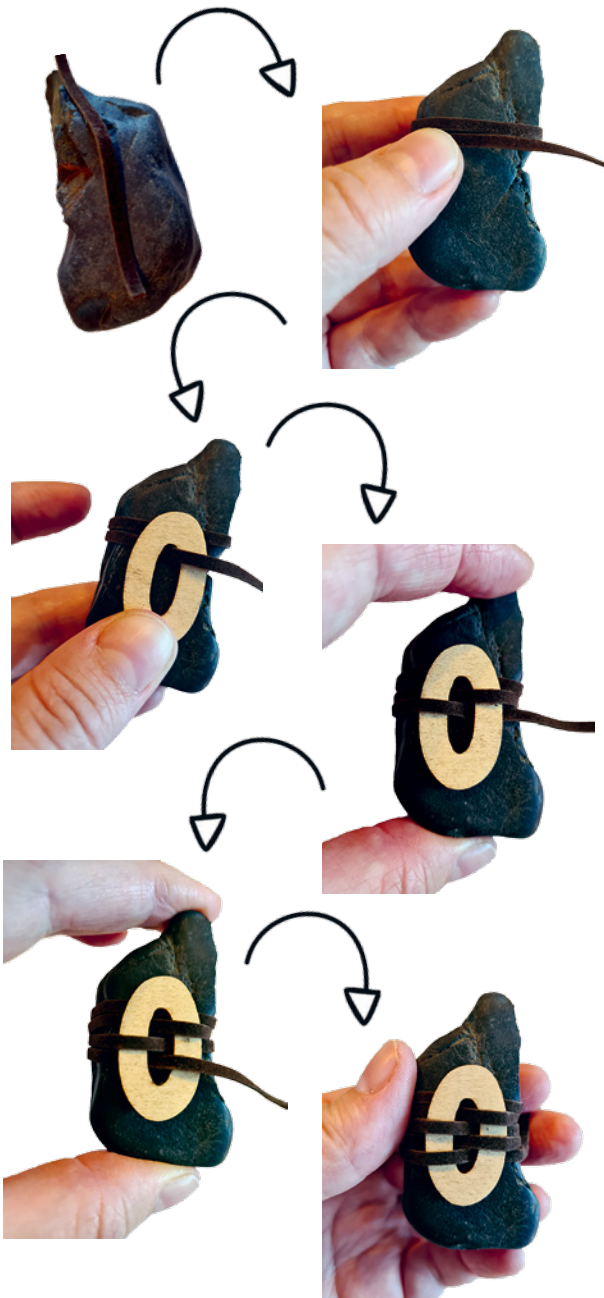
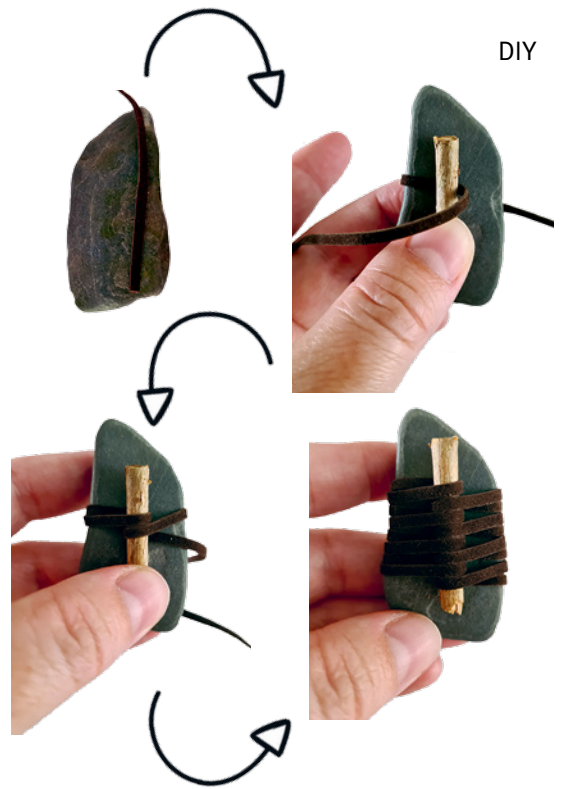
Neem het draad en plaats dit overdwars op de achterkant van de steen. Hou het draad vast terwijl je de steen omdraait en breng het draad via links naar de voorkant. Leg het draad horizontaal over de steen heen en maak aan de rechterkant van de steen een lus waarbij je het draad, afkomstig van de steen, bovenop houdt. Doe de lus via de onderkant van de steen om de steen heen, waarbij de plek waar het draad kruist aan de voorkant blijft. Let erop dat je ook over het stukje draad heen gaat dat aan de achterkant overdwars zit. Zorg dat het draad bovenaan aansluit en trek het voorzichtig wat aan, zodat de twist zoveel

mogelijk aan de linkerkant terecht komt. Herhaal deze stap enkele keren, waarbij je ervoor zorgt dat de twist steeds een klein stukje verspringt. Ben je met de twist aan de rechterkant van de steen terecht gekomen, draai dan de steen om. Trek het draad, dat in het begin overdwars zat, zoveel mogelijk naar rechtsonder. Pak vervolgens de cocktailprikker en steek deze tussen het omwikkelde draad en de steen in. Hierdoor ontstaat er een opening waar je het andere draad doorheen kunt halen. Trek het draad strak naar linksboven en knip het overtollige deel af. Doe dit ook met het restantje draad aan de rechterkant.



Manier 2: verbinding met de natuur

Neem het draad en plaats dit overdwers op de achterkant van de steen. Hou het draad vast terwijl je de steen omdraait en breng het draad via links naar de voorkant. Leg het draad horizontaal over de steen heen en leg het stokje in het midden over de draad heen. Breng vervolgens het draad terug naar links waarbij je over het stokje heen gaat. Via achter breng je het draad naar de rechterkant van de steen. Ga over het stokje heen en duik eronderdoor om aan de rechterkant weer terug te gaan naar de achterkant. Let dus op: komt het draad aan de linkerkant van de steen naar voren, dan gaat het draad eerst onder het stokje door. Komt het draad via de rechterkant naar voren, dan gaat het draad eerst over het stokje heen. Deze stappen herhaal je tot je een mooie hoeveelheid lussen om het stokje heen hebt zitten. Ben je klaar met alle lussen, draai dan de steen om. De afwerking gaat hetzelfde als bij stap 1.



Manier 3: om door een ringetje te halen

Neem het draad en plaats dit overdwers op de achterkant van de steen. Hou het draad vast terwijl je de steen omdraait en breng het draad via links naar de voorkant. Leg het draad horizontaal over de steen heen en maak zo'n zelfde beweging via de achterkant van de steen. Weer terug aan de voorkant pak je de ring. Breng het draad via links onderlangs door de ring en bovenlangs via rechts weer naar de achterkant. Schuif de ring in het midden van de steen. Breng het draad vervolgens via links weer naar voren maar ga nu over de ring heen en eindig rechts onderlangs. Via de achterkant kom je weer voor uit en laat je het draad (van links naar rechts) onder de ring, door de ring en over de ring gaan. De stap herhaal je nog een keer, maar dan andersom. Met deze stappen ga je door tot je onderaan de ring beland bent. Wikkel het draad nog eenmaal rond de steen (dus niet door de ring) en draai de steen vervolgens om. De afwerking gaat hetzelfde als bij stap 1.



Eindresultaat

Een leuk cadeautje voor weinig geld. En de mogelijkheden zijn eindeloos, zoek online op de term *wrapped rocks* voor nog veel meer voorbeelden.



Cichorei

Marry's

Aanwinst voor iedere kruidentuin

In de late zomer en herfst vinden we ze langs de wegen. Statige tot wel een meter hoog wordende planten met hemelsblauwe bloemen, die verspreid langs de stevige stengel staan. Ze worden in de volksmond ook wel wegwachters genoemd, helaas leert de ervaring dat ze ongeschikt zijn voor de vaas.

Het is de cichorei (*Cichorium Intybus*). Een belangrijke plant uit de natuurgeneeskunde en fytotherapie, door zijn sterk ontgiftende werking. Je zou deze plant een plekje in iedere tuin toewensen.

In de tuin

De plant vormt het eerste jaar een mooie bladrozet, wat betekent dat de bladeren in een kring dicht op elkaar zitten, en dat scheelt veel onkruid wieden. Deze vaste en winterharde cichorei is een aanwinst voor iedere kruidentuin. In het tweede jaar komt pas de stengel met de bloemen, die van zo'n ontroerende schoonheid zijn dat ze door veel dichters en schrijvers beschreven en bezongen worden.

Vlak voor de winter kunnen we de dikke, witte wonderwortels, die de basis zijn voor

culinaire verrassingen, uitgraven. Boen deze wortels schoon met een harde borstel en snijd ze dan in kleine stukjes. Rooster de stukjes, dit doe ik het liefst in een gietijzeren pan, totdat ze naar wens licht- of donkerbruin zijn. Dit is ook mogelijk in de oven. De wortelstukjes smaken sterker en worden bitterder door langer roosteren. Bij lichter roosteren proef je een lichte toets van karamel en iets dat op cacao lijkt. Een aanrader voor de wild voedselverzamelaars en natuurlijk voor de fijnproevers. Jammer dat de ontgiftende, opwekkende, maar bittere cichorei 'koffie', een drankje dat dient als vervanger voor echte koffie, bijna niet meer gedronken wordt.

Eigenschappen van deze bijzondere plant

Cichorei helpt bij slapeloosheid en onrust, ook maakt het de mens meer stressbestendig. De plant helpt zelfs wanneer je te maken krijgt met een burn-out. Een andere nuttige eigenschap van de wortel is de inuline: deze werkt prebiotisch en bevordert de goede darmflora, in het bijzonder de bifidobacteriën. Ook worden belangrijke mineralen als calcium beter opgenomen. Het vermindert ook het ontstaan van kwaadaardige galzuren. De bitterstoffen gaan hongergevoel tegen en zijn zowel cholesterol verlagend als bloedsuiker regulerend. Wortels bevatten vaak een grote hoeveelheid mineralen en zouten en in dit geval zijn dat ijzer, magnesium, fosfor, kalium, veel cellulose en belangrijke vetzuren (ALA (=Alfa linoleenzuur) en LA (=Linolzuur)). Kortom de plant, zowel de wortels als het blad, heeft een nog veel breder spectrum aan gezondheidsondersteunende eigenschappen. Tegenwoordig zijn de zachtbittere bladeren populair.



Kruidentuin

Geschiedenis

Karel(tje) de Grote zorgde ervoor dat deze 'Intybus' in de lijst van nuttige en gezondheidsondersteunende planten opgenomen werd. Sindsdien was deze plant een vast onderdeel van de kloostertuinen in de middeleeuwen. Interessant is de geschiedenis van deze wortel. Belgische boeren bedekten de wortel in de winteropslag (inkuilen) met aarde. Door de warmte ontsproten de wortels met blanke, bitter smakende en knapperige knoppen. En zie daar, Brusselse lof was geboren. Tegenwoordig wordt ook de wortel in de herfst geoogst en met zand bedekt. Daaruit zijn groenten als witlof en de rode, zachtbittere en lekker pittige Italiaanse Radicchio ontstaan, die ook in de rauwkostsalade een mooie ontgiftende werking heeft. Gelukkig, ook vandaag nog wordt cichorei aanbevolen bij melancholie en voor klachten van de maag, lever, gal en milt. Dit kruid kan ook gebruikt worden bij eczeemachtige huidklachten en andere

Verdiepingscursus

Wie graag meer wil leren over de geneeskrachtige werking van planten en kruiden, kan in de maanden november, december, februari en maart diverse verdiepingscursussen volgen bij Marry.

- 11 november 2022 van 9.00 – 11.30 uur: **Onbalans**
- 9 december 2022 van 9.00 – 12.30 uur: **Allergie**
- 10 februari 2023 van 9.01 – 12.30 uur: **Bijnier**
- 10 maart 2023 van 9.04 – 12.04 uur: **Gezichtsdiagnostiek**

Kosten per verdiepingscursus: € 35,- | graag vooraf online aanmelden via Marry's winkeltje | zie voor meer informatie marrys.nl

zogenoemde welvaartsziekten. Mooi is de combinatie met kruiden als guldenroede en bijvoet, bijvoorbeeld als ontgifting van zware metalen en ander gesnor in ons lijf. Een kuur van deze ontgiftende kruiden geeft de mens in het algemeen meer blijheid en levensenergie.

Tip: een kopje thee van wortel en blad is te gebruiken voor iedere maaltijd en is een feestje voor de flora en fauna in je darmen.



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.

Magische kikker

In de zomer gaan we altijd naar mijn favoriete stenenwinkel: Lichtpuntje Kristallen in Heerle. Ik voel mij daar als een kind in een snoepwinkel. Het is een heerlijke plek waar alles klopt. Zodra je het terrein oprijdt, waan je je in een andere wereld. In de winkel staan de mooiste edelstenen en kristallen uitgestald en je voelt de liefde waarmee ze zijn uitgezocht. Het is een fijne plek om te ontspannen en je batterij op te laden. Vroeger kocht ik altijd een lading stenen voor mijzelf, maar tegenwoordig voornamelijk stenen om weg te geven.

Mijn lievelingssteen is Seleniet in hartvorm. Elk jaar koop ik er tientallen die ik weggeef aan mooie mensen. Het helpt om te aarden en je energie schoon te houden. Het is fijn om te merken hoe blij mensen hiermee zijn. Toen ik dit jaar weer in deze winkel was, had ik een mooi gesprek met de eigenaar. Ik kende hem van gezicht, maar had hem eigenlijk nog nooit echt gesproken. We hadden gelijk een klik. Niet verwonderlijk want we zijn allebei dol op de magische wereld van energie. Het gesprek ging al snel over vertrouwen hebben in het universum en de magische dingen die gebeuren als je leeft vanuit je hart. Mensen noemen mij regelmatig *miss MAGIC* en als je mij kent, weet je dat ik zielsgelukkig word van mooie gesprekken over wonderlijke gebeurtenissen.

Zo vertelde hij over een vriend die niets met spiritualiteit had. Deze man was dol op kikkers en grapte dat hij na zijn overlijden terug zou komen als kikker. Je voelt hem vast al aankomen. Tijdens zijn uitvaart, midden in de winter, liep daar ineens een kikker. Terwijl hij het vertelde kreeg ik kippenvel over mijn hele lichaam. Voor mij is dit een teken dat het resoneert.



Ineens moest ik denken aan mijn neef. Toen de kist van zijn vader in de aula van het crematorium stond, zag hij buiten, aan de andere kant van het grote raam, een kikker. Maar dat niet alleen. Op de dag dat zijn vader stierf kreeg hij spontaan bezoek van een kikker. Ik houd van zulke tekens. Voor mij zijn het seintjes van onze dierbaren in de spirituele wereld. Door onze liefde blijven we namelijk voor altijd verbonden.

Toen ik van de stenenwinkel thuiskwam, pakte ik mijn mobiel om mijn neef dit mooie verhaal te appen. Wat denk je? Hij had een nieuwe profiel foto. Een schattige foto van hem als klein jongetje met een groene kikker in zijn hand. Magisch toch! Dit verzin je niet!

*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.

Neem het leven met een korreltje... rijst!

Rijst is veelzijdig en snel klaar. Je komt het in talloze gerechten tegen, zoals nasi, sushi, kipperechten, Indisch of Chinees eten. In Nederland wordt rijst beschouwd als een perfecte aardappelvervanger, en dat is het!

Rijst is een graansoort en komt van rijstplantjes. Rijst kan enkel worden geproduceerd met de aanwezigheid van water en warm weer. Rijst wordt in vele warme werelddelen geteeld, ook in Zuid-Europa, en komt in vele rassen voor. China is de grootste producent en consument van rijst.

De rijstplantjes groeien in het water en worden met de hand geteeld. Na enige tijd komen er rijstkorrels aan de plant. Op dat moment worden de planten geoogst en de rijstkorrels opgevangen. Dit vormt de basis voor diverse soorten rijst waaronder witte rijst, zilvervliesrijst, basmatirijst, pandanrijst, jasmijnrijst en risottorijst.

Energiebron

Rijst bevat veel koolhydraten en is daarom een grote energiebron. Als rijst wordt gecombineerd met groenten is het een prima aardappelvervanger en kent het ook diverse gezondheidsvoordelen.

Geen gluten

Rijst bevat geen gluten en is hierdoor gemakkelijk te verteren. Dat is niet alleen een uitkomst voor mensen die lijden aan coeliakie, maar is voor iedereen fijn.

Gluten zijn 'plakkerige onderdelen' die voor mensen moeilijk verteerbaar zijn in maag en darmen. De ene ondervindt daar klachten van, de ander niet. Beperking van het gebruik van gluten geeft ieders lichaam meer rust en energie.

Voorkomt verstopping

Rijst is niet alleen goed voor maag en darmen door de afwezigheid van gluten. Rijst bevat namelijk veel vezels die constipatie of verstopping tegengaan. In zilvervliesrijst zitten meer vezels dan in witte rijstsoorten.

Goed voor het hart

Rijst is gunstig voor het hart door de lage hoeveelheid verzadigde vetten en cholesterol. Consumptie van rijst ter voorkoming van hartziekten moet je echter niet overdrijven. Bij het stelselmatig te veel eten van witte rijst kan een hoge bloeddruk ontstaan die dan juist weer het risico op hartziekten doet toenemen.

Verbetering immuunsysteem

Door de grote hoeveelheid vitaminen en mineralen die rijst bevat, verbetert het af en toe eten van rijst het immuunsysteem, het zenuwstelsel en het orgaanstelsel. Het draagt bovendien bij aan een goede stofwisseling.



Witte rijst of zilvervliesrijst?

Iedereen weet dat zilvervliesrijst de meest gezonde variant is door de hoeveelheid vezels die het bevat. De voedingswaarden van beide varianten zijn hoog. Zowel witte rijst als zilvervliesrijst bevat veel koolhydraten en eiwitten. Zilvervliesrijst bevat meer vezels, maar witte rijst daarentegen heeft minder

suiker. Beide varianten zijn gunstig voor het hart door de lage hoeveelheid verzadigde vetten en cholesterol, bevatten de vitamines B1, B2, B3, B5, B6 en B11 en ook de mineralen calcium, ijzer, kalium, koper, mangaan, natrium en selenium. Witte rijst bevat meer selenium dan zilvervliesrijst.

Grootmoeders rijstepap zonder suiker

In mijn jeugd at ik regelmatig rijstepap in de vroege herfst of winter. Heerlijk vond ik dat, warm en vooral met veel suiker en kaneel. Niet zo gezond, blijkt nu. Gelukkig is grootmoeders rijstepap ook te maken zonder suiker. Dit dessert is voor vier personen, of een hoofdmaaltijd voor twee personen.

Dit heb je nodig:

- 150 gram ongekookte rijst of 60 gram gekookte rijst
- 200 gram kokosmelk
- 1 winterpeen
- handje blauwe bessen
- 1 dessertlepel kaneel (2 dessertlepels kaneel bij zilvervliesrijst)

Aan de slag

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de rijst af en laat het afkoelen. Heb je een restje rijst over van een vorige maaltijd dan kun je deze gekookte rijst ook gebruiken.

Doe de gekookte rijst in een pannetje met de kokosmelk en breng het aan de kook. Blijf goed roeren en wacht totdat de kokosmelk is opgenomen in de rijst. Schil ondertussen de winterpeen en snijd deze in schijfjes. Was de blauwe bessen.

Is alle kokosmelk opgenomen in de rijst, dan is de rijstepap klaar. Doe de pap op een bord en garneer met de schijfjes winterpeen en blauwe bes. De rijstepap is zowel koud als warm te eten



Weetjes

Bruine rijst

Bruine rijst oftewel zilvervliesrijst is rijst waarbij het vliesje en de zemel aan de rijstkorrel blijft zitten na het oogsten. De rijst is wat donkerder van kleur en aardser van smaak.

Witte rijst

Bij witte rijst wordt de rijstkorrel ontdaan van het vliesje en de zemel. Witte rijst is daardoor echt wit van kleur en zachter van smaak.

Snelkookrijst

Snelkookrijst, de rijst die uit de supermarkt komt en slechts een minuut of zeven moet worden gekookt voor gebruik, is rijst die al is voorgekookt.





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



Verbondenheid

Driemaal ben ik al terug begonnen met het schrijven van deze column. Ditmaal maakt Onkruid een editie over 'verbondenheid'. En wat vind ik daar nu eigenlijk van? Heb ik hier iets zinnigs over te zeggen en hoe verwoord ik dan precies wat verbondenheid voor mij betekent en wat ik dan voel? En wat met de verbondenheid die ik de afgelopen tijd moeilijk kon vinden in een maatschappij, gedicteerd door een regering met agenda waarin ik mezelf niet echt in kan terugvinden. Een maatschappij gecontroleerd door angst en uitsluitel. Je bent mee of niet. Geen grijze zones meer. Is verbondenheid misschien vervangen door opgelegde eensgezindheid? Een toekomstig globaal denkgoed?

Eenzaamheid in het anders denken?

Ik ben naarstig op zoek geweest en nog zoekende naar mensen die mee (om)denken - vraagtekens zetten bij wat er allemaal gebeurt in de wereld. En af en toe heb ik dan ineens die klik met iemand en voel ik me eventjes niet meer zo alleen. Merk ik dat er meerdere mensen zijn die zoekende zijn. Zich niet meer kunnen neerleggen bij het oude. En ja, dat voelt als verbondenheid.

Opeens kan ik het met hen hebben over mijn droom om aan zee off-grid in een tiny house te wonen en alle zekerheid van een eigen huis overboord te gooien. Hypotheekvrij leven. Om in een kleine community te wonen waarin iedereen meewerkt

naargelang haar of zijn sterktes. Geen 5G. Geen smartphones. Wel 'live' ontmoetingen. Of ik kan het hebben over mijn voorliefde om overal (dus ook buiten - nee, vooral buiten) op blote voeten te lopen. Of mijn terughoudendheid om een kerstboom te kopen of bloemen te plukken langs de weg, want waarom zou ik een levend wezen zijn levensbron afnemen louter voor mijn plezier? Dat soort dingen dus, dat kan ik dan ineens met iemand delen. En dat is fijn.

Maar wat is dan verbondenheid? Waarin schuilt het hem nu eigenlijk echt?

Zit het hem in wat ik gemeenschappelijk heb met die ander? Dat die openstaat voor wat ik deel? Enthousiast raakt over wat ik vertel? Maar dat ik me ook kan vinden in wat die ander zegt? Of zit verbondenheid gewoon in het zijn, met of zonder gesprek?

Vragen, vragen... in een opwelling bel ik een goede vriendin.

Ai, heb ik weer.

Verkeerd verbonden.

*Karin
Jurgen*

GEZOCHT: INITIATIEFHOLDEN DIE EEN EIGEN LOKALE FIETSMATJES WILLEN OPZETTEN

Maak jij het mogelijk dat mensen die minder mobiel zijn toch lekker buiten kunnen bewegen met een maatje?
Start dan je **eigen Fietsmaatjes** organisatie in jouw woonplaats!

Fietsmaatjes is nu actief in ruim **35 plaatsen door heel Nederland** en wil graag groeien. Zodat nog meer mensen met een beperking kunnen genieten van samen fietsen op een duofiets.

Door Fietsmaatjes hebben mensen meer **sociale** contacten, zijn ze vaker **buiten** en meer in **beweging**.

Samen lekker **fietsen en genieten** dus!



fiets **MAATJES.NL**

Fietsmaatjes wordt ondersteund door

**oranje
fonds**
Doe je mee?

Netwerkjes

Kleine woonruimte gezocht

Hoi ik ben een vrouw van bijna 70 en zoek een kleine woonruimte voor 1 a 2 personen. Graag een beetje vrij. Gedeelte van een boerderij of iets dergelijks. Mag wel primitief zijn maar moet wel functioneren als geldig woonadres. Liefst omgeving Heino. Reacties graag naar hennyintveld@gmail.com.

Vriendelijke groet, Henny

Aangeboden: oude Onkruiden

Ik ben gestopt met het blad Onkruid. Heb nog erg veel exemplaren waarvan een groot aantal in plastic. Tot ongeveer 2003. Mis je een exemplaar en wil je het aanvullen? Stuur een bericht, tegen kostprijs (porto + envelop) komt het naar je toe.

Peter | peterdaniels10@gmail.com

Sportieve vrouw gezocht

Deze getrouwde man zoekt een sportieve vrouw om zo nu en dan een gezellige wandeling te maken in de regio Arnhem, Montferland of Rheden. Leeftijd is totaal onbelangrijk. Een vlotte babbel en een goed humeur. Reacties via 9202gld@gmail.com.

Jacob

Leefgemeenschap opzetten

Dag leuke vrouw,
Ik loop zelf al een tijdje met de gedachte om een leefgemeenschap op te zetten. Een krachtplaats of woongemeenschap waarin wij ons verder persoonlijk

kunnen ontwikkelen. Met een schat aan ervaring en kennis van inspirerende mensen. In Liefde te leven!
Dansen op blote voetjes, interesse in meditatie, massage, tantra en verbindende communicatie' ontroeren mij. Sta jij hiervoor open?
Het idee om samen liefde de wereld in te brengen en van daaruit te creëren lijkt mij heel mooi. Ik vindt het leuk om in de natuur te zijn, verdiepende gesprekken te voeren en om leuke dingen te ondernemen. En om onze gedachte los te durven laten gaan en alles durven te zeggen wat er in ons op komt... hoe mooi zou dat zijn. Vanuit verbinding op hart en zielsniveau. Graag ontmoet ik hier een bewuste levensgenieter die net als ik open en nieuwsgierig in het leven staat en kan genieten van kleine dingen. Ben jij een vrouw, leeftijd tussen 35 - 52 jaar en herken jij je in het bovenstaande stuur dan een berichtje naar kris.danco1@gmail.com. Het lijkt mij leuk om samen met jou te ontdekken.

Liefdevolle groet, Kris

Wens om dieren op te gaan vangen

Hallo allemaal!
Ik heb een tijd in mijn hoofd om met een (ziels) maatje buiten de randstad landelijk te gaan wonen en (verwaarloosde en oudere) dieren nog een zo goed mogelijk leven te geven voordat ze overgaan... Heeft er iemand tips/ideeën of mogelijk ook deze wens/ behoefte... dan zou ik graag eens in gesprek gaan. Naast liefde voor dieren... heerlijk die puurheid... ben ik dol op ouderwets postpapier, brieven pennen, theater, het spirituele: oude(re) en jonge(re) zielen, begeleiding van gidsen en spirit, tekenen van het universum, eigen mindset die te beïnvloeden is door jezelf en steeds meer van stilte... Om te reageren: mirjammeershoek@gmail.com

Groetjes, Mir!

Contact met andere Onkruidlezers leg je gratis door een tekst op te geven via info@onkruid.nl, op de website onkruid.nl te plaatsen of te sturen naar: Onkruid, t.a.v. netwerk, Postbus 270, 9670 AG Winschoten. Na goedkeuring zal jouw netwerkje, afhankelijk van de aanmeldingen, geplaatst worden in het eerstvolgende nummer van Onkruid.

Onkruid leest

Tip!



Wat wij willen

Wat wij willen is een verkenning van de twaalf belangrijkste psychologische behoeften, zoals liefde, controle en veiligheid, die we allemaal delen. Charlotte Fox Weber geeft ons inzichten in onze diepste verlangens, zodat we eindelijk op weg kunnen naar wat we écht willen in dit eenmalige, kostbare leven.

Charlotte Fox Weber | Uitgeverij Ten Have | € 22,99 | ISBN: 97890259109512

Tip!



Actief zitten

Voor mensen met een zittend beroep is dit boekje een uitkomst! Het maakt je bewust van hoe

je beweegt en zit, en helpt om spanningen in je spieren te verlichten. Het boek bevat korte en eenvoudige rek- en strekoefeningen die iedereen gemakkelijk kan uitvoeren als onderbreking van een zittend bestaan. Met helder beschreven, korte oefeningen en begeleidende afbeeldingen.

Doke van der Neer | Uitgeverij Panta Rhei | € 17,95 | ISBN: 9789088402401

Tip!



Het buitengewone boek dat zichzelf opeet

Dit is een boek dat zichzelf 'opeet'. Elk snippertje is herbruikbaar en recyclebaar – zelfs de rug, het omslag en alle restjes na het uitknippen! Elke

bladzijde verandert in een project dat jou helpt de aarde te redden: plasticvrije tasjes, insectenhotel- 'kamers', appelzaibakjes, upcycle-badges, picknickuitnodigingen en nog veel meer.

Susan Hayes & Penny Arlon | Veltman Uitgevers | € 15,99 | ISBN: 9789048320035

Tip!



De emotioneel afwezige moeder

Was je moeder te moe, afwezig, afstandelijk? Of ging al haar aandacht naar haar eigen gezondheid? Dan kreeg je mogelijk niet de opvoeding, aandacht en liefde die je als kind nodig had. Jasmin

Lee Cori laat in dit boek zien wat het effect kan zijn van een emotioneel afwezige moeder in de kindertijd en hoe je deze moederwond kunt helen.

Jasmin Lee Cori | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,- | ISBN: 9789020219166

Voel de liefde voor het geschreven woord

Soms is het heerlijk om tussen al die ‘aan-jezelf-werk’ boeken een boek te pakken dat soepel wegleest. Gewoon even verstand op nul en je laten meeslepen in het verhaal. *De boekenfluisteraar* van Carsten Henn is zo’n boek waarbij je de wereld om je heen even kan vergeten. Je stapt namelijk direct een nieuwe wereld in, vol karakteristieke personages, prachtige locaties en mooie boeken.

‘Veel lezen maakt je nog niet tot een intellectueel. Veel eten maakt je immers ook geen fijnproever. Ik lees heel egoïstisch voor mijn plezier, uit liefde voor goede verhalen, en niet om iets over de wereld te leren.’

Al na het lezen van het eerste hoofdstuk durf ik voorzichtig een vergelijking te maken met de boeken van schrijver Carlos Ruiz Zafón (o.a. *De schaduw van de wind*). Ook hier voelt de hoofdpersoon een enorme liefde voor het geschreven woord. Carl Kollhoff, een oudere man die eigenlijk met pensioen is, komt elke dag naar de boekwinkel waar hij jaren gewerkt heeft, om boeken op te halen en langs te brengen bij klanten die ze besteld hebben. Dit zijn vaak dezelfde personen die van een bepaald genre houden en Carl weet precies wat ze zoeken. Iedere klant krijgt van Carl een bijnaam: een specifiek personage uit een boek dat bij ze past.

Elke dag loopt hij zijn vaste routes en maakt hij mensen blij met weer een pareltje. Tot er op een dag een meisje met hem mee komt lopen. Ze verkondigt dat ze hem al een tijdje in de gaten houdt en nieuwsgierig is waar hij steeds naartoe gaat. De boekenfluisteraar noemt ze hem. Carl zit niet te wachten op

iemand die hem op zijn wandeling vergezelt, maar ze geeft niet op en krijgt het uiteindelijk voor elkaar dat ze mee mag naar zijn klanten. Waar Carl altijd keurig de afstand bewaart naar zijn klanten toe, maakt het meisje die afstand een stuk kleiner door behoorlijk wat vragen te stellen. Haar nieuwsgierigheid levert verrassende gesprekken op en diverse uitnodigingen om binnen te komen. Dat ze een wijs meisje is, blijkt wel als ze start met een zelfbedacht project. In haar poëziealbum maakt ze daarvoor uitgebreide notities en komt tot de conclusie dat Carl verkeerde boeken bij zijn klanten aflevert.

‘Weten ze niet zelf het beste wat ze willen lezen?’ ‘Ha!’ zei Schascha lachend. En meteen nog een keer: ‘Ha!’ Het leek net zo’n indianenkreet waarmee de aanval op een kring huifkarren gepaard ging. ‘Ik wil het liefst de hele dag ijs eten, maar is dat goed voor me? Nee!’ ‘Maar boeken zijn geen ijs. Van boeken krijg je geen buikpijn.’ ‘Je snapt me niet!’ Schascha had graag met haar voeten op de grond gestampt, maar zo ver kwamen haar benen niet. ‘Breng ik de mensen buikpijnboeken?’ vroeg Carl. ‘Boeken zijn veel erger dan ijs. Ze zijn slecht voor je hoofd. Of erger nog, je hart.’

Carl wil er echter niks van weten, dus lost ze het op een andere manier op. En dat pakt verrassender uit dan ze van tevoren verwacht had. Ook voor Carl begint er op dat moment een ander hoofdstuk. *De Boekenfluisteraar* is een heerlijk leesboek dat je niet gemakkelijk weglegt.

De Boekenfluisteraar | Carsten Henn | Boekerij | € 20,- | ISBN: 9789022596456



De magie van geuren



‘Het is zover: jouw opleiding tot geurapotheker gaat beginnen! Brouw zelf nieuwe geuren, kom alles te weten over de planten in de kas van Villa Evie en ontdek het sensifleurtalent in jezelf!’

Was het maar zo gemakkelijk om geurapotheker te worden. Wat niet wegneemt dat *Het geheime geurenboek*, uit ‘*De magische apotheek*’-reeks, een heel leuk en leerzaam boek is voor kinderen tussen de 10 en 12 jaar. Fervente lezers van de reeks komen in dit boek bekende personages als Lucie en Mats tegen. Maar ook personages ‘achter’ de schermen komen aan bod, zoals een uitgebreid verhaal over de erfgenamen van de magische apotheek.

Echter, waar dit boek vooral over gaat zijn de geuren, hun werking en welke combinaties je kunt maken. Een soort van Marry’s Kruidentuin dus, maar dan voor een jongere leeftijd. Heel leuk zijn de DIY-projecten die heel eenvoudig uit te voeren zijn.

Eigenlijk is elke pagina wel een feest om naar te kijken. Prachtige illustraties, sierlijke letters en kleurrijke achtergronden maken er een mooi geheel van. En ook al weet je dat zoiets als de ‘Geur van eeuwigheid’ en de ‘Eindeloze slaap’-geur niet bestaan, toch word je meegezogen in de magie van deze geurenapotheek. En je kunt met alle informatie uit het boek ook je eigen geur samenstellen. Fantastisch dat je zelf kunt bedenken welke basis-, hart- en topnoten je kunt gebruiken en hoeveel er voor nodig is. Zo heb je altijd je favoriete parfum in een handomdraai gemaakt! *Het geheime geurenboek* is een bonte verzameling van achtergrondinformatie, tips, remedies en DIY-projecten. Een mooi boek om bij de hand te hebben.

Het geheime geurenboek / Anna Ruhe / Van Holkema & Warendorf / € 13,99 / ISBN: 9789000383795

Is ons inlevingsvermogen stuk?

We leven momenteel met een enorme kloof in de samenleving. Het is de tijd van MeToo en Black Lives Matter, de strijd om erkenning van benadeelde minderheden en de vrijheid van meningsuiting. Blijkbaar zijn we er meer dan ooit mee bezig de grens van wat mensen kunnen hebben, opnieuw te bepalen. Maar in hoeverre kunnen we verwachten dat anderen rekening met onze gevoelens gaan houden?

Met de komst van mobiele telefoons en sociale media, zijn de morele codes van vroeger naar de achtergrond verdwenen en lijken we aan te moeten voelen hoe de ander benaderd wil worden. Ook *social distancing*, een gevolg van de vele coronamaatregelen, heeft een afstand gecreëerd in onze samenleving. Wat overigens niet door iedereen als ‘onprettig’ ervaren wordt. Svenja Flasspöhler laat in haar boek *Sensibel* zien hoe ons inlevingsvermogen in de westerse cultuur

altijd al een belangrijke rol speelde. Toch is er de afgelopen tijd wel degelijk iets veranderd. Welke wortels heeft onze gevoeligheid en vooral onze overgevoeligheid? En in welke verhouding staan sensibeleit en weerbaarheid tot elkaar? Zou het echt uitmaken als we meer empathie naar elkaar tonen, ons gaan inleven in de ander? Flasspöhler zet je met haar boek aan het denken. Over je eigen inleefvermogen, je afstand tot de samenleving en de al dan niet duidelijke grenzen van de ander.

Sensibel / Svenja Flasspöhler / Uitgeverij Ten Have / € 20,99 / ISBN: 9789025910747



Kom toch uit je hoofd!

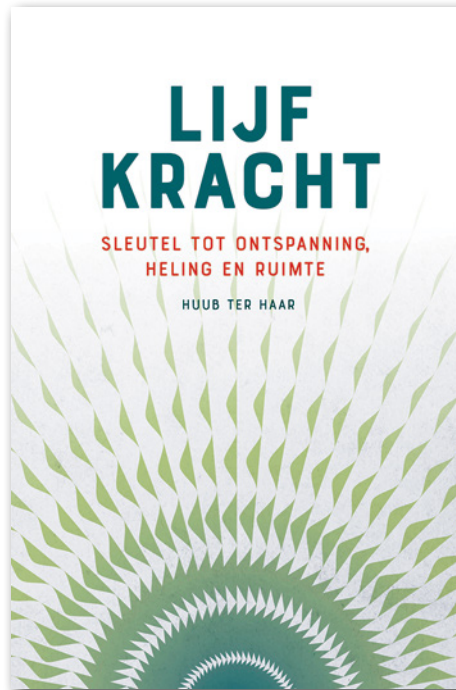
‘Piekeren en spanningen komen niet door een druk hoofd, maar veelal door een lijf dat aangeeft onveiligheid te ervaren! Je hoofd wil alleen maar helpen.’

Een tijdje terug maakte iemand de opmerking dat ik te veel in mijn hoofd zat en meer in mijn lijf moest gaan zitten. Toen vond ik dat een rare opmerking, maar hoe meer ik er over na ging denken, hoe meer ik die persoon gelijk moest geven. Mijn lijf was weinig in beweging, terwijl de radartjes in mijn hoofd maar bleven draaien. Dag en nacht...

Er wordt tegenwoordig zoveel verwacht, op het werk, in het gezin, de sociale contacten en zelfs op het schoolplein. Het gevoel steeds te moeten ‘presteren’ zorgt voor spanningen, waarbij direct mijn hoofd aanspringt op zoek naar manieren om die spanningen op te lossen. Tegenwoordig denk ik al drie stappen vooruit om het voor te zijn. Wat vaak niet lukt, want iets volgens planning laten verlopen lijkt onmogelijk deze dagen.

‘Je wilt geen energie verspillen en daarom wil je het liefste dat het leven voorspelbaar en herhaalbaar is. Automatische patronen ontstaan. Je wilt daarom ook geen ‘onvoorspelbare’ gevoelens. Je brein is gemaakt om te helpen overleven, het brein wil energie besparen. Als een situatie anders loopt dan je hersenen verwachten, dan zoekt je brein naar een voorspelbaar vervolg, om het overzicht en de ‘controle’ te hervinden.’

Dus hoe gaat het dan lukken om meer in mijn lijf te komen en vooral uit mijn hoofd? Want een dagje ontspannen in de sauna is leuk, maar de volgende dag zit ik direct weer in het (gezins)ritme én in mijn hoofd. Daar komt het boek *Lijfkracht* van Huub ter Haar van pas. Ter Haar weet als geen ander hoe het



is om steeds maar in je hoofd te zitten en niet in je lijf. Al vroeg in zijn levensjaren ontwikkelde hij meerdere beschermingsmechanismen en kwam steeds in situaties terecht waarin hij voelde dat hij zichzelf niet kon zijn.

Ter Haar weet in zijn boek lastige materie, zoals de werking van de diverse gebieden binnenin je lijf en hoofd, op een haarfijne manier uit te leggen. Ook de wisselwerking en de punten waarop het mis kan gaan, worden uitvoerig beschreven en zorgen voor enorm veel herkenning. Tenminste, bij mij in ieder geval wel. De feitelijke stukken worden afgewisseld met zijn eigen ervaringen,

waardoor je zelf nog gemakkelijker de vergelijking kunt maken.

Het valt me wel op dat het een tijdje duurt voordat de eerste ideeën worden aangedragen om meer in je lijf te gaan zitten. Vanaf pagina 60 worden de eerste technieken beschreven: ademhaling en aanraking. Op pagina 70 lees ik voorzichtig over het herstellende vermogen van het lijf en op pagina 80 over zelfobservatie. Wat natuurlijk niet erg is, want de achtergrondinformatie die Ter Haar verstrekt is boeiend en scherp beschreven, en het is zeker ook nuttig om het ‘waarom’ te begrijpen. Want dat ons lijf en ons hoofd complex in elkaar steken en daarmee wij als mens in totaal gecompliceerd kunnen zijn, is een feit waar we niet (meer) omheen kunnen. Gelukkig is daar Ter Haar die ons daarin wil begeleiden met zijn negen tips voor meer lijfkracht.

Lijfkracht | Huub ter Haar | Uitgeverij Zilt | € 23,99 | ISBN: 9789493198296 | beschikbaar vanaf 17 oktober

Martijn Nugteren | Wim Huijser

IN
SCHONHEID

vergaan

DOODSE OBSERVATIES
IN DE NATUUR

KNNV UITGEVERIJ

De Schrijver

In schoonheid vergaan

Martijn Nugteren is een natuurfotograaf die in de afgelopen jaren zijn camera vooral op de details in de Veluwe natuur richtte. Tot een grote bonte specht tegen het raam van zijn huis vloog. Meteen realiseerde hij zich dat dit een mooie kans was om de vogel van dichtbij te bekijken. Toen hij het verenpak bestudeerde, stelde hij vast dat de vogel veel mooier was dan hij hem altijd had gezien. Door het verenpatroon *close* vast te leggen ontstond als het ware een nieuwe werkelijkheid. Een tijdje later kwam hij in aanraking met een dode das, waarvan hij de details in de vacht nooit eerder had waargenomen. Het was een bijzonder gegeven dat een dier eerst dood moet zijn om de schoonheid zo intens te kunnen ervaren. Voor Martijn betekende dit een totale ommekeer in zijn werk. Het leidde ertoe dat hij heel anders ging kijken. Ineens zag hij dat donkere onderwerpen met spannende structuren een heel eigen schoonheid kennen. Zoals vermolmd hout, herfstbladeren en paddenstoelen. Maar ook verbrande boomstronken.

Een natuurfotograaf denkt in zijn werk het eerst aan het leven. Dat idee was nu compleet gekanteld. Juist op het punt waar het leven ophoudt, begon een nieuwe zoektocht. Vermolmden basten en dood blad waar hij eerder aan voorbij zou zijn gelopen, waren

ineens interessant om bij neer te knielen en in alle rust en concentratie op scherp te stellen. Toen schrijver Wim Huijser de foto's van Martijn zag deelde hij zijn verwondering. Wim: "In eerste instantie wist ik niet waarnaar ik keek. Het maakte de lijnen en kleurvlakken tot een intrigerende abstractie. Zo ontstond het plan voor een gezamenlijk boek. Al na een eerste brainstorm hadden we een onderwerpenlijstje waarmee we beiden uit de voeten konden. Wat de ontwerpen gemeen hadden was dat ze over een vroege of late fase van aftakeling gingen. Niet alleen het vergaan van stammen, basten, vachten en bladeren, maar ook het verdampen van plassen, het verstuiwen van zand en het smelten van sneeuw. Thema's die ruimte gaven aan onze eigen manier van kijken.

Wij besloten dat tekst en foto's los van elkaar zouden staan, waardoor we allebei de ruimte hadden om met de onderwerpen aan de slag te gaan. Voor mij betekende dit dat ik heel associatief en filosoferend kon schrijven. Vaak ook kwamen er herinneringen naar boven aan de jaren dat ik als jonge onderzoeker alle denkbare dode materie uit het bos en van het strand mee naar huis sleepte.

Ondanks dat de dood op bijna alle pagina's aanwezig is, is het geen neerslachtig boek geworden, integendeel. De schoonheid van vergankelijkheid is een natuurlijke fase in de kringloop van het leven. Daarbij hopen we dat de lezer geraakt wordt door het onverwachte en daardoor beter gaat kijken. Niet alleen naar de grote lijnen in het landschap, maar vooral ook naar de fascinerende details."

In schoonheid vergaan. Doodse observaties in de natuur | Martijn Nugteren en Wim Huijser | KNNV Uitgeverij | € 29,95 | ISBN: 9789050118675



Martijn Nugteren (1986), op de foto rechts, is natuurfotograaf. Hij heeft met zijn werk meerdere prijzen gewonnen. Zie martijnnugteren.nl. Wim Huijser (1960), op de foto links, is schrijver-publicist op het snijvlak van geschiedenis, literatuur en landschap. Zie wimhuijser.nl. Samen maakten zij ook het boek *Veluwe verkenningen* (2020).





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.



Liefde & Lijden

Ik ben verliefd op het spelletje met die kaatsende oranje bal.

En ik weet het nog goed: het was mijn buurjongen die me met basketbal liet kennismaken. Hij had een korf op zijn oprit staan en nodigde me op een zonnige zaterdagmiddag uit om mee te komen spelen. Ik kende de sport wel, maar had het nog nooit geprobeerd. Hier in Vlaanderen zijn er maar twee sporten die tellen: voetbal en wielrennen. Qua media-aandacht blijft basketbal net als vele andere mooie sporten grotendeels onder de radar.

Ik kan mijn buurjongen niet genoeg bedanken voor zijn uitnodiging destijds. Want ja, ik was meteen verknocht aan de sport. Uren en uren op zijn oprit gespeeld. En later ook op de mijne, want ik wou uiteraard ook zelf een korf in de buurt.

Negentien jaar later houdt basketbal me nog steeds in de ban. Het laat me nooit los. Het is mijn toevluchtsoord, mijn houvast. Mijn *verslaving*.

Dat klinkt misschien allemaal nogal zwaarwichtig, maar toch voelt het zo voor mij. Ik wil geen seconde van het basketseizoen missen. En wanneer ik dan toch verstek moet laten gaan voor een training of wedstrijd, voel ik mijn humeur omslaan. Dan word ik chagrijnig. Boos zelfs. Want dan kan ik alleen maar denken: 'nu had ik op het basketveld willen staan' of 'nu had ik nergens anders liever willen zijn dan op het basketveld'. In de zomermaanden gaan die ontwenning-verschijnselen helemaal crescendo, want dan oogt de sportieve kalender maagdelijk wit. Als teammakers

train je het hele jaar door samen, je wint en verliest samen, je kaart iedere week na in de kantine... en plots valt dat voor drie maanden allemaal weg...

Toegegeven, we blijven elkaar wel nog zien af en toe, maar het is toch hetzelfde niet. Het wegvallen van die structuur, van dat regelmatige sociale contact, dat doet wat met een mens. Dat heeft ook de coronapandemie op een wel heel pijnlijke wijze duidelijk gemaakt. Maar goed, de competitie is ondertussen weer van start gegaan. Ik ben weer in m'n nopjes. Want ja, basketbal... ik weet het niet goed... doet iets met me. Als ik tussen die lijnen sta, voel ik me een ander mens. Ik voel me bevrijd. Ik voel me intens verbonden. Niet alleen met m'n teammakers, maar vooral ook met *mezelf*.

Het is bizar, maar net tijdens die intense fysieke inspanningen – hijgend voorovergebogen met armen in de zij – voel ik hoe m'n lichaam en geest zich ontspannen en met elkaar verenigen. Hoe nieuwe energie zich verspreidt van mijn oren tot mijn kleine teen. Na een lastige training lijk ik wel herboren.

Verbonden met jezelf en met anderen. Zou het dat zijn dat mensen bedoelen, wanneer ze zeggen dat ze *gelukkig* zijn? Voor mij is dat alvast het geval.

CLARON

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.

Waarom ik van je hou

Altijd en overal een bijzonder gesprek starten met je grote liefde, dat kan met het *Waarom ik van je hou – Het ultieme vragenspel voor koppels*. Hoe maak ik je meestal aan het lachen? Op welke momenten mis je mij het meest? Waar je ook bent, thuis of ergens anders, op vakantie of onderweg: dit

vragenspel zorgt gegarandeerd voor vrolijke, onderhoudende en intieme momenten.

Waarom ik van je hou – Het ultieme vragenspel voor koppels | Kosmos Uitgevers | € 12,50 | ISBN: 9789043925280 | verschijnt op 11 oktober 2022



Cooking Multicooker



Met de Cooking Multicooker kun je grillen, koken, sudderen en stomen, ideaal voor een snelle midweekse maaltijd of voor uitgebreide weekenddiners. Dankzij variabele temperatuurinstellingen perfect voor schroeien of grillen op hoge temperatuur of zacht sudderen van stoofpotten en curry's. Je kunt er ook verse groentes mee stomen om de maaltijd af te maken. De Cooking Multicooker is groot genoeg voor familiemaaltijden maar ook compact genoeg voor een éénpersoonsmaaltijd.

De Cooking Multicooker is voor € 199,90 te bestellen via cuisinart.nl

Spermidine Forte

Schone en gezonde cellen zijn een belangrijke basis voor een gezond lichaam, maar naarmate we ouder worden neemt de recycling van niet meer functionerende cellen steeds verder af. Onderzoekers ontdekten dat er een lichaamseigen stof is die autofagie (cel-schoonmaak) kan stimuleren: Spermidine. Spermidine Forte is nieuw van Alka® en het eerste supplement met dit unieke ingrediënt.

Alka Spermidine Forte is verkrijgbaar bij de vakdruist, gezondheidswinkel, reformwinkel en online voor de verkoopadviesprijs van € 59,95 voor 30 capsules, of € 109,95 voor 60 capsules



Slim studeren



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

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

Schrijf jezelf vrij

Zelfreflectie door te schrijven



Vind je eigen antwoorden op vraagstukken die jou bezighouden met de cursus *Schrijf jezelf vrij: vind je innerlijke wijsheid met Mindful Analysis*. De antwoorden liggen verscholen in jezelf. Door allerlei onzekerheden, angsten of verwarring

komen ze niet naar boven drijven. Maar met zelfreflectie kun jij de antwoorden vinden.

Een 'Schrijf jezelf vrij' traject kost € 275,- inclusief btw

Jouw
Nieuwe pad

NIEUWSGIERIG?

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

Boomcirkel

Online jaarcursus van Heks & Kruid



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

De cursus Boomcirkel kost € 360,- inclusief btw

Kruidenwijs

Online basiscursus van Heks & Kruid



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

Het Kruidenwijs basispakket kost € 420,- inclusief btw

begint op
ONKRUID.NL

Jouw Tiny House

Online basiscursus van Marjolein in het Klein



De cursus **Jouw Tiny House** - van droom naar realiteit is bestemd voor iedereen die serieus overweegt de stap te zetten naar een Tiny House en concreet aan de slag wil met het realiseren van die droom.

De online lessen zijn zo opgebouwd dat je een logisch proces doorloopt van Tiny House droom naar werkelijkheid.

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

Kruidenspirit

Online basiscursus van Heks & Kruid



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

Het Kruidenspirit basispakket kost € 385,- inclusief btw

LET OP!

De aangeboden cursussen zijn niet van Onkruid zelf, maar zijn wel via **onkruid.nl/onkruid-college** te bestellen.

Na betaling neemt de betreffende cursusbegeleider contact met je op.



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.

Het nieuwste boek van Dokter Juriaan: **Jij bent de liefde**

Je past je aan. Aan je omgeving, je ouders, je partner, je kinderen, vrienden en collega's. Je komt zoveel mogelijk je verantwoordelijkheden en verplichtingen na, in de hoop een goed mens en misschien zelfs wel gelukkig te zijn. Het afstemmen op de ander uit het verlangen om gezien en gewaardeerd te worden is zo groot, dat de prijs die je betaalt is dat je onzichtbaar wordt. Voor je het weet vaar je namelijk de koers van iemand anders en neem je plaats in de wachtkamer van je eigen leven.

Dit boek begeleidt jou om te kunnen leven vanuit zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfwaardering. Dat je niet nog langer hoeft weg te schieten in allerlei reflexen uit angst om iets te verliezen of om zo snel mogelijk bij het ongemak vandaan te gaan. Je zal in staat zijn om de realiteit recht in de ogen aan te kijken en stappen te zetten vanuit nieuwsgierigheid zodat je kunt leren, groeien en ontwikkelen.

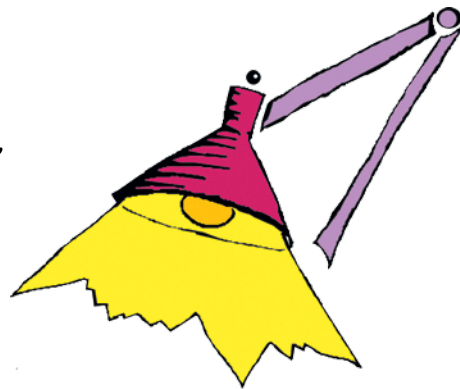
Dit boek t.w.v. € 22,50 krijg je cadeau bij een jaarabonnement op Onkruid (aanbieding loopt t/m 24 november 2022). **Let op: OP=OP!**

Liever geen boek, maar wel graag een jaar lang Onkruid op de mat? Dan kun je ook kiezen voor 10% korting!



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

Spotlight



Wat staat er voor jou in de *Akasha Kronieken*?

Harma Bijlholt is opgeleid tot Akasha Kronieken therapeut en is ingewijd om deze Kronieken te lezen. Vanuit haar praktijk Celestien in Scheemda werkt Harma met de Akasha Kronieken, geeft zij readings, healingssessies, fotoreadings, Lenormand kaart leggingen en krijgt zij boodschappen van Engelen door.

“Ik ben opgeleid als Akasha Kronieken therapeut en ben ingewijd om de Kronieken te lezen. Maar wat zijn de Akasha Kronieken? Iedere ziel op aarde heeft een soort blauwdruk van het leven en alle levenservaringen in het heden, verleden en de toekomst. In de Akasha ligt dit allemaal opgeslagen.

De Akasha Kronieken kunnen je helpen met het vinden van antwoorden op jouw vragen. Stel je vraagt je af welke stappen jij in de komende tijd mag gaan zetten. Dan kan ik voor jou kijken in de kronieken wat hierover geschreven staat. Hiervoor stem ik mij af op de Akasha en krijg dan een stukje van jouw kronieken te lezen. De boodschappen zijn nooit een voorspelling.

Het zijn handvatten die jou verder helpen.

Alles wat ik binnenkrijg bespreken we en daarna schrijf ik de boodschap op in een brief voor jou, die ik je toestuur. Ook kan ik vanuit de

Akasha een healing geven in samenwerking met de Aartsengelen. Ik stem me dan op jou af en reinig je aura en chakra's. Ik ga je therapeutisch aarden, bescherming geven en ik werk met wit licht en gouden water. Na een healing wordt er altijd besproken hoe het voor jou was en wat het met jou heeft gedaan, ook vertel ik wat ik nog meer heb doorgekregen aan eventuele boodschappen.

Wil je een boodschap ontvangen van de Engelen? Dan is het mogelijk dat ik dit voor jou in een vorm van een brief doorgeef. De brieven schrijf ik door middel van automatisch schrift. Ik schrijf op wat ik binnenkrijg voor jou van de Engelen en Aartsengelen, voor de komende tijd en waar je op mag vertrouwen.

Het mooie van mijn werk is dat het allemaal op afstand kan. Dat is fijn voor mensen die niet in de buurt wonen of problemen met vervoer hebben. Het bespreken van de consulten doen we via de telefoon, videobellen, teams of zoom. Een fysieke afspraak maken is ook mogelijk.”



Wil je Harma een keer live ontmoeten? Dan kun je haar vinden op de noordelijke Marchakri spirituele beurzen en de beurzen van Mystica. Ben je nieuwsgierig geworden naar alle mogelijkheden neem dan contact op via telefoonnummer 06-19552937 of mail naar info@praktijk-celestien.nl. Voor meer informatie: praktijk-celestien.nl.

Het volgende nummer van Onkruid



Een nieuw jaar voor de boeg, wat zijn je plannen en hoe laat je deze uitkomen? Door te manifesteren! En wat gaat 2023 ons brengen? Dit alles en veel meer lees je in ons december/januari nummer, dat vanaf vrijdag 25 november in de winkel ligt!

COLOFON

Onkruid 270

Oktober/november 2022 ISSN 0165 / 5027
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts
h.o.d.n. Onkruid

Redactie

Ivonne Sprok
Tamara de Vos-Vlot (tevens vormgeving)
Josine Th. Olivier (tekstcorrectie)

Medewerkers aan dit nummer

Barbara te Boekhorst, Heidrun Ernst- Herberth,
Marry Foelkel, Aaron Götze, Karin Jurgen, Maatje
Meulmeester - van den Bosch (Tekstmaatje -
tekstcorrectie), Sofie Missiaen, Ilona Niessen, René
Vaillant

Foto's & illustraties

Bo Balsing, Canva, Eva Dekkers Photography, Annet
van der Hoorn, iStockphoto, Florencia Jadia (cover),
Frank Kouws, Wilco Niessen, Pexels, Pixabay,
Alex Raulent, Cindy van Rees, René Vaillant, Yara
Photography

Website: onkruid.nl

Facebook: facebook.com/onkruidmagazine

Instagram: @onkruidmagazine

Redactieadres

Postbus 270
9670 AG Winschoten
redactie@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 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



Onze missie? 0% emissie!

HUB



MovR



BOX



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

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



CHOLESTEROLFORMULE PRO

Ondersteunt het behoud van een normale cholesterolspiegel

- bevat berberine dat bijdraagt aan het behoud van een verantwoord cholesterolgehalte*
- met BPF™, een uniek extract uit bergamot (een citrusvrucht uit Zuid-Italië)
- aangevuld met Hytolive®, een olijfextract met krachtige antioxidatieve werking voor bloedlipiden
- fytonutriënten met sterke wetenschappelijke onderbouwing

Cholesterolformule Pro van Vitals bevat een selectie van drie bijzondere plantenextracten, waar veel onderzoek naar gedaan is. Het bevat onder andere hydroxytyrosol. Dit is een van de belangrijkste inhoudsstoffen in olijven. Hydroxytyrosol helpt de bloedvetten (zoals cholesterol) beschermen tegen oxidatieve schade**. Het tweede extract in deze formule is berberine, een inhoudsstof geëxtraheerd uit de plant *Berberis aristata*. Het zorgt voor een

brede ondersteuning van de gezondheid van hart en bloedvaten, onder meer door bij te dragen aan het behoud van een normale cholesterolspiegel*. En tot slot, maar daarom niet minder belangrijk, bevat Cholesterolformule Pro het ingrediënt BPF™, een uniek extract uit de peervormige citrusvrucht van de bergamotboom (*Citrus bergamia*). Voor meer informatie over Cholesterolformule Pro gaat u naar www.vitals.nl.

* Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie. Kijk voor meer informatie op Vitals.nl.
** Het gunstige effect wordt verkregen bij inname van ten minste 5 mg hydroxytyrosol (zoals uit 20 g hoogwaardige olijfolie).