

Onkruid

Lekker tegendraads leven

Wat brengt het **NIEUWE JAAR?**

Heidrun Ernst-Herberth geeft inzichten

Ontdek het koken met de **COOKING BAG**

Lees er alles over in de rubriek
Duurzaam Ondernemen

IN HET OOG VAN DE ORKAAN

Een kort verhaal van Shirley-Ann Benda

DIY

*Kaarsen met een twist
brengen warmte in je huis*

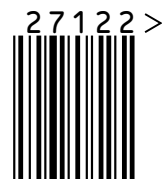
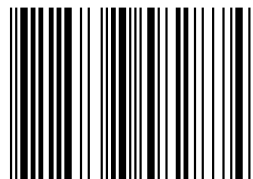


WONDEREN MANIFESTEREN VOOR 2023?
Willemijn Welten vertelt jou hoe ook jij dit kunt!

En verder nog

- »»»»» Netwerkjes: Ben jij degene die wordt gezocht of kan helpen? (pag. 17)
- »»»»» De Werkplaats: Goed voor tanden, tandvlees en de planeet (pag. 52)
- »»»»» Boeken: Robert Greene geeft een nieuwe kijk op het leven (pag. 67)
- »»»»» Shopping: De leukste (duurzame) producten vind je hier (pag. 74)

Nr. 271 december 2022 / januari 2023 € 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

17 **Netwerkjes**
Ben jij degene die wordt gezocht of kan helpen?

20 **Wonderen manifesteren**
Willemijn Welten vertelt jou hoe ook jij dit kunt!

28 **Wat brengt het nieuwe jaar?**
Heidrun Ernst-Herberth geeft inzichten

38 **In het oog van de orkaan**
Een kort verhaal van Shirley-Ann

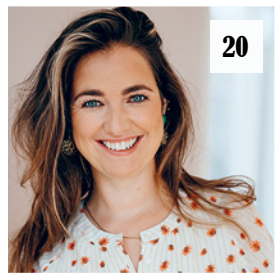
44 **Ontdek het koken met de Cooking Bag**
Lees er alles over in de rubriek Duurzaam Ondernemen

52 **De Werkplaats**
Goed voor tanden, tandvlees en de planeet

56 **DIY Kaarsen met een twist**
Brenge warmte in je huis

67 **Boeken**
Robert Greene geeft een nieuwe kijk op het leven

74 **Shopping**
De leukste (duurzame) producten vind je hier



20



28



38



44



56

Persoonlijk & actueel

7 **De ontmoeting**
André is Fulltime Levensgenieter

8 **Brieven aan Onkruid**
Gedicht: Onbewolkt vooruitzicht

10 **Ga nu op pad**
Boeddha in de polder

12 **Leef gezond**
Massage-Complementairvakbeurs

14 **onze aarde**
Grijs wordt Groen

16 **Eten met smaak**
no waste GROENTEN

17 **Netwerkjes**
Voor en door lezers

18 **Puur natuur**
Winters plaatje

28 **2023**
De aarde spreekt

34 **Als je depressief bent**
Depressie, de dwangmatige denkziekte

38 **Kort verhaal**
In het oog van de orkaan

48 **Hoogsensitief**
Van slaaf naar schepper

60 **Je eigen kracht**
Magisch manifesteren

64 **Moeder van vier**
SpongeBob

72 **Duurzaam en bewust**
Winterrijmelarij

80 **Spotlight**
Mijn reis naar Bundu

Omslagfoto

Willemijn Welten vertelt ons hoe je wonderen kunt manifesteren!

Fotograaf: Esther Eva

INHOUD

Onkruid beleeft

20 **Wonderen manifesteren**
Vanuit je hart en vanuit liefde

56 **DIY**
Kaarsen met een twist

66 **Onkruid leest**
Ook jij kunt onthaasten

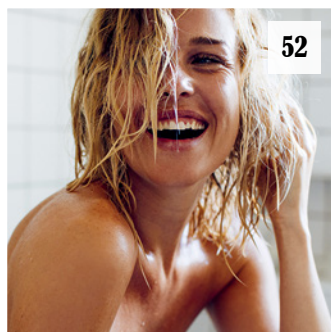
44 **Koken met minimaal gebruik van gas, elektriciteit of vuur?**
Dat lukt jou met de Cooking Bag!

58 **Marry's Kruidentuin**
Contact met Moeder Aarde

70 **Schrijver**
Toegankelijke tarot titels

52 **Getest**
De duurzame weg naar een schonere mond

62 **Eten van Ilona**
Bleekselderij voor de nodige variatie



52



62



66



70

Service

74 **Shopping**
We vinden de leukste spullen

81 **Het volgende nummer**
Onkruid is jarig en viert feest!

76 **Slim studeren**
Op zoek naar verdieping

82 **Colofon**
Algemene informatie

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



Welke wonderen ga jij **MANIFESTEREN** voor 2023?

We bevinden ons in de laatste maanden van 2022. Voor sommige mensen zal het afgelopen jaar tergend langzaam zijn gegaan, voor anderen pijsnel. In de laatste maanden van het jaar kijk je misschien terug op wat je het afgelopen jaar allemaal hebt beleefd. Sta je stil bij wie je hebt gemist en wie je hebt moeten laten gaan. Wat was het mooiste dat je is overkomen en welke stappen heb je gezet? En weet je al wat je plannen voor 2023 zijn?

Veel mensen starten het nieuwe jaar met goede voornemens. Wat zou er gebeuren als je de goede voornemens loslaat en gaat manifesteren vanuit liefde? **Over wonderen manifesteren vertelt Willemijn Welten ons alles (pag. 20). Heidrun Ernst-Herberth geeft ons een inkijkje in het jaar 2023 (pag. 28).** Wat voor jaar gaat het worden? Wat is de energie waarmee we te maken krijgen? **Ook vind je in deze uitgave een kort verhaal (pag. 38), geschreven door Shirley-Ann Benda.** Zij deelt een persoonlijk verhaal en laat zien hoe zij in aanraking is gekomen met

manifesteren. Hoe dit haar met vallen en opstaan op een nieuw pad heeft gezet. Een pad waarop ze nu aan het wandelen is, op weg naar nieuwe avonturen. En onze columnisten zijn weer 'in de pen geklommen' om ons mee te nemen in hun leven en delen hun belevenissen, kennis en ervaringen.

Als extra is er een kort interview met François de Waal (pag. 34). Zijn nieuwste boek *Depressie, de dwangmatige denkwijze* is onlangs uitgekomen. Niet voor iedereen is het leven rozengeur en maneschijn. Wanneer je te maken krijgt met depressie, dan ziet alles er heel anders uit. Dit ondervond François aan den lijve. Met zijn boek wil hij anderen, die te maken hebben met depressie of die in hun omgeving iemand kennen die depressief is, een hart onder de riem steken en handvatten geven.

Namens het team van Onkruid wensen wij jou veel leesplezier en prachtige wonderen voor het nieuwe jaar!



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 hoeft 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

Fulltime Levensgenieter

Als kind speelde ik al graag en legde graag uit. Op het schoolplein stond ik te gebaren hoe alles moest. Ik verzon zelf spelletjes en verhalen. Die ik vervolgens heel graag doorgaf en leerde aan anderen. In de pubertijd speelde ik gitaar. Stond ermee op en ging ermee naar bed. Vanaf mijn 17e jaar gaf ik gitaarles. Het patroon was al jong zichtbaar.

Geen wonder dus dat ik het onderwijs inging en afstudeerde met specialisatie muziek en examen gitaar. Daarna leerkracht werd en vele kinderen al spelend heb mogen doceren en coachen. Als directeur en interim-directeur verlegde ik dit naar volwassenen. In 2008 begon een nieuw avontuur waarbij ik spelen en onderwijzen combineerde in een eigen bedrijf als gitarist en gitaarleraar.

Voor mij was duidelijk dat het zelf goed iets leren en beheersen en het vervolgens inspirerend en met enthousiasme doorgeven, is wat ik van kinds af aan het allerleukste vond om te doen.

Het is wat ik ook nog steeds -nu mijn bedrijf is gestopt- in blogs, bijdrages en podcasts iedere dag praktiseer. In de coronaperiode en daarna bijvoorbeeld via bijdrages en blogberichten.

Mensen die hiervoor mijn website bezoeken en/of mijn LinkedIn-profiel bekijken, vragen zich af wat *Fulltime Levensgenieter* inhoudt. Dat is natuurlijk voor iedereen verschillend. Fulltime van het leven genieten kun je alleen zelf bepalen en dus ook creëren. Voor mij is het bovenal enkel doen wat mijn hart me ingeeft.

Hierbij een advies voor iedereen. Besteed tijd aan zelfrealisatie door middel van studie en training. Diep naar binnen kijken en van daaruit je gewenste toekomst creëren. Ik kan iedereen aanraden dit pad op te gaan. Het brengt je hoe dan ook altijd dichterbij waar je wilt zijn. Met dankbaarheid kan ik stellen dat ik, met alle uitdagingen die het leven nu eenmaal met zich mee brengt, tot nu toe heb geleefd als fulltime levensgenieter en zeker weet dat ik dat zal blijven doen. Ik ben ervan overtuigd dat wanneer je alleen maar doet wat je het allerleukste vindt om te doen, het een directe route naar geluk en succes is.

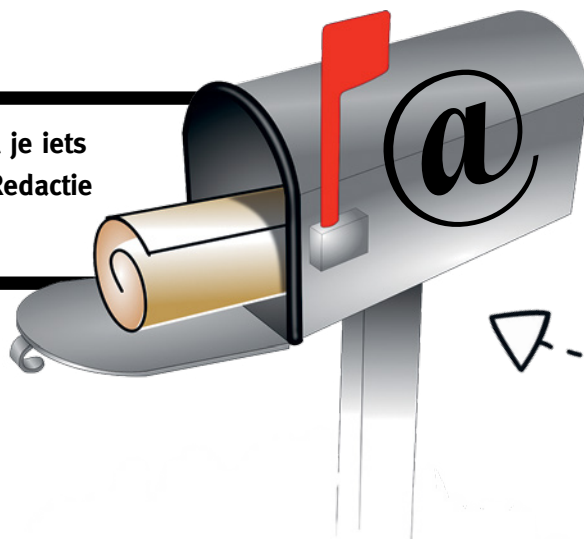
Langs deze weg wens ik eenieder een fijne wintertijd toe. Besef dat iedere dag er eentje is die nooit meer terugkomt, dus besteed je dagen wijs. Mijn advies: Blijf positief en inspirerend fulltime van het leven genieten!

Andre Winkelhorst, Fulltime Levensgenieter en Nieuwe Wereld Pionier. Met zijn blogs, podcast en mentorschap inspireert en motiveert André naar balans, geluk en succes op weg naar een Nieuwe Wereld. Meer weten? Kijk op andrewinkelhorst.nl



Wil jij ook net als André 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

Onbewolkt vooruitzicht

Niet langer gedrapeerd
in dichte wolkendekens
wordt thans mijn zicht
gedragen door het licht
dat woont in alle dagen.

Oogstrelend, kristalhelder zicht.
Niet langer gehuld
in bewolkt mantelpak
doch verhuisd naar
nieuw, luchtig onderdak.
Mijn oog smachtend
op een zinderende toekomst gericht.

Usha Soedha

Dit prachtige gedicht hebben wij ontvangen van Usha en willen wij graag met jullie delen!

Jij bent de liefde

Wat word ik toch blij van al die mooie interviews die in Onkruid te lezen zijn. Zo ook het gesprek met Dokter Juriaan. Zijn nieuwste boek had ik nog niet gekocht, wel al veel over gelezen. Na het lezen van het interview wist ik het zeker, *Jij bent de liefde* ga ik mijzelf cadeau doen. Een boek is voor mij altijd een cadeautje voor mijzelf. Dit boek zou mij dan ook nog dichterbij mezelf brengen. Hoe mooi is dat!

Tekla Ruiter



Een boek is zeker een mooi cadeau voor jezelf. Als het jou dan ook nog eens op persoonlijk vlak verder helpt dan heb jij jezelf een dubbel mooi cadeau gegeven. Ook dat is liefde voor jezelf hebben. Geniet er vooral van.



Onkruid 45 jaar! Wat heb jij met Onkruid beleefd?

In 2023 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**.

Duurzaam ondernemen

De nieuwe rubriek *Duurzaam Ondernemen* vind ik altijd fijn om te lezen. Het is mooi om te zien hoe het bedrijfsleven zich inzet voor een duurzaam leven. Zowel grote als kleine ondernemers. Als lezer inspireert het mij ook om te kijken naar waar ik nog verbeteringen aan kan brengen in mijn leven. Wat ik kan doen om nog duurzamer te leven. Ik kijk uit naar het volgende artikel.

Charissa Mulder

Daar worden we blij van Charissa. Fijn dat de rubriek jou ook inspireert. De rubriek laat zien dat 'duurzaamheid' leeft binnen het ondernemerschap. Daarnaast is het de bedoeling om mensen, ook

degenen die geen ondernemer zijn, te inspireren. In dit nummer lees je het verhaal van Rianne Schuurman (pagina 44) over de Cooking Bag.



Op pad met Onkruid

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



Vegan Friday

2, 9, 16, 23 december 2022 en 20 januari 2023

Maas theater en dans houdt van goed eten, samen delen en duurzame keuzes. Alles is vers en ze proberen altijd iets nieuws uit. Vegan Friday is *street food* uit eigen keuken: vers, veganistisch en verrassend. Iedere Vegan Friday zijn er twee gerechten om uit te kiezen voor een vaste prijs van € 12,75 voor volwassenen en € 10,- voor kids. De keuken is vanaf 18.00 uur geopend.

Kijk op maastd.nl/nl/agenda/vegan-Friday wanneer je nog terecht kunt.



Oud en Nieuw op Centre Lothlorien

26 december 2022 tot 2 januari 2023

Het ene jaar doen de bezoekers van Centre Lothlorien veel samen, het andere jaar wat minder. Het hangt af van wie er zijn en wat iedereen wil. Er worden spelletjes gedaan en mooie gesprekken bij de houtkachel gevoerd, je kunt een nieuwjaarsduik nemen of een heel stuk wandelen. Ook luid je het nieuwe jaar in met champagne bij het kampvuur. Daarnaast kun je diverse uitstapjes in de omgeving maken. Kortom: alles kan en niets hoeft, het is jouw vakantie. Je kunt verblijven op een kamer of in het vakantiehuis.

Kosten: op basis van een eenpersoonskamer betaal je € 525,- (voor zeven nachten). Op basis van een tweepersoonskamer betaal je € 420,- per persoon (voor zeven nachten). Deze prijzen zijn inclusief alle maaltijden, koffie/thee/water, oliebollen en champagne op oudejaarsavond. Het Gardien kost € 560,- (voor zeven nachten), dit is exclusief maaltijden. Kijk voor meer informatie op centrellothlorien.com.



Boeddha in de polder

Maandag 26 t/m vrijdag 30 december op NPO 2

Het tweede seizoen van *Boeddha in de polder* is van maandag 26 t/m vrijdag 30 december om 19.55 uur te zien bij de Boeddhistische Blik | KRO-NCRV op NPO 2. Na een succesvol eerste seizoen presenteert Joris Linssen onder het motto 'Een crisis biedt ook kansen' weer een televisieserie vol hoop en inspiratie. In de laatste week van het jaar zorgt hij voor genoeg stof om het nieuwe jaar positief en licht te kunnen starten. Het blijven moeilijke tijden. De klimaatcrisis geeft zorgen en de oorlog in Oekraïne zet eerdere zekerheden op scherp. Ondertussen is het alle hens aan dek om de personeelstekorten op te vangen en de maatschappij draaiende te houden. Veel mensen lijden hier fysiek en mentaal onder. Depressies, burn-outs; het is een greep uit de vele symptoomziektes van deze tijd. Toch biedt een crisis ook kansen voor mensen om deze om te buigen tot een positieve levensles.

In het tweede seizoen van *Boeddha in de Polder* wil Joris Linssen weten hoe mensen dit hebben gedaan en hoe ze hoop houden voor de toekomst. De presentator zal zelf ervaren dat de weg naar binnen toe niet betekent dat je zweverig, stil op een kussen zit, maar dat spiritualiteit een praktisch en zinvol hulpmiddel kan zijn in het dagelijks leven.



Oud en Nieuw Schrijfweek

Woensdag 28 december 2022 t/m dinsdag 3 januari 2023

Maak samen met Geert Kimpen en Michelle Shanti een vliegende start in het nieuwe jaar met het schrijven van jouw boek en/of het ontdekken van jouw schrijfstem! Droom jij van je eigen boek? Wil jij een spannend, mooi, ontroerend, persoonlijk of inspirerend verhaal vertellen? Die ene dichtbundel, dat stappenplan of een bloemlezing erotische verhalen? En voel je dat dit het moment is om aan de slag te gaan? Laat je inspireren door Geert en Michelle die zeven dagen lang jouw persoonlijke schrijfcoaches zullen zijn.

Daarnaast geven ze workshops rond alle technische, praktische en inhoudelijke aspecten van het schrijven. Workshops over, onder andere, de blauwdruk van je boek, het geheim van een non-fictie bestseller, hoe je jouw theorie levendig maakt, personages, stijl, het schrijven van een erotische scene en hoe je jouw boek in de wereld zet. Maar ook workshops om contact te maken met je ziel, je innerlijke stem en wijsheid, waarin je leert om levensreddend te schrijven.

Deze schrijfweek vindt plaats in het betoverende Hof van Kairos in Winterswijk. Kijk voor de kosten en meer informatie op geertkimpen.com.



Winterfiets Elfstedentocht

15 januari 2023

Dé alternatieve Elfstedentocht voor als er onvoldoende ijs ligt om de Tocht der Schaatstochten te houden. 15 Januari is de dag dat de 9^e editie van de Winterfiets Elfstedentocht gepland staat. Met routes van 200, 140 en 90 kilometer een uitdaging voor wintervaste bikkels op skates, steps, MTB's, tandems, handbikes, ligfietsen en natuurlijk racefietsen. Ook dit jaar is er weer veel aandacht voor milieu en duurzaamheid.

Meer weten over deze tocht of gelijk inschrijven? Dat kan via frieslandbeweegt.frl.



Spirituele beurs

Op 15 januari, 12 februari en 5 maart 2023

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 15 januari 2023 van 11.00 tot 17.00 uur in Het Markehuus, Scharmbarg 35 in Assen.
- Zondag 12 februari 2023 van 12.00 tot 17.00 uur in Hotel onder de Linden, Brink 27 in Roden.
- Zondag 5 maart 2023 van 11.00 tot 17.00 uur in Stichting Wijkcentrum De Kern, Rembrandtlaan 72a in Hoogezand

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



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.



Massage-Complementairvakbeurs

Deze Massage-Complementairvakbeurs op 3 en 4 maart 2023 is gericht op het professionaliseren van jouw beroepsuitoefening als (startend) therapeut in de complementaire zorg met interesse voor holistische geneeswijzen en natuurgeneeskunde. De mens is één geheel. Aandacht voor de achtergronden en de ontstaanswijze van de klachten, zowel op lichamelijk, geestelijk als psychosociaal vlak.

De beurs is de meest uitgebreide plek waar alle informatie die massage en complementair combineert in één keer te vinden is. Inspiratie, demonstraties, concrete ideeën, nieuwe ontmoetingen, stands, lezingen & workshops met/over opleidingen, jouw praktijk centraal, behandelingen, producten, gezonde levensstijlen, voeding, therapieën, natuurlijke medicatie, cosmetica en artikelen, vind je op deze beurs.



Deze editie is MAP-Expo – Medicinale & Aromatische Planten beurs - ook vertegenwoordigd op de beursvloer. Hierdoor kunnen bezoekers die daar behoefte aan hebben, in contact komen met internationale herbalisten, producenten en inheemse boeren die de traditionele kennis van medicinale en aromatische planten sinds eeuwen toepassen. Deze jarenlange, traditionele kruidenkennis van inheemse planten van internationale volkeren is tijdens de beurs te ervaren in de kracht van extracten.

- 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

Let op! Dit jaar vindt de beurs op een andere locatie plaats!



Bezoek de Massage-Complementairvakbeurs op 3 en 4 maart 2023 in NEXT Level Gorinchem. Schrijf je vanaf medio januari tijdig in op de onderdelen die je zeker niet wilt missen. Workshops/lezingen waar te weinig animo voor is, kunnen komen te vervallen. Zie voor meer informatie soonerevents.nl.

Kaneel ter ondersteuning van het behoud van een normale bloedsuikerspiegel

Kaneel behoort tot de oudste en meest geconsumeerde specerijen ter wereld. Er zijn vermeldingen gevonden van het gebruik van kaneel ter ondersteuning van de gezondheid, die dateren uit 2700 voor Christus. De Grieken en Romeinen waren de eersten die kaneel als specerij in de keuken gingen gebruiken. Deze gewoonte werd in de zeventiende eeuw door andere Europeanen overgenomen. Kaneel wordt vanwege de heerlijke geur eveneens gebruikt in parfums.

Er bestaan wel 300 verschillende soorten kaneel. De vier belangrijkste zijn *Cinnamomum zeylanicum/verum* (Sri-Lankakaneel), *C. cassia/aromaticum* (Chinese kaneel), *C. loureiroi* (Vietnamese kaneel) en *C. burmannii* (Indonesische kaneel). Kaneel is puur te gebruiken als gezondheidsproduct. Het is echter veel beter om hiervoor een speciaal ontwikkeld extract te nemen in plaats van grote hoeveelheden kaneelpoeder te consumeren. Kaneel-PF (Pure Formulation) van Vitals bevat het zuivere en hoogwaardige waterextract uit Indonesische kaneel, met de naam Cinnulin PF®.

Bestanddelen van kaneel

Kaneel als specerij bevat bestanddelen die in grote hoeveelheden toxisch kunnen zijn, zoals *cinnamaldehyde* en *coumarine*. Cinnamaldehyde is vetoplosbaar, aangezien het deel uitmaakt van de essentiële oliën in kaneel. Het voordeel van een waterextract is dat het niet de vetoplosbare componenten van kaneel bevat, zoals het onwenselijke cinnamaldehyde. Een waterextract bevat wel wat coumarine, maar bij Cinnulin PF® wordt de hoeveelheid hiervan altijd zo laag mogelijk gehouden en geverifieerd met

laboratoriumtesten. Coumarine zorgt voor de lekkere en herkenbare smaak van kaneel, maar toch wil men dit niet in al te grote hoeveelheden binnenkrijgen. De *fytonutriënten* die met name verantwoordelijk zijn voor de gunstige gezondheidseffecten van kaneel zijn de zogenoemde *proanthocyanidines* type A (ook wel type A polymeren). Dit zijn stoffen die vallen onder de categorie *polyfenolen*, en die in ruime hoeveelheden aanwezig horen te zijn in een goed kaneelsupplement.

Gezondheidseffecten*

- Kaneel ondersteunt het behoud van een normale bloedsuikerspiegel;
- kaneel ondersteunt gewichtsbeheersing;
- kaneel ondersteunt het behoud van een normale hoeveelheid bloedvetten;
- kaneel draagt bij aan een gezond hart en gezonde bloedvaten;
- kaneel heeft een antioxidatieve werking.

Cinnulin PF®, een hoogwaardig extract

IN Ingredients is de producent van Cinnulin PF®, het kaneelextract in Kaneel-PF van Vitals. Met dit hoogwaardige waterextract zijn meerdere humane studies gedaan. Dit is vrij uniek voor een kaneelproduct. Cinnulin PF® wordt 'gestandaardiseerd' op proanthocyanidines type A, de belangrijkste werkzame stoffen in kaneel. Gestandaardiseerd wil zeggen dat er na elke productie in een onafhankelijk laboratorium wordt gecontroleerd dat het extract minimaal een bepaalde hoeveelheid van deze

fytonutriënten bevat. Ook wordt er elke keer gemeten of het gehalte coumarine laag genoeg is. Hierdoor kun je met Kaneel-PF zeker zijn van een kwalitatief goed en werkzaam product.

Lees meer op www.vitals.nl.

* Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.



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. Wil je weten wat er gebeurt, dan moet je hier zijn! Onkruid brengt de laatste nieuwtjes voor jou in kaart.

Grijs wordt Groen: geef kleur aan jouw buurt

Sikkens Foundation lanceert samen met het Piet Oudolf Groen in de Buurt Fonds, de campagne *Grijs wordt Groen*. Doel is om mensen te helpen hun eigen buurt te vergroenen.

De campagne sluit aan bij de uitreiking van de Sikkens Prize, die op 2 oktober 2022 werd uitgereikt aan tuin- en landschapsontwerper Piet Oudolf voor zijn prachtige, kleurrijke tuinen. Wereldwijd transformeert hij vergrijsde plekken tot groene oases die tot de verbeelding spreken.

Asfalt, tegels en stenen. Op veel plekken in de stad is grijs een noodzakelijk kwaad, maar vaak kan grijs makkelijk plaatsmaken voor groen. Denk



aan parken, stadstuinen, groene daken en verticaal groen. Of op kleinere schaal met de vergroening van boomspiegels en de aanleg van geveltuinen. *Grijs wordt Groen* biedt mensen de mogelijkheid om grijze plekken in eigen omgeving te 'vergroenen'.

Denk aan een granieten speelplein voor kinderen of een braakliggend stuk grond. Het kunnen ook plannen zijn voor een gezamenlijke moestuin of een park boven op een dak.

Aanmelden van een vergroeningsproject kan nog tot eind januari 2023. In het voorjaar van 2023 worden de winnaars van *Grijs wordt Groen* bekendgemaakt. De meest inspirerende vergroeningsprojecten ontvangen een bedrag van maximaal € 5.000,- voor de realisatie van het project.

Ga voor meer informatie over *Grijs wordt Groen* naar sikkensprize.org/grijs-wordt-groen.

- Advertentie -



WOONBIOLOGIE
THEO HOIJER

**Aardstralen
Electrosmog
Tijdelijk Alignment
Entiteiten**



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

Weserbergland-Weg: 10 jaar vakwerk, verhalen en vergezichten

De Weserbergland-Weg viert dit jaar zijn 10-jarig jubileum. Deze Top Trail of Germany heeft naast geweldige natuur en schilderachtige vakwerkstadjes iets unieks te bieden: je komt onderweg allerlei sprookjes- en andere legendarische figuren tegen.

De 225 kilometer lange wandelroute begint in het vakwerkstadje Hannoversch Münden en eindigt in Porta Westfalica. Je wandelt door het heuvellandschap van het Weserbergland en legt al met al de nodige hoogtemeters af. Als beloning krijg je regelmatig een geweldig uitzicht op de Weser, die beneden door het dal stroomt. De ongerepte natuur wordt afgewisseld door idyllische dorpjes en gezellige

vakwerkstadjes. Ook kom je langs middeleeuwse burchten en imposante kastelen in de stijl van de Weser renaissance.

Meer informatie en GPX-tracks van de Weserbergland-Weg en andere Top Trails of Germany vind je op toptrails.nl.



Weserbergland-Weg Hohensteinklippen, credit: Weserbergland Tourismus e.V



Op de bres voor de aarde

Ook 60 jaar na het verschijnen van de natuurklassieker *Silent Spring* kan het gedachtegoed van waterecoloog en oceanoloog Rachel Carson nog steeds inspireren.

Rachel Carson, op de bres voor de aarde toont haar liefde voor de natuur en de moed waarmee ze de strijd aanging voor het behoud van een gezonde leefomgeving. Wat was haar invloed op de milieubeweging? En hoe kan haar betrokkenheid bij een bedreigde aarde ons vandaag nog inspireren? Dit actuele boek biedt een terugblik die verrassend genoeg ook hoopvol stemt.

Rachel Carson, op de bres voor de aarde | Medard Hilhorst | KNNV Uitgeverij | € 24,95 | ISBN: 9789050118989

Duurzame koffiebeker

In Nederland gooien we ieder jaar ruim drie miljard plastic wegwerpbekers weg. Dat zijn er zo'n twaalf miljoen per dag! Tijd voor verandering: wegwerpbekers zijn vanaf 2024 wettelijk gezien niet meer welkom op kantoor. We moeten van single-use naar re-use, volgens BE O Lifestyle. Het merk brengt daarom hun tweede product op de markt: de BE O cup. Een koffiebeker gemaakt van gebruikte, plantaardige oliën die een leven lang meegaat.

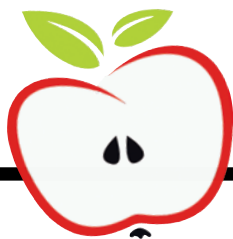
De BE O cup is gemaakt

van biobased polypropyleen (PP), geproduceerd met gebruikte plantaardige vetten en oliën, zoals frituurolie. Deze frituurolie wordt verzameld, chemisch behandeld en vervolgens tot een nieuwe grondstof gemaakt: bornewables. Met dit biobased materiaal in de cup vermindert BE O Lifestyle haar CO₂-voetafdruk met meer dan 75%. De BE O cup is bovendien 100% recyclebaar in de huidige recyclestromen. De beker is gemakkelijk dag in dag uit te gebruiken: hij gaat een leven lang mee.



Deze BE O cup is voor € 19,95 te bestellen via beolifestyle.com (exclusief verzendkosten).

Eten met Onkruid



Bij Onkruid letten wij op onze voeding en we 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?

Mielbio Kastanje

Het Italiaanse familiebedrijf Rigoni di Asiago heeft weer een nieuwe honing geïntroduceerd in Nederland: Mielbio Kastanje. Een krachtige, vloeibare, rauwe, biologische honing voor de liefhebber.

Mielbio is pure, biologische, 100% Italiaanse *single origin* honing, die 'raw' genoemd mag worden omdat deze op kamertemperatuur, onverwarmd verwerkt wordt. Zo worden de waardevolle voedingsstoffen behouden en smaakt Mielbio alsof het net uit de bijenkorf komt. De honing is er in vloeibare en romige varianten en mono- en multiflorale soorten. Mielbio Honing uit de Alpen, Wilde Veldbloemen, Boshoning, Sinaasappel en Lindebloesem waren al in Nederland verkrijgbaar. Daar komt Kastanje nu bij. Heerlijk in yoghurt en romige desserts en zeker ook geschikt voor bij oude kazen!

De producten van Rigoni di Asiago zijn verkrijgbaar bij de (web)winkels van Ekoplaza, Odin, G&W GezondheidsWinkel, Marqt, speciaalzaken, natuurvoedingswinkels en -drogisterijen. Kijk voor meer info op rigonidiasiago.nl.



No waste groenten

Haal alles uit groenten! Nog steeds verspillen we te veel voedsel. Een te royale inkoop, verwarring over t.h.t.-data, het incorrect bewaren van voedsel of een niet zo frisse aanblik zijn allemaal redenen om goede ingrediënten weg te doen.

Met *no waste GROENTEN* krijg je niet alleen fantastische, vegan recepten met groenten (en fruit) in de hoofdrol, je gebruikt ook echt alles van de



groenten, van wortel tot loof. Met verrassende bewaaren anti-verspillingstips. Voortaan haal je van de venkelknol het groen af om venkelthee te maken en je ontdekt dat je veel meer kunt doen met selderijknol dan je had verwacht.

no waste GROENTEN | Sophie Gordon | uitgeverij Good Cook | € 32,50 | ISBN: 9789461432865

Netwerkjes

Vriendschap gezocht

Goedendag, dit jaar is mijn moeder helaas overleden en uiteraard mis ik haar erg. Ik zou graag in contact met iemand die dit ook om het hand heeft, zodat ik mij kan uiten en dat we elkaar kunnen steunen! Via de mail en als er verdere klik is evt. afspreken !Door wisselende energie... over het algemeen niet erg hoog... reageer ik wisselend qua tijd! Ik ben 44 jaar, single, woon in Zuid Holland, heb 1 konijn en 2 parkieten. Wie weet tot mails.

Gr. Mir! / Mail: mirjammeershoek@gmail.com

Gezocht cursus spiritueel schrijven

Jaren geleden heb ik bij Onkruid College de cursus Spiritueel Schrijven gevolgd. Helaas heb ik bij een grondige opruimbui de ordner met de opdrachten weggedaan. Heeft iemand toevallig de map nog liggen en wil je hem voor een klein bedrag kwijt? Dan hoor ik graag van je.

Neeltje / neeltjeverbeek@gmail.com

Reisgenoot (v) gezocht

Hoi Vrouwen,
Ik, vrouw, zoek een fijne vrouw, 60-75 jaar, lekker vitaal, spontaan, goed in haar vel, evenwichtig, positief en evenwichtig om in januari/februari mee naar INDIA te gaan. Graag een Indiaminded sportieve spirituele vrouw. Ik wil naar Goa, nog wat zuidelijker en Rishikesh. Welke leuke vrouw wil dit ook? Schrijf mij dan snel. Wie weet kunnen we als het klikt samen gaan.

Gypsie / meander3@hotmail.com

Spirituele vriend gezocht

Hallo, ik ben een jong ogende, 50 jarige homoseksuele man uit Mestreech. Ik zou het leuk vinden een spirituele vriend te vinden. Spiritualiteit heeft een belangrijke rol in mijn leven, aura chakra healing, bewustzijnsverruiming, reading etc. Hierbij sta ik wel met beide voeten op de grond en ben ik een bourgondische levensgenieter met veel gevoel voor humor. Ik hou ook van reizen, wandelen, schilderen en lezen.

Spreekt deze tekst je aan? Reageer dan op xuppie@gmail.com

Max

Gezocht: stekjes van hangplanten

Om mijn binnenplanten wat uit te breiden ben ik op zoek naar stekjes en met name van hangplanten. In ruil voor het opsturen van de stekjes bied ik een reading aan. Ruim 16 jaar geef ik readings en sinds 3 jaar doe ik dit in combinatie met orakelkaarten.

Dus heb je stekjes en vind je het leuk om een reading te ontvangen stuur dan een mailtje naar rooswink@planet.nl

Susan

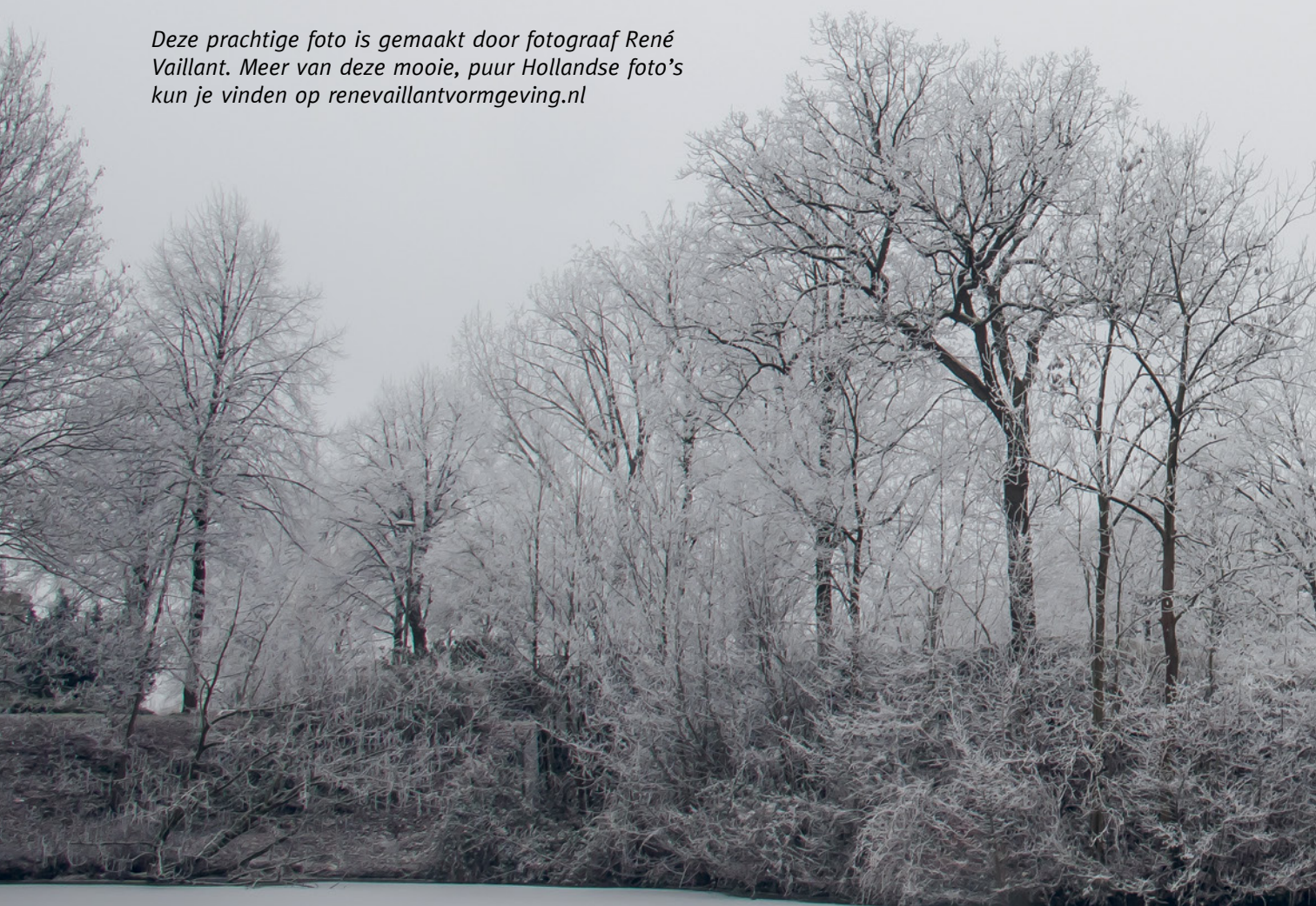


Contact met andere Onkruidlezers leg je gratis door een tekst op te geven via info@onkruid.nl, op de website onkruid.nl te plaatsen of te sturen naar: Onkruid, t.a.v. netwerk, Postbus 270, 9670 AG Winschoten. Na goedkeuring zal jouw netwerkje, afhankelijk van de aanmeldingen, geplaatst worden in het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

Winters plaatje

De Singel van Woerden na een winterse, mistige nacht. Het was vroeg opstaan, maar dan krijg je wel een mooi schouwspel te zien. En vaak hoef je niet eens zo ver van huis. Het is alweer even geleden, want de winters worden steeds minder 'winters', helaas. Wel handschoenen aan met die kou, ondanks dat ze vaak uit moeten om mijn toestel weer in te stellen. Af en toe een beetje weg mijmeren bij zo'n plaatje. Toch stiekem wel heel fijn zo'n echte winter. Ik mis het soms... Net als die knapperige, verse sneeuw als je 's morgens voor het eerst je tuinpad op loopt.

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







Wonderen manifesteren



vanuit je hart en vanuit liefde

Het brengt je nog veel mooiere dingen op je pad dan je ooit voor mogelijk had gehouden

JE HEBT EEN DIEPE WENS, EEN GROOT VERLANGEN. MISSCHIEN DENK JE WEL DAT HET JE NOOIT GAAT LUKKEN OM DEZE DROOM WAAR TE MAKEN, TE MANIFESTEREN. *THINK AGAIN*. WONDEREN MANIFESTEREN IS OOK VOOR JOU WEGGELEGD. ALS JIJ TERUGKEERT IN JOUW ALLERDIEPSTE ZIJN, DAAR WAAR JE BASIS LIGT NOG VOORDAT ALLE EGO-LAAGJES DAAROVERHEEN ZIJN GEKOMEN, DAAR LIGT JOUW MANIFESTATIEKRACHT. HOE GAAF ZOU HET ZIJN OM TE LEREN OM DAARNAARTOE TE GAAN EN VANUIT DAAR JOUW MOOISTE DROMEN WAAR TE MAKEN...



Met de bestseller *Manifesteren kun je leren* maakt Willemijn Welten, manifestatie-expert, de weg naar wonderen manifesteren voor veel mensen toegankelijk. Na het volgen van meerdere opleidingen, onder andere bij Gabriëlle Bernstein en als student van *Een cursus in wonderen*, besloot Willemijn volledig te gaan voor een eigen onderneming gericht op het manifesteren.

Om mensen mee te nemen en te leren hoe zij hun eigen leven kunnen creëren. Zowel volwassenen als kinderen wil Willemijn kennis laten maken met de ongekende mogelijkheden die verscholen liggen om vanuit liefde te leven en je te beseffen dat jij liefde bent. In oktober is het allernieuwste boek *Wonderen manifesteren* uitgekomen. Willemijn legt de voor haar belangrijkste lessen van het boek *Een cursus in wonderen* uit en hoe jij deze lessen kunt toepassen. Daarnaast leer je nog meer over jouw eigen manifestatiekracht. Een mooi moment om met Willemijn in gesprek te gaan. ➤

Waarom ben jij in 2015 gestopt met je baan en heb je ervoor gekozen om je volledig te richten op het spirituele, het manifesteren?

“Op een dag, toen ik nog in de corporate business werkte, kreeg ik te horen dat ik een grote bonus zou kunnen krijgen als ik mijn targets zou halen. Het klinkt misschien raar, maar dit nieuws maakte mij heel boos. Waarop ik vervolgens zei: ‘Denk je dat ik beter ga werken als jullie mij meer geld gaan geven?’ Het was een reactie die men niet had verwacht. Nadat ik wat gekalmeerd was werd mij gevraagd: ‘Hoe kunnen wij jou dan motiveren en belonen?’ Ik vond het eigenlijk een heel mooie vraag, dus ik vroeg mezelf af: waar haal ik eigenlijk voldoening uit? Om antwoorden te vinden heb ik de hulp ingeroepen van een coach. In de maanden die volgden viel het mij op dat ik steeds meer met spiritualiteit in aanraking kwam. Nu deed ik al aan yoga en hield ik mij ook bezig met ademhalingsoefeningen. Daarnaast was ik iemand die haar teams anders aanstuurde dan de meeste mensen deden. Er was bijvoorbeeld meer ruimte om naar buiten te gaan en voor zelfstandig werken. Maar naast alles wat ik al deed, ontdekte ik dat het zich ging uitbreiden. Zo kwam mediteren op mijn pad en ging ik nog vaker yoga beoefenen. Dit vertaalde zich ook naar mijn werk waar ik mijn eigen bewustwording ging toepassen. Ik zag ineens dat er zoveel behoefte in de wereld was aan bewustzijn en mediteren, maar dat daar eigenlijk geen aandacht voor was. In de huidige tijd is mediteren en bezig zijn met bewustwording en spiritualiteit iets wat juist steeds meer naar voren komt. Dat was in die tijd wel anders. Mensen schoten vaak meteen in de weerstand, helemaal in het bedrijfsleven. Tegelijkertijd zag ik dat er zoveel mensen, ook veel jonge mensen, uitvielen door stress. Omdat ze op zoek waren naar wat ze écht wilden in het leven. Daar wilde ik iets in betekenen. En zo werd mijn missie geboren. Het laagdrempelig maken van het toepassen van spiritualiteit binnen bedrijven. Gaandeweg dit

eigen proces kwam ik er achter wat mij voldoening gaf. En dat is bijdragen. Bijdragen aan het grotere geheel. Op een manier waarop ik anderen en mijzelf gelukkig kan maken met wat ik doe. Om dat te kunnen doen heb ik de stap genomen om te stoppen met mijn baan en verder te gaan met een eigen onderneming.”

Die aantrekkingskracht voor het spirituele, is dat in je werk ontstaan of had je dat als kind ook al?

“Ik was een bewust en intuïtief kind. Maar het heeft bij mij altijd in mijn voordeel gewerkt. Dus ik heb er ook nooit over nagedacht in de zin dat je weleens mensen hoort zeggen dat zij zich anders voelen, dat gevoel heb ik nooit gehad. Toch wist ik wel dat ik anders was, maar daar voelde ik mij niet onzeker over. Ik had heel veel voordelen van het feit dat ik intuïtief was en daardoor liep ik ook heel erg mijn eigen pad. Dat pad ontvouwde zich zonder dat ik daar erg naar op zoek moest gaan. Het is allemaal heel organisch gegroeid. Zo is dat ook gegaan met manifesteren. Zelf deed ik dat van nature. Totdat je ineens de term ‘manifesteren’ hoort en je er bewust van wordt dat je dat zelf al doet. Op een gegeven moment ga je je er steeds meer in verdiepen. Je komt verder in de materie waardoor het alleen maar leuker wordt en je leert jezelf steeds beter kennen. De verbinding met het universum – je gidsen en engelen – wordt daardoor sterker. Het was er dus altijd al en is door de bewustwording volledig opgenomen in mijn leven. Ik denk dat mensen mij als heel nuchter zouden omschrijven. Voor heel veel mensen was het dan ook wel een grote overgang dat ik ineens deze wereld indook. Voor mij was die overgang helemaal niet groot, omdat ik altijd mijn hart en mijn intuïtie al had gevolgd. Op een gegeven moment, als je dan woorden als ‘mediteren’ en ‘spiritualiteit’ eraan gaat hangen, dan denken mensen ineens: wow, wat is er met haar gebeurd? Terwijl het voor mij allemaal gewoon nog hetzelfde was en is gebleven.”



Win!

Wij mogen een exemplaar van het boek *Wonderen manifesteren* verloten onder de lezers van Onkruid! Hoe kun je kans maken? Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl o.v.v. Winactie Manifesteren en laat weten wat jij graag wilt manifesteren. De gelukkige winnaar krijgt na 27 januari 2023 bericht.

Voor jou is er een groot verschil tussen het manifesteren van wonderen en het manifesteren van doelen, kun je aangeven wat het verschil is?

“Als we gaan manifesteren zijn we al snel aan het manifesteren vanuit het hoofd. En daarmee bedoel ik doelen manifesteren. Doelen die je vanuit je hoofd manifesteert zijn bijvoorbeeld: als ik dat huis heb dán ben ik gelukkig, als ik die baan heb dán ben ik gelukkig of als ik meer geld heb dán ben ik gelukkig. Je bent heel erg op zoek om iets te manifesteren en als je het gemanifesteerd hebt, geeft het jou voldoening. Je bent op zoek naar iets externs, buiten jezelf, wat jou intern een goed gevoel gaat geven als je het hebt gemanifesteerd. Het is ook een hele populaire trend op dit moment: denk heel veel aan wat je wilt en het komt naar je toe. Maar zo werkt het niet. Dat wil ik ook graag in mijn nieuwe boek vertellen. Het gaat over het manifesteren van wonderen. Daarbij zet je je intentie op je innerlijk geluk en trekt dan aan wat erbij past om dit geluk nog groter te maken, een huis toffer dan je zelf had kunnen bedenken, een baan die zo geweldig is

dat je denkt: waar komt die vandaan? En geld, meer dan je ooit had kunnen geloven.

Het gaat erover of jij vanuit je hart manifesteert of vanuit je hoofd. Als je met je hoofd bijvoorbeeld een auto manifesteert omdat je burens ook zo'n auto hebben of je wilt dat huis omdat je burens ook zo'n huis hebben, dat zijn allemaal manifestaties vanuit angst. Wonderen zijn manifestaties vanuit liefde. Ik geloof dat als je vanuit je hart manifesteert, er iets mooiers komt dan jij je kan bedenken. Wat ik wel merk is dat veel mensen bang zijn om het verkeerd te doen. Maar je kan het niet verkeerd doen. Zelf vind ik het heel belangrijk mensen een goed gevoel te geven en te laten weten dat, waar ze ook staan in hun leven, je altijd opnieuw kunt kiezen. Ook dat je op een nieuwe manier naar de dingen gaat kijken.

Niets is fout. De keuzes die je maakt zijn de keuzes die op dat moment bij jou passen. Het kan zijn dat je een paar weken, maanden of jaren later het anders ziet en dat is helemaal prima. Het is dan niet zo dat jij het al die tijd daarvoor verkeerd gedaan hebt. Want dat is niet zo. Door hier bewust mee om te gaan en jezelf ervoor te vergeven, te kijken wat je ervan geleerd hebt en vervolgens nieuwe keuzes te maken, kun je je pad vervolgen. Het is niet erg als je het ooit anders hebt gedaan. Je kan nu kiezen om vanuit je hart te leven om vanuit daar

nieuwe keuzes te maken voor de toekomst.

Het egostemmetje heeft het vooral over: had ik maar dit gedaan dan... of als ik toen had geweten dan... De sleutel om de switch te maken om van angst naar liefde te gaan, is vergeving. Belangrijk is om hier bewust te zijn van het feit dat je vergeving voor jezelf doet en niet voor de ander. Als jij met een schuldgevoel rondloopt bevind jij je in lage energie, een lage frequentie. Door de schuld bij de ander te leggen stap je niet uit je eigen lage energie. Vaak denken mensen dat als zij de schuld aan een ander geven dat zijzelf van hun eigen schuldgevoel af zijn. Dat is niet het geval. Jij blijft het schuldgevoel houden, waardoor de negatieve energie ook in je lichaam blijft zitten. Met als gevolg dat je negativiteit aantrekt. Door de ander te vergeven, creëer jij ruimte in je eigen lichaam en laat je de negatieve energie los, zowel op de ander als op jezelf. Daardoor ontstaat er steeds meer ruimte voor liefde. De frequentie van liefde is hoge en positieve energie. Waardoor je dan ook in staat bent om te manifesteren vanuit je hart en je iets kunt aantrekken, mooier dan je ooit had kunnen bedenken.”



Fotograaf: Esther Eva



Fotograaf: Esther Eva

Ook verschenen van Willemijn Welten *Manifesteren kun je leren*, het *Manifestatie dagboek*, *Manifesteren kun je leren*-kaartendeck en *Manifesteren kun je leren*-kaartendeck voor kinderen. Meer informatie vind je op willemijnwelten.com.



Ondanks het manifesteren vanuit je hart is het voor jou ook niet altijd rozengeur en maneschijn, hier ben jij heel open in en je laat zien dat dit ook oké is.

“Klopt, het is denk ik ook belangrijk om te laten zien dat het oké is en dat je vanuit daar weer opnieuw kunt kiezen. Op het moment dat ik mij niet lekker voel of het loopt niet allemaal even fijn, weet ik dat ik gedachten van angst toelaat. En dat ik de énige ben die die situatie kan veranderen. Een tijdje terug had ik ook zo’n moment dat ik het gevoel had dat er van alles op mij afkwam, veel mailtjes die ik nog moest beantwoorden en mensen die allerlei dingen van mij wilden. Ik had zoiets van: kan iedereen mij niet gewoon even met rust laten? Later realiseerde ik mij dat ik in mijn angst zat. Toen heb ik de shift gemaakt om met liefde naar de situatie te kijken en zag ik dat het allemaal heel anders was. Al die mensen waren namelijk knetterhard aan het werk om mij te helpen. Maar omdat ik in de angst zat, zag ik helemaal niet wat voor moois iedereen mij aan het brengen was. Door mijn ervaringen te delen kan ik laten zien hoe je vanuit angst weer naar liefde kunt gaan.”



Jij richt je ook op kinderen, waarom is jouw drive zo groot om kinderen ook kennis te laten maken met manifesteren?

“Ik denk toch een verlangen van wat ik zelf als kind heb gehad. Dat ik zelf heel veel behoefte heb gehad aan veiligheid en liefde om me heen. Dat is iets wat altijd al heel diep in mij zit, dat ik kinderen wil zien voor wie ze zijn. Iedereen die geboren wordt is liefde, maar vanaf het moment dat we op de aarde zijn, is daar ook het moment dat je een identiteit krijgt. In de loop van de jaren worden er allemaal laagjes ego opgebouwd. Later komen we erachter dat het beter is dat we deze laagjes er weer afpellen, omdat je al goed was zoals je was toen je geboren werd. Alles zat

toen al in jou. Ik denk, hoe jonger wij de kids kunnen vertellen dat zij goed zijn zoals ze zijn en dat ze liefde zijn, hoe meer

licht zij hier naar de aarde kunnen brengen. En ze niet als zij puber of volwassen zijn nog eens jaren aan de slag moeten om al die laagjes ego te verwijderen. Het kinderkaartendeck is een eerste stap om kinderen kennis te laten maken met manifesteren en eigenwaarde en er gaat vast nog meer volgen. Mijn ultieme droom is om een stichting op te richten om vanuit daar alles verder te ontwikkelen. Maar ook wil ik heel erg graag deze kennis aan ouders meegeven, zodat zij het weer kunnen doorgeven aan hun kinderen.”

Hoe kan het soms zo zijn dat het manifesteren niet lukt, ondanks dat je tekens krijgt dat je de juiste keuze maakt?

“Als je je intenties hebt gezet en je manifestatie komt niet uit zoals jij had gedacht, dan is er een mooier of beter pad voor jou. Het kan ook betekenen dat je manifestatie onderweg is, alleen op een andere manier dan jij had gedacht. Je hebt bijvoorbeeld je intenties gezet op een nieuwe baan, en je krijgt allemaal tekens, maar de baan die jij had bedacht gaat aan je neus voorbij. Dan betekent dat niet dat die nieuwe baan er niet komt, het betekent dat je een beter *job offer* krijgt. Mooier dan jij had kunnen bedenken. Dan heb je ook weer die situatie dat je kunt gaan denken: het is niet gelukt en ik heb iets verkeerd gedaan. Maar je kunt er ook voor kiezen om er vanuit liefde naar te kijken en te denken: oké, er komt iets beters voor mij. Soms moeten dingen gewoon nog samenkomen. Het is een kwestie van timing.”

Hoe kun je je meer openstellen voor het ontvangen van boodschappen van het universum?

“In mijn eerste boek *Manifesteren kun je leren* heb ik daar een heel hoofdstuk over geschreven: *Signalen van het universum*. In dit hoofdstuk lees je in welke vorm boodschappen en tekens zich kunnen aandienen, bijvoorbeeld in de vorm van dubbele cijfers of dat je een vraag stelt en voor de bevestiging een bepaald signaal afspreekt, zoals een liedje dat jou ineens het antwoord geeft, dat je onverwacht gebeld wordt door iemand, dat je tegenover iemand in de trein zit die je niet kent en je in gesprek komt en dat diegene werkt bij het bedrijf waar jij naar op zoek bent. Van die magische toevalligheden, synchroniciteit. Meditatie kan hierbij helpen. Zet dan je intentie in om je open te stellen voor liefde en om open te staan voor de magie van kleine dingen. Als je kleine dingen meemaakt op een dag, schrijf ze op en bedank het universum. Wees dankbaar. Dankbaarheid voor signalen is zó belangrijk. Overigens, wees ook dankbaar als een manifestatie niet uitkomt in de wetenschap dat er iets mooiers naar je toekomt.”

Hoe is het boek *Een cursus in wonderen*, op je pad gekomen en wat heeft het jou geleerd?

“Het is al jarenlang op mijn pad en het is al vaak in mijn leven voorbijgekomen. Op een gegeven moment heb ik, een paar jaar geleden, ook het grote blauwe boek gekocht in het Engels, en ik ben wel vijf keer opnieuw begonnen met lezen. Tot ik op een gegeven moment besloot, nu ga ik het anders doen. Dat was twee jaar geleden. Eigenlijk toen Marianne Williamson kwam met ‘Mornings with Marianne’. Iedere dag leest zij een les uit het boek *Een cursus in wonderen* voor. Daar geeft ze haar reflectie op en je krijgt een les voor de dag. Zo ben ik ermee aan de slag gegaan. En ik volgde al heel veel mensen die gebruikmaken van het boek, zoals Kyle Gray en Rebecca Campbell. Ook heb ik een opleiding bij Gabby Bernstein gevolgd die veel gebruikmaakt van de lessen en boodschappen in het boek. En mijn favoriete boek *Return to love* van Marianne Williamson, die ook *teacher* is in een Cursus in wonderen, gaat ook over het boek. Doordat ik er zelf mee ging

werken besepte ik dat ik er zelf ook wel een boek over wilde schrijven. Op het moment dat je ervoor kiest om dit alles aan een ander uit te leggen, ga je het zelf ook beter snappen en toepassen, vind ik. Het schrijven van mijn tweede boek is dan ook een enorme *joy* geweest voor mijzelf, omdat ik al die lessen lekker concreet heb mogen maken en ook zelf heb kunnen ontdekken hoe het werkt en wat het doet. Om het vervolgens zo goed mogelijk te delen met de lezer.”

Wat is een belangrijke les uit *Een cursus in wonderen* die terug te vinden is in jouw boek?

“*Een cursus in wonderen* legt bijvoorbeeld uit dat er twee emoties zijn: ‘angst’ en ‘liefde’. Het stemmetje van je ego, wil je naar angst trekken. Het stemmetje van je hart, wil je naar liefde brengen. Daarover heb jij de controle. Of je luistert naar de stem van je ego en dus angst, of je luistert naar de stem van liefde, de stem van je hart. Dit heb ik zo goed mogelijk proberen uit te leggen in mijn boek *Wonderen manifesteren*. Daarbij maak ik gebruik van afbeeldingen en tabellen. Wat heel belangrijk is, is op het moment dat jij je er bewust van bent en merkt dat je aan het afschuiven bent op een ander of een situatie, dat je dan aan het luisteren bent naar je ego. Waardoor jij jezelf in een slachtofferrol



Fotograaf: Esther Eva



plaatst. Op het moment van die bewustwording, heb jij een keuze. Blijf je luisteren naar het stemmetje van je ego of kies je ervoor om te luisteren naar je hart? Op het moment dat jij blijft luisteren naar je ego, plaats jij jezelf in een slachtofferrol. En hoe erg de gebeurtenis ook is, door te blijven luisteren naar je ego heb je geen verantwoordelijkheid en geen controle meer over hoe jij je voelt. Je zegt daarmee de hele tijd 'ik weet het niet' of 'ik kan er niks aan doen', waarmee je het signaal afgeeft 'ik kan mijn eigen toekomst niet creëren'. Je geeft het helemaal uit handen. Maar jij bent verantwoordelijk of jij de gedachten van je ego toelaat. Jouw ego wil heel graag andere mensen de schuld geven van dingen en zit boordevol met oordelen als 'die had het anders moeten doen' of 'ik had het anders moeten doen'. Terwijl de stem van je hart heel vergevingsgezind is. Die kan zien of de ander of jij uit angst heeft gehandeld. Die heeft compassie voor de situatie. En die weet dat ze op elk moment kan kiezen voor wat ze wel wil. Dit is een heel belangrijke bewustwording. Vanuit daar kun je ook gaan manifesteren."

In je nieuwe boek maak je veel gebruik van het gebed, wat is de kracht van het gebed?

"Een cursus in wonderen zegt dat het gebed het medium is tot wonderen. Het gebed is de manier om wonderen te vragen. Het is een intentie die je zet in overleg met het universum. Zeg bijvoorbeeld: 'Dank je wel, lief universum, dat er nu een wonder op mijn pad komt.' En een gebed is niet alleen voor mensen die gelovig zijn. Dat stigma wilde ik er echt afhalen. Het woord 'gebed' heeft soms zo'n lading gekregen dat mensen in weerstand komen. Gebed is gewoon een manier om in verbinding te komen met jezelf en te vragen om wonderen of te zeggen dat je dankbaar bent."



Hoe kun je wonderen manifesteren voor het nieuwe jaar?

"Zet je intentie op een gevoel. Ik bepaal altijd voor het nieuwe jaar een woord, bijvoorbeeld ontspannen, geluk, overvloed of energie. Voel welk positief gevoel het jou geeft. Vervolgens ga je voelen welke dingen jou dit gevoel kunnen geven of het kunnen versterken. Besluit dan om daar meer dingen van te gaan doen. Zelf schrijf ik het allemaal op en gaat het vooral om dingen die mij een goed gevoel geven, zodat ik lekkerder in mijn lijf zit. Het zijn dingen die ik zelf meer wil gaan doen omdat het goed voor mij is en omdat het bij mij past. Ik luister vooral naar mezelf hierin. Geeft yoga jou meer energie dan ga je dat doen, en is het krachttraining dan doe je dat. Anders kun je het ook niet volhouden. Of je wilt bijvoorbeeld gezond gaan eten. Dan denk je vaak: ik moet suikervrij

eten, ik moet dit, ik moet dat... Benader het eens op een andere manier: oké, ik wil graag voeding die mijn lijf voedt en mij energie geeft. En kijk vervolgens wat er bij jou past. Ik heb jarenlang vegan gegeten, maar nu ik zwanger ben, merk ik dat ik het lekkerder vind om vega te eten. Dus eet ik nu ook weleens kaas of een ei. Dat is helemaal prima, mijn intentie is om goed voor mijn lijf te zorgen. Dingen veranderen, dat geldt voor alles. Ga je bijvoorbeeld voor overvloed, kijk dan naar wat jou dat gevoel van overvloed geeft en waarom

je dit gevoel wilt. Voel je je niet financieel vrij, wil je meer vakantie, wat voor dingen geven jou een gevoel van overvloed? Overvloed kan ook in kleine dingen zitten, zolang het maar het gevoel van overvloed oproept. Het gaat dus om het gevoel dat het oproept. Dat gevoel geeft je intentie, manifestatiekracht. Bedenk hoe jij je wilt voelen volgend jaar en wat voor jou het belangrijkste is om dat gevoel te vergroten, en ga daar meer van doen."

Extra uitleg

- *Een cursus in wonderen*: een boek dat je helpt de weg terug te vinden naar je eigen levensvonk.
- Gabrielle Bernstein: New York Times-bestseller auteur, van onder andere *Het universum staat achter je* en *Verwacht wonderen*.
- Marianne Williamson: een Amerikaans, spiritueel leraar, auteur van onder andere *Terugkeer naar liefde* en spreker.
- Kyle Gray: auteur van onder andere *De engelenfluisteraar* en *Raise your vibration*.
- Rebecca Campbell: auteur en mystical teacher, ze heeft diverse boeken geschreven, waaronder het boek *Starseed*, en het orakelkaartendeck *Verlicht je geest* uitgebracht.

2023



De aarde spreekt



Het zijn buitengewone tijden en wij staan aan het begin van het nieuwe Watermantijdperk. Velen vragen zich af hoe dit allemaal verder moet, oude regels gelden niet meer en wij komen alsmaar meer achter de structuren waarmee wij gedurende het Vissentijdperk in slaap gehouden werden. Het is helemaal niet buitengewoon dat wij ons onzeker voelen wat de toekomst betreft.

TEKST: HEIDRUN ERNST-HERBERTH

Een nieuw tijdperk betekent astrologisch dat het lentepunt van de zon bij zonsopkomst op 21 maart het patroon van het nieuwe dierenriemteken laat zien. Dit patroon straalt de komende 2160 jaar op ons in, waardoor wij onze IK-kracht verder gaan ontwikkelen. De zon komt nu dus 2160 jaar lang door het patroon van het dierenriemteken Waterman, waarmee wij een nieuwe cultuur vormen en een nieuwe samenleving laten ontstaan. Inmiddels zijn wij met de eerste stappen in deze richting al begonnen maar dat gaat niet zonder vallen en opstaan. Wij moeten gewoon met discipline en daadkracht doorgaan en volhouden, anders leren wij nooit zelfstandig lopen.

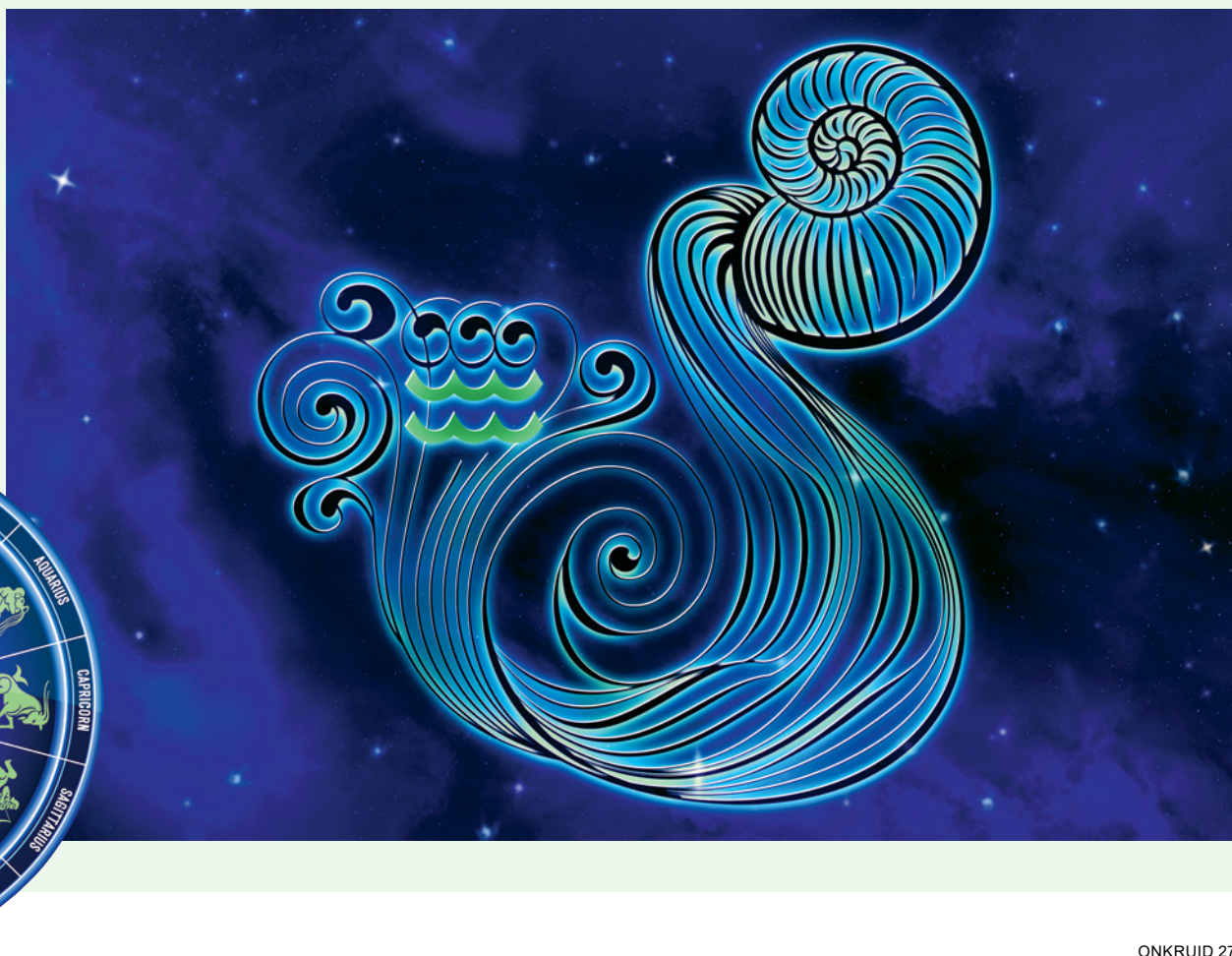


Tolerantie in een nieuw jasje

In de laatste jaren konden wij al zien hoe het nieuwe er, stap voor stap, aankomt en dat er geen weg meer terug is. Het waren momenten van teleurstellingen en van een algemeen ontwaken, vermoedelijk gaan die beide altijd samen. Wij moesten ons op vele vlakken opnieuw oriënteren en grenzen aangeven, dit zelfs in onze familie, relatie, werk enz. Het woord tolerantie heeft een hele andere betekenis gekregen. Was het vroeger een liefdevolle omarming, wordt er vandaag de dag met dit woord naar onze grens gevraagd. Het Watermantijdperk heeft een eigen handtekening en die gaan wij dit jaar, heel zeker, beter leren kennen. Houden wij strak aan het oude systeem vast, dan worden wij van de aarde afgeschud, net als een stoffig doekje dat wij even buiten uitslaan. De aarde uit zich dit jaar onmiskenbaar en verandert haar frequentie dusdanig dat wij dit allemaal heel duidelijk zullen voelen. Van daaruit is het zeker raadzaam dat wij ons helemaal op

de natuur afstemmen en direct stoppen met alle kunstmatige dingen.

Nieuwe technologieën horen zeker thuis in de tijdgeest van de Waterman maar de vraag is: wat gaan wij hiermee doen, wat is hun doel en klopt het wel in moreel opzicht? Dat is iets dat iedereen voor zichzelf moet beslissen. Moraal is de Goddelijke wet, die als ons geweten in de heilige hallen van ons hoofd weerklinkt. Wij kunnen niet meer goedgevolg iemand met een bepaalde functie volgen, dat is over. Wij zijn helemaal zelf verantwoordelijk, voor ons handelen en dat waar wij voor staan. De consequenties zijn, hoe dan ook, helemaal voor onszelf. Onze bewuste samenwerking met ons Hogere Zelf, ons meest spirituele aspect, is daarbij cruciaal. En niemand heeft het recht hier tussen te komen, zelfs al verkleedt hij zich nog zo mooi voor een religieuze ceremonie. Wij kunnen slechts één heer dienen en dat is: of de materie of de hemel, beide gaat niet.



Tijd om volwassen te worden



Het nieuwe jaar vraagt aan ons om onze positie te versterken. Wat willen wij op aarde bereiken? Wat is het dat wij komen brengen en met wie verbinden wij ons daarvoor? Niet dat wij dit het laatste jaar niet gedaan hebben maar nu moeten wij onze plaats volledig innemen, volwassen worden en verantwoording dragen voor een gezonde gemeenschap, precies zoals dat uit ons binnenste echoot. Er zullen dus verschillende gemeenschappen met hetzelfde doel ontstaan, waarbij vrijheid helemaal bovenaan staat. De keuze van onze gemeenschap hebben wij reeds

gemaakt nog voordat wij zijn geïncarneerd. Nu wordt gevraagd om trouw te blijven aan onszelf, zodat wij de gaven kunnen oppakken die onze voorouders voor ons achtergelaten hebben. Dit betekent dat wij als een zelfstandig individu nu aan de slag gaan en afgestemd op ons hart voor onze waarheid moeten staan. In dit veld vechten wij niet, angst wordt hier niet gevoed. Zijn wij met ons Hoger Zelf bewust verbonden, dan staan wij in het licht dat door al onze handelingen op aarde heen schijnt. In dit opzicht zou je het jaar 2023 wel een buitengewoon spiritueel jaar kunnen noemen.



Heidrun Ernst-Herberth houdt zich bezig met astrologie en geomantie. Zij geeft workshops, cursussen en lezingen. Daarnaast geeft zij consulten in Nederland, België en Duitsland. Ook kun je

bij haar terecht voor je geboortehoroscoop en is seksualiteit een terugkerend onderwerp.

Start Basis cursus Astrologie

Astrologie is de uitwisseling met de sterren, een oude wijsheid waarin filosofie, astronomie en psychologie zeer nauw met elkaar verbonden zijn. De vier elementen aarde, water, lucht en vuur vormen de basis van de astrologie. Bij elk

De grote opruiming

Pluto loopt tot eind maart 2023 de laatste stappen in het dierenriemteken Steenbok en ruimt daar behoorlijk op. Alle systemen en structuren die niet met het Goddelijke plan overeenkomen, krijgen een laatste waarschuwing, waarna zij hun bestaansrecht voor altijd zullen verliezen. Daarna gaat Pluto over in het teken Waterman waar hij ons tot midden juni van de nieuwe tijdgeest laat proeven. Wij kunnen nu even doorademen en ontvangen veel nieuws, veel inspiratie en inzichten die wij gedurende dit jaar tot een goed zaad (voor het volgende jaar) zullen laten groeien. Vanaf eind juni tot eind januari 2024 gaat Pluto dan voor de laatste keer door Steenbok voor een krachtvolle samenwerking met de aarde, waardoor zij aan het woord zal

komen. Alles wat de waarschuwingen van de eerste maanden van 2023 niet gehoord heeft wordt gedurende deze periode vernietigd.

Voor degenen die inmiddels met hun Hoger Zelf samenwerken is dit een heel bijzondere tijd, waarin zij energie en licht in overvloed zullen ontvangen. Zij zijn de grote pilaren die het fundament van het Watermantijdperk dragen en versterken. Allen die tot dan nog altijd niet met hun spirituele stuk, dus met hun Goddelijke kant, samenwerken zullen het op aarde heel zwaar krijgen en wanhopig worden. Pluto reformeert en kent in die zin geen genade, hij zorgt voor de grote transformatie en luistert alleen naar de Goddelijke wet en verandert het aardse leven dienovereenkomstig.



element horen drie tekens van de dierenriem en dit resulteert in de twaalf dierenriemtekens. Via de elementen en de dierenriemtekens staan wij als mensen altijd in directe verbinding met de kosmos. In deze Astrologie cursus leer je de basis van de astrologie kennen en ontdek je hoe je radix eruit ziet en wat in je schuilt. Gedurende negen avonden neem ik de deelnemers mee naar de vier elementen en de twaalf dierenriemtekens. De planeten en het

huizensysteem worden aangestipt, maar pas in de Astrologie cursus II online verder uitgediept.

Data 2023: 8 en 22 februari, 8 en 22 maart, 5 en 19 april en 3, 17 en 24 mei. De cursus vindt online via Skype plaats, van 19.30 – 21.30 uur. Kosten: € 450,- (max zeven deelnemers). Kijk voor meer info op heidrunastrologie.com of bel +49 151-64434949.

In het teken van manifesteren



Waterman is de wijze met de grote kennis en wij allen kunnen ons daarmee verbinden, als wij maar genoeg vertrouwen in de eigen waarneming hebben. Dit jaar zijn wij voor deze manifestatie verantwoordelijk. Wij kunnen dit! Alles wat wij daarvoor nodig hebben is reeds in ons aanwezig. Wij weten wat vernieuwd moet worden, eenieder draagt daarvan een stukje in zich en dat moeten wij dit jaar sterker laten worden. Het is een soort opdracht die wij al kennen en die nu op een grotere schaal tot leven komt.

Actief en daadkrachtig doen wij ons werk, zelfs al lijkt het soms wat moeizaam te gaan, wij gaan gewoon door. Ooit hadden wij een hele grote notenboom in onze tuin, hij schitterde en straalde met zijn bloesem en wij verheugden ons al op de vele noten in dat jaar. Maar in de nacht kwam een ontzettende kou en bevroor alles. De boom zag er verschrikkelijk uit, alles hing alleen nog maar triest naar beneden. Wij dachten dat niet alleen de bloesem en de bladeren, maar dat ook de boom verloren zou zijn. Maar nee, de boom ging door, voor ons oog op dat moment nog niet zichtbaar, toch al na een paar weken kwamen de nieuwe

bladeren en een maand later overheerste het heerlijke groen weer. Hij leerde ons dat je gewoon moet doorgaan, wat er ook gebeurt, hou vol en doe je ding en dan gebeurt het. Op die manier kunnen wij ook naar het jaar 2023 kijken.

Er komt een ontzettend sterke hemelse hulp op ons pad waarmee wij op een indrukwekkende manier gaan samenwerken. Belangrijk is wel, dat wij ons niet door zoetsappige verhalen laten vangen en naar de trieste beelden blijven staren. Wij moeten onze grenzen bewaken en nuchter blijven. Wat is feit en wat is fictie, een vraag die wij ons alsmat weer opnieuw zullen moeten stellen. Er zijn donkere krachten aan het werk, die niet in een open oorlog met ons mensen vechten, maar die er alles voor over hebben dat wij dat onderling gaan doen. Waarna zij dan als onze redders kunnen optreden. Wij bidden in het Onze Vader dat hij ons van het kwade, het boze zal verlossen en dat gaat hij ook doen. Maar wij moeten dan wel zijn hand pakken en een duidelijke taal gaan spreken. En zeker niet toelaten dat de betekenis van woorden net als kauwgom in alle gewenste richtingen getrokken gaat worden.

Vasthouden aan onze wortels

Het mentale veld is het gebied van ons denken en spreken. Wij zullen er dit jaar enorm op moeten letten dat het niet door emoties, die men ons opdringt, overspoeld wordt. Ieder mens mag heel duidelijk zijn individualiteit in vrijheid tot bloei laten komen, maar hij mag niet aan de grenzen van de ander porren. Wij moeten het wel samen gaan doen. Dat klinkt o zo mooi, en als wij allen in dezelfde richting gaan kijken, gaat dat ook lukken. De richting wordt dit jaar strak aangegeven en vraagt dan om gedisciplineerde afstemming op het Goddelijke in ons. Wij zullen werk dat wij begonnen zijn, voltooiën en ons niet laten afleiden door de zielige verhalen die ons van alle kanten voorgeschoteld worden.

Wij zitten allen in één boot en wij zijn net zo sterk als de zwakste schakel. Het heeft nu geen zin dat wij ons uit medelijden klein maken, opdat hij zich beter gaat voelen. Op die manier komen wij niet vooruit. Wij moeten hem ook niet overboord

gooien maar hij moet gewoon op een andere plek verder, waar hij dan meer tot zijn recht komt.

Wij moeten een duidelijk halt toeroepen aan het opdringen, dat wij ons aan minderheden moeten aanpassen! Wat voor een geest verzint zo iets? Wij laten hen in hun waarde en zij ons, en dan gaan wij gewoon door met ons werk. Punt.

Vasthouden aan onze wortels is gevraagd en niet verzwakken door onlogische en op z'n kop gezette regels. In ons is een innerlijke leiding en wij mogen daarop vertrouwen. Het gaat om de kwaliteit en niet om de kwantiteit. En nee, het doel heiligt niet de middelen, integendeel het versterkt deze juist.

Wij gaan een heel interessant jaar tegemoet waar wij ons als een volledig zelfstandig individu met het Goddelijke licht zullen verbinden en van de afleidende nep-lichten afstand moeten gaan doen. Moeder Aarde gaat spreken en haar taal gaat ons zeker verrassen.



FRANÇOIS DE WAAL

Depressie, de dwangmatige denkziekte

Over de weg naar herstel



Ieder mens moet zichzelf vroeger of later opnieuw uitvinden – maar om daar te komen is lijden nodig, van waaruit inzicht kan ontstaan.

Ik heb nog nooit een boek gezien dat het zo indringend en boeiend beschrijft. Een must voor wie nieuwe horizons bij zichzelf wil leren verkennen.

— *Jim van Os, hoogleraar psychiatrie*

LUCHT

Als je depressief bent

Depressie, de dwangmatige denkziekte

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Je denkt: hoe kan een boekje mij nou helpen? Dat kan helemaal niet! Wat weet die vent nou van mijn ellende? Van mijn gruwelijke ellende? Niks! Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Ja, ZIJN depressie gaat over, maar DE MIJNE NIET! Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Een boek dat Depressie, de dwangmatige denkziekte heet, moet ik hier nou om lachen of huilen? Pff. Denk je nu echt dat ik een boekje met zo'n titel ga lezen? Gaat zoiets mij nou hoop geven? Flicker op, man!

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Je denkt: oké, misschien is die man zelf ooit depressief geweest. En andere mensen ook. Maar mijn situatie is helaas uniek, veel erger dan die van anderen, veel erger dan de situatie van die vent. Hou op zeg! Hoe rampzalig mijn leven nu is, daar heeft echt helemaal niemand een idee van. Alles is kapot! Ik zit klem en zie geen oplossing. En weet je waarom ik helemaal geen oplossing zie? Omdat er geen oplossing is! Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Lezen? Een boek lezen? Man, ik kan me helemaal niet concentreren. Bij de derde zin ben ik de eerste al vergeten. Onderaan de pagina kan ik weer opnieuw bovenaan beginnen. Kan je er niet een YouTube filmpje van maken? Maar niet langer dan drie minuten gaag. Langer hou ik niet vol.

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Ja ja, die vent kan makkelijk lullen, met hem is niks aan de hand. Hij is er helemaal bovenop gekomen, dat gaat mij echt nooit lukken. Hij kan er zelfs een boek over schrijven! Hij zal wel iets over depressie

weten, want hij heeft het zelf meegemaakt. Zegt-ie. Misschien weet hij meer over depressie dan al die artsen, therapeuten en psychiaters, want die hebben deze shit zelf nooit meegemaakt. Maar ja, die vent weet niks van mij. Hij weet niks van mijn angsten en mijn verdriet, niks van mijn hopeloze situatie en niks van mijn rampzalige nachten. Niks van mijn eindeloze gepieker, paniek en verschrikkelijke wanhoop.

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Ik heb helemaal geen boek nodig maar iemand die naar mij luistert, niet een schrijver die op z'n balpen kauwt en tegen me aanpraat. Ik heb iemand nodig die een kopje thee met me drinkt, die een keer voor me stofzuigt en naast me komt zitten. Die luistert en vragen stelt, z'n bek houdt over zichzelf, stil is en begrijpt dat ik dood wil. Ik heb iemand nodig die begrijpt wat er gebeurt in mijn hoofd. Die nooit eindigende explosies van pijn, pijn, pijn! Ik heb iemand nodig die deze pijn begrijpt. Die ondraaglijke pijn die mijn leven tot een hel maakt, elke dag opnieuw, vooral de ochtenden, en helemaal de nachten. Ik heb iemand nodig die me een beetje hoop geeft. Ik ben zo vreselijk bang dat deze gruwelpijn nooit meer stopt.

Als je depressief bent, weet ik wat je nu denkt. Steek dat boekje in je reet man, hou toch op. Toch heb ik dit boekje voor jou geschreven. Speciaal voor jou en voor echt helemaal niemand anders. Alleen voor jou.

François de Waal juni 2022

Uit: *Depressie, de dwangmatige denkziekte*

De inleiding van dit artikel is de inleiding van het boek *Depressie, de dwangmatige denkwijze van François de Waal*. Het laat zien hoe het werkt binnen in een persoon die in een depressie zit. Het is niet niks, een depressie. Voor de persoon zelf niet en ook voor de omgeving is het een moeilijke tijd. Degene die de depressie ingetrokken is, ziet geen enkele uitweg meer om ooit de zon in al haar glorie weer te zien schijnen.

Hopeloos en moedeloos is het leven voor een persoon die depressief is. Ook de omgeving zal zich voor zichzelf daarin kunnen herkennen, omdat alle vormen van hulp niet lijken te helpen. Uit cijfers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM, 2022) blijkt dat er 526.600 mensen bij huisartsen bekend zijn die te maken hebben met een depressieve stemmingsstoornis. Er zijn 41.600 mensen met een bipolaire stemmingsstoornis bekend bij de huisarts. Vrouwen hebben meer last van stemmingsstoornissen dan mannen. Van de stemmingsstoornissen vormt een depressie veruit het grootste deel van de klachten.

Psychische klachten zijn nog steeds verreweg de meest voorkomende oorzaak van arbeidsongeschiktheid in Nederland, zo'n 42 procent, meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). In 2020 werden ruim vier op de tien arbeidsongeschiktheidsuitkeringen uitbetaald vanwege psychische stoornissen. In 2020 kregen ruim 758.000 mensen een arbeidsongeschiktheidsuitkering. In zijn boek *Depressie, de dwangmatige denkwijze*, deelt François de Waal als 'ervaringsdeskundige' zijn eigen ervaringen met het omgaan en overwinnen van een depressie. Hij neemt de lezer mee in de wereld achter zijn depressie en alles wat op zijn pad kwam. Van de pijnlijke weg die, toen nog niet wetende, hem naar de depressie leidde. En de wanhopige zoektocht naar oplossingen en inspiratiebronnen die het leed konden verzachten en de donkere donderwolken deden vervagen. Het boek bevat korte hoofdstukken waarin de schrijver geen blad voor de mond neemt en daarnaast ook af en toe een laagje humor over het zware onderwerp aanbrengt.

François de Waal werkte als schrijvend journalist, tv-maker en jurist bij Slachtofferhulp. Daarnaast heeft hij gewerkt als ervaringsdeskundige bij de Depressie Vereniging en schreef blogs voor PsychoseNet. Van hem verschenen eerder onder meer *Vijftig manieren hoe ik mijn leven verpestte* en *Spiritualiteit is een cadeau*.

Bezoek de website van François voor meer informatie: francoisdewaal.nl.

François de Waal: "In 2017 verhuisden mijn partner en ik van Amsterdam, waar ik geboren en getogen ben, naar ons vakantiehuis in Zeeuws-Vlaanderen. Het was een bewuste keuze om te verhuizen van de grote drukke stad Amsterdam naar een piepklein dorpje nog net in Nederland. Het idee was: als we daar wonen, dan zijn we super gelukkig en hebben we alles waar onze harten naar verlangen.

Door te verhuizen verbrandde ik al mijn schepen. Mijn huis, mijn geboortestad waar ik altijd ben blijven wonen, mijn werk, mijn status, mijn inkomsten, mijn structuur, het feit dat ik mij nuttig voelde, mijn vrienden. Alles. Toen ik me dat besepte op het moment dat wij inmiddels al op onze nieuwe plek woonden, dacht ik... 'Nee hè! We kunnen niet meer terug.' Ik voelde mij in het nauw gedreven, ik zat klem. Later kwam ik er overigens achter dat een van de redenen dat mensen depressief worden is dat ze het gevoel hebben klem te zitten. Van mijzelf ben ik een redelijk onafhankelijk en eigenwijs type die ook nog eens perfectionistisch is. In mijn leven heb ik altijd alle problemen die op mijn pad kwamen kunnen oplossen. Maar ik wist dat het mij dit keer niet zou lukken. Vanaf dat moment ging ik mij steeds slechter voelen. Op een gegeven moment kwam daar ook nog eens een inbraak, 's nachts in ons huis, bovenop. Een ongelofelijke klap en ik voelde mij al zo slecht. De vicieuze cirkel begon. Wat daarna gebeurde wil ik graag delen.

Eerst had ik het probleem dat ik besepte dat er een verkeerde beslissing was genomen en ik die niet kon terugdraaien. Nu hoeft dit niet direct ervoor te zorgen dat je in een depressie terechtkomt. Maar ik werd depressief omdat ik een verkeerde denkgewoonte had, zoals: dit is het einde van mijn leven en ik kan het nooit meer goedmaken. Daardoor ging ik piekeren en nog meer piekeren. Waardoor ik slecht ging slapen. Er ontstond een constante stress. Die



Fotograaf: Ruud van Marion

‘Gelukkig ben ik een lezer. Lezen heeft mijn leven vaak gered.’

er weer voor zorgde dat ik niet meer goed ging eten en praten deed ik ook steeds minder. Uiteindelijk ging ik naar de dokter, de psycholoog en psychiater. Ik was een zombie geworden. Alles werd zwart. Zelfs de prachtige mooie natuur. Bomen werden voor mij op een gegeven moment gigantische, onheilspellende reuzen. Ik durfde op een gegeven moment niet meer naar buiten en ook durfde ik niet meer alleen thuis te zijn. Iedere nacht werd ik wakker en schoot ik meteen vol in de paniek, verdriet, spijt en wanhoop waardoor ik niet meer kon slapen. En de gedachten over zelfmoord waren er ook. Terwijl ik dit nu vertel, kan ik bijna zelf niet geloven dat het zo erg gesteld was met mij. Ik keek niet meer door roze brillenglazen, maar door pikzwarte brillenglazen, waardoor alles bedreigend, lelijk, negatief en angstaanjagend was.

De medicus zegt het dan zo mooi tegen je: “u heeft te maken met een chemische onbalans in uw hersenen. Hier zijn pillen.” Waarbij ze de bemoedigende woorden uitspreken: “Maar het wordt wel eerst erger.” Ik heb twee jaar lang drie verschillende antidepressiva geslikt. Het werkte niet bij mij. Daarom kreeg ik er nog een antipsychoticum bij en bakken met ‘pammetjes’. Maar eigenlijk durfde ik ze niet goed te nemen omdat werd gezegd dat ze verslavend waren. De pammetjes hielpen overigens wel een beetje. Op een gegeven moment dacht ik wel: dit gaat niet lukken met medicatie, misschien is dit niet de oplossing voor mij. Ik bezocht inmiddels bijeenkomsten van de depressievereniging, wat ik erg fijn vond. Op een gegeven moment heb ik het besluit genomen om verder te gaan. Ik vond dat ik genoeg geklaagd had en stopte met het bezoeken van de bijeenkomsten. Tot ik op een gegeven moment weer een beetje kon lezen, want door mijn depressie lukte dat niet altijd. Gelukkig ben ik een lezer. Lezen heeft mijn leven vaak gered. In mijn jeugd was het Gerard Reve en toen besepte ik ‘boeken kunnen je echt redden’.

Ik ging boeken en artikelen lezen over alternatieve manieren – ik noem dat antidepressie vaardigheden – om van mijn depressie te genezen. Goed zorgen voor jezelf, dat was de sleutel om te herstellen van mijn depressie. Ondanks mijn paniekaanvallen ben ik begonnen met wandelen en fietsen. Eerst wandelde ik drie minuten. Dankzij mijn sterke wil, bouwde ik dit steeds verder uit. En zo ben ik ook weer gaan fietsen. Voor mij was het sportief zijn, gezond eten, mediteren, bemoedigende boeken lezen en mindfulness beoefenen echt een eyeopener. Daardoor begon langzamerhand het herstel.

Lampje van hoop

Midden in mijn depressie was ik 24/7 helemaal ondergedompeld in de zwarte smurrie, alles was vreselijk bedreigend en afschuwelijk. Op een bepaald moment zag ik heel in de verte een piepklein lampje. Dat was het lampje hoop. Drie seconden daarna dacht ik: ‘Oh nee. Dit is onzin. Ik ben gek. Dat lampje bestaat niet. Ik heb helemaal geen hoop, ik ben wanhopig.’ Maar drie dagen later kwam er weer heel kort een lampje. Ik bedoel daarmee dat er heel kort een gedachte in mijn hoofd kwam. Namelijk de gedachte dat er héél misschien toch een héél klein beetje hoop was, dat het ooit misschien weer goed zou komen. Dat piepkleine gevoel van hoop kwam steeds vaker terug. En dat was de omslag voor mij van de vicieuze cirkel naar de opwaartse spiraal. Dat kleine beetje hoop zorgt ervoor dat je weer wat beter voor jezelf gaat zorgen, je eet beter, slapen gaat beter en op een gegeven moment word je je bewust van de negatieve gedachten die je hebt. Daarom zeg ik dat depressie een dwangmatige denkziekte is. Hier ga je vervolgens mee aan de slag. Wat je verder helpt om naar het licht te klimmen. Je voelt je beter en het licht wordt steeds groter. Dat is ook wat ik iedereen wil meegeven. Dat kleine beetje hoop dat opeens heel erg in de verte, een beetje gaat schijnen. Het is écht! Geef niet op! Met mijn boek hoop ik ook lichtjes van hoop te geven aan diegenen die in een depressie zitten.



Win!

Wij mogen maar liefst 5 exemplaren van het boek *Depressie, de dwangmatige denkziekte* verloten onder de lezers van Onkruid! Hoe kun je kans maken? Stuur een e-mail naar info@onkruid.nl o.v.v. Winactie Depressie. De winnaars krijgen na 27 januari 2023 bericht.





In het *oog* van de *orkaan*

Door Shirley Ann Benda

Ken je dat gevoel? Je staat op een keerpunt in je leven, maar hebt geen idee welke afslag je moet nemen. Ik heb heel lang op die kruising gestaan, mezelf afvragend welke weg ik nu moest nemen. Welk pad vind ik wél leuk? Want het pad dat ik had bewandeld, eerlijk waar, ik vond er geen bal aan. En dan druk ik me nog mild uit. Daarbij dacht ik dat ik moest kiezen. Of deze weg, of die, of toch die andere. Bijna wanhopig zag ik anderen hun vlucht nemen op hun eigen pad. Ik gunde het ze met heel mijn hart, maar zelf kreeg ik het gevoel dat ik langzaam aan het wegzakken was in de modder vanwege mijn besluiteloosheid.

*Kies je eigen werkelijkheid.
(Tijd en realiteit zijn een illusie.)*

Ik bad letterlijk smekend om hulp. Luisterde naar alle wijze raadgevers die ik maar kon vinden. Totdat één iemand, ik noem hem voor het gemak maar even De Raadgever, opmerkte: “Volg je passie”. Ik had een kort moment van euforie. Ja, dat is het! Gewoon doen wat je leuk vindt. Dat is niet zo moeilijk, doen wat ik leuk vind... Maar daar kwam alweer een nieuw probleem om de hoek kijken, want ik vind zoveel leuk. Ik houd van tekenen, schilderen, schrijven en ik wil graag mensen inspireren. Mijn besluiteloosheid joeg mij weer terug naar het kruispunt. Langzaam zakte ik weer terug in de prut die werd gecreëerd door mijn besluiteloosheid en angst. Er was altijd wel een reden om dingen niet te doen. Dat geworstel in de modder putte me uit. Totdat De Raadgever op een dag uitlegde wat hij bedoelde met je passie volgen. Het was niets meer en niets minder dan doen waar je op dat moment zin in hebt. Wil je naar buiten? Ga naar buiten. Wil je een dag hersenloos tekenen of kleuren? Doe dat! Wil je niks doen? Dan is dat helemaal prima! Ook legde hij uit dat het leven net een spiegel is. Als je naar je spiegelbeeld lacht, dan lacht het terug. Kijk je boos naar je spiegelbeeld, vastbesloten pas te gaan lachen als je spiegelbeeld naar je lacht, dan kom je van een koude kermis thuis. Je zult zelf de eerste stap moeten zetten.

Ik schraapte de modder van mijn benen en besloot om dan maar mijn oude pad te nemen, maar dan wel met een glimlach op mijn gezicht. Dat was een bekend pad. Waardeloos, maar wel veilig. Ik was wel vastbesloten het naar mijn zin te hebben, te gaan genieten, ongeacht wat het leven naar me toe zou gooien. De wereld om me heen was toch al een chaos, een vortex op orkaansterkte. Het belangrijkste was dat ik in het oog van die orkaan zou blijven. Vol goede moed ontweek ik de meeste moddertaartjes die mijn richting opkwamen, sommige incasseerde ik met opgeheven hoofd en zocht de stilte op voor een stukje bezinning. Mij konden ze niet van de wijs brengen. Toch lukte het enkele om mij op mijn benen te doen wankelen door de zwaarte ervan. De impact was te hevig. Een ander kegelde me zelfs compleet ondersteboven. Die had ik niet zien aankomen. Daar zat ik dan met mijn kont midden in een modderbad. Verbaasd bleef ik zitten. Mezelf afvragend hoe het kon dat dit met mij gebeurde. Ik was toch sterk? Ik wist hoe het werkte en toch ging ik onderuit. Eén keer zelfs vloekend en jankend om de oneerlijkheid ervan.

Ik wist hoe het werkte: waar je je op focust, trek je aan.

Er was een aanbod om me te helpen, om vanaf het kruispunt het juiste pad te kiezen. Maar het Universum wierp tot drie keer toe een blokkade op. Het mocht blijkbaar niet. Ik gaf het dan ook na die drie wegversperringen op. Geen helpende handen dus. Wie ben ik om tegen zo'n grootmacht in te gaan? Met opgeheven vinger stuurde het universum mij terug. Blijkbaar moest ik verder op de weg waarop ik al liep. Enigszins bestraffend wees ik mezelf terecht, geen zelfmedelijden.

Ik wist hoe het werkte: waar je je op focust, trek je aan. Waar je energie in steekt, wordt alleen maar groter, blablabla.... Misschien heb jij dat zelf ook allemaal wel een keer gehoord. De pest was dat ik het prima wist, maar me keer op keer omver liet gooien door de realiteit van het leven. Misschien wist ik het wel, of dacht ik het te weten, maar gold het niet voor mij. Teleurgesteld in mezelf kroop ik terug naar het oog van de orkaan, dat nu wel erg krap was geworden. Geen wonder dat ik me kon laten raken door al die klodders natte zoi. Opnieuw zocht ik de stilte op en zorgde ervoor dat de stilte groter werd, zodat ik op een gegeven moment weer met een rechte rug over mijn eigen pad kon gaan huppelen. Op het moment dat ik het ritme te pakken had, kon ik met gemak blijven huppelen zonder mezelf te vermoeien. Ik voelde me blij en vrolijk en lachte wat af. Zoveel dat ik anderen om mij heen inspireerde om met me mee te lachen. Natuurlijk zag ik wat er buiten het oog van de orkaan gebeurde, want buiten stormde het als een gek. Maar ik liet me niet van de wijs brengen door de troep die om me heen wervelde. Ik zat hier prima. En toen gebeurde het. Iemand gooide een briefje in het oog van die razende orkaan. Het was mijn neef. Als gepensioneerd pastoor had hij een boek geschreven en hij wilde, ondanks het noodweer, een boekpresentatie houden. In het boek dat hij had geschreven stond een passage over de feniks (JOB 29). Hij had bedacht dat het erg leuk zou zijn om mijn tekentalent te gebruiken om schilderijen of tekeningen in dit thema te maken die als omlijsting konden dienen voor zijn presentatie. Ik voelde me vereerd en zei onmiddellijk “ja”. Terwijl de realiteit verloren ging in de chaos van een pandemie verankerde ik mijn oog van de storm om me heen om in alle rust nieuwe doeken en verf te kopen, aangezien mijn voorraad inmiddels bedorven en uitgedroogd was. Het kon natuurlijk niet de bedoeling zijn dat ik stinkende doeken vol klonterige verf zou aanleveren. In mijn enthousiasme had ik dan wel ja gezegd, maar een expositie houdt in dat je een aantal schilderijen laat zien. Eén of twee werken is dan wel wat weinig. En ik had maar vijf maanden om alles klaar te hebben. Ik probeerde een idee te krijgen van



Oog van RA. Transformatie van de 5 zintuigen naar een hoger bewustzijn.

een feniks. Hoe ziet zo'n dier eruit? Hoe kan ik dat op verschillende manieren vormgeven? Ik dacht aan Harry Potter en het dier dat uiteindelijk verbrandde tot een hoopje as, en begon te tekenen en te kleuren. Het werd een werk op A4 formaat, eigenlijk een te klein formaat vond ik. Wat ik zag verschijnen kwam ook niet uit mijn diepste ziel. Ik voelde dat dit niet het werk was dat erop wachtte om vereeuwigd te worden. Daarbij was het niet mijn bedoeling om de expositie te vullen met alleen maar vuurvogels die vanuit verschillende hoeken waren geschilderd. Er was meer inspiratie nodig. Ik vroeg me af waar een feniks voor stond. Transformatie, wedergeboorte, je oude ik achter je laten. Verkoold als een hoopje as. Interessant. Van binnen voelde ik dat de betekenis mij triggerde. Maar waarom? Ik nam mezelf onder de loep. Was ik ook niet veranderd? Getransformeerd? Als ik niet ziek was geworden, was de zoektocht naar die eeuwige wijsheid nooit op mijn pad gekomen. Die zoektocht had mij heel veel nieuwe inzichten gebracht, die op hun beurt weer naar nieuwe wegen leidden. Tot aan die fatale dag dat ik in het ziekenhuis moest worden opgenomen

Door het schilderen had ik geen erg meer in al die chaos buiten mijn veilige plek.

vanwege een zware darmontsteking, deed ik namelijk wat ik altijd deed: Mijn vermoeidheid en pijnklachten negeren en door blijven gaan. Liefst op volle snelheid. Totdat ik mijn lichaam volledig had uitgeput. Uiteindelijk werd bij mij fibromyalgie vastgesteld. Leer er maar mee leven, was het schokkende bericht. Dat was ik dus niet van plan. Als de medische wereld mij niet kon helpen, dan ging ik zelf wel op zoek naar genezing. Met als gevolg dat er dingen op mijn pad verschenen die ik nooit voor mogelijk had durven



DE transformatie naar een hoger bewustzijn en een gezond lichaam

houden.

Een schok ging door mij heen. Dat was het! De inspiratie voor deze expositie was het schilderen van mijn eigen transformatie! Het beeld had ik al in mijn hoofd. De slang en de appel der wijsheid, symbolen voor de verworven wijsheden die me stukje bij beetje voortstuwden in de richting van genezing en een totaal ander leven. Een nieuwe ik! Door het schilderen had ik geen erg meer in al die chaos buiten mijn veilige plek. Ik bevond mij in de stilte van het oog van de orkaan waar ik afleiding had en houvast en mocht doen wat ik het liefste deed en dat was verhalen vertellen. Of het nu in boekvorm was of op het doek. Allebei was heerlijk om te doen. In mijn schilderij wilde ik laten zien dat alles samenkomt. Waar je ook in gelooft, alles heeft dezelfde, fundamentele basis. Ik wilde het spiritueel ontwaken weergeven. Het contact met de elementen. De bouwstenen van het menselijk lichaam: DNA. Het bloed dat zorgt voor transport van alle belangrijke stoffen in ons lichaam. Celdeling. Mijn genezing. Grappig genoeg kwam dit alles niet in één keer. Ik begon met het verkoelde lichaam en het nieuwe blauwe lichaam met de vage glimlach en het derde oog. Halverwege het schilderen van dit schilderij was ik het even kwijt en begon ik aan een nieuw schilderij. Het voordeel was dat de verf de tijd kreeg

om te drogen terwijl ik een nieuw doek opzette. Dit keer gewoon een feniks. Ik had geen idee hoe ik mijn visie van de feniks in mijn hoofd op het doek moest vertalen. Om feniks op het doek te schilderen was het nodig om te onderzoeken hoe ik een feniks kon opbouwen. Daarom zocht ik allerlei afbeeldingen van een harpij en adelaar op om te kijken naar de anatomie. Hoe zien de klauwen eruit, wat is de stand van de ogen en hoe ziet het lichaam er verder uit. De tijd was nog niet rijp om dit schilderij van een simpele feniks vanuit mijn hart te schilderen. Want wat als het niet zou kloppen? Halverwege het schilderen liep ik vast. Het was niet naar mijn zin. Ik zette het weg en begon aan doek drie. Voordat ik het doorhad werd de woonkamer in beslag genomen door een schildersezal, drie halve schilderijen en bakken vol met verf en penselen. De woonkamer was de enige plaats waar ik plek had om te schilderen en waar overdag redelijk genoeg licht was, met de nadruk op redelijk. Op zoek naar meer licht verplaatste ik alles richting de keuken waar ik bij het raam meer licht kreeg en langer door kon werken. Ideaal was het niet, maar een verbetering ten opzichte van de vorige situatie. Ondertussen vloeide de inspiratie voor schilderij één weer rijkelijk. De blauwe vrouw werd beter uitgewerkt. Ik besloot de staart van de feniks om te zetten in het onderlichaam van een slang waarop later de dubbele helix van een DNA-streng zou worden verwerkt. Mijn intentie was om het proces van mijn eigen genezing weer te geven en besloot bloedcellen en celdeling aan het schilderij toe te voegen. Ook bleef het beeld van een Dharma wiel door mijn hoofd spoken. Dit symbool had ik ooit gebruikt tijdens het schrijven. In het tweede deel van een boekenserie die ik jaren geleden al had geschreven wordt gesproken over een tatoeage van een Dharma wiel op de schouder van een van mijn personages:

‘Hij wees naar het eerste symbool. ‘Dit is een dharma-chakra wiel. In het kort; het helpt je de juiste keuzes te maken.’ Het is een leuk bloemetje, dacht Anne. Het leek haar sterk dat dit ding haar zou kunnen helpen. Ze schudde dan ook haar hoofd. ‘Wat een onzin.’ ‘Luister koppig ding.’ De oude man snoof. ‘Dit wiel heeft acht spaken. Die staan voor het edele achtvoudige pad, namelijk: juiste gedachten, juiste spraak, juiste begrip, juist handelen, juiste wijze van levensonderhoud, juiste inspanning, juiste indachtigheid, juiste concentratie. Ook is het een symbool van de volmaakte schepping.’

(uit: *Zwart bloed – Engel der wake*)

Het klinkt misschien arrogant als je dit zo leest, om dit symbool in mijn eigen transformatie uit te beelden, maar Dharma staat in het Boeddhisme voor het menselijke gedrag en de inrichting van de samenleving. Een wiel draait rond om zijn eigen as en drukt daarmee beweging uit. Beweging is volgens het Boeddhisme belangrijk in het leven, zowel bij mensen als bij een wiel. De betekenis van het leven van een wiel draait om beweging. Net als bij de mens, waarbij beweging niet alleen verwijst naar fysieke beweging, maar ook naar beweging in de vorm van groei, ontwikkeling en aanpassingsvermogen aan de steeds veranderende omstandigheden. Gezondheid en vitaliteit hangen hiermee nauw samen. Het mooie is dat ik bij het zien van een documentaire een andere kijk op het Dharma wiel kreeg. In het kort, en zoals ik het heb begrepen, staat Dharma voor de som van alle levens die we hebben geleid, dus alle ervaringen die ons hebben gevormd tot wie we nu zijn. Als het wiel compleet is, kunnen we ervoor kiezen niet meer te incarneren maar zijn we klaar voor de volgende fase als we hiervoor kiezen.

Terwijl ik de wereld laat voor wat het is en de inhoud van mijn ziel op het doek aanbreng, vallen alle stukken beetje bij beetje op zijn plaats. Nu zie ik het pas! Alles wat ik leer tijdens mijn transformatie heb ik zelf al een keer doorgekregen en verwerkt in mijn boeken! Het universum voedde me met stukjes informatie die ik toen nog niet begreep. Ik gebruikte het om een verhaal te vertellen, maar het kwam toen nooit bij me op hier zelf iets mee te doen. De andere twee schilderijen vorderen ook gestaag, maar dit schilderij is zo puur. Het is zo vanuit mijn hart geschilderd dat ik er emotioneel van word om het voor me te zien. Kijken naar mijn eigen schilderij en daar mijn zielenroerselen te zien, is overweldigend en totaal nieuw voor me. Het is mijn eigen groei, de transformatie die ik heb doorgemaakt de afgelopen drie jaar. Emotioneel kijk ik naar het canvas waar de kleuren van afspatten. Ik ben dan ook intens blij en dankbaar dat mijn neef me heeft gevraagd dit te doen. En dat ik ook ja heb gezegd. Ondanks de chaos buiten mijn zelf gecreëerde bubbel, mocht ik mijn werk exposeren. Naast vier schilderijen had ik ook nog eens drie kleinere tekeningen en schilderijen aangeleverd. De pastoor was verrukt over het feit dat de feniks

achter mijn neef bijna licht gaf. Dat was ook de bedoeling geweest, dus ik ontving het compliment met enthousiasme. Zou dit me op mijn pad zetten? Het was een vraag die ik mezelf vaak genoeg had gesteld. De Raadgever liet me weten dat het vaak niet duidelijk is voor ons welk pad we moeten nemen, maar dat als we bereid zijn te luisteren naar ons hogere zelf het stapje voor stapje zal worden onthuld.

Af en toe glijd ik nog weleens onderuit en beland met mijn kont weer in de modder, omdat ik mij omver laat kegelen door de realiteit om me heen. Gelukkig weet ik inmiddels wel genoeg van de Wet van Aantrekking dat ik dit ook wel weer kan ombuigen. Door zo'n modderbad besef ik dat ik precies sta waar ik moet staan. Dat het aan mij is om ervoor te zorgen dat, als het leven mij een uitdaging geeft en de angst me weer eens bij de keel grijpt, ik glimlach en erop vertrouw dat sommige dingen nodig zijn om daar te komen waar ik moet zijn. En ze zeggen dat modder goed voor je huid is. Dus het is een win-win situatie. Ik weet nu wat mij voortstuwt. Het is mijn verlangen om te scheppen, om werelden te creëren. Of dit nu met een kwast is, via de letters op mijn toetsenbord of door middel van het organiseren van een voorstelling en hier met allerlei verschillende kunstenaars die door middel van dans, bodypainting, toneel en zang mij helpen mijn verhaal te vertellen. Dit is wat ik moet doen. Dit is mijn gift aan het universum en de wereld om mij heen. Dit ben ik!

Inmiddels heb ik de stoute schoenen aangetrokken en ben ik vanuit mijn veilige plek in het oog van de orkaan, mijn eigen bedrijf gestart met de zeer toepasselijke naam Golden Light Creations. In dit bedrijf heb ik alles ondergebracht waar ik zo van houd.



Delen 1, 2 en 3 van de Urban Fantasyreeks Zwart Bloed

Shirley Ann Benda, moeder van twee prachtige kinderen, kunstenaar, schrijfster van de Urban Fantasyreeks *Zwart Bloed* en eigenaresse van Golden Light Creations. Voor meer informatie kijk op: shirley-ann.nl en goldenlightcreations.nl.

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.

Koken met minimaal gebruik van gas, elektriciteit of vuur? **Dat lukt jou met de *Cooking Bag!***

Bereid gezonde maaltijden op een duurzame manier en krijg er tijd en geld voor terug



Rianne Schuurman in naaiatelier Afeer

Het bereiden van maaltijden zorgt voor een eerste levensbehoefte van de mens. Momenteel hebben we te maken met een grote crisis. Boodschappen zijn duurder geworden, net als brandstoffen als gas en brandhout. Ook de prijzen voor elektriciteit stijgen, alsof het de gewoonste zaak van de wereld is, mee naar ongekende hoogte. Maar de mens zou de mens niet zijn als hij niet op zoek zou gaan naar allerlei alternatieven om de kostenverhogingen op te vangen. Soms omdat het een sport is, maar vaak uit noodzaak. De Cooking Bag kan een product zijn dat je helpt met het besparen van geld. Daarnaast krijg je er meer voor terug. Wat te denken van meer tijd voor jezelf en jouw bijdrage aan een duurzame wereld.

Allereerst, maak kennis met de Cooking Bag, letterlijk vertaald ‘kook tas’. Wat kun je je daarbij voorstellen? Het gaat om een pompoenvormige tas die je aan de bovenkant dicht kunt snoeren met een koord. De tas zelf is voorzien van isolatiemateriaal. Alles is prachtig afgewerkt en alleen al voor het oog een mooi product. Wat kun je ermee? Je gebruikt een Cooking Bag om eten in te garen. Het is hierbij niet nodig dat het voortdurend verhit wordt met een warmtebron, denk aan een gaspitt of een inductiekookplaat. Hoe dit kan? Alle ingrediënten zet je op het vuur totdat ze koken. Vervolgens zet je de pan met inhoud in de Cooking Bag. Deze knoop je dicht. Doordat de Cooking Bag voorzien is van isolerend materiaal zal deze isolerende werking ervoor zorgen dat de temperatuur in de pan zelf hoog blijft waardoor het voedsel in de pan gaar wordt. Je kunt het vergelijken met de hooikist van vroeger.

De Cooking Bag is een goed alternatief voor het koken zoals we het kennen. Je bereidt op deze wijze lekkere, gezonde maaltijden op een duurzame manier. Daarbij ziet de Cooking Bag er vrolijk en mooi uit. Rianne Schuurman, eigenaar van de Cooking Bag Company in Nieuwolda, heeft de Cooking Bag mee naar Nederland genomen. Zij wil mensen inspireren zodat deze manier van koken een dagelijkse handeling gaat worden. Naast dat het goed is voor jezelf help je ook nog eens vrouwen in Nederland, Gambia en Ghana aan een baan en inkomen.

Een mooi, duurzaam product, de Cooking Bag, hoe heb jij deze manier van koken ontdekt?

“In 2019 ontmoette ik in Ghana Ellen Seldenthuis. Zij heeft de stichting Adwuma Ye opgericht met als doel het bevorderen van de zelfwerkzaamheid en onafhankelijkheid van mensen of groepen die een lokaal initiatief willen ontwikkelen in Ghana. Ellen draagt zorg voor de uitvoering en opzet ervan. Zij is daar het vaste aanspreekpunt voor mensen en organisaties. Samen met mijn man en dochter bezocht ik de werkplaats in Tamale, die onder leiding van Ellen stond. Tegenwoordig is het Hamdia, een medewerkster die door Ellen is opgeleid, die de werkplaats runt. In die werkplaats maakte ik voor het eerst kennis met de New Cooking Bag.

De andere, milieuvriendelijke, manier van koken, sprak me bijzonder aan. Ellen wees me op voordelen, die zowel in Ghana als in Nederland van toepassing zijn. Door je eten te laten garen in de Cooking Bag, bespaar je bijvoorbeeld energie, tijd én doordat de vitamines bewaard blijven, is het beter voor je gezondheid. Als de pan eenmaal in de Cooking Bag staat, heb ik er geen omkijken meer naar. Terwijl het eten in de pan gaart, kan ik relaxen; een rondje hardlopen, even op bezoek gaan bij vrienden of met een boek op de bank. Ook het feit dat de Cooking Bags in een sociale werkplaats worden gemaakt door vrouwen en mensen met een beperking, zodat zij op die manier de mogelijkheid krijgen om een vak te leren en een eigen inkomen te genereren vond ik fantastisch. Het bracht mij op een idee, een plan, dat uiteindelijk meer maatschappelijke impact zou opleveren dan ik op dat moment had verwacht.”

Cooking Bag project

“Mijn plan werd realiteit in combinatie met de organisatie Buzz Women. Buzz Women is in 2012 opgezet door Uthara Narayanan (India) en Dave Jongeneelen (Nederland) en is actief in India, Gambia, Georgië en Nederland. Inmiddels heeft Buzz Women ruim 360.000 vrouwen toegang gegeven tot educatie en transformatie. Doelstelling is ervoor te zorgen dat in 2030 tien miljoen vrouwen toegang krijgen tot educatie en te zorgen voor een persoonlijke transformatie.”



Ellen Seldenthuis in Ghana

Ik ging eind 2019 naar Gambia voor Buzz Women. Samen met Fatou Touray Cham, manager Buzz Women, het lokale Buzz

Women team en met onlinehulp en advies van Ellen hebben we onderzocht of deze nieuwe manier van koken ook de vrouwen in Gambia aan zou spreken. We zetten daartoe een pilot op in Sukuta. Die bleek succesvol. Naast dat een groep vrouwen in de gelegenheid kwam om te leren naaien, ontdekten zij, net als de vrouwen in Ghana, ook de vele voordelen van het koken met de Cooking Bag. Zij gingen er zelf mee koken en zagen de tijdsbesparing en de bijdrage aan het milieu. Dat het een gezonde en veilige manier is van koken en dat het veel rust in hun drukke dagelijkse leven bracht. Dat waren natuurlijk prachtige ontwikkelingen.

‘Hoe mooi zou het zijn om in mijn eigen provincie Groningen Cooking Bags te produceren?’

Vol positieve energie keerde ik net op tijd terug in Nederland. Net op tijd, omdat de dag nadat ik terugkwam, Nederland op slot ging in verband met het coronavirus. Ik weet niet hoe lang het anders had geduurd, voor ik terug zou kunnen naar Nederland. Tijdens de lockdown was ik nog steeds betrokken bij de ontwikkelingen in Gambia. En er ontspoon zich een interessante, nieuwe gedachte; ‘waarom zou ik niet in mijn eigen provincie Groningen Cooking Bags gaan produceren? De provincie Groningen waar vele ogen gericht zijn op de problemen rond de gaswinning. Hoe passend zou het zijn om dan juist een product te produceren dat besparing van gas oplevert! Een aaneenschakeling van voordelen zou de productie van

Cooking Bags in Groningen teweegbrengen; energiebesparing, werkgelegenheid, en natuurlijk ook hier meer rust en tijd voor iedere gebruiker.

Ik gooide een balletje op bij Ellen. Zij ging helemaal mee in mijn enthousiasme en samen besloten wij de Cooking Bag ook in Groningen te produceren. Hierbij waren mensvriendelijk, milieuvriendelijk en mooi (‘het oog wil ook wat’), de pijlers en steunpilaren voor het project. Zo is de



Jeanet Beuntjer - bezig met het in elkaar naaien van een ‘No Waste Edition’ Cooking Bag bij Afeer

Hoe werkt het?

Breng een eenpansgerecht, bijvoorbeeld een curry, chili, stampot of stoofpotje aan de kook en laat het vijf minuten koken. Zet dan de pan met het eten in de Cooking Bag. Een handige tip hierbij is om alvast een handdoek in de Cooking Bag te leggen die je daarna om de pan vouwt. Daarmee voorkom je dat de Cooking Bag vies wordt. Maak de Cooking Bag dicht met het koord en zet het geheel op een plek waar het veilig kan nagaren. Het eten blijft zo’n 3 tot 4 uur warm. Jij kunt in de tussentijd iets anders gaan doen en hoeft niet te letten op het eten. Als je zover bent om te eten, vind je een heerlijke, gezonde maaltijd vol vitamines in de pan. Eet smakelijk!



Cooking Bag Company ontstaan. Natuurlijk is het niet zo dat je na het nemen van het besluit, al direct kunt gaan produceren. Dat kost tijd, een plan maken en in gesprek gaan met de partijen die je erbij wilt betrekken. Voor mij was al snel duidelijk dat Afeer in Winschoten de partij was om de Cooking Bag mee te produceren. Door hiervoor te kiezen wordt de bag op een mensvriendelijke manier gemaakt. Gesprekken volgden en gelukkig zag Afeer hier ook een mooie kans liggen. Afeer is een sociaal ontwikkelbedrijf van de gemeente Oldambt, Pekela en Westerwolde. Mensen die zelf niet of moeilijk aan een baan kunnen komen, worden door Afeer geholpen. Door de samenwerking met Afeer, is het mogelijk een bijdrage te leveren aan het creëren van werkplaatsen voor, met name, vrouwen die moeilijk aan een baan kunnen komen.

Naast de pijler ‘menselijkheid’, had ik ook nog de pijler ‘milieuvriendelijk’ in te vullen. Om ervoor te zorgen dat we de Groninger Cooking Bag op een duurzame en milieuvriendelijke manier zouden produceren, onderzocht ik welke materialen we daarvoor konden gebruiken. De keuze viel op hennep. De industriële hennepplant is heel milieuvriendelijk; groeit snel, heeft geen chemicaliën nodig, gebruikt weinig water en slaat CO₂ op tijdens de groei. Zowel voor de stof, het koord waarmee je de Cooking Bag sluit, als voor de vulling gebruiken we de hennepvezel. Het mooie van de hennepvezel is dat die groeit op de Groninger bodem van Hempflax in Oude Pekela. Het

In de werkplaats in Tamale



bedrijf brengt betaalbare, natuurlijke hennepproducten op de markt. De hennep die wij gebruiken, groeit op de weidse akkers in het Groninger landschap. De vezels van de bast van de industriële hennepplant houden ook warmte vast. Daarmee dus een ideaal isolerend materiaal voor de Cooking Bags. Overigens, naast dat het eten warm blijft, kun je het eten of je drankjes ook koel houden.

Alle materialen samengevoegd vormde het antwoord op ‘het oog wil ook wat’. Er ontstond een prachtig product, te gebruiken door iedereen en een streling voor het oog. Naast het helpen van vrouwen aan een baan en het ondersteunen van ondernemers in de provincie Groningen, levert de opbrengst van elke verkochte Cooking Bag nog iets moois op. Met de opbrengst van elke Cooking Bag krijgen vrouwen in Gambia en Ghana een kans op ontwikkeling en een inkomen. Daarmee is de cirkel rond. Prachtig toch?”

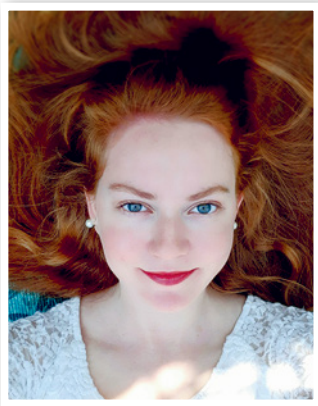
Een primeur: de No Waste Edition

“Samen met Afeer blijven we de Cooking Bags verder ontwikkelen en vernieuwen. Zo lagen er allerlei dunnere rollen stof op een plank in het naaiatelier en vroeg ik mij af wat er mee werd gedaan. De leidinggevende gaf aan dat het reststoffen zijn, die ze vanwege de beperkte lengte nergens meer voor kunnen gebruiken en weggooien. Dat is natuurlijk zonde. Zo ontstond het idee om van deze reststoffen ook Cooking Bags te maken. De ‘No Waste Edition’ was geboren! Voor deze speciale variant gebruiken we stevige reststoffen die normaal gesproken dus vernietigd zouden worden. Wat dat betreft heeft Onkruid met het bezoek aan het naaiatelier een primeur te pakken, want de eerste zijn nêr gereed. Naast de ‘Cooking Bag Nederland’, waar de ‘No Waste Edition’ onder valt, hebben we in de webshop de ‘Cooking Bag Ghana’, met natuurlijk prachtige Afrikaanse kleuren.

Ik hoop dat mensen zin hebben om te gaan experimenteren met de Cooking Bag. Ze zullen echt verrast zijn!”

Meer weten over de Cooking Bag of wil je een Cooking Bag bestellen? Bezoek dan de website cookingbag.nu of neem contact op met Rianne Schuurman: rienne@cookingbag.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



Van slaaf naar schepper

**“Jij hebt geluk – jij kan alles doen wat je wil!”
Geluk?! Dat ik elke dag het leven leef dat ik wil, dat ik enorm veel voldoening haal uit mijn werk (dat niet aanvoelt als werk), dat ik met fantastische mensen in contact mag komen en dat ik gevoelens van vrijheid, vreugde, liefde en harmonie ervaar, heeft bitter weinig met geluk te maken.**

Ik kan me de tijd niet meer voorstellen dat ik dezelfde opvatting over het leven had. De tijd waarin ik ook dacht dat alles van geluk afhangt en dat het leven gewoon ‘gebeurt’; dat de dingen je overkomen en dat je er niks aan kan doen. Ik had het gevoel dat ik niet leefde, maar geleefd werd. En af en toe voel je weerstand; je wilt de omstandigheden veranderen, je geraakt rusteloos en gefrustreerd, kwaad of geïrriteerd en je komt in opstand, met als gevolg dat je jezelf gewoon moe en verbitterd hebt gemaakt.

“Voor mij betekent yoga leiderschap”, zei een van mijn yogaleerkrachten eens. “Het betekent dat je de verantwoordelijkheid voor je eigen leven neemt en dus actief en bewust keuzes maakt door te bepalen wie en wat je in jouw leven wilt.” Met andere woorden: in yoga word je je bewust. Bewust van jouw verantwoordelijkheid. Bewust van jouw potentieel. Bewust van jouw kracht. Bewust van jouw macht. En je leert je eigen leven vorm te geven door bewust te kiezen aan wie en wat je jouw energie wilt geven.

Ik vraag me nog steeds af waarom we zo iets belangrijks nooit op school geleerd hebben. In meer dan twintig jaar is er geen enkele leerkracht geweest die zei dat wij als mens de macht hebben om onze eigen realiteit te scheppen, om ons eigen leven vorm te geven, om onze dromen te manifesteren en om de wereld beter te maken.

Eenmaal je beseft dat je leven een blanco schildersdoek is en dat jij het penseel in eigen handen hebt, begint je geluk.

Ja, ik ben gelukkig en ja, ik hou van mijn leven. Iedere ochtend ben ik blij om aan een nieuwe dag te beginnen, om nieuwe kansen te krijgen, om beter te zijn dan ik gisteren was, om mijn eigen schilderij te creëren. Op dit moment leef ik het leven dat ik al lang wou. En het wordt elke dag alleen maar beter. Omdat ik daarvoor kies.

Dus ja, ik ben gelukkig en mijn leven vind ik fantastisch, maar dat geluk creëer ik wel zelf. Ik geloof dat iedereen in staat is om haar of zijn droomleven te leiden en dat iedereen dat ook verdient. Jouw leven, jouw keuze.

-X- Sofie

Sofie maakte een online cursus over manifesteren met een concreet stappenplan en al haar beste tips & tricks: yofie.be.

Omega 3-capsules of vloeibaar: welke kies je?

Is het een kwestie van voorkeur of bestaan er nog andere verschillen tussen omega 3-capsules en vloeibaar? We lichten zowel de overeenkomsten als de verschillen voor je toe en sluiten af met een handige checklist waarmee de juiste keuze zo is gemaakt!

Wanneer & waarom neem je omega 3?

Omega 3-vetzuren vallen in de categorie van essentiële voedingsstoffen. Dit betekent dat het lichaam ze niet zelf aanmaakt, maar ze wel belangrijk zijn voor onze gezondheid. Zo is ALA van belang voor een gezond cholesterol, is DHA een belangrijke bouwsteen voor de hersenen en is het goed voor het gezichtsvermogen.* Samen zijn DHA en EPA gunstig voor de bloeddruk en de werking van het hart.*

Overeenkomsten & verschillen tussen capsules & vloeibaar

Voor deze vergelijking nemen we Vitakruid's Visolie 1400 TG met D3 capsules en Visolie 1200 TG Vloeibaar als voorbeeld.



Visolie 1400 TG capsules bevat een hoge dosering van 560 mg EPA en 420 mg DHA uit 1120 mg omega 3 afkomstig uit de niet-bedreigde vissoort ansjovis. Deze dosering komt neer op een zeer hoge concentratie van meer dan 80 procent, en dat is niet altijd vanzelfsprekend. Sommige eigenschappen van nutriënten ondersteunen of versterken elkaar, wat we ook wel synergie noemen. Daarom zijn vitamine D en E toegevoegd, omdat deze **de oxidatie van de visolie tegengaan**.*

Ontdek meer



* Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims voor ALA
* Op basis van goedgekeurde gezondheidsclaims voor EPA en DHA bij een dagelijkse inname van 250 mg



Visolie 1200 TG Vloeibaar bevat EPA en DHA uit dezelfde bron als de capsules. De dosering is echter net iets anders, namelijk 610 mg EPA en 407 mg DHA uit 1200 mg omega 3-vetzuren. Dit komt neer op een – voor een vloeibaar visolie supplement – uniek hoge concentratie omega 3-vetzuren van ruim 70 procent. De zachte, natuurlijke citroensmaak zorgt ervoor dat het zelfs bij de kieskeurigste fijnproevers in de smaak valt.

Hierdoor is de Visolie 1200 TG Vloeibaar eenvoudig te suppleren voor het hele gezin. Voor volwassenen is het advies een theelepel (2 ml), voor kinderen vanaf 6 maanden adviseren we een halve theelepel. Ook deze vloeibare omega 3-formule bevat de vetoplosbare vitamines A, D en E.

Omega 3-capsules checklist

Waarom kies je voor omega 3-capsules in plaats van een vloeibaar alternatief?

- ✓ Hoge concentratie omega 3 van boven de 80%.
- ✓ Smaak is geen euvel, de softgel is smaakloos.
- ✓ Je hoeft niet zelf te doseren, perfect als je weinig tijd hebt.
- ✓ Dus geen gedoe met lepeltjes.

Omega 3 vloeibaar checklist

Waarom kies je voor omega 3 vloeibaar in plaats van capsules?

- ✓ Fijn als je moeite hebt met capsules doorslikken.
- ✓ Zelf te doseren op een theelepeltje.
- ✓ Voor het hele gezin.
- ✓ Een zachte, natuurlijke citroensmaak.
- ✓ Voordeliger ten opzichte van capsules.
- ✓ Al geschikt voor de allerjongsten (vanaf 6 maanden).

Tot slot: wat is de beste keuze?

Wil je liever de dosering kunnen aanpassen, of het supplement delen met de rest van het gezin? De dosering van vloeibare visolie kun je wat dat betreft helemaal zelf bepalen. Bovendien is de inname van de omega 3 vloeibaar extra kindvriendelijk dankzij de zachte citroensmaak en de fijne inname met een theelepeltje.

Beleef Onkruid



**‘Als je focust op je dromen,
gebeuren er magische dingen’**

Magisch Manifesteren
Barbara te Boekhorst
Pagina 60

Goed voor je tanden, tandvlees en de planeet



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?

De **DUURZAME** weg naar een **SCHONERE** mond

Rietjes zijn tegenwoordig volledig afbreekbaar, het dekseltje van je afhaalkoffie is van karton en brood wordt verpakt in papier. Waarom zou je dan nog plastic tandenstokers gebruiken? Met poetsen alleen maak je maximaal 60% van je tanden schoon, dus stoken en flossen is essentieel voor een fris en gezond gebit. Met de interdentale producten van DenTek, sinds deze zomer ook verkrijgbaar in ons land, doe je net dat beetje extra voor je tanden, je tandvlees én voor de planeet.

Tandenpoetsen alleen is niet genoeg voor het behoud van schone tanden en gezond tandvlees. Daarom hamert de tandarts altijd zo op flossen en het gebruik van tandenstokers en ragers: het is goed voor je mond en zelfs voor je algehele gezondheid. Als ik kijk naar mijn eigen gebitsgeschiedenis, dan is het niet veelbelovend voor de toekomst. Want ik heb zo vaak 'op mijn kop gekregen' dat ik niet goed poets en dat ik flossdraad of tandenstokers moet gebruiken. Mijn tanden staan redelijk recht door de beugels die ik vroeger gehad heb, en ergens hier in huis zweeft nog een anti-knars beugel die ik me vijftien jaar geleden heb laten aanmeten vanwege teveel tandengeknars. En nee, ik heb nog geen kronen en bruggen nodig gehad en ik heb drie van de vier verstandskiezen nog, maar kijk ik naar het gebit van mijn ouders dan staat me nog wel wat te wachten.

Extra mondverzorging helpt!

Sinds zo'n jaartje of vijf neem ik de waarschuwingen van de tandarts én de mondhygiëniste wel serieus en gebruik ik iedere avond braaf een tandenstoker om de laatste restjes tussen mijn tanden te verwijderen na het tandenpoetsen. Netjes zeven keer heen en weer tussen alle tanden. En nog steeds ben ik verrast wat er daarmee tevoorschijn komt en wat je dus niet met de tandenborstel wegstrijkt. Sinds twee jaar poets ik ook weer elektrisch, waarbij ik een groot verschil merk, maar ook daar kom ik niet mee tussen mijn tanden. Dus flossen en, in mijn geval, tanden stoken is een belangrijk onderdeel van een goede mondhygiëne. Het idee

alleen al dat al die achtergebleven etensresten daar blijven zitten en onder andere tandvleesproblemen kunnen veroorzaken, dat kun je maar beter voor zijn. Sinds ik tandenstokers gebruik, heb ik een heel stuk minder last van bloedend tandvlees, een probleem dat jarenlang een vast onderdeel van het gesprek met de tandarts was. Dus mij hoeft je zeker niet meer te overtuigen om naast het tandenpoetsen nog extra verzorging toe te passen.

Groene tandheelkundige producten

Maar waarom zou ik dan specifiek gaan voor het merk DenTek, aangezien er al zoveel aanbieders zijn op deze markt? Een grote plus van de producten van DenTek is het gebruik van duurzame materialen, zelfs het verpakkingsmateriaal is gemaakt van gerecycled plastic. De Comfort Picks hebben een zacht rubberen uiteinde om moeilijk bereikbare plekkjes schoon te maken en zijn gemaakt van 100% gerecycled plastic en glasvezel. De Easy Brush heeft de vorm van een mascaraborsteltje voor het reinigen tussen de tanden en van lastige hoekjes. De 3-in-1 Floss Picks hebben een extra stevige draad voor een diepe reiniging, een stoker om het tandvlees te masseren en een tongschraper om bacteriën te verwijderen voor een

Over DenTek

DenTek is een bedrijf in tandheelkundige producten dat wereldwijd opereert. De oorsprong ligt in de Verenigde Staten, waar John Jansheski geïnspireerd werd door de tandenstoker. Deze uitvinding van zijn vader, tandarts in Californië, vormde in 1984 het startpunt van zijn bedrijf in mondverzorgingsproducten: DenTek. Het is de missie van DenTek om de mondhygiëne van mensen te verbeteren door hen te helpen ook tussen de tanden schoon te maken. Op een duurzame manier, met minimale impact op het milieu. Zie ook DenTek-eu.com.



De duurzame mondverzorgingsproducten zijn te herkennen aan dit wereldbolletje

frisse adem. De Easy Brush en Floss Picks hebben een handvat gemaakt van bio-based plastic (geproduceerd met behulp van een hernieuwbare grondstof gemaakt van suikerriet) in plaats van fossiele brandstoffen die bijdragen aan de opwarming van de aarde. Dit natuurlijke, duurzame materiaal vermindert de koolstofuitstoot tot 80% meer in vergelijking met de aanmaak van gewoon plastic. Daarnaast zijn de floss picks net zo sterk als conventioneel plastic en de hars is GMO-vrij (genetisch gemodificeerde organismen), wat betekent dat het na verwijdering geen voedselvoorraden of gevoelige ecosystemen verstoort.

Comfort Picks

Het eerste hulpmiddel dat ik uittest, zijn de Comfort Picks. Ik heb de mediumvariant waar er 104 van in de verpakking zitten (daarnaast is er ook nog een medium en large variant van 56 stuks), plus nog een handig bewaardoosje (gemaakt van gerecycled materiaal) waar zo'n acht stuks in passen. Voor mij is het de eerste keer dat ik zo'n rubberen stoker probeer. Omdat ik normaal gesproken smalle, houten stokers gebruik, ligt deze Comfort Pick lekker in de hand. Of eigenlijk tussen de vingers, want het brede handvat zorgt voor een goede grip. Het uiteinde van de Comfort Pick bestaat uit een stevige maar wel buigzame, rubberen borstel waarmee je goed het tandvlees kunt masseren. Ik kom prima tussen mijn tanden, al gaat het de ene keer wat gemakkelijker dan de andere. Met de Comfort Pick haal ik aardig wat verstopte etensresten tussen mijn tanden vandaan. Wel moet je er goed op letten dat je de Comfort Pick ook echt tussen de tanden plaats. Zit je er naast, dan kan het rubber buigen waardoor het uiteinde te flexibel wordt en het daarna een stuk lastiger is om tussen de tanden te komen.

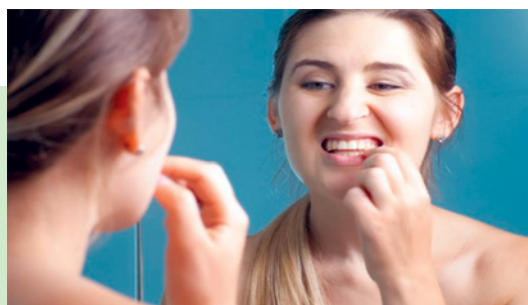
3-in-1 Floss Picks

De tweede uit de test zijn de 3-in-1 Floss Picks. Die 3-in-1 staat voor de drie functies van de Floss Picks: (extra sterk) flossdraad, een tandenstoker en een tongschraper. De Floss Picks bevatten fluoride en hebben een mintsmaak voor extra frisheid. De Floss Picks zijn samengesteld uit meer dan 200 afzonderlijke flossdraadstrengen zodat ze schrobben met extra hoekjes en ribbels. Dit sterke flossdraad komt in de krapste ruimtes en werkt ook bij dicht op elkaar staande tanden. En dat is te merken! Al bij het eerste gebruik, weet ik weer waarom ik deze variant liever niet gebruik. Toen ik nog een tiener was, hamerde mijn toenmalige tandarts er al op dat ik flossdraad moest gebruiken. Dat losse draad was direct al geen succes (lees: vooral geklungel) en ook de floss tandenstokers heb ik niet al te lang gebruikt. Elke keer bleef ik tussen bepaalde kiezen vastzitten en kwam ik maar moeilijk los. Met het gevolg dat het flossdraad brak en ik weer een nieuwe moest pakken. Mijn kiezen hebben blijkbaar dezelfde stand behouden, want ook nu kom ik diverse keren vast te zitten. Maar waar normaal gesproken het flossdraad door het trekken breekt, blijft het flossdraad van deze Floss Picks heel. Een goed pluspunt, want hierdoor kun je al je tanden en kiezen met één Floss Pick doen. Aan de achterkant zit een geribbelde, redelijk flexibele tandenstoker. Als je goed kijkt, dan zie je dat de bovenkant (als het flossdraad onder zit) iets dikker is dan de onderkant. Zorg ervoor dat je deze dikkere bovenkant langs het tandvlees laat gaan wanneer je gaat tanden stoken. Daardoor masseer je het tandvlees. De tandenstoker is dun genoeg om overal tussen te komen en je vindt er genoeg overgebleven etensresten mee. Het is wel wennen wanneer je al jaren houten stokers

Soorten mondverzorging

Met twee keer minimaal twee minuten poetsen op een dag ben je er eigenlijk nog niet. De tandenborstel kan namelijk niet tussen de tanden komen. En je wilt niet weten wat zich daar allemaal nog verzamelt gedurende de dag. Gebruik voor het reinigen tussen de tanden een van de volgende hulpmiddelen: rager (klein borsteltje met haartjes), stoker (langwerpig houtje), soft pick (met een kern van rubber)

en floss (draad dat bestaat uit zijden of nylon gewezen draadjes die met een waslaag omgeven zijn). Er is floss draad (los) of er zijn de floss picks waar ook de functie van het tanden stoken bij zit en waarmee het gemakkelijker is te flossen vanwege het handvat. Floss draad reinigt de hele zijkant van de tanden en kiezen terwijl de andere producten alleen het deel



tussen de tanden en het tandvlees reinigen en het tandvlees masseren (stokers). Daarnaast kun je ook gebruikmaken van een tongschraper. Zeker bij een slechte (stinkende) adem is het geen overbodige luxe om de bacteriën van je tong te schraperen.

Slechte mondverzorging

Waarom is het zo belangrijk dat je naast de tandenborstel extra hulpmiddelen gebruikt? Ook al poets je goed, er zullen altijd plekken blijven waar je maar moeilijk bij kunt komen met de borstel. Hierdoor kan er tandplak ontstaan, een dunne laag met bacteriën, wat tandbederf (cariës) kan veroorzaken. De bacteriën in de plak vormen een zuur dat het tandglazuur aantast. Als tandplak verkalkt, ontstaat tandsteen. Daaraan kunnen bacteriën zich gemakkelijk hechten. Tandplak moet dan ook regelmatig worden verwijderd. Tandplak kan leiden tot ontstoken tandvlees, deze ontsteking kan chronisch worden en zorgen voor parodontitis (terugtrekkend tandvlees). Tand en kiezen kunnen daardoor uiteindelijk zelfs loslaten. Wanneer bacteriën te lang op je tong blijven zitten, vormen ze een geel-wit laagje. Dit heet tongbeslag en kan zorgen voor een stinkende adem.



gebruikt, want die hebben geen ribbels en zijn ook minder flexibel (waardoor ze nog weleens breken). De derde functie is de tongschraper, die vind je terug op de boog. Aan beide kanten zit een verdikking die je over je tong kunt halen. Vanwege de vorm is het even puzzelen hoe je de Floss Pick vast moet houden. En helemaal achter op je tong starten, waar de meeste bacteriën zitten, is een kleine uitdaging aangezien je weinig houvast hebt bij de tandenstoker. Maar na enige oefening lukt het en zie ik een soort bruine 'drab' van mijn tong afkomen. Getsie...

Easy Brush

Als laatste test ik de Easy Brush. Deze ragers komen in drie verschillende varianten: ISO 1 (0,45mm), ISO 2 (0,5mm) en ISO 3 (0,6mm). In alle drie de verpakkingen zitten zes ragers, inclusief een antimicrobiële, plantaardige bewaardop. Want deze ragers zijn meerdere keren te gebruiken, mits je ze goed uitspoelt na ieder gebruik. Verder bevatten ze een mintsmaak voor extra frisheid en een fluoride coating die helpt om tanden te beschermen tegen tandbederf. Het is van groot belang dat je het juiste formaat kiest om ervoor te zorgen dat de metalen kern van het borsteltje je tanden niet raakt. Advies inwinnen bij je tandarts of mondhygiënist is aan te raden als je niet weet welke je moet kiezen. Ook met deze ragers heb ik verder geen ervaring, dus ik ben heel benieuwd. Omdat ik ze niet gebruik op advies van de tandarts, heb ik de dunste variant gekozen om uit te testen. Het borsteltje voelt zacht aan, beweegt flexibel en heeft genoeg ruimte tussen mijn tanden. Wel merk ik dat het belangrijk is om het borsteltje er recht doorheen te halen, omdat je anders al snel met de metalen kern langs je tand schraapt. Er blijft aardig wat tandplak op het borsteltje zitten en ook etensresten krijg ik ermee verwijderd.

Waarom wel

Alle geteste producten zien er mooi uit, liggen goed in de hand en gaan niet snel stuk. Een groot pluspunt is dat de producten van duurzame materialen gemaakt zijn. En zeker niet onbelangrijk: ze doen wat ze moeten doen, namelijk je gebit verzorgen.

Waarom niet

Wanneer de tandarts of mondhygiënist iets anders adviseert.

Algemene informatie

De producten van DenTek zijn verkrijgbaar bij Kruidvat, Trekpleister en online. De verkoopadviesprijs is vanaf € 5,89 voor de Comfort Picks (verkrijgbaar in twee maten), vanaf € 5,39 voor de Easy Brush (verkrijgbaar in drie maten) en € 3,99 voor de 3-in-1 Floss Picks. DenTek producten zijn herkenbaar aan het wereldbolletje met de duim omhoog, dat verwijst naar het duurzame karakter. Volgend jaar komen er naar alle waarschijnlijkheid meer producten van DenTek op de markt.

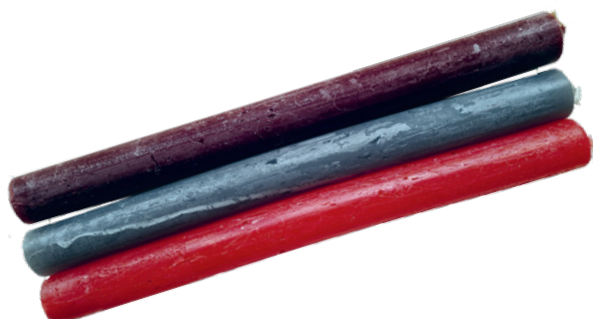
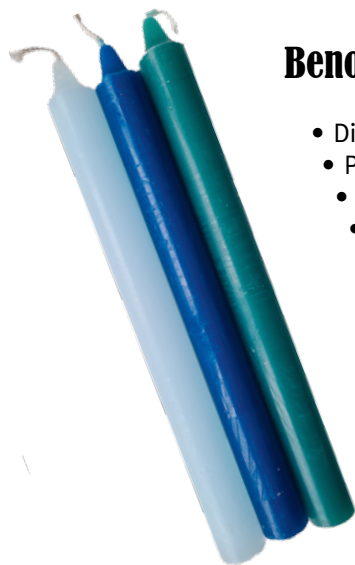


Kaarsen met een twist

Het is de tijd van de donkere, koude avonden, maar ook van de gezellige, knusse momenten met de mensen om je heen. En eigenlijk vraagt elke gelegenheid wel om een sfeervolle, verlichte én verwarmde ruimte. Kaarsen zijn hier de ideale sfeermakers voor. Je kunt ze natuurlijk zelf maken, maar hoe leuk is het om bestaande kaarsen naar je eigen hand te zetten en er de leukste creaties mee te maken. In een handomdraai creëer je zelf originele *twisted candles*.

Benodigheden

- Dinerkaarsen (kleur naar keuze)
- Pan, kom of schaal waar de kaars liggend in past
- Warm water (dus niet kokend)
- Huishoudfolie of bakpapier
- Deegroller (of iets anders om mee te rollen)
- Snijplank



Stap 1: voorverwarmen

Bedenk van tevoren wat je precies met de kaars wilt doen. Wil je er bijvoorbeeld een complete twist indraaien of wil je twee kaarsen om elkaar heen laten gaan? Vul vervolgens een pan, kom of schaal met warm water. Leg de kaars erin en plaats er iets zwaars op zodat de kaars onder water blijft. Zelf heb ik een schaal met deksel gebruikt. Laat de kaars er vijftien minuten in liggen.



Stap 2: plat rollen

Haal de kaars uit het water en leg deze op de met huishoudfolie/bakpapier bedekte snijplank. Leg wat folie over de kaars heen en gebruik de deegroller om de kaars voorzichtig plat te rollen. Hou hierbij rekening met je plan; wil je alles draaien of alleen een deel van de kaars? Let er ook op dat je het begin en het einde van de kaars niet plat rolt, zodat je de kaars nog in een kaarsenhouder kan steken. De kaars voelt in het begin heel slap aan, waardoor je de kaars alle kanten op kunt buigen. Is de kaars tijdens het rollen weer een beetje hard geworden, leg deze dan even terug in het warme water.



Stap 3: geef 'm een twist

Dan is het nu tijd om de kaars een nieuwe vorm te geven. Bij een complete twist pak je de onder- en bovenkant van de kaars vast en draai je ze voorzichtig en langzaam van elkaar af. Wil je twee kaarsen samenvoegen, hou dan de bovenkanten naast elkaar en draai van boven naar onder de kaarsen om elkaar heen. Een andere variatie is de gedraaide kaars met onderbrekingen. Hiervoor rol je op twee plekken de kaars plat, waarna je die platte delen een twist geeft. Zie ook de twee andere variaties op de foto's bij het eindresultaat. Leg de kaarsen nog zo'n vijf minuutjes in koud water om het kaarsvet weer te laten stollen.



Eindresultaat

Geen saaie, rechte kaarsen meer op tafel, maar originele sfeermakers voor gezellige avonden.





Marry's

Contact met Moeder Aarde

Na de dagen dat we vaak het gegrom van de maishakselaars hoorden, is het nu de tijd voor de bladblazers. We willen immers allemaal een schoon stoepje! De afgevallen blaadjes kunnen we wel gebruiken als een fijne, warme jas voor zowel de border als de groentetuin.

Bij de vertering worden heel bijzondere stoffen aangemaakt die humus- en folinezuren heten. Deze stoffen zijn in staat belangrijke mineralen te binden en weer aan planten door te geven. Die mineraalrijke planten willen we graag op ons bordje en in ons belangrijkste voertuig: ons lichaam.

Goed immuunsysteem

Iedereen die een beetje tuiniert weet het: planten hebben zorg nodig. En dat begint met goede aarde. Een gezonde bodem zorgt ervoor dat het immuunsysteem van planten goed functioneert waardoor ze minder vatbaar zijn voor ziektes. Hetzelfde geldt voor de mens. Contact met de aarde draagt bij aan onze gezondheid. 'Voeten op de grond' is letterlijk en figuurlijk een goed advies.

Contact met de aarde kwijt

De aarde vormt de basis van ons bestaan. We lopen erop, zij voedt ons en we genieten van alle goeds dat zij te bieden heeft. Maar dat doen we meestal onbewust. Veel mensen zijn het directe contact met de aarde kwijtgeraakt, met alle gevolgen van dien voor onze gezondheid. Onze moderne, jachtige leefstijl in een omgeving die wordt gedomineerd door elektronica, zorgt voor stress, slaapgebrek en een overbelast immuunsysteem doordat we voortdurend op scherp staan. We hebben steeds meer moeite om het tempo van het leven bij te benen.

Op blote voeten

Juist daarom is het heel belangrijk om geregeld contact met de aarde te maken. Letterlijk. Veel gezondheidsproblemen kunnen opgelost worden door simpel te 'aarden': de natuur opzoeken en met je blote voeten door het gras, in de zee, over het strand of de keien lopen. Dit oeroude gebruik is bij alle grote culturen in de wereld bekend, en dat is niet voor niets. De aarde is een bron van energie en antioxidanten, en contact daarmee



Kruidentuin

zorgt ervoor dat we ontladen en ontgiften. Via je blote voeten vloeit de spanning uit je lijf en kun je je ook weer opladen. Hoe krachtig die verbinding met de aarde kan zijn, hoorde ik laatst van een KLM-piloot. Piloten hebben natuurlijk vaak last van een jetlag, het gevolg van het feit dat je tegen je lichaamsritme in gevlogen bent. Als deze piloot aankwam op zijn bestemming ging hij altijd rechtstreeks naar het strand. Het water en de zandkristallen hielpen hem om te ontspannen en weer in een goed ritme te komen. Door verbinding met de aarde, op blote voeten, worden gifstoffen aangetrokken door de negatieve ionen, hierdoor wordt ons lichaam weer in balans gebracht en kan het meer zuurstof opnemen. Dit kan de doorbloeding stimuleren, de spanning vloeit weg en ons overbelaste immuunsysteem komt tot rust. Dat scheelt een hoop dure potjes met pillen en een prikje voor de gezondheid (het liefst van een brandnetel)!

Activiteiten december 2022/februari 2023

9 december

Verdiepingskruidencursus Allergie
Tijd: 9.00 – 11.30 uur | kosten: € 35,- |
aanmelden via marrys.nl

9 december

Lezing *Met je handen in je haar*
Tijd: 13.30 – 17.00 uur | kosten: € 35,- |
aanmelden via marrys.nl

19 december

Lezing *Salutogenese, oorzaken van gezondheid*
Tijd 11.00 – 17.00 uur | aanmelden via
cursussalutogenese.nl/aanmelden

3 februari

Verdiepingskruidencursus Bijnier uitputting
Tijd: 9.00 – 11.00 uur | kosten: € 35,- |
aanmelden via marrys.nl



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen.

Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op marrys.nl vind je alle informatie en de openingstijden.





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.

Magisch manifesteren

Toen ik hoorde dat dit nummer over manifesteren zou gaan, maakte mijn hart spontaan een sprongetje. Ik ben namelijk dol op magische synchroniciteit. Niets mooiers dan mensen bewust te maken van de magische dingen die gebeuren als je leeft vanuit je hart. Regelmatig word ik *Miss MAGIC* genoemd en daar moet ik altijd wel om lachen.

Als je focust op je dromen, gebeuren er magische dingen. In mijn boek *De MAGIC-methode* deel ik wonderlijke verhalen die laten zien hoe mooi de Wet van aantrekkingskracht werkt. Mijn boek is ook een mooi voorbeeld van manifesteren. Twee jaar geleden, op mijn verjaardag, miste ik mijn overleden vader enorm. Ik liep in het Amsterdamse bos en in gedachten vroeg ik hem om een teken. 'Pap. Kan je laten weten dat je in de buurt bent? Een mooier cadeau kan ik mij niet wensen.' Gelijk kreeg ik (als een download) de vijf stappen van de MAGIC-methode door.

Dit zijn vijf simpele stappen om uit je hoofd te komen en als een magneet je dromen aan te trekken. Het gaat verder dan andere methodes, omdat je ook leert hoe je afscheid neemt van beperkende overtuigingen en (energetische) blokkades. Je kunt namelijk op je yogamatje affirmaties uitspreken totdat je een ons weegt, maar zolang je geen actie onderneemt en gelooft dat je het verdient of als je blokkades hebt, saboteer je jezelf.

De derde stap van de MAGIC-methode is de briefjesceremonie. Dit is een krachtige manier om af te rekenen met blokkerende overtuigingen en energetische blokkades die jouw droom in de weg staan. Het is zo simpel dat je bijna niet kan geloven dat het werkt. Ik ben blij dat ik niet naar de remmetjes en stemmetjes in mijn hoofd heb geluisterd en het gewoon opgeschreven heb.

Begin dit jaar hoorde ik dat een meisje dat ik goed ken, gepest werd. Ze is 16 en zit niet lekker in haar vel. Het raakte mij enorm. Ik wilde iets doen, maar wist niet wat. Diep in mij zat het verlangen om kinderen bewust te maken van de kracht van hun gedachten en de Wet van aantrekkingskracht. Op een ochtend stond ik op en voelde ik in elke cel van mijn lichaam dat ik de MAGIC-methode wilde verwerken in een kinderboek.

Afgelopen zomer heb ik dit boek op de camping vanuit flow geschreven. Het was alsof de woorden vanzelf kwamen. Onvoorstelbaar wat er gebeurt als je met heel je hart voelt dat je iets wilt doen. Als je dit leest, ligt mijn eerste kinderboek *Tijger Timo en de magische schatkist* in de winkels. Waarom ik dit deel? Luister niet naar die beren in je hoofd, maar droom groots! Je hebt magische krachten. De enige die je tegenhoudt ben jij!

*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.

Bleekselderij voor de nodige variatie

De lichtgroene stengels van de bleekselderij geven een mooie kleur en een frisse smaak aan gerechten. De selderij is op vele manieren toepasbaar en ook nog eens heel gezond.

Bleekselderij is echt een product van Nederlandse bodem, de teelt vindt plaats buiten in de grond of in kassen. Daardoor is de selderij het hele jaar verkrijgbaar. Je koopt bleekselderij als struik, waarbij je alleen de stengel/bladsteel gebruikt voor consumptie. Verse bleekselderij heeft mooie, lichtgroene stengels die stevig aanvoelen. Het is een week te bewaren op een koele plaats.

Variatie

Bleekselderij leent zich voor veelzijdige variaties. Je kunt het zowel rauw als gebakken, gestoomd, gekookt of geroerbakt eten. Het wordt veel gebruikt in soepen en staat bekend als saladegroente. Je kunt het ook verwerken in (pasta)sauzen en rauw eten als snack met een dipsausje.

Bètacaroteen

Bleekselderij bevat veel bètacaroteen. Je lichaam zet bètacaroteen om in vitamine A. Dit is nodig voor een goede weerstand en speelt een rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van huid, haren, nagels en tandvlees.

Kalium

Ook bevat bleekselderij kalium. Kalium is een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij het regelen van de vochtbalans in je lichaam. Ook verlaagt kalium de bloeddruk en zorgt het, samen met natrium, voor een goede werking van spier- en zenuwcellen. Het zorgt ervoor dat spieren zich samentrekken en zenuwprikkels goed worden doorgeleid in het zenuwstelsel.

Vitamine C en K

Bleekselderij is bovendien rijk aan vitamine C en K. De eerste vitamine speelt een belangrijke rol bij het behoud van een goede weerstand, de bescherming van lichaamscellen tegen schade, de aanmaak van bindweefsel en de opname van ijzer. Vitamine K draagt bij aan een goede bloedstolling en is nodig voor de aanmaak van botten.



Selderijtje

Er zijn verschillende soorten selderij verkrijgbaar, waaronder bleekselderij. Maar wat is nu het eetbare deel? Van bleekselderij worden de bladstelen/-stengels gegeten. Bij snijselderij gebruik je de bladstelen én de bladeren en van knolselderij is juist de knol eetbaar.

Goed gevulde (herfst)groentesoep

Dit heb je nodig:

- 2 uien
- 2 preien
- ½ bos/struik bleekselderij
- 2 grote of 4 kleine winterpenen
- 4 kleine aardappels
- 1 bos peterselie
- 2 eetpels olijfolie
- Bouillon



Aan de slag:

Snipper de ui. Schil de aardappels en winterpenen en snijd deze in blokjes. Was de bleekselderij, verwijder de stronk en blaadjes en snijd ook deze in stukjes.

Maak 2 liter bouillon klaar (volgens aanwijzingen op de verpakking). Kies voor een variant zonder gist en toevoegingen. Er zijn diverse merken met goede bouillons zoals Vintam, Puur Rineke of Natur Compagnie. Je kunt ook zelf een bouillon maken van kruiden.

Verhit in een soeppan de olijfolie en fruit de ui in 1 minuut. Voeg de aardappel, winterpeen prei en bleekselderij toe en bak deze 2 minuten mee. Blijf gedurende deze minuten goed omscheppen, zodat de groenten niet aan de bodem blijven plakken.

Voeg de bouillon aan de groenten toe en breng het aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep in 30 minuten zachtjes koken zodat de ingrediënten goed gaar worden.

Proef de soep voor het serveren, voeg eventueel wat zout of peper naar smaak toe. Vul de soepkommen, garneer met verse peterselie en serveer met brood.







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



SpongeBob

Ja hoor, ze komen. En wel per direct. Niet deze maar volgende week zijn ze er. 97 minderjarige jongens en meisjes die asiel hebben aangevraagd in Nederland, en het Eerste Onderwijs aan Anderstaligen (EOA) zullen gaan volgen. Jongens en meisjes voor wie vaak een lange reis hier eindigt, en voor wie onze samenleving een veilige of leefbare plek vormt.

Hoewel ze al een hele tocht alleen of met anderen achter de rug hebben en ik ze niet echt kan vergelijken met leerlingen uit Nederland, maar eerder als 'vroegtijdige' volwassenen, zijn ze toch schoolplichtig tot ze 18 jaar zijn. Dus daar komen ze. Terug naar school of voor sommigen voor de eerste keer in hun leven naar school. Onder hen doorgaans de meest gemotiveerde leerlingen die ik ooit heb meegemaakt.

De meesten blijken echter nauwelijks kleding te hebben, zo bleek onlangs tijdens de intake. Sommigen van hen liepen al een week met dezelfde kleding rond. Dat kan anders. We leven immers in een eerstewereldland... toch?

Gelukkig is daar de groeps-app onder docenten. Eén app'je en spontaan komt er een lichtelijk chaotische doch effectieve kledinginzameling op gang binnen het lerarenkorps. Een inzameling die zich als een vlek verspreidt naar familie, vrienden en het regulier onderwijs en een enorm succes kent. Want dat is ook Nederland. We kruipen in de kast en halen

eruit wat wel weg kan: een aantal broeken waar we al een aantal jaar terug proberen in te groeien, de kanariegele trui, gekregen van je schoonmoeder, de boxershorts met kerstmotief. Zomerschoenen die te groot zijn, winterjassen die te klein zijn. Een zonneklep. Zweetbandjes. T-shirt met SpongeBob SquarePants. Hoodies die de groeispuurt van je puber niet overleefd hebben. Beenwarmers die de jaren tachtig wel overleefd hebben. Alles wat kan helpen, gaat schoon gewassen mee naar school. Een naburige school houdt haar jaarlijkse 'kledingverkoop'. Opgehaalde kleding hangt in rekken in een klaslokaal, en de EOA-leerlingen mogen gratis uitkiezen. Ook dit jaar vast weer een succes.

Dus nu, over een week is het dan zover. Ze komen en ik ben er blij om. Niet bij mij in de klas dit keer, maar bij een collega. Dat geeft niet. Ik kijk binnenkort een keertje om de hoek om eens te zien wie het allemaal zijn. De wereld is vol vrienden die we nog niet hebben ontmoet. Misschien zie ik SpongeBob nog.

*Karin
Jurgen*

Onkruid leest

Tip!



Standaardwerk Duimleeskunde

De duim biedt bijzonder veel informatie over zijn of haar eigenaar. Zowel de lijnen als de vorm, de stand en het formaat, zeggen veel. De houding, de motivatie en zelfs de wilskracht kunnen uit een duim worden afgelezen. Maar het geeft ook informatie

over de discipline, daadkracht en zelfs verlangens van de eigenaar van de duim.

Magda van Dijk-Rijneke | Uitgeverij Elmar | € 34,99 | ISBN: 9789038928500

Tip!



Homo Plasticus

In dit boek ontkracht Roel Verheul de mythe dat de mens onveranderlijk is. Inzichten uit de evolutieleer, genetica en psychologie tonen juist aan dat wij geboren 'aanpassers' zijn, die steeds veranderen als

onze omgeving verandert. Hoe dit werkt lees je in dit boek, dat laat zien wat de grootste kracht van de mens is.

Roel Verheul | Uitgeverij Ten Have | € 29,99 | ISBN: 9789025910273

Tip!



Het boek van OERRR

Het boek van OERRR is een lokroep van de natuur en staat bomvol leuke ideeën, tips en inspiratie om naar buiten te gaan en het avontuur aan te gaan. Want de natuur is nooit hetzelfde en

altijd bijzonder. Het is gezond en maakt kinderen blij, creatief en zelfverzekerd!

Natuurmonumenten | Kosmos Uitgevers | € 20,- | ISBN: 9789043923774

Tip!

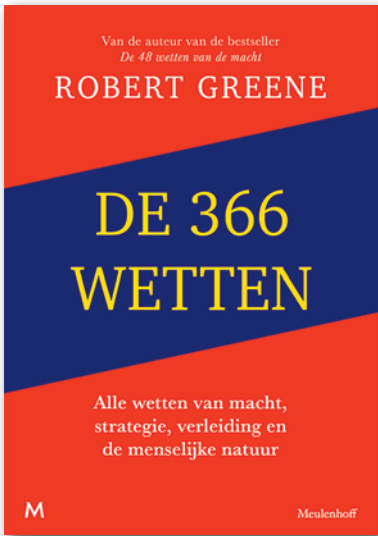


De rijkdom van rituelen

Mara Branscombe beschrijft welke rituelen je kunt inzetten om je ziel, hart en lichaam te zuiveren en te versterken om zo je innerlijke kracht te activeren. In verbinding met de vijf elementen, de maancyclus en het paganistische

jaarwiel nodigt ze je uit tot onder andere meditatie, ademwerk, het creëren van speciale altaren en vele andere tradities en ceremonies.

Mara Branscombe | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,- | ISBN: 9789020219340



Een nieuwe kijk op het leven

Als je er van overtuigd bent dat we in een wereld leven waarin de waarheid altijd uitgedragen wordt, waarin anderen de schuldigen zijn van onze ellende

en waarin politieke en sociale spelletjes niet bestaan, dan kun je *De 366 wetten* van Robert Greene maar beter niet lezen. Of misschien juist wel, zodat je je ogen opent en ziet hoe de wereld werkelijk in elkaar steekt. Want wat zijn wij naïef!

Of nou ja, een groot deel van de bevolking is naïef, aangezien het o zo gemakkelijk is om alles voor waar aan te nemen. We gaan erin mee in plaats van te beseffen hoe het werkelijk in elkaar steekt. We geven anderen de schuld van onze ellende, maar het probleem zit juist in onszelf: het komt voort uit onze naïviteit en de illusies die we hebben geabsorbeerd, en die ons handelen onbewust aansturen.

'Zelf vinden we het belangrijk dat we eerlijk zijn en anderen een inkijkje geven in onze gedachten. We achten het goed om te pronken met onze grootste kwaliteiten zoals intelligentie, ijver enzovoort. Als ons iets naars overkomt, verkiezen we een slachtofferrol boven eigen verantwoordelijkheid. Uiteraard zien we dat sommige mensen narcistisch, agressief, jaloers, hoogdravend of manipulatief zijn, maar we geloven dat zij slechts een paar rotte appels zijn en dat wijzelf niet zo zijn.'

Als je nog niet wakker geschud was, komt bovenstaande misschien wat rauw binnen. Maar ook als je er al wel bewust van bent, kunnen bovenstaande woorden echt even binnenkomen. Want niemand is een heilige, fouten maken we allemaal. Het gaat erom dat je je bewust wordt van de situatie en er naar kunt handelen.

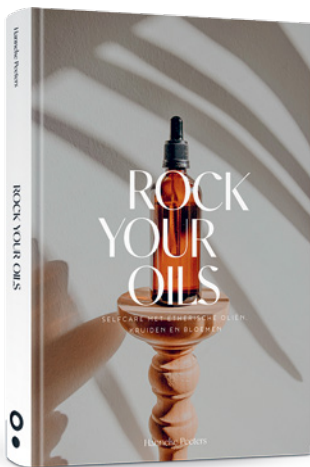
De 366 wetten is zo opgezet dat het je leert om deze schadelijke patronen om te keren en je band met de werkelijkheid te herstellen. Greene legt verschillende illusies bloot en probeert duidelijk te maken hoe je in een *radicale realist* kunt veranderen, zodat je na

het lezen van het boek op eigen kracht mensen en gebeurtenissen door deze verhelderende lens kunt blijven zien, en dat je steeds gevoeliger wordt voor de gevaren én mogelijkheden van je sociale omgeving. Overigens zijn de beweringen van Greene niet zomaar uit de lucht gegrepen, de bevindingen in zijn boek zijn gebaseerd op zo'n 25 jaar intensief onderzoek naar thema's zoals macht, overreding, strategie, meesterschap en de menselijke natuur.

Na de inleiding is het boek ingedeeld volgens de twaalf maanden van een jaar. Waarbij elke maand je een stapje dichterbij die bewustwording brengt. De maanden januari, februari en maart zullen je helpen je te bevrijden van alle externe stemmen die je vertellen welke carrière je moet nastreven. In plaats daarvan brengen deze eerste drie maanden je weer in contact met je eigen stem, met wat jou uniek maakt, met jouw persoonlijke levensdoel en roeping. De maanden april, mei en juni zullen je zo trainen dat je inzicht krijgt in de politieke aard van de wereld en hoe gevaarlijk het is om schijn niet van werkelijkheid te kunnen onderscheiden. Juli, augustus en september laten je zien hoe echte overreding en beïnvloeding functioneren; niet door eerst aan jezelf te denken en te zeggen wat je denkt, maar door in de huid van de ander te kruipen en een beroep te doen op zijn of haar eigenbelang. De laatste drie maanden zullen je inwijden in de onderliggende beweegredenen die ons gedrag aansturen, ook dat van jezelf. Door te reflecteren op wie je bent en door het besef dat je net als iedereen een onvolmaakt iemand bent, zul je niet alleen meer empathie voelen voor anderen en hen makkelijker accepteren, maar ook ontdekken hoe je de sleutel in handen krijgt waarmee je negatieve patronen kunt veranderen.

Greene adviseert om het boek van kaptot kaptot te lezen, beginnend op de datum waarop het boek in je handen is beland. Het boek dompelt je dan onmiddellijk in een onderwerp onder, doordringt je geest en helpt je de onmisbare vaardigheid te ontwikkelen om de dingen te zien zoals ze zijn. Aantekeningen maken is een must, maar misschien nog wel belangrijker is dat je zo nu en dan de hieruit voortvloeiende ideeën in de praktijk weet te brengen. Want dat brengt je direct dichterbij de radicale realist die we eigenlijk zouden moeten zijn.

De 366 wetten | Robert Greene | uitgeverij Meulenhoff
| € 24,99 | ISBN: 9789029095433



Geur weet je te raken

Lavendel geeft je rust, mandarijn maakt vrolijk en patchouli brengt je in contact met je seksualiteit. Dit is zomaar een greep uit de vele geuren die we op aarde kunnen ervaren. En elke geur heeft weer een andere uitwerking op ons. Wat

die uitwerking is en wat je kunt doen om (nog) meer in balans te komen met jezelf, kun je lezen in het boek *Rock your Oils* van Hanneke Peeters.

Bij Onkruid weten we als geen ander dat geuren je gemoedstoestand kunnen beïnvloeden. Zeker na het artikel *Aromapsychologie voor thuis* uit nummer 261, hebben wij standaard enkele flesjes in huis.

Peeters gaat echter nog een stapje verder in haar boek, door niet alleen heerlijke geurcombinaties te geven voor diverse kwaaltjes en emotionele gemoedstoestanden, maar door ook dieper in te gaan op het beschreven punt. Wat kun je doen om minder prikkels binnen te krijgen, beter te slapen (ook voor kinderen) en beter in je vel te komen? Peeters geeft veel achtergrondinformatie en beschrijft het gewenste effect van diverse combinaties.

Ook tijdens de meditatie kunnen etherische oliën bijdragen aan een gewenst effect. Peeters reikt veel tips aan en gaat van het beschrijven van geschikte geuren voor diverse gemoedstoestanden naar selfcare rituelen om tot diepe rust te komen. Waarbij zelfs de (stand van de) maan een rol kan spelen. Kortom: een uitgebreide gids over de geuren die je door de donkere maanden heen kunnen helpen.

Rock your Oils | Hanneke Peeters | Kosmos Uitgevers | € 20,- | ISBN: 9789043924368

Jouw lichaam als wegwijzer

'Als we op een dieper niveau naar de oorzaak van een klacht gaan kijken, dan zien we dat alles meespeelt: psyche, genen, hormonen, hersenen enzovoort. Het lichaam functioneert als een geheel (holos). Lichaam, geest en ziel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en dat vertaalt zich in een gezond of een minder gezond lichaam. Het is zo simpel als dat.'

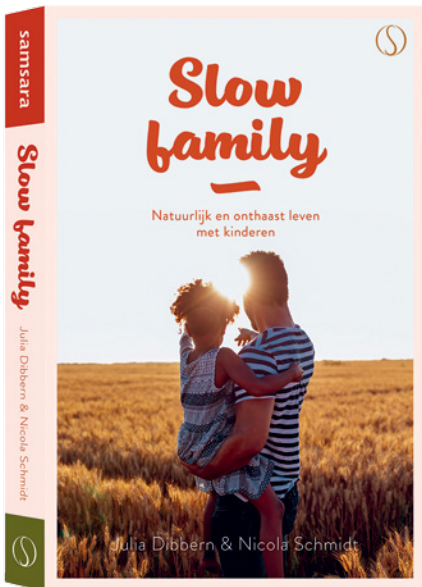
En dat is ook waar het om draait bij holistische geneeskunde: er wordt naar het 'geheel' gekeken. Lichaam, geest en ziel worden samen onder de loep genomen. Je lichaam is zo gemaakt dat het zichzelf kan helen. En dat is precies waar dokter Jutta Borms in *Word je eigen dokter* op inspeelt. Haar boek nodigt je uit om op onderzoek te gaan. Denk na en observeer je gevoelens, je gedachten en je levenswijze en gebruik dan wat je te weten komt van die observatie om je gezondheid en welzijn optimaal te laten functioneren. Dit boek biedt handvatten om een bepaalde klacht, die je misschien al weken, maanden of zelfs jaren hebt, op een duurzame manier aan te pakken. Want zodra je je bewust wordt

van het waarom van je ziektebeeld, kun je zelfs een afgemat lichaam nieuw uithoudingsvermogen geven, een suf gepiekerde geest weer vitaliteit schenken en een depressief gemoed met nieuwe levendigheid bezielen.

Na een uitgebreide introductie over deze geneeskunde, bespreekt Borms diverse klachten en wat zowel de klassieke als de holistische aanpak hiervoor kan zijn. Ze gaat onder andere op zoek naar het echte verhaal achter je hoofdpijn, rugpijn, vermoeidheid, slaapproblemen of depressiviteit. En geeft je de nodige tips, praktijkvoorbeelden en inzichten. Zodat je zelf alvast op zoek kunt gaan naar de bron van je klachten.

Word je eigen dokter | Jutta Borms | Uitgeverij Manteau | € 24,99 | ISBN: 9789022338285





Ook jij kunt onthaasten

‘We geloven in het iedere-dageffect. En we geloven in het effect dat alles wat ik doe uitstraalt op mijn

omgeving en ook weer een effect heeft, want alles is met elkaar verbonden. We geloven erin dat veel mensen met bewustzijn veel kleine dingen kunnen doen en veel kunnen veranderen.’

Ik zal eerlijk zijn met jullie. Boeken over het ouderschap, ik verslind ze. In de hoop dé tip te krijgen om een harmonieus gezin te hebben zoals te zien in films, te lezen in boeken en die soms zelfs in het ‘echte leven’ voorbij lijken te komen. Moeders die hun werkende leven perfect kunnen combineren met hun gezin, of er zelfs bewust voor kiezen niet meer te werken en dolgelukkig worden van de dagelijkse aandacht die hun kinderen van ze vragen.

Natuurlijk zie ik niet alles wat er zich onder de oppervlakte afspeelt. Die bewuste moeders kunnen best al jaren in therapie zijn of zo nu en dan in een diep dal zitten. Dus wellicht is mijn beeld wat dat betreft niet reëel te noemen. Maar dat neemt niet weg dat mijn verlangen om rust te creëren binnen mijn gezin sterk aanwezig is. Dus toen ik de titel las, ben ik gelijk het boek *Slow Family* van Julia Dibbern en Nicola Schmidt ingedoken. Want ook al klinkt *slow* als onmogelijk in deze snelle maatschappij, het lijkt me heerlijk om te gaan onthaasten. En volgens Dibbern en Schmidt is dit het recept: *‘Voor een ontspannen, gezond gezinsleven heb je alleen wat meer tijd nodig, een beetje meer aandacht, een beetje meer dorp, een beetje dichter bij de natuur: gewoon Slow Family.’*

Tijd, aandacht, dorp en natuur... Het klinkt misschien als een onmogelijk opgave om hier aan te voldoen, maar Dibbern en Schmidt besteden in hun boek aardig wat woorden aan uitleg, tips en valkuilen. Onderwerpen als ‘hoe verlaag je de druk binnen het

gezin’, ‘hoe creëer je een vangnet om je heen’ én ‘hoe zet je de eerste stappen naar een gezondere planeet’, komen aan bod. Want ook het klimaat krijgt de nodige aandacht in *Slow Family*. Waar moeten onze kinderen anders spelen als het laatste bos is gekapt? Of wat moeten ze eten als de oceaan is leeg gevist?

Bijzonder waardevol in dit boek zijn de zeven ingrediënten die zij benoemen waardoor we iedere dag zonder druk heel gemoedelijk ons leven zouden kunnen samenstellen. Ingrediënten waardoor we onze instelling voor bijvoorbeeld een kinderverjaardag van ‘ik ben blij als het voorbij is’ om kunnen zetten naar ‘het was zo leuk!’

‘De ingrediënten waar we het over hebben, zijn: liefde, natuur, aandacht, samenleven, hulpbronnen, kennis en betovering. Ze zijn zo schitterend omdat we er iedere dag voor kunnen kiezen. Zonder hectiek, zonder druk, zonder stress. Op de manier die bij ons en ons leven past. Gewoon. Iedere dag. Een beetje.’

Dibbern en Schmidt leggen in hun boek uitgebreid uit wat ze verstaan onder deze ingrediënten. En vooral: hoe jij ermee aan de slag kunt! Met diverse verrassende tips die ik nog niet eerder ben tegengekomen. Want voor ‘een beetje meer dorp’ kun je bijvoorbeeld de afspraak maken om samen met een andere moeder te gaan schoonmaken in huis. Als je gezamenlijk iets doet – ook al is het maar het samen opruimen van het opbergbakje aan de keukenkast – voel je je achteraf beter en is de vriendschap hechter geworden. Of schaf een vuurkorf aan, plaats deze in de buurt van jouw huis en ga er omheen zitten met je familie. Ervaar hoe de belangstelling van anderen zal toenemen en nodig iedereen uit om erbij te komen zitten. Geheid dat je (nieuwe) mensen leert kennen en ervaringen óf tijd uit kunt wisselen.

En zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan over de vele tips en adviezen die Dibbern en Schmidt in hun boek geven. Echter, voor nu heb ik maar één advies voor je: neem de tijd om het boek *Slow Family* te lezen. Haal eruit wat bij jou past en breng dit in de praktijk. Er is veel om van te houden. Let’s go!

Slow Family | Julia Dibbern en Nicola Schmidt | uitgeverij Samsara | € 24,90 | ISBN: 9789493228986

Fidessa Docters van Leeuwen

Het tarot

OEFEN,
SCHRIJF &
GROEI

JOURNAL



#Detarotcoach

Volg jouw tarot groei!

KOSM • S

De Schrijver

Toegankelijke tarot titels

Als je zoals ik met de tarot bent opgegroeid dan zit de tarot in je bloed. Die wereldberoemde tarot; google maar eens...Met mijn vader, Onno Docters van Leeuwen, tarotist, heb ik het laatste jaar van zijn leven vooral over de tarot gesproken. Hij schreef *De Tarot in de herstelde orde*. Een prachtig boek, maar ook enigszins esoterisch. Daarom heb ik mezelf aangewezen als de ideale persoon om tarot toegankelijk te laten zijn voor een grote groep. Tarot gaat namelijk hand in hand met yoga en meditatie. Die laatste twee hebben intussen hun plek ruimschoots veroverd in de westerse wereld – zoals mijn boek *Slaapyoga* dat je misschien wel kent, eerder bestond dat ook niet in Nederland. Enfin, dat wil ik voor de tijdloze tarot ook, vandaar dat ik me ervoor inzet. Je kunt er namelijk zoveel aan hebben.

Voor mij zijn de tarotkaarten als mijn beste vrienden. Ik leg in mijn boeken en tarotsessies op een heldere, nuchtere en vooral praktische manier uit wat ze voor jou betekenen, het liefst met een vleugje humor, gewoon omdat dat bij mij vanzelf gaat.

De tarot is de levensweg van de mens, gevisualiseerd in 78 kaarten, ook wel *arcana* genoemd – dat betekent geheim. Met de tarot kun je dagelijks even stilstaan bij de grotere en kleinere vraagstukken in je leven. Het is zo simpel in gebruik. Stel een vraag, leg een kaart, kijk en interpreteer zelf. De tarotkaarten geven inzicht en de mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen. Na het boek *De Tarotcoach*, waarin ik de nadruk heb gelegd op het beste uit jezelf te halen



Fotocredit: BulletModels

Fidessa Docters van Leeuwen (1971) is auteur en kunstenaar/illustrator. Ze realiseert alleen datgene waarvan zij vindt dat het op een bepaalde manier van waarde kan zijn voor een lezer of kijker. Intussen heeft ze twaalf boeken op haar naam staan. 'Tarot is net als yoga en meditatie. Het helpt je om jezelf beter te leren kennen.' fidessadoctersvanleeuwen.nl

met behulp van de kaarten, wilde ik ook graag *Het Tarot Journal* maken. Dit is de ideale tarotkickstart om je persoonlijke ontwikkeling te volgen. Je gebruikt dit boek als wegwijzer. Je pakt je tarotdeck, een pen en leg, schrijf, teken, plak, knip, doedel en droom. Het is van belang dat je dit op je eigen manier doet, want dit is jouw persoonlijke tarotgids.

Beide boeken zijn onafhankelijk van elkaar te lezen en te gebruiken. Alle kaarten worden uitgelegd, toegelicht en zelfs hertaald, zodat je zelf het interpreteren van de kaarten kunt oefenen. Verder heb ik de symboliek per kaart benoemd. Je leest het: ik deel mijn kennis graag met jou, zodat jij er je voordeel mee kunt doen. Want ik houd ervan dat we als mensen onafhankelijk zijn. Met plezier laat ik je zien hoe je je op een vanzelfsprekende manier de tarot eigen kunt maken.

Trouwens, voor mij is schrijven tekenen en tekenen schrijven. Ze bestaan samen. Alle illustraties in het boek *Het Tarot Journal* heb ik ook gemaakt. Het is mooi om te zien hoe de tarot nu is uitgegroeid tot een tijdloze set boeken, vol wijsheid en kennis. Van idee, naar manifestatie. Wat blijft dit toch een krachtig gegeven.

Als ik morgen doodga, dan staat alles wat ik weet over de tarot tenminste ergens, grap ik weleens tegen mijn grote liefde. Best bijzonder als je nagaat dat de tarot in het verleden, dankzij orale overlevering vanaf circa 1100 – niet is verdwenen – is vastgelegd door Rider Waite en opgetekend door kunstenaar Pamela Colman Smith in het wereldberoemde *Rider Waite Tarotdeck*. Als je het mij vraagt zal de tarot blijven bestaan. Dus kies je voor de tarot, dan kiest ze ook voor jou.

Het Tarot Journal | Fidessa Docters van Leeuwen | Kosmos Uitgevers | € 20,- | ISBN: 9789043924092





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.



Winterrijmelarij

De winter vind ik het ideale moment om te schrijven. Lekker knus met een notitieblokje de warmte opzoeken terwijl buiten de stenen uit de grond vriezen... Het heeft iets romantisch, iets poëtisch zelfs. En voor zover ik zelf weet, ben ik geen poëet. Maar ik veroorzaak vast geen leed, als ik mijn woorden nu toch tot rijmsels smeed.

(Het is de eerste keer dat ik een gedicht schrijf, 't is maar dat je het weet...)

Warme wintergroeten

*Winters hier zijn bar en kil
's Nachts vriezen de ruiten aan
De straten leeg, de bomen stil
Ik ga dicht bij het haardvuur staan*

*Het landschap kreeg een witte jas
Waar ligt nu toch mijn mooie sjaal?
Warme chocomelk, een grote tas
Goed dat ik nog wat dekentjes haal?*

*Hoesten, reutelen, snotteren en snuiten
Mijn verkleumde tenen voel ik niet meer
Vandaag ga ik echt niet meer naar buiten
Ik denk dat ik m'n bips in de sofa parkeer*

*Ook de kat blijft vandaag veilig thuis
Hij klautert op de hete radiatorbuis
Hierbij dus bericht aan elke muis:
'Vandaag ben je veilig voor dit gespuis'*

*De vijver in de buurt is toegevroren
Op alle kleine wegen is het wegdek spekglad
Het winterkoninkje voelt zich vast herboren
Ik straks vast ook, na een lekker warm bad*

*Mijn lippen zitten vol met kloven
Sneeuwballen gooien o zo fijn
Warme appelcake uit de oven
Gezellig met familie samenzijn
De verse sneeuw knerpt onder m'n voeten
In de winkelstraten is het gezellig druk
Ik wens iedereen warme wintergroeten
Een goede gezondheid en veel geluk*

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.

Inner GROW Card Deck

Het Inner GROW Card Deck (40 kaarten) helpt je om regelmatig stil te staan en in te checken bij jezelf. De coachende vragen stimuleren je om antwoorden uit jezelf te halen, je zelfbewustzijn te ontwikkelen en je open te stellen voor natuurlijke groei. Dit card deck is gemaakt van 100% landbouwafval en gedrukt met biologische inkt.

De Inner GROW Card Deck is te bestellen via innergrow.nl voor € 39,95 (exclusief verzendkosten).



Limited edition Babor Ampoule Concentrates

Deze energieboost revitaliseert, versterkt en verfrist de vermoeid ogende huid in zeven dagen. De Algae Vitalizer werkstoffen (uit plankton- en bruinalgenextract) hydrateren, vitaliseren en maken bij regelmatig gebruik rimpels minder diep. Een probiotische werkstof ondersteunt het microbiom van de huid en versterkt de huidbarrière. De Multi Vitamin-ampul geeft meer vitaliteit en een goed verzorgde, beschermde en versterkte huid

Inhoud verpakking Vitality and protection: 7 x 2 ml. Prijs: € 26,90, kijk op nl.babor.com voor een verkooppunt bij jou in de buurt

Memory Spel Toffe Peren

Het Toffe Peren spel is een memory spel (2 x 24 kaarten) voor kinderen (en volwassenen) met gekke groente en fruit in de hoofdrol, zoals de kronkelige kromkommer en de aubergine-drieling. Deze aparte soorten zien er net iets anders uit dan de 'normale' soorten die meestal in de supermarkt of groentewinkel liggen. Let op: elk exemplaar is uniek, zo kunnen twee komkommers net iets van elkaar verschillen in afmeting, vorm of kleur.

Te bestellen bij greenjump.nl voor € 16,90 (exclusief verzendkosten)





C GLOW+

Deze Youthfull Vitamin Day Serum van IK Skin Perfection voorziet de huid van een boost aan vitamines en een subtiele golden glow. Met name voor een doffe en vermoeide huid én een huid waar de eerste tekenen van huidveroudering zichtbaar worden, is dit serum ideaal. Geschikt voor iedere huid.

Op ik-skinperfection.nl te bestellen voor € 7,85 (3 ml), € 17,95 (10 ml) of € 67,95 (50 ml) (exclusief verzendkosten)



Lavendel wasparfum

Waft geconcentreerde wasparfum is een natuurlijk product en een prachtig alternatief voor geparfumeerde wasmiddelen en wasverzachters. De combinatie van natuurlijke geuroliën zorgt ervoor dat je kleding heerlijk en fris ruikt. Dit wasparfum kan rechtstreeks uit het flesje gebruikt worden of het kan omgevormd worden tot een geparfumeerde wasverzachter door het te mengen met azijn. Een fles van 50 ml is voldoende voor 100 wasbeurten.

Te bestellen voor € 10,51 (exclusief verzendkosten) via eco-logisch.nl



Jannekes warmtesjaal

Een warmtesjaal werkt eigenlijk hetzelfde als de bekende pitzzak: de sjaal heeft een binnenzak gevuld met lijnzaad, dat na enkele minuten opwarmen in de magnetron, een heerlijke warmte afgeeft. Warmte ontspant, verlicht pijn (denk aan nek-, buik- of spierpijn) en is natuurlijk heerlijk als je het gewoon koud hebt.

Deze warmtesjaal (70 x 20 cm) is voor € 30,- (exclusief verzendkosten) te bestellen via lanaluna.nl

Geurkaars sandelhout

Een heerlijke geurkaars (100 ml) van Dille & Kamille voor de donkere, koude avonden. De kaars is gemaakt van 100% sojawas, zit in een stevig glas (Ø 6) en heeft een brandtijd van ongeveer 22 uur.

Te koop voor € 7,95 bij Dille & Kamille, grotere variant (220 ml) kost € 13,95



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.

Uitwisbaar Notitieboek A5 van MOYU

De notitieboeken uit deze Nature Collection hebben een vernieuwd binnenwerk, stevigere kaft én zijn beschikbaar in veertien *nature-based designs*. Iedere steenpapieren pagina is duurzaam geproduceerd, van nature boomvrij en 100% recyclebaar. De hardcover kaft is gemaakt van 700 grams gerecycled karton.

Dit uitwisbare notitieboek (ringband A5) is inclusief MOYU pen (zwart), Pen Pal en Cleaning Cloth. Het notitieboek bevat de volgende pagina's: to do list (3x), weekplanner (2x), lijntjes (20x), blanco (4x), dotted (4x) en ruitjes (5x).

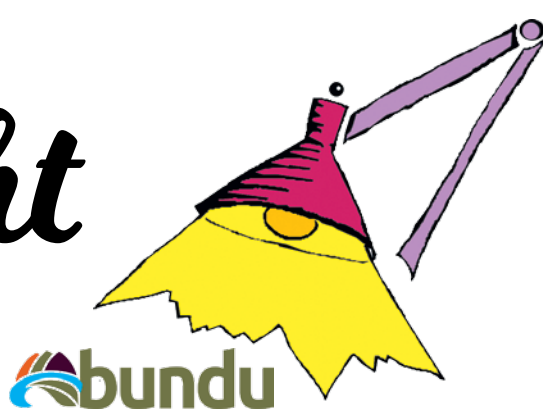
Dit notitieboek t.w.v. € 29,95 krijg je cadeau bij een jaarabonnement op Onkruid (aanbieding loopt tot vrijdag 27 januari 2023). **Let op: OP=OP!**

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



Mijn reis naar Bundu

Mijn reis naar Bundu was een ontdekkingsreis. Mijn vak als vormgever moest ik lang opzietten *because life happens!* Ik reisde, ging in Nederland wonen, deed freelance werk naast mijn winkeltje, ik kreeg drie geweldige kinderen en heb mijn weg gezocht op de arbeidsmarkt. Na 25 jaar in Nederland kwam ik op een mooi kruispunt. Ik kreeg ruimte om mijn passie concreet te maken: mijn merk 'Bundu' kon ontstaan.

Terug naar de Bundu

Dat ik op de naam Bundu uitkwam is geen toeval. Ik groeide op in Zuid-Afrika, waar de Bundu nooit ver weg is. 'Bundu' is een informele Zuid-Afrikaanse term: *in de wildernis*, een woeste en onbewoonde regio, weg van het hectische stadsleven. Mijn roots liggen nog steeds diep in de Zuid-Afrikaanse bodem. Aan Afrika heb ik mijn hart verpand. Afrika liet me nooit los.

Zuid-Afrika als inspiratiebron speelde nog geen rol toen ik daar de Designopleiding deed. En ook toen ik daarna werkte

als designer bij een weverij, was Zuid-Afrika nog geen inspiratiebron voor mijn designs.

Pas toen ik een tijd in Nederland woonde, ontstond het verlangen me te verbinden met Zuid-Afrika: met de kleuren, de magische landschappen, de bundu.

Ik wilde vooral een merk creëren dat origineel maar ook bruikbaar zou zijn. Origineel door mijn roots in het design aan te spreken, bruikbaar in de zin van comfort en vreugde. Zo kon ik mijn passie voor kunst en design uiten. Mijn inspiratie haal ik uit de natuur, avontuur, compositie, fotografie en kunst. Waarom de keus voor textiel? Ik werkte altijd al graag met stoffen, hoe ze aanvoelen en wat ze kunnen uitstralen. Hoogstwaarschijnlijk is het ook de invloed van mijn

moeder, zij zat dagelijks achter de naaimachine toen ik jong was.

Laura Main, oprichtster Bundu



Bundu: duurzame comfort

Ik gebruik zoveel mogelijk duurzame materialen om het milieu te respecteren. Dat vind ik eigenlijk vanzelfsprekend. Maar dat is minder makkelijk gedaan dan gezegd. Het kost veel tijd om de juiste materialen te vinden.

Mijn teddy-fleece dekens zijn bijvoorbeeld van 100% rPet.

Hierdoor helpen jij en ik de

plastic afval op de planeet te verminderen. Ze zijn heerlijk zacht en je bent warm binnen enkele seconden... de thermostaat hoeft niet omhoog. Ze dragen dus ook bij aan de energiebesparing.

Trakteer een vriend. Verwen jezelf. Geef wat zonneschijn.

Join the bundu lifestyle!



Enkele producten van Bundu

Bezoek de webshop voor inspiratie:
bundu-shop.com
 Contact: info@bundu-shop.com

Het volgende nummer van Onkruid



Onkruid bestaat **45** jaar

Een goede reden voor een feestje! Vier je mee?

Het volgende nummer ligt vanaf vrijdag 27 januari 2023 in de winkel.

COLOFON

Onkruid 271

December 2022 / januari 2023 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

Shirley-Ann Benda, Barbara te Boekhorst, Fidessa
Docters van Leeuwen, Heidrun Ernst- Herberth,
Marry Foelkel, Aaron Götze, Karin Jurgen, Laura
Main, Maatje Meulmeester - van den Bosch
(Tekstmaatje - tekstcorrectie), Sofie Missiaen, Ilona
Niessen, René Vaillant, André Winkelhorst

Foto's & illustraties

Shirley-Ann Benda, BulletModels, Esther Eva
(cover), iStockphoto, Ruud van Marion, Wilco
Niessen, Pexels, Pixabay, Mirjam de Ruiters, René
Vaillant, Weserbergland Tourismus e.V

Redactieadres

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

Advertenties

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



Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest
Betapress, Gilze

Opgave en vragen voor abonneementen

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

Onkruid College

college@onkruid.nl

Onkruid abonneementen NL en BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via
automatisch incasso. Bij betaling via een acceptgiro
wordt € 1,50 administratiekosten in rekening
gebracht. Voor aanmelden van abonneementen
buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd

Voor mensen met een 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 abonneementsjaar
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



KANEEL-PF

Voedingssupplement met het hoogwaardige extract Cinnulin PF®

- kaneel ondersteunt het behoud van een normale bloedsuikerspiegel*
- kaneel ondersteunt gewichtsbeheersing*
- kaneel heeft een antioxidatieve werking*

Kaneel ondersteunt het behoud van een normale bloedglucosespiegel op twee manieren. Het draagt bij aan de normale werking van het hormoon insuline waardoor glucose gemakkelijker vanuit het bloed de cellen ingaat. Daarnaast heeft kaneel een antioxidatieve werking waardoor het de alveesklier (waar insuline wordt aangemaakt) beschermt. Kaneel draagt bij aan gewichtsbeheersing door de verbranding van glucose en vetten in vetweefsel te

ondersteunen. Bovendien heeft het een gunstige invloed op het verzadigingsgevoel. Kies voor Kaneel-PF (Pure Formulation) van Vital's. Dit product bevat het zuivere en hoogwaardige Cinnulin PF®. Dit waterextract wordt na elke productie gecontroleerd op de juiste hoeveelheid van de werkzame bestanddelen. En de capsules zijn makkelijk in het gebruik. Lees meer over Kaneel-PF op Vitals.nl of bel 075-6476050.

**Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie. Kijk voor meer informatie op Vitals.nl.*