

Onkruid

Lekker tegendraads leven

Superthee uit **de Amazone**

Begin je dag helder en energiek

50 jaar Club van Rome

Dit is er in een halve eeuw al wél bereikt

POSITIVITEIT OP JE PAD

Leg wat liefde voor een ander neer

Onze **nieuwe** columnist Aaron Götze:

‘Een duurzaam eetpatroon kweek je natuurlijk niet in een vingerknip’

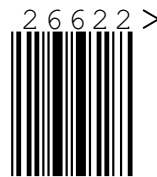
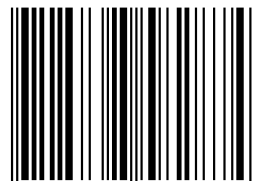
Toon **leef** en **leef** in volle overgave

Volgens schrijfster Ingen Wagenaar zijn we de verbinding met onszelf vergeten

En verder nog

- ▶▶▶▶ Getest: slaap je echt beter onder een verzwaringsdeken? (pag. 48)
- ▶▶▶▶ Dankbaarheid: als mens hebben we het heel hard nodig (pag. 65)
- ▶▶▶▶ In memoriam: we nemen afscheid van Marinus Knoope (pag. 78)
- ▶▶▶▶ Gratis meditatiereeks ter voorbereiding op de nieuwe tijd (pag. 80)

Nr. 266 januari/februari/maart 2022 € 6,95



BP/vmb 8 718868 582874

Vitaminen in
natuurlijke
vormen.



NIEUW



Multi Basis

8 30 - 90 TABLETTEN

Goed voor weerstand¹ en
extra energie bij vermoeidheid²

- Slechts één tablet volstaat
- Best opneembare vormen wereldwijd beschikbaar
- GEEN etiketvulling, uitsluitend nutriënten in effectieve dosering
- Foliumzuur en vitamine B12 in biologisch actieve vorm²
- Ruime doseringen vitamine C, ijzer, selenium en zink voor de weerstand¹

> Vitakruid.nl

Samenstelling per dosering (1 tablet)	RI*
Bèta caroteen	1,5 mg **
Vitamine A (retinol acetaat)	300 mcg 39%
Vitamine B1 (thiamine HCL)	1,2 mg 109%
Vitamine B2 (riboflavine)	1,3 mg 93%
Vitamine B3 (niacinamide)	12,5 mg 78%
Vitamine B5 (calcium-D-pantotheenaat)	10,5 mg 175%
Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat)	0,7 mg 50%
Biotine (vitamine B8)	50 mcg 100%
Foliumzuur (folaat, 5-MTHF calciumzout)	200 mcg 100%
Vitamine B12 (methylcobalamine)	18 mcg 720%
Vitamine B12 (adenosylcobalamine)	7 mcg 280%
Vitamine C (calciumascorbaat)	200 mg 250%
Vitamine D3 (cholecalciferol)	12,5 mcg 250%
Vitamine E (d-alfa-tocopherolsuccinaat)	17 mg 142%
Vitamine K (VitaMK [®] , menaquinon-7 K2)	19 mcg 25%
Calcium (carbonaat, ascorbaat)	250 mg 31%
Chroom (picolinaat)	50 mcg 125%
IJzer (bisglycinaat)	7 mg 50%
Jodium (kaliumjodide)	70 mcg 47%
Koper (gluconaat)	500 mcg 50%
Magnesium (citraat)	100 mg 27%
Molybdeen (natriummolybdaat)	25 mcg 50%
Selenium (methionine)	40 mcg 73%
Zink (picolinaat)	10 mg 100%
Choline (bitartraat)	50 mg **

* Referentie inname
** Geen RI vastgesteld

Multi basis werkt optimaal
in combinatie met:



Magnesium 200 Complex
De beste vormen.



VITAKRUID[®]
DRIVEN BY HEALTH

Op de omslag

INHOUD

24 **Toon lef en leef**
in volle overgave

48 **Getest: slaap je echt beter**
onder een verzwaringsdeken?

68 **Onze nieuwe columnist**
Aaron Götze

32 **50 jaar Club van Rome**
Dit is er al wél bereikt

52 **Positiviteit op je pad**
Leg wat liefde voor een ander neer

78 **In memoriam**
Afscheid van Marinus Knoope

36 **Superthee uit de Amazone**
Begin je dag helder en energiek

65 **Dankbaarheid**
Als mens hebben we het hard nodig

80 **Gratis meditatiereeks**
ter voorbereiding op de nieuwe tijd



Persoonlijk & actueel

9 **De ontmoeting**
Joyce heeft een engel aan haar zijde

18 **onze aarde**
Geluk zit in een groen hoekje

60 **Moeder van vier**
Een gevaarlijke reis

10 **Brieven aan Onkruid**
Al 40 jaar netwerkjes!

24 **De mens heeft het lef niet om**
in volle overgave en liefde te leven

68 **Duurzaam en bewust**
Aaron wordt steeds veganistischer

12 **Ga nu op pad**
Ga jij mee op avontuur in de natuur?

32 **De grens bereikt**
Rapport Club van Rome wordt 50!

78 **In memoriam**
Afscheid van Marinus Knoope

14 **Leef gezond**
De evolutie van het brein

42 **Huishoudboekje**
Sander en Bart over hun dure hobby

80 **Spotlight**
Meditatiereeks van Stef Freriks

16 **Eten met smaak**
De Gouden Windei winnaar

44 **Hoogsensitief**
Schat voor het leven of... saai

17 **Grootmoeders tips**
Prikken of niet?

56 **Je eigen kracht**
Tekens uit de spirituele wereld

Omslagfoto

Op de cover staat Ingen Wagenaar, schrijfster van het boek *Hoeren en Godinnen, een verhaal voor het slapengaan*. Fotograaf Harold Pereira, fotobewerking Ellen Langendam.

INHOUD

Onkruid beleeft

22 **Puur natuur**
Een prachtige close-up

52 **DIY**
Leg wat positiviteit op je pad neer

62 **Onkruid leest**
Bedankt voor het lezen!

36 **Superthee uit de Amazone**
Hét alternatief voor koffie en thee?

54 **Marry's Kruidentuin**
Vogelmuur: de ster van de winter

66 **Schrijver**
Méér leven met minder moeite

48 **Getest**
Verzwaringsdeken van Veilura

58 **Eten van Ilona**
Zoet én krachtig

70 **Let's talk about**
Het toverwoord van de twinties



48



54



58



66

Service

72 **Shopping**
We vinden de leukste spullen

81 **onkruid Nieuwsbrief**
Gratis voor abonnees

74 **onkruid College**
Op zoek naar verdieping

82 **colofon**
Algemene informatie

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



Gratis bij een jaarabonnement: het boek *Hoeren en Godinnen*, een verhaal voor het slapengaan

Duurzaamheid *én* veranderingen

Het is alweer enkele weken geleden dat wij over de drempel gingen om de eerste stappen in het jaar 2022 te zetten. Ik voel mij vereerd om het stokje over te nemen van Frank Meurs.

Mijn naam is Ivonne Sprok. Vanaf 1 januari van dit jaar mag ik mij de nieuwe hoofdredacteur en uitgever noemen van Onkruid. Voor mij een spannende sprong in het diepe. Maar wel een hele leuke sprong! Gelukkig gaat Frank Onkruid niet meteen verlaten, en blijft hij nog een tijdje aan boord om zijn kennis en ervaring te delen en bijdragen te leveren aan de inhoud. Samen met alle andere medewerkers, die hun steen bijdragen om van Onkruid een mooi blad te maken, gaan we vol enthousiasme en nieuwe inspiratie het jaar in. Met als doel onze lezers iedere keer weer te trakteren op een blad dat zij met veel plezier lezen.

Eind vorig jaar was het een razendsnelle opeenstapeling van ontwikkelingen binnen Onkruid. Gelukkig bleef alles op de rails en kunnen we nu met volle kracht vooruit. Voor Onkruid zelf gaat

er niet zoveel veranderen. We blijven ons hoofd boven het maaiveld uitsteken en willen graag het licht laten schijnen op de vele verschillende manieren waarop je het leven kunt leven. Daarbij is duurzaamheid een belangrijk thema. Dat is waar wij ons de komende jaren op willen richten. Duurzaamheid in de breedste zin van het woord: binnen relaties, werk, producten, gezondheid, wonen en alles wat de aandacht verdient. Voor dit eerste nummer van het jaar is duurzaamheid dan ook de rode draad.

Verder verwelkomen we onze nieuwe columnist Aaron Götze. Als antwoord op een lezersbrief waarin Onkruid aangaf op zoek te zijn naar een nieuwe columnist, kwamen diverse aanmeldingen binnen. Daarvoor zijn wij heel dankbaar! Helaas was er maar één plek die ingevuld kon worden en zo rolde Aaron uit de bus. Zijn debuutcolumn voor Onkruid lees je verderop in dit nummer. Ga er maar lekker voor zitten en geniet van een nieuwe uitgave van Onkruid, boordevol verhalen, interviews en andere interessante artikelen.



Ivonne Sprok
Hoofdredacteur

Volg Onkruid via Facebook: facebook.com/onkruidmagazine
Bezoek onze website: onkruid.nl

Onkruid digitaal



Onkruid

Lekker tegendraads leven

Superthee uit de Amazone

Begin je dag helder en energiek

50 jaar Club van Rome

Dit is er in een halve eeuw al wél bereikt

POSITIVITEIT OP JE PAD

Leg wat liefde voor een ander neer

Onze nieuwe columnist Aaron Götze:

'Een duurzaam eerpatroon kweek je natuurlijk niet in een vingerknip'

Toon lef en leef in volle overgave

Volgens schrijfster Ingen Wagenaar zijn we de verbinding met onszelf vergeten

En verder nog

» Getest: slaap je echt beter onder een verzwaringsdeken? (pag. 48)

» Dankbaarheid: als mens hebben we het heel hard nodig (pag. 65)

» In memoriam: we nemen afscheid van Marinus Knoope (pag. 78)

» Gratis meditatiereeks ter voorbereiding op de nieuwe tijd (pag. 80)

Nr. 266 januari/februari/maart 2022 € 6,95



YOU

..... se
Go

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

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

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

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

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



DE 10 BESTE SPIRITUELE BOEKEN VOOR HET NIEUWE JAAR



De spirituele klassieker en bestseller nu met een gouden randje: identificeer je niet langer met je denken en ervaar vrijheid en innerlijke rust.



Ontdek hoe je je hart kunt openen voor jezelf en daarna voor de ander, hoe liefde zo een eerlijke kans krijgt.



Heel je leven met liefdevolle gedachten en affirmaties met behulp van de liefdevolle inzichten van bestsellerauteur Louise Hay.



Lees Eckhart Tolle's blauw-druk voor een nieuwe op spirituele waarden gebaseerde samenleving, waarin we werkelijk geluk zullen kennen.



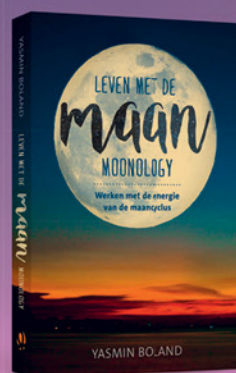
Lees de teksten van Susan Shumsky hardop voor en laat de woorden werken voor directe en onmiddellijke heling.



Ontdek wat een ziel voor haar reis naar de planeet aarde moet weten om hier goed te kunnen leven.



Met deze vier inzichten bevrijd je jezelf van harde oordelen en onzekerheid. Het omarmen van liefde is eenvoudiger dan je denkt.



Leer leven met de maan-cyclus en manifesteer je grootste wensen met wereldberoemd astrologe Yasmin Boland.



Centrale thema's in dit boek, de belangrijkste inspiratiebron voor grote spirituele leiders als Eckhart Tolle, Deepak Chopra en Marianne Williamson, zijn liefde, vergeving en niet-oordelen.



Hans Stolp beschrijft de reis door de astrale wereld die na overlijden begint. De gestorvene zal het gevoel krijgen: eindelijk ben ik thuis.

Bestel jouw boeken bij je plaatselijke boekhandel of je favoriete webshop.
www.ankh-hermes.nl

Engel en ongeloof

Fotograaf: Andrey Braynsk

“Ik ben niet gelovig opgevoed door een niet-praktiserende moeder en een atheïstische vader. Geen kerk in zicht, dus daar kan het niet aan liggen. Maar toch is er een engel aan mijn zijde, anders kan ik het niet noemen. Ik heb haar inmiddels vier keer ontmoet. Geen droom, geen hallucinatie, ik heb nooit last gehad van wanen. Een engel, de enige logische conclusie.”

Er zijn mensen die geloven in het bovennatuurlijke. God, kosmos of goeroe. En er zijn mensen die daar niks van moeten hebben: beide benen op de grond en *what you see is what you get*. Joyce (38) behoort duidelijk tot die tweede groep, en bekijkt haar *engelenervaringen* dan ook nuchter.

“Bij onze eerste ontmoeting was ik 14. Ik lag in het ziekenhuis, net geopereerd, veel pijn. 's Nachts kwam er een zuster aan mijn bed zitten. Donker, kort haar, mooi gezicht. We voerden een lang en goed gesprek zoals meisjes van 14 graag hebben. Een grote vriendin die me begreep en mijn gedachten deelde. Ik kreeg het fijne idee dat ik later, als ik volwassen was, beter begrepen zou worden dan nu. De volgende avond vroeg ik of 'mijn' nachtzuster weer dienst zou hebben. Maar dat was niet mogelijk: 'zo iemand werkt hier niet, en de zuster van afgelopen nacht was blond.' Een droom dus. Een hele levendige, maar een droom.”

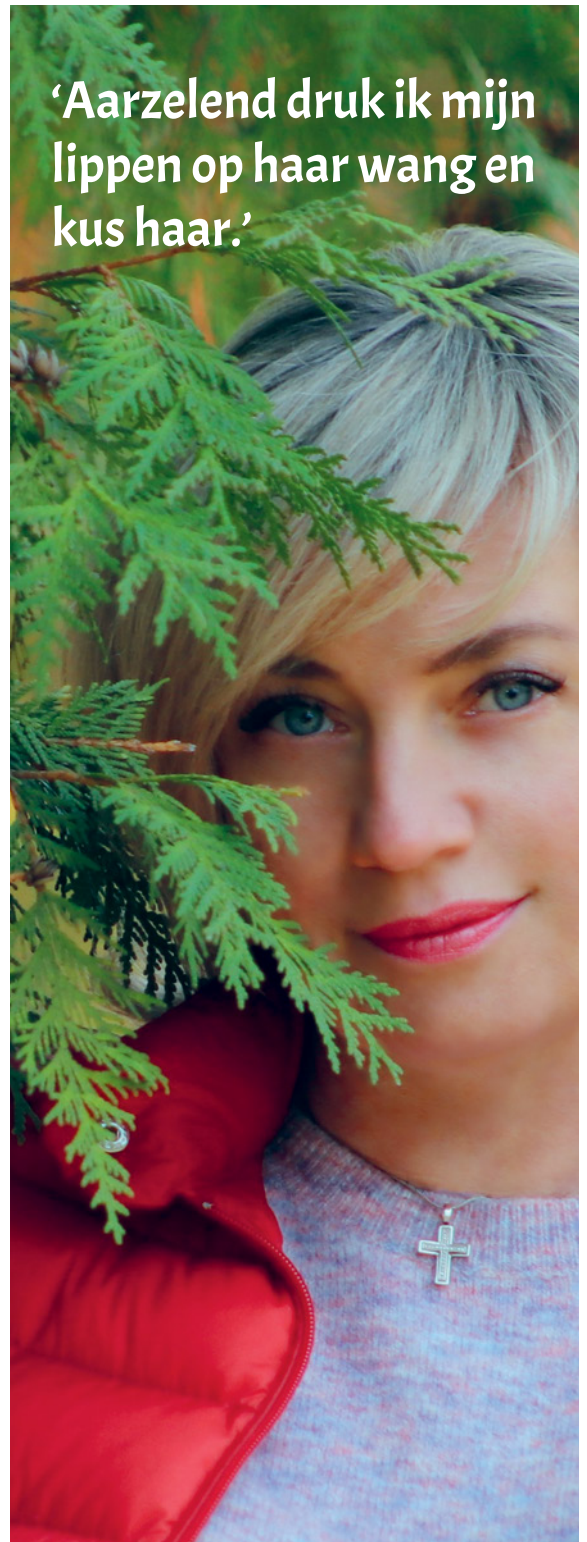
“Tien jaar later zag ik haar weer. Onmiskenbaar. Op een zomeravond in een Franse trein, kletsend met een groepje militairen. Toen ze mij zag kwam ze bij me zitten, maar ze gaf geen teken van herkenning. Zelf durfde ik er ook niet over te beginnen. Bovendien sprak ze Frans, maar dat doe ik ook. Het gesprek ging weer over mij, over de fouten die ik gemaakt had en de keuzes die voor me lagen. We dronken wijn, en zo snel als ze gekomen was, was ze ook weer weg. Toeval, dacht ik, dubbelgangers bestaan.”

“Het duurde dit keer maar vijf jaar. Een benzinstation langs een Amerikaanse snelweg, ik reis veel voor mijn werk. 'Jij bent hier vorig jaar ook geweest', begon ze, en ze somde op wat ik toen besteld had. Ik merkte dat ik verwondering ongepast vond. Speelde ze een spel met me? Het weerhield me er niet van een uur lang een open boek voor haar te zijn. 'Tot ziens' speelde door mijn hoofd, maar ik durfde niet.”

“Vorige week stond ik in een drukke lunchroom in Utrecht. Zelf je koffie pakken, rij bij de espressomachine. De vrouw voor me draait zich om. Zij is 't. Door de drukte duwt ze me achteruit een nisje in. Met haar gezicht vlak bij het mijne zegt ze: 'Ga door! Ga door! Ga door!' Aarzelend druk ik mijn lippen op haar wang en kus haar. Met een peuter aan de hand loopt ze naar buiten. Opeens zie ik dat ze in al die jaren niet ouder is geworden.

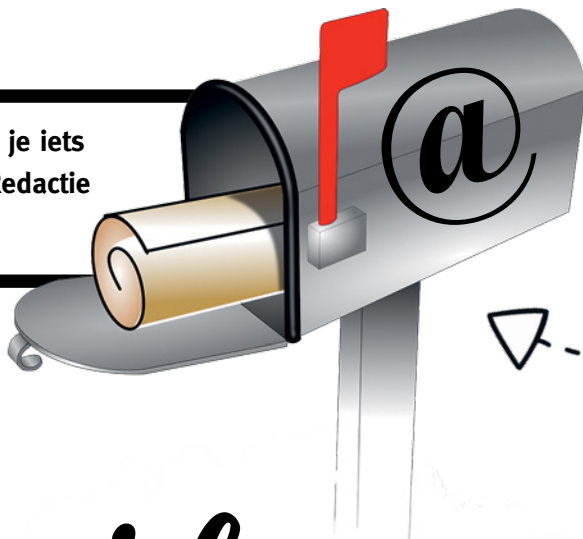
Ik heb een engel. Iets anders kan ik er echt niet van maken...”

‘Aarzelend druk ik mijn lippen op haar wang en kus haar.’



Wil jij ook net als Joyce 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

Net als Manon

In het artikel over Manon in het vorige nummer herkende ik mezelf helemaal, hoewel mijn leven misschien wat minder spannend is dan het hare.



Ik ga niet één keer per jaar naar een geheime vriendenclub in Londen, maar ik heb dan ook niemand die dat voor me betaalt. Daarom ga ik ieder jaar in mijn eentje een week naar Texel. Ná de herfstvakantie, zodat het echt rustig is. Man en kinderen laat ik thuis. Ik hou heel veel van ze, maar weer eventjes helemaal bij mezelf zijn geeft zoveel energie en zorgt voor echt contact met mezelf. Natuurlijk voel ik me wel eens schuldig en worden er opmerkingen over gemaakt, maar door dit verhaal voel ik me gesterkt in mijn besluit dat ieder jaar te doen. Ik kan het echt iedereen aanraden.

Tina de Bouw, Diemen

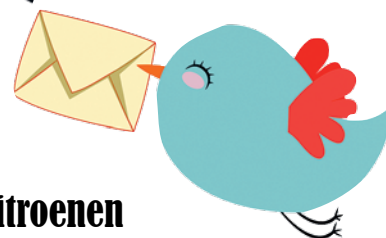
Goed van je! En leuk dat het verhaal van Manon jou bevestiging gaf. Hoe sociaal, betrokken en zorgzaam je ook bent, het is zo goed om af en toe even helemaal voor jezelf te kiezen en daar echt de tijd voor te nemen. Het maakt je leven zoveel mooier.

Vrouw-onvriendelijk

Bij het lezen van het huishoudboekje in de vorige Onkruid, draaide mijn maag zich om. Ik heb de jaren zeventig nog meegemaakt en gestreden voor vrouwenrechten. En nu lees ik het verhaal van een jonge vrouw, die zich met huid en haar overlevert aan de familie van haar overleden man. Als feministe zeg ik: kind, dat kan niet goed aflopen. Je leven kan nog zo comfortabel zijn, uiteindelijk is er maar één iemand die moet zorgen dat het goed met je komt. Dat ben je zelf. Het is niet romantisch, en niet harmonieus, maar wat jij nodig hebt is een goed gesprek met een goede advocaat. Die kan je vertellen hoe je ervoor zorgt dat je kind en jij krijgen wat je toekomt. Ga met zijn of haar adviezen naar je schoonfamilie. Als het inderdaad zulke warme, verstandige mensen zijn dan zullen ze begrijpen waarom je met een adviseur bent gaan praten. En kom tot een afspraak die jou in je kracht zet, ook als jij en de familie later onverhoopt niet meer twee handen op één buik zijn, en je bijvoorbeeld keuzes voor je puberende kind maakt waar zij niet achter staan.

Nelleke van Beringen, Nijmegen

Desirée heeft het nu natuurlijk goed, en moet misschien ook nog bekomen van de manier waarop het overlijden van haar man haar leven overhoop gooide. Je moet in zo'n periode echt op mensen kunnen vertrouwen en je overgeven. Daar ging haar verhaal eigenlijk over. Maar iedereen weet: er komt ooit weer een nieuwe, andere tijd. Dus je advies is absoluut verstandig en we hopen dat Desirée het ter harte neemt, en haar schoonfamilie net zo goed.



Demonsteren of niet?

Ik zou graag mijn stem willen laten horen over de coronacrisis, tegen het regeringsbeleid waar iedereen inmiddels tegen is. Meedoen met de demonstraties. Maar ik heb geen zin om in gevechten met de politie terecht te komen, want ik ben absoluut pacifist. Hoe los ik dat op?

Sandra de Ruijter, via email

Het probleem van de protesten tegen het coronabeleid is dat iedereen een beetje door elkaar loopt. Daarom moet je eerst goed weten waar je precies tegen bent, en waar je voor bent. Want er zijn momenteel veel verschillende groepen die 'strijden' voor waar zij voor staan. Het vechten, zoals je regelmatig hoort in de media, is natuurlijk nooit de oplossing, maar onze demonstratie-ervaring is dat het makkelijk is om daar bij weg te blijven als je dat niet wilt.

En je echt samen met anderen uitspreken over wat je vindt kan enorm waardevol zijn voor je. You go girl!



◀ Fotoğraf: Gerard Stolk

Knollen of citroenen

Iedere maand opnieuw lees ik in Onkruid dat we 'van het seizoen' moeten eten en 'uit de buurt'. Daar ben ik het helemaal mee eens, en die boodschap is een van de redenen dat ik me bij Onkruid thuis voel. Ik schrok dan ook erg toen ik op de voorkant van het vorige nummer las 'Kerst! Dit jaar eren we de citrus...' Ik weet niet hoe het bij jullie is, maar bij mij groeien geen citrusvruchten in de buurt en al helemaal niet in dit seizoen. *Practice what you preach* zou ik willen zeggen.

Karel-Bernd Schoonhoven, Zwolle

Natuurlijk heb je helemaal gelijk, we geven eerlijk toe dat we tegen onze principes gezondigd hebben en zullen er in het vervolg aan denken. De invalshoek voor dit verhaal was dat mensen aan het eind van het jaar vaak vette, zware gerechten als feestmaaltijd op tafel zetten. Wij wilden een lekker tegendraads alternatief aandragen en kozen voor een frisse, fruitige invalshoek in ons decembernummer.



Al 40 jaar Netwerkjes

Al 40 jaar is het via Onkruid mogelijk om gratis contact te leggen met andere Onkruidlezers. Of je nu op zoek bent naar vriendschap, een andere woonomgeving of graag andere lezers blij wilt maken met eerdere edities van Onkruid.

Je kunt je aanbod/vraag blijven sturen via nieuwsbrief@onkruid.nl, via onkruid.nl/netwerkjes of per post naar Onkruid (t.a.v. netwerk, Postbus 270, 9670 AG, Winschoten).



Vriendschap gezocht

Ik, 49, zou graag in contact komen met zelfstandige vrouw circa 50 die interesses wil delen zoals eten en drinken, sauna en natuurwandelingen, korte reisjes en goede oprechte gesprekken. Bij voorkeur niet hetero vrouw. Geen directe seksuele bedoeling. Graag in provincie Zeeland of Brabant.

Mvg, Ingrid
IngridStoutjesdijktoekomst@outlook.com

p pad met Onkruid

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



Van God los?

Welkom in de jaren zestig van de vorige eeuw. Een van de meest revolutionaire én religieuze periodes uit de Nederlandse geschiedenis. Aan het begin van het decennium was de kerk in het dagelijks leven nog alom aanwezig. Grote gezinnen waren normaal, gemengd trouwen was taboe en boodschappen deed men bij winkeliers van de eigen zuil. Toch ontstonden er barsten. Vrouwen gingen massaal aan de pil, heiligen werden overboord gegooid en homoseksualiteit werd voorzichtig bespreekbaar. Raakte Nederland van God los? Dompel je onder in een roerige tijd die ver weg lijkt, maar doorwerkt tot op de dag van vandaag. *Van God los? De onstuimige jaren zestig* is de eerste tentoonstelling ooit over de grote religieuze veranderingen van de jaren zestig. In *Van God los?* toont het museum aan de hand van fotografie, muziek, kunst en radio- en tv-fragmenten een wereld waarin het geloof en de traditionele invulling daarvan ter discussie werden gesteld. De eeuwenoude hechte band tussen het instituut kerk en het geloof bleek niet langer vanzelfsprekend. Wat kwam daarvoor in de plaats?

De tentoonstelling is van 4 februari t/m 5 juni 2022 te zien in Museum Catharijneconvent, Lange Nieuwstraat 38, Utrecht. Zie voor meer info: catharijneconvent.nl.



Dansen voor je leven!

Na zingen, spelen, beelden en schrijven voor je leven is het tijd om muziek en beweging te brengen in het aanbod van stichting Kanker in Beeld. Dit gebeurt met *Dansen voor je Leven*. Op zaterdag 5 februari 2022 vindt er een pilot workshop plaats.

Dans is een prachtige kunstvorm en is letterlijk de taal van het lichaam, een taal die iedereen verstaat én beheerst. Maar moet je voor dans dan niet ontzettend lenig zijn? Of heel ritmisch? En heb je dan geen danspartner nodig? Absoluut niet! Bij *Dansen voor je*

Leven richt je je op je eigen lichaam, je eigen kunnen en je eigen bewegingsmogelijkheden, die altijd groter zijn dan je zelf had verwacht. Zittend op een stoel, liggend op een yogamat of vrij bewegend door de ruimte: alles is mogelijk in deze danslessen en iedereen kan bij elke opdracht meedoen. De effecten van dans op de fysieke en mentale gezondheid zijn al vele malen onderzocht en toegepast, onder andere bij Parkinson patiënten. Het lichaam in beweging brengen en je laten meevoeren door de muziek werkt helend, geeft je kracht en brengt veel vertrouwen in het eigen lichaam.

Dans je zaterdag 5 februari 2022 met ze mee tijdens de gratis pilot workshop in Theater de Lievekamp in Oss? Zie voor meer informatie kankerinbeeld.nl/dansen-voor-je-leven.



Tastbare Futilliteit

In het Eye Filmmuseum in Amsterdam is van 12 februari t/m 29 mei 2022 de overzichtstentoonstelling *Tastbare Futilliteit* te zien van kunstenaar Guido van der Werve, waarin naast een ruime selectie uit zijn oeuvre ook nieuw werk wordt getoond. Er verschijnt een uitgebreide publicatie en in samenwerking met de kunstenaar wordt ook een verdiepend programma in de filmzalen samengesteld.

Een uitgestrekte, witte ijsvlakte met in het midden een jongeman die eenzaam voortschrijdt terwijl achter hem een gigantische ijsbreker nadert. Wie de korte film *Nummer acht* van Guido van der Werve heeft gezien, zal het indringende beeld niet snel vergeten. In bijna twintig jaar heeft de kunstenaar een indrukwekkend oeuvre opgebouwd.

In het universum van Van der Werve zijn romantiek, de natuur en het sublieme nooit ver weg. Zijn films gaan over de nutteloosheid van het bestaan, maar tonen tegelijkertijd de eindeloze schoonheid ervan. In de films komen autobiografische elementen samen met thema's als klassieke muziek, extreme duursport, schaken en de natuur. Zijn werk, met beelden van een

nietig lijkende mens te midden van overweldigende natuur, wordt vaak geassocieerd met de romantiek. Maar naast extremen en melancholie is er in de films ook plaats voor droge humor.

Kijk op eyefilm.nl voor meer informatie over deze tentoonstelling in het Eye Filmmuseum, IJpromenade 1, Amsterdam

wereld zich bevindt. De mensheid heeft nu meer dan ooit behoefte om te verbinden met elkaar.

De lezing vindt plaats op 13 februari, van 14 tot 17 uur in de Kerk van Kaaskerke (Kaaskerke straat 103 in Diksmuide). Ticket kost € 20,- (incl. koffie, thee en versnapering), zie lies-ameeuw.com voor meer info.

Lezing: Van het oude normaal naar innerlijke bevrijding

Angelo Meijers is schrijver, coach, inspirator. Zijn grote levensmissie is om mensen liefdevol met elkaar te verbinden. Ook reikt hij tools aan om de energie frequentie hoog te houden, zodat wij gemakkelijker deze chaotische tijd kunnen doorkomen. Hij inspireert mensen om van het hoofd naar het hart te gaan. Op 13 februari a.s. geeft Meijers een lezing in Diksmuide (België), met onderwerpen als bewustzijn, persoonlijke transformatie, in je eigen kracht gaan staan, gerelateerd aan de huidige situatie waarin de

De complete jaaropleiding over de natuur

Tijdens deze Natuuropleiding nemen verschillende natuurdocenten je mee op avontuur: 4 seizoenen, 4 natuurrijken en 20 lessen. De lessen zijn zoveel mogelijk buiten, op de Utrechtse Heuvelrug. Aan het einde van de opleiding heb je hierdoor een basiskennis over de natuur opgedaan.

Opleiding start op 19 maart en is 2 keer per maand op zaterdag van 10 tot 16 uur. De Natuuropleiding kost € 1.450,- exclusief BTW. Zie voor meer informatie: natuuropleiding.nl

- Advertentie -

“DE BESTE VERSIE VAN JEZELF REALISEREN: DAT KAN, JIJ BENT DIT WAARD.”

Heidi Gelders, master-coach

Deze jaaropleiding richt zich tot iedereen die bewust voluit voor het leven wenst te gaan in het hier en nu. Vanuit jouw engagement in de jaaropleiding Zelfrealisering, breng jij je authentieke Zelf in stroming.

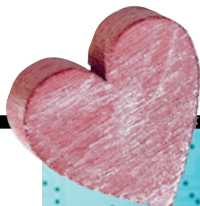
www.zelfrealisering.be/jaaropleidingzelfrealisering

ZELFREALISERING
vanuit stabiliteit en vertrouwen



Leef gezond met Onkruid

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



Evolutie van het brein

Een hoorcollege over de evolutie en werking van de hersenen bij mens en dier

Neurowetenschapper Rogier Mars onderzoekt in zijn hoorcollege de ontwikkeling en werking van het brein aan de hand van het eet- en leefgedrag van dieren als de zakpijp, de eekhoorn en de wolf, van diverse primaten, zoals de lemuur en chimpansee, en natuurlijk de mens zelf. Hij laat zien hoe een serie veranderingen in het brein

het mogelijk maakte om samen te werken, kennis over te dragen en te communiceren door een gesproken taal, hetgeen leidde tot de moderne mens.

Duur: 2 uur en 35 minuten | prijs: € 12,- | te downloaden en/of streamen via de Home Academy App (gratis via de App store en Google Play)

Raja Yoga voor kinderen

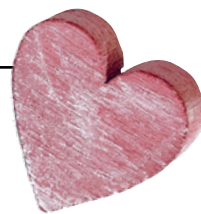
Een yogaboek om samen met je kind(eren) te doen



Je wilt graag iets samen met je kind doen. Het moet iets leuks zijn, maar ook iets waar je kind wat van leert en spelenderwijs wijs van wordt. Dan is dit boek net iets voor jou! Het gaat

over Raja Yoga, ook wel 'koninklijke yoga' genoemd. Regelmatig samen yoga doen geeft plezier, vertrouwen en liefde tussen jou en je kind. Weet je nog niets van yoga? Geen probleem, samen met de personages Yori en Gaby die alle yogahoudingen voordoen, ontdekken jullie alles stap voor stap. Voor kinderen vanaf 5 jaar en hun ouders en opvoeders

Christien Rietveld | Uitgeverij Panta Rhei | € 15,- | ISBN: 9789088402357



Voedingssupplementen voor de man



Vitals introduceert twee voedingssupplementen voor de man. Mannenformule Pro Prostaat is een complete formule voor het behoud van een normale prostaat. Mannenformule Pro Testosteron is een complete formule voor het testosterongehalte en de vruchtbaarheid van de man.

Mannenformule Pro Prostaat
Mannenformule Pro Prostaat bevat een sterke combinatie

van plantenextracten (pompoenzaad, zaagpalm en *pygeum*) die specifiek geschikt zijn voor het ondersteunen van de gezondheid van de prostaat en de lagere urinewegen¹. Mooi meegenomen is dat zaagpalm eveneens bijdraagt aan het behoud van normaal haar. Tot slot bevat dit voedingssupplement *bèta-sitosterol* uit pijnbomen.

Gezondheidsclaims*

- pompoenzaad ondersteunt de gezondheid van de lagere urinewegen en de prostaat¹
- zaagpalm draagt bij aan een normale urinewegfunctie en een gezonde prostaat¹
- zaagpalm ondersteunt de normale haargroei
- *Pygeum africanum* ondersteunt de gezondheid van de blaas, de lagere urinewegen en de prostaat¹

Mannenformule Pro Testosteron

Mannenformule Pro Testosteron is een voedingssupplement dat specifiek geformuleerd is voor mannen. Het bevat een uniek gepatenteerd

fenegriekextract met de naam Testofen[®], dat zich heeft bewezen in meerdere humane studies. Ook het *ashwagandha-extract* (KSM-66[®]) heeft een zeer sterke wetenschappelijke onderbouwing. Mannenformule Pro Testosteron bevat zink dat gebruikt kan worden ter ondersteuning van de mannelijke hormoonhuishouding en normale testosterongehalten¹, en selenium, zink, ashwagandha en maca die bijdragen aan de vruchtbaarheid².

Gezondheidsclaims*

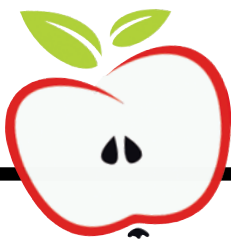
- ashwagandha en maca ondersteunen de seksuele functie van de man
- ashwagandha en maca dragen bij aan de kwaliteit van sperma en vruchtbaarheid van de man²
- maca draagt bij aan het seksuele verlangen
- ashwagandha ondersteunt het uithoudingsvermogen en de vitaliteit
- zink draagt bij tot de instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed¹
- zink en selenium zijn goed voor de kwaliteit van sperma en vruchtbaarheid van de man²
- zink en selenium helpen lichaamscellen beschermen tegen oxidatieve schade

* Gezondheidsclaims in afwachting van goedkeuring door de Europese Commissie.

Lees meer over deze twee producten op Vitals.nl of bel 075-6476050.



Eten met Onkruid



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

Gouden Windei winnaar

Ongezonde groente- en fruitsnoepjes

Yummy Veggie Candy van Let's is door de Nederlandse consument gekozen als meest misleidende product van 2021. Daarmee wint het product de jaarlijkse Gouden Windei verkiezing van voedselwaakhond foodwatch. Let's beveelt haar 'verantwoorde' groente- en fruitsnoepjes Veggie Candy zes keer per week aan voor kinderen, waarvan één keer voor bij het sporten. Dit terwijl iedere portie voor bijna de helft uit suikers bestaat en wat concentraat van bieten-

of fruitsap. Let's gebuikt het imago van groente en fruit om een ongezond product op te poetsen, terwijl de snoepjes nog steeds evenveel suiker bevatten als gewone snoepbeertjes. Met een overweldigende meerderheid van 70% van de stemmen verslaan de groentesnoepjes de andere twee genomineerden (Poké Bowl met lekker veel groente van Knorr en Recyclebare kroepoekzakken van Conimex). In totaal zijn er meer dan elfduizend stemmen uitgebracht.



- Advertentie -

SOUL BODY FUSION®



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



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

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

Grootmoeders tips



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

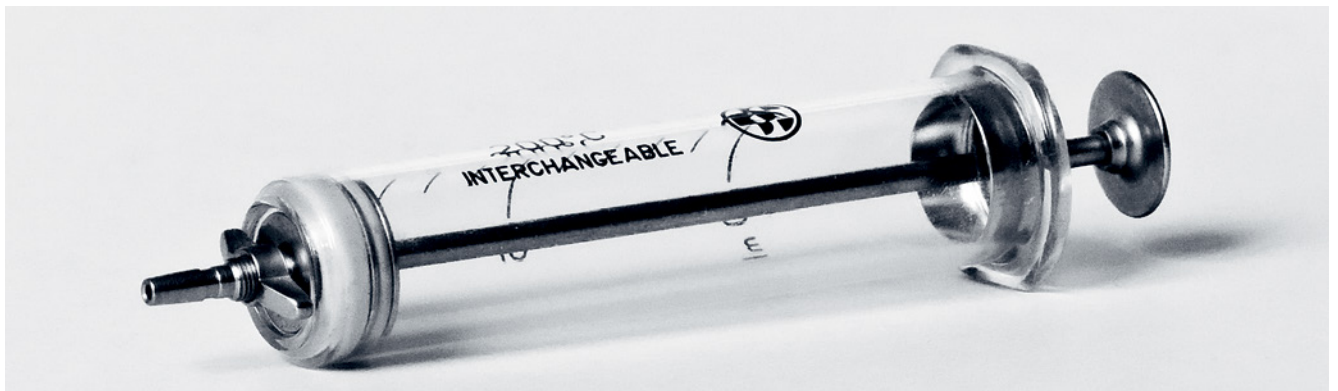
Prikken of niet?

Met oud en nieuw was het dit jaar bij mij geen zoete inval. Het coronatijdperk, dus twee vriendinnen op bezoek. Meer niet. Alsof ik geen natuurlijke bescherming tegen corona zou kennen, of een geneesmiddeltje. Dat ken ik natuurlijk wel, maar ik ben inmiddels ook drie keer gevaccineerd...

Dat zit zo. Om niet ziek te worden hebben mensen van mijn generatie zo hun middeltjes. In de winter één keer in de week zuurkool eten bijvoorbeeld. Omdat de natuurlijke manier waarop de kool z'n vitamine C weet te bewaren net zo goed voor je eigen lichaam werkt. Maar voor mij ligt dat in deze coronatijd toch net even anders.

Veertig jaar geleden was ik waarschijnlijk net zo tegen alle maatregelen en vaccinaties geweest als de mensen die nu demonstreren. Van de Hongkonggriep in 1968 ben ik goed beroerd geweest en misschien daarom is de Mexicaanse griep een paar jaar geleden aan me voorbij gegaan. Lekker weerstand opgebouwd en gezond geleefd. Maar nu ben ik een tachtigplusser, en daar helpt geen gezond leven en opgebouwde weerstand meer tegen. Het leven is eindig, en ook dat is heel natuurlijk.

Maar ik wil graag nog zo lang mogelijk blijven. Hulp is daarbij welkom, want van Moeder Natuur alleen moet je het niet meer hebben op mijn leeftijd. Dus ga ik naar de dokter als ik iets mankeer dat ik niet meteen herken, en heb ik me laten inenten tegen corona. Daarvan zal ik niet het eeuwige leven krijgen, maar je moet de kat ook niet op het spek binden. Daarom ook nodigde ik alleen twee gevaccineerde vriendinnen uit met oud en nieuw en blijf ik verder zoveel mogelijk thuis. Als ik naar buiten ga draag ik een mondkapje en vermijd ik plekken waar mensen komen die niet zijn ingeënt. Het is jammer dat daardoor mijn leven een beetje stilstaat, maar mijn generatie heeft simpelweg niet de luxe van een keuze. En natuurlijk eet ik gezond en zoveel mogelijk onbewerkt voedsel. Maar dat deed ik al, en dat is gewoonweg niet meer genoeg.



Onze aarde volgens Onkruid



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

Geluk zit in een groen hoekje

Aanstekelijk boek voor geluksvogels met een buitenruimte

Steeds meer mensen ontdekken hoe leuk het is om te tuinieren. Het adagium 'Tegel eruit, plant erin' blijkt een verslavend leuke bezigheid, zeker in een tijd waarin iedereen veel thuis is. Ook groeit het bewustzijn dat we met een beplante tuin, balkon of dakterras de biodiversiteit en onze eigen (mentale) gezondheid versterken. Hoe dat precies in elkaar steekt, en hoe je dat aanpakt, een groene plek voor jezelf inrichten, staat in het boek *Geluk zit in een groen hoekje*.

Geluk zit in een groen hoekje informeert, inspireert en amuseert. Een mix van achtergrondkennis,



doe-het-zelf-projecten, veel tips en interviews maakt het boek interessant voor iedereen die meer wil dan alleen 'tegel eruit, plant erin'. Het boek neemt de lezer mee langs negen fictieve inspiratietuinen, waaronder de snoeptuin, de balkontuin, de nieuwbouwtuin, de dierentuin en de speeltuin. Met een beetje liefde en geduld is een *green hide-away* bereikbaar voor iedere balkont met een eigen buitenplek.

Suzanne de Boer &
Nicolien de Rooij |
KNNV Uitgeverij |
€ 24,95 | ISBN:
9789050118347

- Advertentie -



www.gezichtspunten.nl
uitgave nummer 64

Hoogsensitiviteit

**Handicap of
ontwikkelings-
voorsprong**

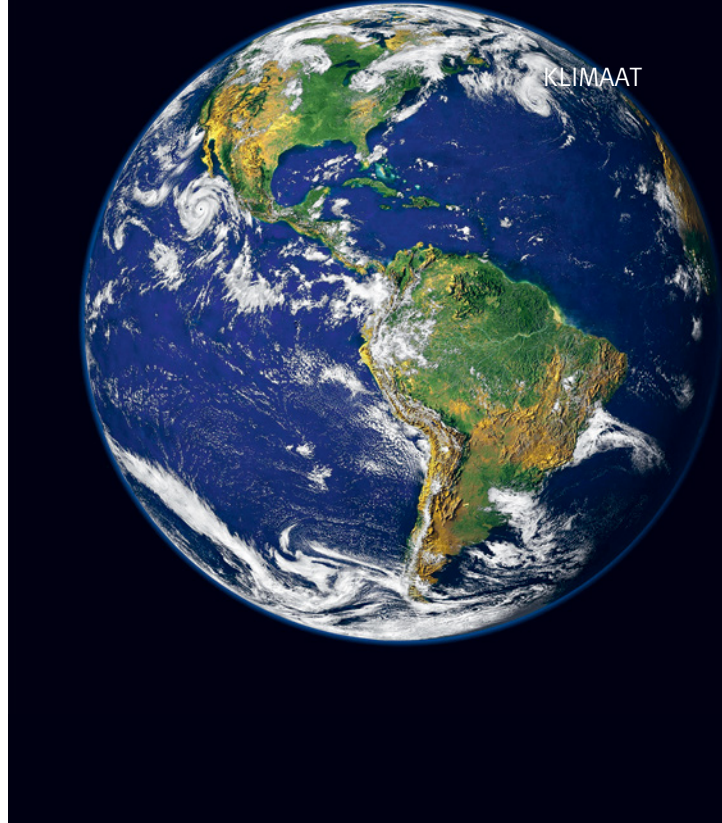
**Kijk voor alle nummers
www.gezichtspunten.nl**

Vier de schoonheid van de aarde

Wat kunnen wij doen om de planeet mooi te houden?

De Haagse iconen Museon en Omniversum gaan vanaf 25 februari 2022 samen verder als One Planet. De nieuwe kennishub laat zien hoe prachtig de aarde is en wat we samen kunnen doen om onze planeet mooi te houden. Het neemt bezoekers mee in de uitdagingen waar de wereld voor staat. Niet alleen door te tonen welke bedreigingen er zijn, maar vooral door te laten zien dat er oplossingen en alternatieven zijn.

One Planet richt zich op de aarde, mens en duurzame ontwikkeling. Kern is de drietrap 'inspireren, leren en doen.' In grootbeeldtheater One Planet Dome bekijk je adembenemende films op het enorme koepelscherm van maar liefst 840 m². Bij One Planet Expo leer je meer over de 17 duurzame ontwikkelingsdoelen die de VN vóór 2030 wil bereiken om van de aarde een betere plek te maken. En op het vernieuwende One Planet Festival kun je zelf aan de slag en maak je kennis met slimme oplossingen voor de toekomst.



Nieuwsgierig naar alle veranderingen en geplande activiteiten, neem een kijkje op oneplanet.nl



Warmetruiendag 2022

Redden we met een (extra) warme trui het klimaat?

Op vrijdag 11 februari 2022 viert Nederland de zestiende Warmetruiendag: de vrolijkste actiedag voor gezamenlijke energiebesparing. Hoe klein een energiebesparing ook lijkt, zodra je er meer mensen bij betreft of langere tijd doorzet, heb je samen een enorme impact. We onderschatten vaak de kracht van onszelf en wat we samen kunnen betekenen. Individuen, gezinnen, burens, collega's, kantoren, scholen en sportclubs hebben samen veel impact: als iedereen één graadje lager stookt, één stookseizoen lang, bespaart dat 1 megaton CO₂; dat is een flinke hap uit de 3,4 megaton uitstoot die Nederland voor 2030 moet besparen in alle gebouwen.

Kijk voor voorbeelden op warmetruiendag.nl en meld tot en met 11 februari nieuwe klimaatacties aan

VITAKRUID

Een traditioneel familiebedrijf gedreven door gezondheid

De laatste stap richting volwassenheid. Een treffende omschrijving voor de aanleg van het nieuwe bedrijfspand van Vitakruid. De supplementenontwikkelaar waarvan je de naam steeds vaker hoort vallen. Maar wat voor merk is Vitakruid nu eigenlijk? Leer ze kennen.

Vitakruid ademt familiewaarden

Directeur en eigenaar Bob van Inge vertelt: “Vitakruid is een traditioneel familiebedrijf dat mijn moeder in 2000 oprichtte. Als kind was ik al enorm betrokken bij het bedrijf. Ik hielp zelfs mee met het ontwerp van het eerste logo. Het eerste visitekaartje ontwierp ik in Word '97, met WordArt. Het was een yin-

yangsymbool met VK, super lelijk. Vervolgens ging mijn moeder naar de Engredebours in Los Angeles om een netwerk van grondstofleveranciers op te bouwen. Dat kaartje kwam toen mooi van pas. Er stond op: Vitakruid, Elly Korzelius, Owner. Daar was ze wel trots op natuurlijk.”

‘Vitakruid is sinds oktober 2020 volgens Google het meest gezochte voedingssupplementenmerk in Nederland.’





VITAKRUID®
DRIVEN BY HEALTH



Een veelzeggend logo

De missie en waarden komen tot uiting in de symbolen. Zo staan de drie punten boven in het logo voor de kernwaarden: kennis, kwaliteit en advies. Het blad daaronder, een organisch element, staat voor de natuurlijke ingrediënten die in de producten gebruikt worden. Bovendien heeft Vitakruid een slogan die exact hun filosofie uitdraagt. Alles wat ze doen en waar ze voor staan is gedreven door gezondheid en daarom: *Driven By Health*. Vanuit deze kernwaarde is de bedrijfsstrategie opgezet. Elke vezel van het bedrijf is terug te brengen tot kennis, kwaliteit en/of advies.

Het verschil met andere aanbieders

De voedingssupplementenbranche is enorm ingewikkeld, maar wat is nu het verschil tussen een willekeurige supplementenaanbieder en Vitakruid? Wanneer je Vitakruid belt, kunnen ze je uitleggen waar je op moet letten als het gaat om ingrediënten en de keuzes die je kunt overwegen bij het aanschaffen van een product. Daarnaast is iedereen binnen Vitakruid orthomoleculair geschoold. Advies en service staan centraal. De therapeuten die bij Vitakruid werken zijn er echt voor de gezondheid van de klanten. Ze hebben vrij baan wat betreft het geven van adviezen. Er worden zelfs concurrerende producten geadviseerd als dat in het voordeel van de gezondheid van de klant is.

Pioniersgeest

Waar Vitakruid echt een stap verder in gaat is hun sterke merkbelofte. In de essentie komt dat neer op waarde voor je geld. In de productformulering zijn ze zeer kritisch op waarde versus kosten. Zo moeten mensen met de kleinste portemonnee bij hen het beste uit zijn, waarde per euro dus, maar ook mensen met een rijk gevulde portemonnee die puur en alleen het allerbeste willen.

Meest gezochte voedingssupplementenmerk

Kortgezegd is de belofte: er mag nooit een rationele reden zijn om voor een ander voedingssupplement dan Vitakruid te kiezen. Deze belofte wordt aan iedereen gedaan die Vitakruid koopt, of je nu retailer, professional of consument bent. Een verkoper in dienst wordt dan ook als nodeloze kosten gezien. De voorkeur ligt bij het onderwijzen van professionals, zodat zij zelf kunnen bepalen of Vitakruid de beste is. Door dit systeem is er een unieke propositie ontstaan, waardoor Vitakruid sinds oktober 2020 volgens Google het meest gezochte voedingssupplementenmerk in Nederland is. Bovendien zorgt het voor een sneeuwbaaleffect. Het merk wordt steeds vaker naast de traditionele hoogwaardige merken gezien in de schappen van de betere advieswinkels.

Kijk voor meer informatie op vitakruid.nl

Close up

Als je wat langer blijft stilstaan ontdek je al snel de schoonheid in de details. Velen zijn geneigd om gehaast door te gaan in de waan van de dag. Maar probeer als het even kan ook te genieten van 'de kleine dingen'. Da's ook nog eens goed voor lichaam en geest.

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





*De mens heeft het **leef** niet om
in volle overgave en **liefde** te leven*

Wij zijn de verbinding met onszelf en met elkaar onderweg vergeten

Ik hou van jou, ik hou zoveel van jou, je bent mooi, je bent prachtig. Twee armen om je lichaam heenslaan om het te liefkozen en het warmte en geborgenheid te geven. Sta jij jezelf toe om zo tegen jezelf te praten? Te zeggen tegen jezelf, kijkend in de spiegel, dat je van jezelf houdt en die liefde ook waarachtig voelt? In volledige verbinding zijn met jezelf, met je vrouwelijke energie is een belangrijk goed. Daardoor kun je ook verbinding maken met je naasten, je omgeving en met de wereld om je heen. Dit alles komt voort uit het vrouwelijke principe. Ja, ook jij als man bezit deze vrouwelijke energie. En ook jij mag je eraan overgeven. Wij mogen leren om weer in volle overgave en vol liefde ons leven te leven.

Hoeren en godinnen, een verhaal voor het slapengaan.

Een verhaal dat ons kan helpen bij de grote transitie
waar de wereld nu voor staat...

Hoeren en godinnen, een verhaal voor het slapengaan, is het tweede boek van Ingen Wagenaar. Een spirituele thriller die een brug slaat tussen een oud geheim en de moderne maatschappij. Het is een boek met een verborgen schat, zowel letterlijk als figuurlijk. Naast dat de lezer op avontuur gaat, op zoek naar een bijzondere en persoonlijke schat, bevat het boek ook wijze lessen. Lessen die soms symbolisch worden beschreven, maar ook worden uitgesproken, zodat eenieder die het boek leest de wijze lessen niet kan missen. Hoeren en godinnen, de yin en yang, het donkere en het lichte, het mannelijke en het vrouwelijke principe. Ongeveer 3000 jaar geleden leefden in Midden- en Noord-Italië het volk de Etrusken die gelijkwaardigheid van man en vrouw hoog in hun vaandel droegen. Het verhaal van Hoeren en godinnen, een verhaal voor het slapengaan, is hierop geïnspireerd. De Etrusken leefden veel meer in balans met het mannelijke en vrouwelijke principe dan wij in de huidige tijd. Ingen wil deze wijsheid delen met haar lezers en laten inzien dat het belangrijk is om met ons allen, man en vrouw, in balans te komen. Het mannelijke en het vrouwelijke principe leeft in ieder van ons en gaat voorbij aan gender of seksuele voorkeur. Met Onkruid ging Ingen in gesprek over het leven, het vrouwelijke principe en over eigen verantwoordelijkheid nemen.

TEKST: IVONNE SPROK

Het is wel een gedurfde titel, waarom heb je voor deze titel gekozen?

Lachend zegt Ingen: “Ja, veel van mijn mannelijke kennissen en vrienden stellen mij de vraag of het over seks gaat, overigens ook vrouwen hoor die zich dat afvragen. Maar nee, het boek gaat niet over seks. Seks is slechts een klein onderdeel ervan. Het avonturenverhaal speelt zich af op de achtergrond van de Etruskische geschiedenis. De Etruskische vrouwen werden door de Grieken gezien als hoeren, omdat de vrouwen zich gelijkwaardig aan de man bewogen in de samenleving. Dat zorgde voor ergernis en verwarring. Dat is iets wat niet mogelijk was volgens de Grieken. De Etrusken staan in mijn boek symbool voor de balans van het mannelijke en het vrouwelijk principe, dat is ook de diepere boodschap van dit boek. Om duidelijk te maken dat we in onze samenleving en op deze aardbol, het vrouwelijke principe meer mogen toelaten. Want ook de man heeft het vrouwelijke principe in zich. Het is best lastig om dit goed neer te zetten. Want het vrouwelijke principe wordt gewoon niet goed begrepen. Daarbij moet ik duidelijk stellen dat het voor mij ook een hele zoektocht was en is. Ik kende mijn vrouw zijn als minnares en moeder maar ging net zo goed aan het diepere principe en de daaraan gekoppelde inzichten voorbij. Wij zijn groot gebracht in een totaal patriarchale samenleving, een samenleving waarin mannen het voor het zeggen hebben. Alles heeft het mannelijke principe als fundament. We weten eigenlijk nauwelijks wat het vrouwelijke principe inhoudt. Om weer als samenleving tot elkaar te komen, om elkaar te vinden en te verbinden – wat in deze tijd heel belangrijk is – mogen wij mensen meer vrouwelijke energie toelaten. We mogen weer terug naar de balans tussen het vrouwelijke en het mannelijk principe.”

Wat is het vrouwelijke principe?

“Het vrouwelijke principe is stromend, is vloeiend, kijk bijvoorbeeld naar het vrouwelijke lichaam met ronde vormen van borsten en heupen. Het is een golf, is niet te pakken. Het is onstuimig, zacht, lief, een bitch, is in verbinding, de weg naar binnen, is liefde. Terwijl het mannelijke, en dat zie je meteen aan het lichaam van een man met een penis recht vooruit, krachtig en stoer is. Het mannelijke is gestructureerd, omkaderd, expansie, projectmatig, sterk, naar buiten gericht en is beschermend.

Het vrouwelijke principe ontvangt. Geeft zich over. Kijk maar wat er gebeurt bij de vrouw als zij goede seks heeft dan opent de vrouw haar benen en ontvangt zij de man en zijn ejaculatie. Zij ontvangt en is in volle overgave. Dat betekent niet dat de man dan de macht mag gaan overnemen. Overgave betekent niet dat de ander dan sterker is en boven de ander staat. Wij mogen als mens meer vanuit het vrouwelijke principe leven en meer in overgave leven en de controle, het mannelijke principe, meer loslaten. Leven in volle overgave en in liefde opent ieders hart, man en vrouw, en daardoor kunnen we weer echt verbinding met elkaar gaan maken op gevoelsniveau.”

‘Nog meer groeien? Nog meer consumeren? Dat kan helemaal niet! De aarde raakt uitgeput als we op deze manier blijven door leven. Die expansie, die moet gestopt worden.’

“We mogen in de hele samenleving bewuster worden van het vrouwelijke en het mannelijke principe in ieder van ons. Je ziet bijvoorbeeld hoe de economie alleen maar gericht is op groeien. Expansie is het mannelijke principe. Het vrouwelijke is gericht op verbinden. Het teveel aan mannelijke principe zorgt voor onbalans, wil meer expansie en verder groeien en steeds meer,

meer, meer. Alleen, willen we echt nog meer groeien? Nog meer consumeren? Dat kan helemaal niet! De aarde raakt uitgeput als we op deze manier blijven doorleven. Die groei moet gestopt worden willen we de aarde redden. Dat gebeurt ook langzaam, gelukkig. Het is belangrijk hoe wij naar het leven gaan kijken. Kijken we vanuit duurzaamheid en verbinding of alleen maar naar ikke, ikke en meer, meer? Wil je groeien in verbinding, de weg naar binnen of groeien puur vanuit expansie en consumeren. Groei vanuit verbinding is het vrouwelijke principe en dat mag meer toegepast gaan worden om een kantelpunt te krijgen in de manier waarop wij leven. De jongere generatie is hier gelukkig veel bewuster mee bezig.”

Maar jongeren worden hier niet echt serieus in genomen

“Dat is zo jammer. Het is heel belangrijk in deze tijd dat jonge en oudere mensen kennis met elkaar uitwisselen. Jonge mensen hebben waanzinnige, innovatieve ideeën. Die kijken heel anders naar het leven en de samenleving. Dat merk ik echt. Zelf ben ik een bruggenbouwer, ik werk heel graag met jonge mensen. Samenwerkingen tussen jong en oud zijn

van belang. Jongeren zijn vernieuwend, maar missen soms nog de kennis om dit om te zetten in bruikbare producten en projecten. Hier komt dan de samenwerking van pas met de oudere generatie die deze kennis en vaardigheden wel bezit, verkregen door vallen en opstaan, ervaring dus. Uit die samenwerking komen de

mooiste projecten en producten voort en zie je ook de balans tussen het mannelijke en het vrouwelijke principe. Deze wisselwerking kun je overal op betrekken. Op persoonlijke relaties, de politiek, het onderwijs of bijvoorbeeld de gezondheidszorg. Het gaat om alle connecties en verbindingen die wij als mens met elkaar hebben.”





Fotograaf: Harold Pereira - haroldpereiraphotography.com

Hoe bereik je mensen die nog niet bekend zijn met het mannelijke en vrouwelijke principe?

“Het druppelt al steeds meer het gewone leven binnen, dat je toch steeds meer mensen hoort praten over meer verbinding maken met elkaar en met de natuur. Zonder dat ze zich beseffen dat dat het vrouwelijke principe is, wordt daar wel steeds meer over nagedacht en bij stilgestaan. Voor meer bewustwording zal er eerst nog meer chaos gaan ontstaan in de wereld en de samenleving. Dit is nodig omdat we er nog niet aan toe zijn om op een andere manier van denken over te gaan. Als je kijkt naar onze samenleving, dan zijn we er nog lang niet. Als je vanuit het vrouwelijke principe iets wilt veranderen, is het vanuit liefde, zonder veroordeling. Kijk je bijvoorbeeld naar de situatie waarin we nu leven met corona, dan zien we veel verdeeldheid. Veelal wordt er vanuit het mannelijke principe naar de situatie gekeken. De nieuwe manier om naar deze situatie te kijken, is met liefde en vanuit verbinding. Of je nu kiest voor een vaccinatie of niet. Samen kijken naar hoe gaan we het oplossen. Op dit moment wordt er nog door veel mensen vanuit de oude manier naar de situatie gekeken. Wat er dan gebeurt is dat we blijven wijzen naar elkaar, de schuld ligt bij de ander. Men neemt niet de verantwoordelijkheid vanuit zichzelf. Dan hoor je: ‘Ja, maar jij hebt dit gedaan, dus doe ik dat’. Dat is niet je eigen verantwoordelijkheid nemen. Wij hebben dit gecreëerd, de samenleving van nu is onze creatie en wij moeten met oplossingen komen en eigen verantwoordelijkheid nemen. Het wijzen naar iets buiten onszelf, dat is de oude manier van denken en kijken naar dingen. Dat is geen bewustwording. Weet je, bewustwording is helemaal niet leuk, dat doet pijn. Dat is rauw, dat is meedogenloos. Het is in de spiegel kijken en denken dát ben ik dus, dát heb ik gedaan. Zo neem je je eigen verantwoordelijkheid en vanuit daar ga je kijken hoe je het op een andere manier kunt bekijken en doen. Dat is bewustwording.”



Schilderij gemaakt door Inge zelf:
‘Inwijding in de liefde, waarbij de poorten de metafoor zijn van de inwijding’

Wil je naast boeken schrijven ook nog andere projecten oppakken om meer mensen te bereiken?

“Jazeker, ik ben bezig met een nieuw boek en geef ook lezingen. De lezing die ik nu wil gaan geven, gaat over de magie van het leven. Er is nog zo veel meer over het mannelijke en het vrouwelijke te zeggen dan wat in mijn boek staat of besproken wordt in dit interview. Een lezing is een mooie vorm om in interactie met mensen op dit onderwerp door te gaan. Wat ik graag wil meegeven via mijn boeken en mijn lezingen, is dat je uit de menselijke illusie kunt stappen. Illusies over jezelf en over het leven, dus eigenlijk bewust worden wie je werkelijk bent. Dat je al je jasjes kan uittrekken die je in de loop van de jaren hebt aangedaan, je afweermechanismen aflegt en je patronen doorziet. Van daaruit kun je al je negatieve overtuigingen en je illusies loslaten. Dit kan een heftig proces zijn. Ik noem dit altijd *met je bakkes in het zand happen*. Het is niet iets dat je zomaar doet. Maar als je het doet, kom je wel in een vrijheid terecht. Om in die vrijheid te komen – daar gaat mijn eerste boek *De ziel, de rugzak en de zwarte koningin* ook over – moet je echt een offer brengen. En dat offer is je illusies loslaten en doorprikken. Dan opent zich iets in je en dat noem ik de magie van het leven. En dat is heel erg mooi. Als je al die ballast van je af kunt schudden dan komt er magie voor terug. Bewustwording is veel moeilijker dan we denken. Want het gevaar bestaat – en dat is ook deel van ons mens-zijn – dat je weer een nieuwe illusie gaat creëren. Bijvoorbeeld een spirituele illusie. Om werkelijk authentiek te zijn moet je constant alert blijven. Het is eigenlijk een continue confrontatie. Die alleen steeds minder moeilijk wordt en minder lang duurt. Je kunt jezelf steeds sneller herpakken en dan kan je liefdevol glimlachen naar jezelf.”

Is het jouw missie het vrouwelijke en mannelijke principe uit te dragen naar de mensheid?

“Zo belangrijk wil ik mijzelf niet maken. Maar ik wil wel zoveel mogelijk mensen inspireren en vertellen hoe je in balans kunt leven, jezelf vrij kunt maken, bewust kunt worden van het vrouwelijke en mannelijke principe in jezelf. En welke impact dit kan hebben op het leven op deze aarde. Ik weet niet wat er op mijn pad komt. Dat laat ik aan mij ontvouwen. Het is gewoon heel belangrijk – en dat zeg ik ook steeds tegen mijzelf – om te zorgen in balans te zijn met je eigen mannelijke en vrouwelijke principe. Het feit dat ik boeken heb geschreven wil niet zeggen dat ik met mijn ego en mijn borst vooruitloop en zeg, ‘Kijk mij nou eens, dat heb ik maar mooi even gedaan.’ Het is gewoon heel leuk dat ik dat mag doen. Daar ben ik dankbaar voor en ik vind het heel fijn dat ik dat mag en kan doen. Schrijven maakt mij heel blij. Dan voel ik mij ook heel erg verbonden met mijzelf. De processen in mijn boeken maak ik ook zelf door. In die verbondenheid met mijzelf kom ik tot creaties waar ik af en toe verbaasd over ben. Het is de inspiratie die ik dan ontvang en daar geef ik mij helemaal aan over, de muze, het vrouwelijke principe. Ik geef me echt helemaal over aan wat er komt. Als mens willen wij heel graag controle over ons leven. Dat wil ik ook wel hoor, maar ik ben mij daar nu bewust van en probeer mezelf daar continue op te herpakken en tegen mezelf te zeggen: ‘Geef je over, laat het leven zich ontvouwen’. Overgave en acceptatie. Dat vind ik ook lastig. Maar het levert zoveel moois op. Overigens is het wel heel belangrijk dat je, ondanks dat je in volledige overgave zit, je verbonden blijft voelen met je mens-zijn en met jezelf en je omgeving. Dat betekent dat je niet onthecht bent van je ego en je mens-zijn. Zonder je ego kan je niks. Je hebt je kleine ik – zo noem ik dat – en in je kleine ik zitten al je negatieve patronen, overtuigingen en illusies. Die mag je loslaten. Maar je grote ik – je gezonde ego – die mag er zijn. Dat is deel van je persoonlijkheid. Dat is wat mij Ingen maakt en jou Ivonne. Je kan niet zonder je ego, je kan niet zonder je persoonlijkheid en dat moet je ook niet willen. We zijn hier mens. Mens zijn betekent: je eet,



Hoeren en godinnen, een verhaal voor het slapengaan, is het tweede boek van Ingen Wagenaar. Het is een spirituele thriller die een brug slaat tussen een oud geheim en de

moderne maatschappij. Kan een schat uit een oude legende een nieuwe blik werpen op onze cultuur? Rondom dit spannende gegeven bouwde schrijfster Ingen Wagenaar een spirituele thriller. In dit boek vol liefde, spanning en mystiek doet hoofdpersonage Fee promotieonderzoek in Italië als ze in aanraking komt met een oude Etruskische legende. Ze ontdekt tot haar grote verbazing dat het iets met haar familie te maken heeft en gaat op zoek. Maar ze is niet de enige die de schat wil vinden. Het Vaticaan blijkt ook bijzonder geïnteresseerd.

“De Etrusken geloven in reïncarnatie en dat werk ik in het verhaal uit. Het spookt dus,” zegt Wagenaar met een glimlach. “Maar het is een thriller met een diepe boodschap: kennis van een verdwenen volk dat ons kan helpen bij de grote transitie waar de wereld nu voor staat. Het gaat over het mannelijke en vrouwelijke principe van de menselijke ziel. Dat zijn we allemaal vergeten, ik net zo goed. Onze samenleving en cultuur is in alles gebouwd op het mannelijke principe, daarom gaat er zo veel mis, het evenwicht is zoek. Mijn hoofdpersonage is kwetsbaar en sterk, een bitch en een watje tegelijk. Ze moet nog veel leren, net als wij allemaal. Hoe leef je vanuit je hart? Het begrijpen van jezelf, van je ziel, maakt het leven zoveel fijner, luchtiger en vrolijker. Dat wil ik vooral de lezer meegeven in de vorm van een spannend verhaal.”

Paris Books | € 21,95 | ISBN: 9789493191907



je poept, je piest, je gaat je wassen anders stink je en je hebt seks, je drinkt, je hebt een kater, je hebt pijn, je bent verdrietig, je hebt emoties en verlangens. Het gaat erom, hoe ben je mens. Laat jij je volledig leven door alles wat er in je leven gebeurt of ben je in verbinding met je ziel, met je lichaam, met je hart en met je persoonlijkheid? Durf je de weg naar binnen te lopen, je schaduw naar het licht te brengen en alle delen van jezelf samen te laten vallen? God, ziel, lichaam en de mens. In de gnosis noemen ze dit het mystieke huwelijk.”

‘Overigens alles wat ik vertel, geldt ook voor mijzelf, ook ik was de dans vergeten.’



Is de mensheid eraan toe om te leven volgens het mannelijke en vrouwelijke principe?

“Ik denk dat het wordt opgenomen in de evolutie. Evolutie is dat de nieuwe generatie elke keer weer de belangrijke dingen van de voorgaande generaties oppakt en verder uitwerkt. Zo werkt het ook met spirituele evolutie. Dus overall waar jij en ik ontzettend mee bezig zijn in onze persoonlijke groei, pakt de jongere generatie – dat waar wij voor gevochten en geworsteld hebben – op en maakt het zich veel gemakkelijker eigen. En zij breien daar weer een nieuw stukje aan vast en op die manier groeit het met iedere nieuwe generatie. Zo gaat het ook als wij allemaal bewuster worden van het evenwicht tussen het mannelijke en vrouwelijke principe. Als we ons dat meer eigen gaan maken, meer bewust worden, dan wordt het opgenomen in de evolutie.

Ik denk niet in 3D, 4D of 5D, maar wat ik wel denk is dat als wij vanuit het vrouwelijke principe – de liefde, de bron van alles – gaan leven, dat we anders gaan kijken naar ons eigen leven en de samenleving. Van daaruit gaan we andere beslissingen nemen en keuzes maken. Het is daarom ook heel belangrijk dat zowel mannen als vrouwen, het vrouwelijke principe meer gaan toelaten in hun leven. Ik denk ook dat het vrouwelijke principe in leiderschap, voor dus zowel de mannen als de vrouwen, veel meer leidend zou moeten worden.

De principes zijn in het boek verhalend en symbolisch weergegeven. In deze duale wereld liggen creatie en manifestatie tussen de twee. Het mannelijke en het vrouwelijke principe, de mystiek van het leven. Niet alleen in de liefde, als er een baby gemaakt wordt, maar in alles, van het schrijven van een boek tot het bouwen van een huis. En die dans zijn we als mensheid onderweg vergeten. Overigens alles wat ik vertel, geldt ook voor mijzelf, ook ik was de dans vergeten. Als we weer durven te dansen dan komt er een evenwicht in de wereld en kunnen we in volledige verbinding leven met elkaar en de natuur.”

Hoeren en Godinnen, een verhaal voor het slapengaan, is nu te koop. Wil je meer weten over Ingen Wagenaar, bezoek dan haar website ingenwagenaar.nl.



De grens bereikt

Het beroemde Rapport van de Club van Rome wordt 50!

In maart precies 50 jaar geleden verscheen *De Grenzen aan de groei*. Een rapport dat insloeg als een bom en aan de basis ligt van het huidige denken over milieu en duurzaamheid. Aan het begin van dit jubileumjaar kijken we hoever we inmiddels gekomen zijn met het oplossen van de problemen. Of laat de wereld de zaken nog steeds op zijn beloop, en rennen we met z'n allen nog steeds in de richting van de afgrond?

In 1968 kwam er een groep wetenschappers bij elkaar in Rome, vandaar de naam. Ze maakten zich zorgen over de toekomst van de wereld. Er waren inmiddels meer dan drie miljard mensen, de helft van het aantal nu. Raakte de aarde niet uitgeput? Hoe moesten al die monden gevoed worden? Rivieren en meren overal ter wereld raakten steeds vervuilerd door de bijna ongehinderde lozingen van de industrie, overbevolking leidde al tot hongersnoden in vooral Afrika en Azië en de natuur kwam in grote delen van de wereld in de verdrukking. Na rijp beraad besloot men alle gegevens eens in de pas uitgevonden computer te stoppen, en die uit te laten rekenen hoe dat zou aflopen.

In de zomer van 1971 lekten de eerste resultaten van die berekening uit en in maart 1972 verscheen het officiële rapport, dat wereldwijd insloeg als een bom: het eind was inderdaad in zicht, en zou nog sneller komen dan zelfs de grootste zwartkijkers verwachtten. Als er niets veranderde zouden de natuurlijke hulpbronnen snel uitgeput raken en de industriële ontwikkelingen stagneren. Aan de andere kant zouden de bevolkingsomvang en vervuiling nog groeien, maar uiteindelijk zou door problemen met de voedselvoorziening en de gezondheidszorg de wereldbevolking kleiner worden.



Massale protesten

De Grenzen aan de Groei ligt aan de basis van de milieubeweging die in de jaren zeventig opkwam en aan een glorieus tijdschrift begon die zo'n tien jaar duurde. Sommigen herinneren zich

nog wel de grote Rijnfietsstocht, langs de oevers van de toen zwaar vervuilde Rijn, en de Waddenfietsstocht daarna. Milieu werd op de kaart gezet, het besef dat dingen anders moesten drong door bij grote delen van de bevolking. De massale protesten tegen kernenergie zorgden ervoor dat de bouw van nieuwe kerncentrales voor vele tientallen jaren van de agenda verdween en ook Onkruid werd opgericht.

Tot de echt grote maatschappelijke verandering waarvoor de Club van Rome pleitte kwam het echter niet. De mensen 'die de oorlog nog hadden meegemaakt' hadden het in de wereld voor het zeggen. Die lieten zich de industriële welvaart die ze sinds de jaren vijftig hadden opgebouwd niet zomaar afnemen. Bovendien kwamen de *babyboomers*, de generatie van na de oorlog die de protesten geleid had, langzaam op een leeftijd dat ze trek begonnen te krijgen in hun stuk van de welvaartstaart. En hoewel het milieubewustzijn niet helemaal verdween, kwam uiteindelijk het *hedonistisch* genieten van het leven voor de meeste mensen in het westen weer bovenaan te staan. Rond 1990 was de roep om echte verandering weer voor 25 jaar verstomd.

Heeft het geholpen?

De televisiereclame met de onheilspellende woorden: 'Wij zijn de laatste generatie die er nog iets aan kan doen' zal veel Onkruid-lezers van het eerste uur dan ook doen tandenknarsen. Want niets is minder waar. Ook de vorige generatie had prima haar verantwoordelijkheid kunnen nemen, maar koos ervoor alles nog even lekker op de lange baan te schuiven onder het motto 'Wie dan leeft, dan zorgt'.

Toch is dat beeld te pessimistisch. Met name als het gaat om milieumaatregelen bracht de voortdurende stijging van de welvaart wel degelijk mogelijkheden om stappen te zetten. De Rijn is weer schoon, net als de meeste andere grote rivieren en de Waddenzee is een onbetwiste natuurparel. En wie achter een auto fietst, ruikt tegenwoordig niks meer, dat was vijftig jaar geleden wel anders.

Wouter van Dieren was in 1971 de (Nederlandse) journalist die de voorspellingen van de Club van Rome hielp beroemd te maken en is niet optimistisch: "Decennia aan noodzakelijke actie zijn verloren gegaan, doordat de gevestigde belangen het werk zo hebben *geframed* dat het tot de randgebieden van het wetenschappelijk debat is gaan behoren", vertelde Van Dieren drie jaar geleden in een boekje ter gelegenheid van de oprichting van de Club van Rome. En dat is natuurlijk jammer, als je ziet hoe hoog de nood nu geworden is.

'Rond 1990 was de roep om echte verandering weer voor 25 jaar verstomd'

Ook oud-hoogleraar Klaas van Egmond laat zich bij die gelegenheid negatief uit over wat ervan terecht is gekomen tot nu toe. Hij noemt het huidige klimaatbeleid *cosmetisch*. Volgens hem hadden al in een eerder stadium verregaande belastingmaatregelen moeten worden genomen, die recycling en reparatie aantrekkelijker maken.

Schaapjes op het droge

Toch zijn er, met name de laatste jaren, wel stappen gezet als het gaat om het gehoor geven aan de oproep van vijftig jaar geleden. In vrijwel alle westerse landen staan duurzaamheid en circulariteit inmiddels hoog op de agenda en in Europa worden plannen uitgerold met doelstellingen voor 2030 en 2050. Natuurlijk zijn dat plannen, de realisatie en bekostiging ervan ligt op de schouders van de nieuwe generatie. Het zou natuurlijk niet raar zijn wanneer jongeren opmerken dat die timing de *babyboomers* wel heel goed uitkomt. Zij wisten immers vijftig jaar geleden al hoe de vork in de steel zat, maar kozen ervoor pas echt aan de bel

Op = op

Het idee dat er grenzen zijn aan de groei van de wereldbevolking is veel ouder dan 50 jaar. Al rond 1800 vermoedde men het bestaan van een *Maltusiaans plafond*: een grens aan de groei van de wereldbevolking, die in die tijd snel toenam. Maar die bevolking leefde natuurlijk grotendeels op de manier waar veel mensen, die nu *off grid* willen gaan, naar terugverlangen. Iedereen een eigen stukje grond, en iedere dag eten uit je moestuin. De demograaf Thomas Maltus voorspelde dat het niet lang meer zou duren tot alle stukjes grond bezet waren, en de wereldbevolking door hongersnoden weer zou krimpen tot een nieuwe balans bereikt was. Dat met een vele malen grotere wereldbevolking dan in 1800 dit plafond nog niet is bereikt, danken we in hoofdzaak aan de ontdekking van aardolie, waardoor er minder land nodig is voor brandhout, en aan de uitvinding van kunstmest, waardoor er meer mensen gevoed kunnen worden van hetzelfde stuk land.



Off grid leven in je tiny house - MV MiniVilla bv, minivilla.nl



Greta Thunberg, jonge Zweedse klimaatactiviste - fotograaf: Stefan Muller

Feestje? Feestje!

Op 5 juni is de Nationale Milieudag, die dit jaar in het teken zal staan van 50 jaar *De Grenzen aan de Groei*. Anno 2022 bestaat de Club van Rome nog steeds, en samen met het netwerk van milieuprofessionals en de Jongerenmilieuraad, wordt er die dag stilgestaan bij wat er bereikt is, en wat niet. Met als centrale vraag: wat zijn de uitdagingen voor de komende vijftig jaar? Is het beeld voor wat de wereld de komende vijftig jaar te wachten staat nog net zo dramatisch als de in het boek getoonde berekeningen, of zelfs nog erger? En wat betekent dit voor de toekomstige ontwikkelingen?

Plaats en programma worden later bekendgemaakt. Bovendien zal er een speciale editie van het tijdschrift *Milieu* verschijnen, dat geheel gewijd is aan dit jubileum en de voorspellingen.

clubofrome.nl

‘Misschien staat de jonge generatie niet over vijftig jaar opnieuw met het schaamrood op de kaken te kijken wat er nog te redden valt’

te trekken nu zij hun schaapjes *toevallig* net lekker op het droge hebben. Een volkomen terecht verwijt, maar je hoort het weinig.

Want net zo toevallig is de jongste generatie net nu op de leeftijd gekomen die hun (groot-)ouders hadden toen ze in de jaren zeventig op de barricade stonden. En dus gaan nu zij de straat op om te pleiten voor snelle veranderingen en het redden van de aarde en het milieu met drastische maatregelen en een nieuwe mentaliteit. Dat maakt de vraag natuurlijk interessant wat deze nieuwe generatie zal doen wanneer ze – net als de demonstranten van toen - over een jaar of tien op de leeftijd beginnen te komen waarop de meeste mensen aan hun individuele toekomst beginnen te denken. Het is maar zeer de vraag of de wereld nog een keer vijftig jaar uitstel aankan.

Laten we iets optimistischer zijn dan de mannen die aan de wieg van *De Grenzen aan de Groei* gestaan hebben. Misschien staat de jonge generatie niet over vijftig jaar opnieuw met het schaamrood op de kaken te kijken wat er nog te redden valt. Voorwaarde daarvoor lijkt dat hun wens om straks een ‘goed’ leven te kunnen leiden – wat dat ook precies is – vervuld kan worden. Dat zou kunnen, mits de oudere generatie deze keer wel bereid is op een breed terrein de daad bij het woord te voegen. We kijken dan natuurlijk naar het bekende pakket van duurzame ontwikkelingen dat nu al in zicht is. Zonne- en windenergie, geothermische energie en misschien ook kernenergie. En dan zonder de hakken in het zand te zetten als die ontwikkelingen eens wat verworven rechten zouden aantasten of het uitzicht vanaf het tuinterras op hun oude dag er misschien wat anders uitziet dan ze altijd verwacht hadden. Maar natuurlijk ook naar andere zaken, van een andere prijsvorming voor niet-duurzame voeding en consumptieartikelen tot betaalbare, energiezuinige woningen voor mensen zonder erfenis. Afijn, lees Onkruid er maar eens op na of blader nog eens in dat oude *De Grenzen aan de Groei*. Want daar staat het eigenlijk allemaal al in.



Superthee uit de Amazone

Hét alternatief voor koffie en groene thee?

De Westerse wereld is niet meer in balans met de natuur

Voor de Kichwa mensen van de Amazone in Ecuador is theetijd geen luxe brunch met lekkere hapjes en een mooi gedekte tafel. In plaats daarvan begint hun ceremonie bij zonsopkomst, wanneer de inheemse community om het kampvuur gaat zitten en Guayusa gaat brouwen, een cafeïnerijke drank met twee keer zoveel antioxidanten als groene thee. Een eeuwenoude traditie, en de Kichwa gebruiken de plant om hun dromen te interpreteren en de dag helder en energiek te beginnen. Sinds kort is Guayusa ook in trek buiten het regenwoud en slaat het een brug tussen het Westen en de Amazone.

TEKST: MICHA DE ROOS

Het is ondertussen alweer een jaar geleden dat ik, tot extreem ongenoegen van mijn ouders, de laatste vlucht naar het Amazonegebied in Ecuador pakte, in plaats van die naar huis. Samen met mijn beste jeugdvriend maakten we de reis door Zuid-Amerika waar we al jaren over droomden, totdat we te horen kregen dat de wereld op slot zou gaan vanwege corona. Diep van binnen wisten we wel dat het virus niet snel weg zou gaan en dat we het misschien wel wat serieuzer konden nemen, maar zulke gedachten kun je tactisch onderdrukken om in plaats daarvan elkaar gek te maken en last-minute een enkeltje tropisch regenwoud te boeken.

Na een korte vlucht landden we op een vliegstrook omringd door jungle. De broeierige temperatuur omringde ons direct bij het uitstappen en toen we het gezellige stadje inreden – coronamaatregelen nergens te bekennen – wisten we het gelijk: we hebben de juiste keuze gemaakt. Tot onze verbazing hebben ze zelfs hier al geleerd hoe je de ‘off-the-beaten-track’ backpacker het beste naar je *tour-agency* kunt lokken. De borden met ‘7-day jungle trekking’, ‘ayahwasca ceremony’ en ‘10-day jungle survival tour’ waren alomtegenwoordig en lonkten als vers water in de dreigende, benauwde coronazomer – we namen de laatste optie.

Die volgende ochtend gingen we met een langwerpige houten boot de jungle in. Terwijl we schommelend de bruine rivier opgingen, werden we omringd door alle kleuren groen die het menselijk oog kan waarnemen en klonk een orkest van vogels en insecten. Bij aankomst liepen we door een boog gemaakt van dunne twijgboompjes de community van de Kichwa in. Een paar hutjes gemaakt van bamboe en palmladeren, een voetbalveldje met doelen gemaakt van bomen, tientallen verschillende fruitbomen, een douche en een wasbak waar rivierwater uitstroomde en een keukentje waar gekookt werd op hout verzameld uit de jungle.

Tegelijkertijd liep de hele community in Westerse kleding, werd er gebruikgemaakt van moderne machetes, bijlen en messen en het hoofd van de stam, van toeristen de bijnaam ‘Jungleman’ gekregen, had een telefoon om te communiceren met de tour agency. Als Westeringer beelden we ons vaak in dat inheemse stammen compleet geïsoleerd van de ‘normale’ samenleving wonen en zich kleden als Mowgli in *Jungle Book*. Nu bestaan deze stammen zeker wel – onze gids Rostoh vertelde zelfs over vermeende kannibalen hoog op de rivier – maar de meeste inheemse levensstijlen zijn tegenwoordig vervlochten met de moderniteit.



Het plukken van de Guayusa plant

Toch is de levensfilosofie van de inheemse bevolking bewonderingswaardig. De Kichwa geloven in de 'Kawsak Sacha', het Levende Woud. Kawsak Sacha is gebaseerd op het idee dat de jungle een levende, bewuste en rechtendragende entiteit is waarin alle elementen, inclusief de planten, dieren, mensen, rivieren, wind, sterren, etc. levend zijn, een ziel hebben en met elkaar verbonden zijn. Als één element van dit complexe systeem beschadigd is, zet dit een kettingreactie in gang die alle delen van de jungle beïnvloedt. Om deze reden nemen de mensen hier dan ook nooit meer van de jungle dan wat ze nodig hebben om te overleven.

Naast deze filosofie hebben ze hier een bijna surrealistische kennis over het regenwoud en haar mystieke krachten. Tijdens de survivaltocht wist Rostoh over elke boom iets te vertellen en hij liet ons tientallen soorten vruchten, noten en sappen proberen. Hij liet ons sabbelen op mierzoete pitten, sneed een liaan open voor het verse sap en kraakte een paar noten open om de maden te gebruiken voor het

vissen. Op een gegeven moment liepen we langs de zoveelste groene plant en Rostoh bleef staan. "Amigo, mira, Guayusa. Por soñar!" Ik bleef even staan en zag niet direct iets bijzonders aan de plant. Ik vroeg Rostoh wat hij precies bedoelde en hij begon te vertellen:

"Heel lang geleden, ver voor mijn tijd, baden mensen om een plant die hen zou leren om dromen te interpreteren. Op een missie om deze plant te vinden, vaarden twee broers samen de rivier op, totdat ze midden in de nacht wakker werden en er opeens een geestendorp aan de andere kant van de rivier stond. Ze staken over en betraden een paleis, waar ze een trap opklommen die leidde naar de

hemel waar ze al hun voorouders zagen, generatie na generatie. Zij schonken hen de Guayusa plant en zeiden: 'Dit is een plant die jullie kan helpen om dromen te begrijpen en een verbinding kan maken met de droomwereld'. Toen de broers de volgende ochtend wakker werden, hadden ze nog steeds de fysieke plant in hun handen. Ze brachten de plant terug naar hun community en sindsdien is Guayusa een belangrijk onderdeel van onze cultuur."

Benieuwd naar de werking van deze plant vond ik mijzelf twee dagen later om 6 uur 's ochtends zittend rond een kampvuur in de community. Terwijl de zon langzaam opkwam en haar stralen door de bomen begonnen te schijnen, kreeg ik de kom doorgegeven en nam ik een slok. De thee was een beetje bitter maar had ook wat zoets – precies goed voor mij. Het had wat weg van groene thee, maar dan wat natuurlijker en frisser. Langzaam voelde ik de energie binnenstromen en binnen een paar minuten ervoer ik lichte tintelingen over mijn lichaam en voelde ik een relaxte, heldere focus.

Guayusa thee in Nederland

Nadat Micha vorige zomer een aantal weken in de Amazone heeft gewoond met de inheemse bevolking is hij Mashi begonnen. Door de verkoop van Guayusa in Nederland hoopt Micha een brug te slaan met de Amazone en de wereldfilosofie van de inheemse bevolking uit te dragen. In tegenstelling tot de Kawsak Sacha denkwijze, nemen we hier namelijk

vaak meer dan dat we nodig hebben en geven we te weinig terug. Zo komen de koffie en thee van de meeste grote merken in de supermarkt van plantages die schade toebrengen aan de natuur en boeren onderbetalen. Mashi werkt samen met de NGO 'Los Aliados', die als doel heeft om de manier waarop er met de Amazone wordt omgegaan

fundamenteel te veranderen. Samen met de inheemse bevolking verbouwen ze Guayusa en andere producten uit de Amazone op een traditionele, duurzame manier. Door deze 'community bedrijven' te verbinden met de juiste markten wereldwijd, verbeteren ze de levens van de inheemse bevolking en beschermen ze de waardevolle ecosystemen van de Amazone.

Guayusa zit van nature vol met cafeïne en antioxidanten; net zoveel cafeïne als koffie en tweemaal zoveel antioxidanten als groene thee. Daarnaast bevat het ook de werkende stof van chocolade: theobromine. In combinatie kunnen cafeïne en theobromine de stemming en concentratie verbeteren; de theobromine ‘remt’ de cafeïne, waardoor de energie geleidelijk binnenkomt en je je niet gejaagd voelt. Voor de Kichwa heeft de thee dan ook meerdere functies: naast het interpreteren van dromen wordt

Guayusa ook gebruikt voor het jagen, tegen maagkrampen en om insecten af te weren.

Rostoh vroeg of ik nog gedroomd had de avond daarvoor. Ik herinnerde me er een waarin ik overal bloemen en planten uit de muur zag komen; ik zat in een oneindig groot huis met telkens nieuwe mensen en ruimtes, maar de begroeiing kwam overal terug. “Dat betekent dat je vaker in de natuur wilt zijn” zei hij. “Je leeft veel in de stad, terwijl je liever wat meer groen om je heen hebt.” Ik heb inderdaad weinig natuur om me heen sinds ik in Rotterdam woon en wandel meerdere malen per week naar het Kralingse bos om even de stad te kunnen verlaten. Ik was licht verbaasd over de vertaling van Rostoh – ik had hem immers niet verteld waar ik vandaan kwam.

Later die dag nam hij ons mee naar een van de ‘Chakra’s’ van de community; schaduwtuinen met

meerdere soorten planten, die elkaar voorzien van grondstoffen op een natuurlijke manier. Na duizenden jaren in de Amazone, hebben de Kichwa precies geleerd hoe ze de werking van het regenwoud in het klein kunnen nabootsen. En daar, tussen de cacao, koffie en fruitbomen, stonden de Guayusa planten weer. Rostoh legde uit dat er tegenwoordig veel meer Guayusa planten staan dan vroeger, omdat er sinds kort vraag naar is op de buitenlandse markt. In tegenstelling tot koffie en cacao, kunnen ze voor

Guayusa een vaste en stabiele prijs vragen.



Een van de Chakra's (schaduwtuinen) van de community

Rostohs Guayusa planten leveren hem jaarlijks gemiddeld € 500,- tot € 1000,- op, een significant deel van zijn inkomen. Met dit geld kan Rostoh zijn kinderen naar school sturen en de ziekenhuiskosten betalen voor zijn moeder. Daarnaast heeft de community gezamenlijk geld nodig om hun leefgebied te beschermen tegen de

steeds grotere dreiging van illegale houthakkers en oliebedrijven. Maar voor Rostoh is geld niet het enige voordeel van Guayusa verbouwen.

“Guayusa is niet alleen een manier om geld te verdienen voor mij, het helpt mij ook om onze cultuur te verspreiden,” zei hij. “Ik hoop dat meer mensen via Guayusa in aanraking komen met onze denkwijzen. De Westerse wereld is niet meer in balans met de natuur en mensen moeten zich meer bewust worden van hun rol in de natuur – iedereen is deel van de Kawsak Sacha.”

‘Langzaam
voelde ik
de energie
binnenstromen’



Het verhaal van Micha prikkelde Onkruid. Zijn verhaal zorgt voor nieuwsgierigheid naar zijn ervaringen en de boodschap die hij mensen en bedrijven wil meegeven. We zijn daarom met hem in gesprek gegaan en kregen eerlijke en vooral ook verrassende antwoorden.

De reis die jij gemaakt hebt naar het Amazone gebied heeft je doen besluiten een eigen bedrijf te starten. Kwam dit uit de lucht vallen of had je altijd al een soortgelijke ambitie?

“Ik had altijd al ergens in mijn achterhoofd de ambitie om een eigen bedrijf op te starten, maar ik had nooit de tijd of het goede idee. Na mijn reis naar het Amazonegebied was ik geïnspireerd door het product en het verhaal erachter, en had ik de tijd om het uit te voeren.”

Wat doet de levensfilosofie van de Kichwa met jou?

“De levensfilosofie van de Kichwa is iets dat mij diep laat nadenken over de aard van ons bestaan. Het mechanistische wereldbeeld dat ontstaan is tijdens de verlichting – de mens staat los van de natuur en kan deze leren beheersen door middel van wetenschap – is niet meer houdbaar in mijn optiek. De huidige inzichten van de wetenschap (van schimmels tot fractals en kwantumdeeltjes; alles is verbonden) lijken eigenlijk heel erg op de levensfilosofie van de Kichwa en andere inheemse stammen. Met mijn studie hou ik mij bezig met systemen – systemen van mensen, technologie en biologie samen – en onze huidige systemen zijn niet meer houdbaar. Ik denk dat er veel wijsheid verborgen zit in de eeuwenoude beschavingen zoals die van de Kichwa. Wijsheid die wij moeten verweven met onze moderne maatschappij. Dus in plaats van het beeld dat inheemse stammen achtergestelde indianen zijn, moeten we ons paradigma veranderen en meer van hun gaan leren.”

Drink jij nog steeds Guayusa thee?

“Jazeker! Ik moet zeggen dat ik 's ochtends nog steeds de dag begin met een koffietje, maar daarna drink ik veel liever Guayusa thee. Zeker tijdens de drukke studiedagen kwam het ideaal te pas, omdat de thee niet alleen de concentratie stimuleert, maar ook de stress even wegneemt.”

Maak jij van het theedrinken een (dagelijks) ritueel?

“Ik moet zeggen dat ik er geen groot ritueel van maak. Ik drink het zelf meestal tijdens het studeren, waardoor ik er weer even tegenaan kan.”



Zou je nog een keer een ceremonie mee willen maken, zoals tijdens je reis?

“Ja en nee. Ik zit de laatste tijd überhaupt veel met de ‘paradox van de unieke ervaring’ in mijn hoofd. Het is natuurlijk het mooiste wat er is om een ruwe, ongefilterde ervaring te hebben, zoals een ceremonie met een niet vaak bezochte stam. Maar hoe vaker men dergelijke ervaringen opzoekt, hoe minder ruw en uniek ze worden.”

Welke verhalen krijg jij terug van mensen die Guayusa thee via jouw website hebben gekocht?

“Ik krijg gemixte reacties. Veel mensen geven aan dat ze een boost in concentratie en gemoedsstemming ervaren, maar er zijn ook mensen die aangeven geen effecten te ervaren. Nu is het zo dat je de thee sterk moet zetten om er wat van te voelen, dus daar kan het weleens misgaan – je moet natuurlijk wel van sterke thee houden. Maar het kan natuurlijk ook zijn dat sommigen er minder gevoelig voor zijn”.

Wat kunnen wij hier in Nederland doen om meer te gaan leven zoals de Kichwa?

“Ik denk dat er een aantal dingen is waar wij als Westerlingen veel van de Kichwa kunnen leren.”



**‘Respecteer,
leer en wees
de natuur’**

Waarvan veel kennis in de bekende mantra van de klimaatbeweging te vinden is: *respecteer, leer en wees de natuur*. Een unieke inzicht is het lange termijn denken, iets wat wij vergeten lijken te zijn. We weten niet meer wat het inhoudt om een goede voorouder te zijn. In de Amazone kennen veel stammen het idee van de ‘zevende generatie’: hoe beïnvloeden mijn acties het leven van mijn latere afstammelingen? In onze huidige maatschappij, met kabinetten die iedere vier jaar herkozen worden, aandeelhouders die op korte termijn winst willen maken, en een verheerlijking van het individu, wordt de zevende generatie compleet genegeerd.”

Wat wil je ondernemers meegeven om meer te gaan werken zoals de Kichwa?

“Denk op de lange termijn, doe het voor mens en natuur. Het lastige van bedrijven blijft natuurlijk dat ze hoe dan ook afhankelijk zijn van de consument; niet ieder bedrijf kan een Patagonia zijn, want mensen hebben ook de zeeman nodig. Ik geloof erin dat bedrijven het goede initiatief kunnen nemen, maar zolang duurzame en eerlijke producten niet te betalen zijn voor de gemiddelde persoon, zal er nooit echte verandering kunnen komen. Het is dus belangrijker om het systeem aan te passen,

zodat bedrijven wel duurzaam en eerlijk moeten produceren.”

Wat kun je voor jezelf nog veranderen in je leven, leefstijl en bedrijfsvoering zodat deze dichterbij de levensfilosofie van de Kichwa komt?

“Het liefst zou ik mijn eigen levensstijl en de bedrijfsvoering van Mashi compleet duurzaam en circulair maken, maar dat is helaas vaak te duur of te ingewikkeld. Ik bewonder mensen die volledig veganistisch, plasticvrij en ecologisch verantwoord zijn. Maar ik ben me er ook bewust van dat deze manier van leven voor mij – en voor vele anderen – niet realistisch is. We moeten een balans zien te vinden tussen onze huidige moderne samenleving en de ecologische samenleving; alleen dan kunnen we de verandering met ons allen doormaken.”

De betekenis van je droom die je tijdens de reis had, was dat je meer de natuur in mag. Doe je dit inmiddels?

“Ik zou willen dat ik nu een mooi verhaal zou kunnen vertellen over dat ik meer de natuur in ben getrokken. Helaas heb ook ik veel binnen gezeten vanwege de coronamaatregelen. Sinds mijn reis in de Amazone heb ik het gros van mijn tijd in mijn kamer doorgebracht, gefocust op mijn studie. Wel heb ik geleerd om de natuur die ik zie meer te waarderen. Zo heb ik de Kralingse Plas ondertussen wel 100 keer gezien. Toch waardeer ik het elke keer weer als ik daar ben. En iedere keer ontdek ik iets nieuws.”

Hoe gaat het nu met jouw bedrijf Mashi?

Met Mashi is het helaas niet zo hard gegaan als ik gehoopt had. Toen ik net was begonnen ging het juist zo hard dat ik het niet kon bijbenen. Tot het moment dat mijn studie begon. Vanaf dat moment ben ik mij volledig daarop gaan focussen en heb ik Mashi op een lager pitje gezet. Binnenkort begint mijn scriptiestage, waarbij ik ga onderzoeken hoe Namibië zich als duurzame economie kan ontwikkelen. Bij zulke systeemveranderingen ligt mijn passie en ik verwacht hier ook carrière in te gaan maken. Daarom ben ik van plan om Mashi binnenkort te gaan verkopen. Dus mocht er nog een enthousiaste Onkruidlezer zijn die geïnspireerd is geraakt door het verhaal van Mashi, dan mogen ze mij altijd een mail sturen (drinkmashi@gmail.com - redactie)!

Wil jij je eigen zakje Mashi thee bestellen? Bezoek dan de website drinkmashi.com.

Waar doen zij het van?



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

Je kunt het zo duur maken als je zelf wilt

Je zou bijna denken dat we deze maand in het huishoudboekje van een middeleeuwse ridder zijn gedoken, maar Sander (links) en Bart zijn gewoon Nederlandse jongens uit Alkmaar. In het weekend doen ze graag aan *re-enactment*, het naspelen van historische gebeurtenissen. Maar de rest van de week staat Sander gewoon voor de klas, en werkt Bart bij de buitendienst van een gemeente. "Maar we proberen ook thuis een beetje oer te leven, dat voelt voor ons het meest in balans met onze natuurlijke persoonlijkheid."

Netto-inkomsten per maand		Uitgaven per maand	
Salaris Bart	€ 1940	Huur	€ 650
Salaris Sander	€ 2230	Ziektekostenverzekering	€ 228
	<hr/>	Telefoons, tv en internet	€ 116
Totaal	€ 4170	Eten en drinken	€ 600
		Energie	€ 380
		Wegenbelasting 2 auto's + bus	€ 104
		Brandstof en onderhoud auto's (gemiddeld)	€ 400
		Bus (gem., zomers veel meer dan 's winters)	€ 560
		Krant en ANWB lidmaatschap	€ 56
		Kleding (normaal)	€ 120
		Kleding etc re-enactment (budget*)	€ 250
		Totaal vaste uitgaven	€ 3464
		Reserve/sparen	€ 706

*Voor hun hobby hebben Bart en Sander zichzelf een budget toegekend van € 250 per maand.

Re-enactment is de activiteit waar de twee mannen die ons een inkijkje geven in hun huishoudboekje elkaar gevonden hebben. Ze reizen er desnoods heel Europa voor door, deze foto is gemaakt tijdens het naspelen van een Saksische veldslag in de buurt van York in Engeland. Sander: “We proberen zoveel mogelijk naar festivals en evenementen te gaan, het is echt onze manier van leven. Daar hebben we onze vrienden, ontmoeten we mensen die net zo in het leven staan als wij. Dicht bij de natuur, maar ook met onze wortels in de geschiedenis. Zo leven we thuis ook. Niet dat we ons iedere avond omkleden, maar we proberen wel zoveel mogelijk onbewerkt te eten en dragen uitsluitend natuurlijke materialen. We hebben zelfs een tijdje geprobeerd om paleo te eten, zoals mensen in de oertijd gegeten moeten hebben. Leuk om te doen, maar bij nader inzien misschien toch niet zo gezond als je gewoon moet werken. Dus daar zijn we weer mee gestopt.”

Waarschijnlijk een dure hobby?

“Het standaardantwoord is ‘je kunt het zo duur maken als je zelf wilt’”, zegt Sander, “maar in ons geval is het gewoon wel zo. Eén of twee keer in de maand zijn we op pad. Natuurlijk de zomervakantie, maar ook nog wel twee of drie keer per jaar een weekje.” “We hebben een Dusseldorfer, zo’n oude Mercedesbus waarmee we reizen en waar we ook in slapen”, vertelt Bart. “Niet echt middeleeuws, maar het komt een beetje in de richting. Die is best duur ook al betalen we het kwarttarief voor de wegenbelasting, want je rijdt toch 1 op 6. En je hebt natuurlijk je kostuums. Dat kan je zo duur maken als je zelf wilt, maar we houden ervan om daar een beetje precies in te zijn. Je kunt natuurlijk geen Hoekse twist uitvechten in je kloffie van de slag bij Heiligerlee. Dat kan wel, en we smokkelen ook wel eens een beetje, maar gewoon liever niet.” Sander vult aan: “En we zijn inmiddels allebei veertigers, dus we pakken onderweg ook nog wel eens een hotel. En ik vind het prima om op locatie in de bus te koken, ook als het slecht weer is. Maar onderweg eet ik toch liever in een restaurantje als het regent.”

Drie auto’s? Dan gaat het hard...

Bart (lachend): “Ja hè, twee mannen met drie auto’s... Maar ik heb een Eend, want ik werk toch hier in de



Fotograaf: Gary Chambers

“Je kunt natuurlijk geen Hoekse twist uitvechten in je kloffie van de slag bij Heiligerlee”

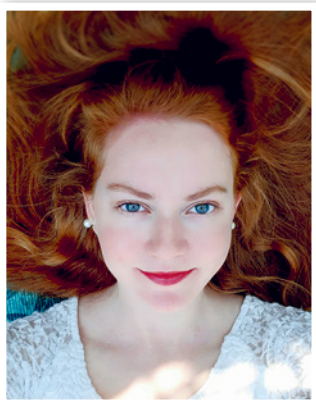
stad en kan meestal op de fiets, en Sander heeft een Aygo, een héél klein Toyotaatje. Maar we moeten ze allemaal tanken en af

en toe naar de garage, dat is zeker waar.” Sander: “Daar zit ook wel een principieel punt. We houden van de geschiedenis en de balans met de natuur, maar we zijn geen holbewoners. We zijn blij dat we nu leven, we lezen boeken en de krant en hebben gewoon televisie. We genieten van wat de vooruitgang ons als mensen gebracht heeft. Alleen vinden we dat de mensheid op een aantal punten te ver is doorgeslagen, dat het goede verloren dreigt te gaan. Kunststof kleding zit gewoon kut. Punt uit.” Bart: “Wonen doen we wel goedkoop. We hebben een huurwoning van vlak na de oorlog, waarvan we hopen dat die nog een hele tijd blijft staan. Een grote tuin erbij, omdat ze er toen vanuit gingen dat je een deel van je eigen eten wilde verbouwen. Dat doen we dus ook, hoewel het voor ons vooral voor het lekkere is. Het huis zelf is aan de kleine kant, maar de douche is vernieuwd en we hadden ook een nieuwe keuken kunnen krijgen. Maar dat mochten we weigeren. We hebben nog zo’n Ocriet aanrechtblad, zalmkleurig met roze en oranje steentjes. Een soort Travertin, maar dan uit de Hollandse polder. Gootsteen van kleine witte en beige tegeltjes, geisertje erboven. Altijd meteen warm water. Kom daar nog maar eens om.”

Julie sparen best veel

Sander: “Dat lijkt maar zo. We sparen nu voor een grote katoenen tent, da’s drieduizend euro. En als volgend jaar de bus een nieuwe motor moet dan vliegt het er ook weer snel uit. En anders willen we misschien wel een airco op het dak. Maar gelukkig krijgen we in mei allebei vakantiegeld, dat scheelt dan ook weer.”





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



Schat voor het leven of... saai?

Hij kan het allemaal mooi neerpennen, Nicholas Sparks. Deze dromerige romanticus van de bovenste plank slaagt er telkens opnieuw in om als geen ander de eeuwige liefde tussen twee mensen levendig te verwoorden. Zo hemels en bestendig dat ik me keer op keer afvraag: 'Kan dit wel? Bestaat dit wel op deze planeet? Lopen er hier ook maar twee mensen rond die -na een leven lang samen- nog steeds op een roze wolkje zweven en wiens liefde voor elkaar nog groter is dan de intensiteit van hun verliefdheid tientallen jaren daarvoor?'

Het 'toeval' wil nu dat ik af en toe eens een koppel interview dat hun diamanten huwelijk viert. Dus ik moet inzien dat ze wel degelijk bestaan. Maar het blijven uitzonderingen, anders zou er geen reusachtig artikel in de krant verschijnen. Als ik dan naar hun geheim vraag om het zo lang met elkaar uit te houden (sorry, ik heb er nog geen mooiere bewoording voor gevonden), dan lopen hun antwoorden uiteen van 'veel geduld hebben', naar 'verdraagzaam zijn' tot 'geen ruzie maken'. Die antwoorden maken me niet veel wijzer. Verdraagzaamheid? Laat dat nu de sterkste

eigenschap van elke HSP-er zijn! Geen ruzie maken? Lijkt me alleen mogelijk als de ander altijd toegeeft. En dan nog geduld hebben... een fantastische eigenschap die mooi aansluit bij verdraagzaamheid en bij mij dus euh... laat ons zeggen: in de kinderschoenen staat.

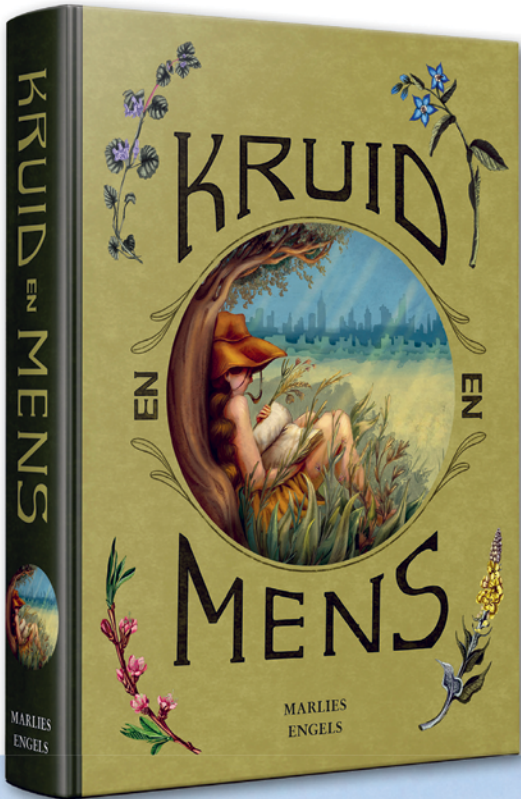
'Geduld is de grootste manifestatie van de liefde' las ik onlangs. En: 'Enkel de liefde kan je het geduld geven.' Wel, als het zo is dat het de liefde is die zorgt voor geduld en geduld voor het in stand houden van een relatie, dan hoeven we ons toch enkel op liefde te concentreren? Fantastisch, ik hoef me niet langer te frustreren over mijn eigen gebrek aan geduld. Ik moet me enkel op liefde focussen en dat geduld zal dan wel vanzelf komen. Iedere dag, ieder moment opnieuw naar een ander met liefde kunnen kijken. Wacht even. Iedere dag? Ieder moment opnieuw? Oeps. Bestaat er een moeilijkere opdracht in ons mensenleven? Maar aan de andere kant: bestaat er een meer zinvolle en mooiere taak hier op aarde?

Ik bewonder die mensen, die zodanig kunnen beminnen dat ieder negatief gevoel zoals frustratie, woede of haat erdoor opgeslorpt wordt. Ja, ik bewonder die mensen, die zodanig veel liefde in hun hart dragen dat ze iedere dag opnieuw de goddelijkheid van de ander zien en de mindere kantjes kunnen aanvaarden. En hun beloning is een duurzame relatie. Of nog beter: eeuwige liefde. Ik bewonder hen en ik hoop dat ik op een dag net als hen kan zijn.



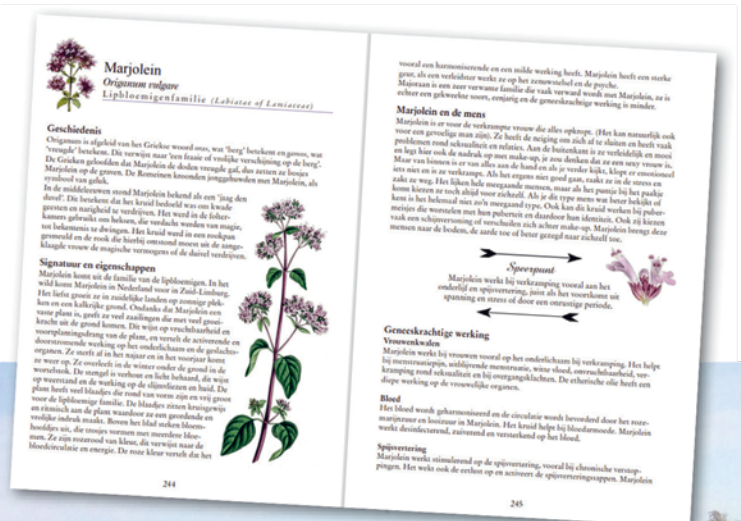
-X- Sofie

Nu te koop: KRUID EN MENS



In dit boek is oude en nieuwe kennis over de geneeskrachtige werking van kruiden samengebracht. Je krijgt nieuwe inzichten over de kruiden en over de band tussen kruid en mens. Het boek is ingedeeld in plantenfamilies omdat de kruiden beter zijn te begrijpen in familieverband.

De kruidentuin in Lelystad waar het boek is ontstaan is ook te bezoeken en gaat open op 1 april. Tot die tijd, in de wintermaanden, kun je heerlijk thuis genieten en leren over de kruiden met het boek *Kruid en Mens*, te verkrijgen via de website of in de boekhandel.



‘Tijdens het wieden in de kruidentuin ontstaan er ideeën en vallen puzzelstukjes op zijn plek, zo komen er inzichten.’



Stichting Kruidenluiden heeft als doel mensen, kruiden en natuur met elkaar te verbinden. Dit doen we door middel van de bezoekers tuin, de cursussen en dit boek.
Bezoekadres: Jupiterweg 6 in Lelystad | Tel: 0320 - 255052 | www.kruidenluiden.nl

Beleef Onkruid



‘Laten we de liefde verspreiden!’

Leg wat positiviteit op je pad neer
Tamara de Vos-Vlot
Pagina 52

*Relax and
keep on dreaming!*



**Voel je veilig en geborgen met de
verzwarringsdeken van Veilura**

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 titel van deze werkplaats kun je op twee manieren opvatten. De figuurlijke manier waarbij het verstandig is om te blijven dromen van iets. Heel belangrijk, maar niet de insteek van dit verhaal. Want de verzwaringsdeken die ik test in dit nummer, zou moeten zorgen voor een betere nachtrust, een diepere slaap en dus (mooie) dromen in je slaap. Een beetje sceptisch over de werking van de deken ben ik wel, maar wie niet waagt... heeft sowieso geen idee of het werkt.

‘Herken je één van de volgende problemen? Heb je last van stress, angst, slapeloosheid of heb je moeite om in slaap te komen? Dat heeft grote invloed op je dagelijks functioneren. Je bent minder alert, minder blij en raakt sneller geïrriteerd.’

Laat deze tekst even op je inwerken en bedenk of de woorden op jou van toepassing zijn. Ik heb mijn hele leven al moeite met in slaap komen en sinds de komst van mijn kinderen ben ik om de haverklap wakker, ook als mijn kinderen lekker rustig in hun bedje slapen. Dus uitgerust wakker worden, ik kan me niet heugen hoe dat voelt. Zo’n verzwaringsdeken lijkt de ideale oplossing voor mij en ik test deze dan ook graag uit.

De gehele werking van verzwaringsdekens is gebaseerd op *Deep Pressure Stimulation*, oftewel Diepe Druk Stimulatie. Deze stimulatie ontstaat wanneer iemand bijvoorbeeld knuffelt of zacht wordt vastgehouden en zorgt voor lichamelijke en geestelijke ontspanning. Van nature kalmeert ons lichaam hiervan.

Op de weegschaal

Bij het zoeken naar verzwaringsdekens word ik overweldigd door de vele soorten, maten en gewichten. Zo’n deken

is duidelijk hip en daar zijn veel bedrijven op ingesprongen. Beetje lastig om dan een keuze te maken, want hoe weet je welke de voor jou meest geschikte is? Op aanraden van een vriend, die er nogal enthousiast over was, heb ik mij eens verdiept in de verzwaringsdekens van het merk Veilura. Ook andere reviews geven aan dat deze deken over het algemeen goed bevalt, dus besluit ik de deken te bestellen.

Om een keuze te maken uit de verschillende gewichten, moet je kijken naar je eigen gewicht. Als richtlijn kan je aanhouden dat een verzwaringsdeken ongeveer 10% van het lichaamsgewicht moet zijn. Er is een tabel waarin vermeld staat welk gewicht aan deken je moet nemen dat past bij je eigen gewicht. Op het moment van bestellen weeg ik 75,4 kilo, waardoor ik net de deken van 8 kilo moet hebben. Ik twijfel of ik niet een maatje lichter moet doen, maar zij geven aan dat je bij twijfel juist de zwaarste van de twee moet nemen. Dus de 8 kilo dan maar. Verder kun je nog kiezen uit 7, 9, 10 of 12 kilo voor volwassenen en 3,2 en 4,5 kilo voor kinderen.

Het valt me zwaar

Op de dag van de levering heb ik medelijden met de bezorger want één ding weet ik zeker: het pakket weegt minstens 8 kilo. De deken komt binnen in een opbergtas die stevig genoeg is om de deken twee trappen omhoog te tillen. Enthousiast, want ik heb me inmiddels ingelezen, leg ik de deken over mijn helft van het bed heen. De enige maat die ik kon kiezen bij het bestellen was 150 x 200 centimeter. Lang genoeg is de deken zeker, maar 150 centimeter is best breed. Omdat ik alleen onder de deken slaap, maar niet alleen in bed, heb ik aan mijn rechterzijde niet veel ruimte voor de deken. Hierdoor hangt de rest aan de linkerkant uit het bed. Een beetje ongemakkelijk kruip ik onder de deken die heel zwaar aanvoelt. Het is niet benauwend, maar ik weet ook niet

Hoe een verzwaringsdeken werkt

Een verzwaringsdeken is simpel gezegd een deken waarin extra gewicht is geplaatst. En dat extra gewicht heeft een positieve invloed op hoe je je voelt. Wanneer er Diepe Druk Stimulatie wordt uitgeoefend op het lichaam, wordt het parasympatische zenuwstelsel geactiveerd. En als dit zenuwstelsel geactiveerd is, maakt het lichaam dopamine en serotonine aan. Dit zijn gelukshormonen die onder andere voor verbeterde motivatie, geheugen, sociaal gedrag en oplettendheid zorgen. Serotonine is ook cruciaal bij een ander proces in het lichaam, namelijk het in slaap komen en slapen. Daarnaast verlaagt de deken de toevoer van cortisol. Cortisol staat bekend als een stresshormoon. Doordat de aanmaak van cortisol afneemt, raakt het lichaam extra ontspannen.





Kwaliteit

De verzwaringsdeken van Veilura bestaat uit zeven lagen. De bovenste en onderste laag bestaan uit ademend katoen van hoge kwaliteit. De binnenste laag bestaat uit hypoallergene glazen balletjes die zorgen voor het extra gewicht. Deze balletjes zijn gemaakt van natronkalkglas. Het natronkalkglas wordt vermalen, gezeefd en vervolgens omgesmolten tot kleine balletjes. De tweede, derde, vijfde en zesde laag zijn van polyester. Deze lagen houden de glazen balletjes op hun plek. In de deken zijn vakjes aangebracht van 12 x 12 cm. De glazen balletjes blijven in deze vakjes zitten waardoor het gewicht altijd goed verdeeld is. De verzwaringsdeken zelf kun je niet wassen, maar wel schoonmaken met een vochtige doek met koud water.

of ik dit zo prettig vind. Ik voel een behoorlijke druk en ik vraag me af of ik nou op mijn rug of op mijn zij moet gaan liggen. Uiteindelijk kies ik voor mijn zij en val in slaap.

Zijn het niet de kinderen die me 's nachts wakker houden, dan is het nu wel mijn deken. Meerdere keren in de nacht word ik wakker omdat het omdraaien niet lukt. Blijkbaar wissel ik veel van kant, maar door het gewicht van de deken, en zeker dat deel dat er naast

hangt, kan ik bijna niet draaien. Het gevolg is dat ik de volgende ochtend wakker word met pijnlijke schouders en nek. En uitgerust voel ik mij zeker niet! Maar ik geef niet zomaar op en de volgende paar nachten slaap ik ook weer onder de deken. Ik heb immers (ten tijde van het bestellen) 100 dagen om de deken uit te proberen.

Op zoek naar advies

Een paar dagen na ontvangst van mijn deken krijg ik een (standaard) mailtje met daarin de vraag of het bestelde product bevalt. Deze kans op contact laat ik niet onbenut en ik leg in een mailtje uit dat het gewicht van de deken mij zwaar valt. Waarop Gerwin namens Veilura mij de volgende reactie stuurt:

'Hallo Tamara,

Bedankt voor je bericht. Goed dat je met jezelf hebt afgesproken om de tijd te nemen om te ervaren of de deken bevalt! Het is namelijk wennen, dat heeft tijd nodig.

Een belangrijk punt van de verzwaringsdeken is inderdaad dat het draaien zou moeten verminderen. Maar last van je schouder krijgen, dat is zeker niet de bedoeling. De 8 kg deken, lijkt inderdaad wel het juiste gewicht.

Dus voor nu zou ik hem nog niet ruilen. Wat ik je aanraad: leg de

deken een paar dagen aan de kant, en ga zonder de verzwaringsdeken slapen. Na een paar nachten (bijvoorbeeld 4) probeer je de verzwaringsdeken weer voor 3 nachten. Het zou goed kunnen dat het dan beter gaat!

Een advies dat ik ter harte neem. De deken leg ik aan de kant en ik slaap weer verder onder het 'gewone' dekbed. Overigens ben ik mij er nu wel van bewust dat ik best veel draai tijdens de nacht. En daardoor wellicht met enige regelmaat wakker ben. Na vier dagen mijn normale slaapritme gevolgd te hebben, pak ik de deken er weer bij voor de voorgestelde drie nachten.

Bizarre wending

En ongelofelijk maar waar, tijdens die daaropvolgende nachten ervaar ik de deken heel anders. Oké, dit komt gedeeltelijk ook doordat ik 'm iets anders op mijn bed gepositioneerd heb. De deken hangt namelijk niet meer een heel stuk over de rand heen, maar het overschot ligt opgerold aan de rechterkant. Het bizarre is dat ik de deken helemaal niet meer als zwaar ervaar. Alsof de deken in gewicht gehalveerd is. Natuurlijk voelt de deken nog zwaar, maar daarnaast ervaar ik vooral geborgenheid. Eigenlijk is het een soort van inbakeren van volwassenen, zoals je dat bij een baby doet om ze tot rust te brengen. Inmiddels zijn we heel wat nachten verder. Na die drie nachten heb ik de deken er eigenlijk niet meer vanaf gehaald. Ja, om het bed te verschonen natuurlijk. Maar verder slaap ik er iedere nacht onder. Ik heb duidelijk het gevoel dat ik 's nachts dieper slaap. Het is lastig te zeggen dat ik uitgerust wakker word, want daarvoor is mijn slaapachterstand te groot. Hopelijk kan ik dat over een half jaar wel zeggen. Ik merk het effect van de verzwaringsdeken heel sterk op het moment dat ik er niet onder slaap. Ik word dan om de haverklap wakker en slaap dus heel onrustig.

Drie wetenschappelijke onderzoeken

Positieve effecten op slapeloosheid

Onderzoek waar men zich specifiek op mensen gericht heeft die lijden aan slapeloosheid. Het onderzoek toonde aan dat de deelnemers 's nachts langer sliepen met het gebruik van een verzwaringsdeken. Daarnaast bewogen de deelnemers minder tijdens het slapen.

Ackerley, R., Olausson, H., & Badre, G. (2015, mei). Positive effects of a weighted blanket on insomnia.

Gebruik bij aandachtsstoornis/hyperactiviteit en slaapproblemen

Dit onderzoek keek naar het effect

van een type verzwaringsdeken bij kinderen van 8 tot 13 jaar met ADHD. De conclusie: een verzwaringsdeken is een relevant en effectief hulpmiddel om de slaapkwaliteit van kinderen met ADHD te verbeteren. Daarnaast kan het overdag een positief effect hebben op de symptomen.

Hvolby, A., & Bilenberg, N. (2011, april). Use of Ball Blanket in attention-deficit/hyperactivity disorder sleeping problems.

Onderzoek naar de Veiligheid en therapeutische effecten

In dit onderzoek werd onderzocht

of het gebruik van een verzwaringsdeken veilig is in een liggende positie én welk effect een verzwaringsdeken heeft op stress. Het onderzoek toonde aan dat het gebruik van een verzwaringsdeken geen nadelige invloed heeft op deze kenmerken. De resultaten toonden daarnaast aan dat deelnemers minder stress ervaarden dan voor het onderzoek. *BS, B. M., Champagne, T. T., Krishnamurty, S., & Dickson, D. (2008, maart). Exploring the Safety and Therapeutic Effects of Deep Pressure Stimulation Using a Weighted Blanket.*

Gek hoe zo'n deken je een veilig gevoel kan geven.

Omdat de deken zelf niet te wassen is, heb ik er een speciale hoes voor aangeschaft die wel in de was kan. De katoenen variant kun je het hele jaar door gebruiken. Daarnaast is er ook een variant van zachte fleecestof, speciaal voor de wintermaanden, en een hoes gemaakt van bamboe, voor de warme zomermaanden.



Waarom wel

De verzwaringsdeken van Veilura geeft daadwerkelijk een veilig en geborgen gevoel. Je slaapt beter en dieper en wordt (uiteindelijk) meer uitgerust wakker. Ben je niet overtuigd of het voor jou ook werkt, dan hebben ze een 'niet goed geld terug' beleid. Producten kunnen tot maximaal 100 dagen na aankoop geretourneerd worden. Dit houdt in dat je maximaal 86 dagen na besteldatum hebt om kenbaar te maken dat je het product wilt retourneren. Na deze melding van de retour in het retourportaal heb je nog maximaal 14 dagen de tijd om het product daadwerkelijk te retourneren.

Waarom niet

Slaap je 's nachts al heerlijk en voel je je overdag uitgerust en zit je vol energie, dan lijkt mij een verzwaringsdeken wat overbodig.

Algemene informatie

De verzwaringsdekens van Veilura (voor volwassenen) zijn online vanaf € 74,- (prijs is afhankelijk van het gewicht) te koop via veilura.com en bol.com. De prijs van een verzwaringsdeken voor kinderen begint vanaf € 49,-. Let op: bij bol.com is de retourtermijn anders dan de eerder beschreven 100 dagen. Kleine tip: op marktplaats worden de teruggestuurde dekens verkocht vanaf € 37,- (ook afhankelijk van het gewicht).



Leg wat positiviteit op je pad neer

In dit nummer willen we, in deze tijd van negatieve berichten en tweedeling in de maatschappij, graag iets positiefs neerzetten. Of eigenlijk neerleggen, want met deze DIY leggen we een positieve boodschap voor iemand anders op zijn of haar pad neer.

Benodigheden

- Flesjes/kokertjes
- Vel papier
- Pen/(kleur)potlood/stiften
- Schaar
- Kleine decoratie
- Lintje of touw
- Eventueel (biologisch afbreekbare) vershoudfolie



Stap 1: schrijf je boodschap

Zelf vind ik dit de leukste stap, aangezien je met positieve teksten in de weer gaat. Zoek leuke, krachtige en vooral inspirerende teksten die je hiervoor kunt gebruiken. Schrijf ze op een vel papier en hou hierbij rekening met de afmeting van de flesjes. Knip de tekst uit en rol het velletje strak op. Met een lintje eromheen blijft het strak zitten.



Stap 2: vul de flesjes met liefde

Voor mijn flesjes heb ik wat kleine decoratie verzameld die ik nog had liggen.

Wie wat bewaart, kan het hergebruiken. In het voorbeeld heb ik een gelukspoppetje, een miniroos en enkele kleine decoratiesteentjes gebruikt. Maar je kunt er bijvoorbeeld ook kleine edelsteentjes in doen, of gekleurde kiezelsteentjes. Let er op dat de flesjes waarschijnlijk niet direct gevonden worden, dus doe er niks in wat kan vergaan of kan gaan schimmelen.



Stap 3: waterdicht maken

Misschien heb je een kokertje met een schroefdoop, dan hoeft je deze stap niet te doen. Maar voor de flesjes die ik gebruikt heb, is waterdicht maken wel nodig. Ik heb ervoor gekozen om biologisch afbreekbare vershoudfolie te gebruiken, vastgemaakt met een touw.



Stap 4: verspreiden maar

Nu is het aan jou om de flesjes de wijde wereld in te helpen. Kies plekken uit waar regelmatig mensen komen, zodat ze er niet al te lang liggen. Vind je het niet prettig om deze flesjes zomaar achter te laten, dan kun je ze ook geven aan mensen die je dierbaar zijn. Of even een steuntje in de rug nodig hebben of eenzaam zijn. Laten we de liefde verspreiden!





Marry's

Vogelmuur

De ster van de winter

Nieuwe energie en een vitaminebom uit de wilde natuur voor het komende jaar, met behulp van het onkruid op oude bloempotten en humusrijke composthoopen.

Hartje winter kunnen we deze eerste vitamine C-rijke groente alweer plukken. We vinden het vooral in de niet leeggegooide bloempotten die staan te wachten op de nieuwe lentepplanten. En ook op de composthoop komen we dit enthousiaste kruidenplantje tegen. Het is vogelmuur, een zeer teer uitzierend, sappig en mild kruid dat zelfs in staat is om onder de sneeuw door te groeien en de speldenprikken van de winter gewoon te overleven.

Middelste ster

De Latijnse naam van vogelmuur is *Stellaria media* en betekent de middelste ster. Hij dankt zijn naam aan

de vele bloemetjes die eruit zien als kleine sterren. De plant is een telg uit de anjerfamilie en houdt van stikstofrijke grond. Ook humus biedt een goede standplaats en bovenal mijn composthoop. Vogelmuur vormt grote kruideneilanden die overal onderdoor en tussendoor kruipen en wordt ongeveer 30 cm hoog. Het groeit zo uitbundig dat een tuinvrouw er soms een beetje verdrietig van wordt. Maar voor de liefhebber van wilde groente is deze uitbundige groei en bloei een voordeel want om het te oogsten laat het zich gemakkelijk in bossen wegsnijden.

Vitaminebom

Door het hoge vitamine C-gehalte en de ontgiftende werking is dit plantje een mooie voorbereiding op het voorjaar. Zo is het heel geschikt om voorjaars- en andere vermoeidheidsklachten te bestrijden! Het heeft een fluweelzachte smaak die een beetje tussen spinazie en botersla zit. Maar deze wilde groente smaakt veel voller en intenser. Deze barstensvol nutriënten zittende groente is na winterdepressies goed te gebruiken in soep, stoofgroente, stampot, pesto's en smoothie's. Zoals veel voorjaarskruiden is vogelmuur een vitaminebom, en bevat het bijvoorbeeld 2 x zoveel calcium, 3 x zoveel magnesium, 7 x meer ijzer en tussen de 2 tot 8 x meer vitamine C dan een kropsla. Er zit veel provitamine (een stof die in het lichaam kan worden omgezet in een vitamine - redactie) A in, goed voor ogen en huid. En van de B-vitamines bevat de plant B1 en B3. Daarnaast grossiert deze plant ook in sporenelementen, waaronder het



Kruidentuin

belangrijke ontgiftingsmineraal selenium. En bevat het flavonoïden (dit zijn vitamine C-achtige stoffen), vooral veel rutine.

Essentieel vetzuur

De vettige smeulige smaak is mede te danken aan de aanwezige essentiële omega 6-vetzuren, en daarvan speciaal het gammalinoleenzuur. Dit is een essentieel vetzuur, waarbij essentieel betekent dat ons lichaam het niet zelf aanmaakt en dus van buitenaf moet aanvullen. Gammalinoleenzuur heeft een ontstekingsremmende werking die de conditie van onze huid helpt, en het aanwezige kiezelzuur zorgt voor versterking van alle weefsels.

Homeopathie

De in de plant aanwezige slijmstoffen versterken de luchtwegen en beschermen de longen met zo'n boost aan heilzame stoffen dat het duidelijk is dat onze voorouders er dankbaar gebruik van maakten als groente. In deze tijd geldt speciaal de uitdrukking *een pond voorkomen is beter dan een kilo genezen*. In de homeopathie wordt vogelmuur

ingezet bij gewrichtsontstekingen en reumatische klachten. Uitwendig kun je het gebruiken in zalfjes en kompressen, bijvoorbeeld bij huidproblemen als jeuk. Hoewel je beter de oorzaak hiervan inwendig kunt oplossen.

Kruidenolie maken

Neem een handvol schone vogelmuur. Zet dit luchtig onder vloeistof, bijvoorbeeld olijfolie, druivenpitolie of amandelolie. Laat dit 3 tot 6 weken trekken op een warme plaats met een doekje erover. De eerste week iedere dag even roeren in verband met de hoeveelheid vocht.

Recept superzalf

Bij huidproblemen, jeuk, reumatische pijn en andere ontstekingen.

- 20 ml vast vet (kokosvet, sheaboter, cacao-boter)
- 20 ml olie waarin vogelmuur is getrokken
- 2 gram bijenwas

Verwarm het vaste vet en de bijenwas in het bad van Marry (au bain-marie), de was lost op bij 70 graden. Roer er de vogelmuurolie bij. Giet de zalf in schone glazen potjes. Deze zalf is +/- een jaar houdbaar.



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.

Tekens uit de spirituele wereld

Vorige week belde Mercedes Sharrocks mij. Zij is een bevriend medium. “Barbara, deze tijd is zo moeilijk voor veel mensen. Zeker voor mensen die een dierbare moeten missen. Ik voel heel veel inspiratie om volgende week samen met jou een online-avond te organiseren. Doe je mee?” Hoewel ik het ontzettend druk had, voelde het zo goed dat ik gelijk ‘ja’ zei.

Als ik terugdenk aan die avond raakt het mij nog. Mercedes startte de avond met een demonstratie mediumschap. Tijdens een demonstratie stemt een medium zich af op de spirituele wereld om de door hun gegeven bewijzen en boodschappen door te geven aan hun dierbaren. De eerste twee contacten die Mercedes doorkreeg waren van overleden kinderen. Een meisje van twee en een puber. Hun ouders herkenden hun kinderen gelijk in de doorgegeven boodschappen. Ik vond het heel mooi en emotioneel. Maar niet alleen voor de ouders. Hartverwarmend om te horen hoe goed onze dierbaren opgevangen worden, vrij zijn van klachten die ze op aarde hadden en omringd zijn door liefde. Alle overledenen gaven aan dat ze regelmatig tekens sturen. Begrijpen doe ik het nog steeds niet, maar ik voelde dat het klopte. Ik sloot de avond af met een power healing en het was geweldig om samen een veld vol licht en liefde te bouwen.



Ik blijf het wonderlijk vinden hoe onze dierbaren tekens sturen. Zo stuurde mijn moeder mij een paar maanden geleden een interview uit het Noordhollands Dagblad. Gelijk voelde ik dat mijn vader, die overleden is, wilde dat ik de schrijfster een berichtje stuurde. Ik kende haar niet en toen ik haar op Google opzocht, zag ik dat ze op LinkedIn zat. Ik stuurde haar een berichtje. Wat bleek? Ze kende mijn vader en had met hem samengewerkt. Ik voelde duidelijk dat hij wilde dat ik haar liet weten dat ik het boek *De MAGIC-methode* heb geschreven en dat hij die 5 stappen aan mij heeft doorgegeven. Ik vond het wat ongemakkelijk, maar besloot het te doen. Deze week stuurde ze mij een berichtje: ‘Vanochtend tijdens mijn ommetje moest ik ineens aan je denken. Lijkt het je leuk als ik je interview over jouw boek en de rol die jouw vader daarin heeft gespeeld?’ Mijn hart maakte een sprongetje en een dag later sprak ik haar. Het was fijn om haar te spreken en leuk om dingen over mijn vader te horen. Ik ben dolblij met het prachtige interview van twee pagina’s en de mooie reacties die binnenstromen. Er gebeuren magische dingen als je luistert naar de tekens ‘van boven’.

*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. Inmiddels heeft ze ook een praktijk: Voed in Balans.

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.

Zoet en KRACHTIG

Op zoek naar zoetheid én alleen willen uitgaan van natuurlijke suikers, dan kom je al snel uit bij dadels. Zoet en krachtig, precies wat je goed kunt gebruiken in diverse baksels tijdens de winterperiode.

Dadels behoren tot de steenvruchten, door de harde pit in het hart van de vrucht. Ze groeien in trossen aan de dadelpalm. Van oorsprong is de dadelpalm in het Midden-Oosten te vinden. Naast de Arabische landen komen dadels tegenwoordig uit Noord-Afrika, Australië en de Verenigde Staten (Californië). Dadels worden geoogst in november en december en worden zowel vers als gedroogd gegeten. Gedroogd zijn dadels lang houdbaar, waarbij de Medjool Dadels de lekkerste gedroogde soort is. In Nederland komen de gedroogde dadels het meeste voor.

Daar krijg je energie van

Dadels zijn lekker én makkelijk toepasbaar. Ze zijn bijzonder goed voor de energievoorziening. Dit komt door de hoeveelheid natuurlijke suikers. Suikers maken vrolijk en geven energie. Maar dat is niet de enige reden. Dadels bevatten veel magnesium, een mineraal dat zorgt voor een goede energievoorziening.



Vezelrijk

Dadels zijn rijk aan vezels. Dit bevordert de darmflora aanzienlijk en zorgt voor een goede gezondheid en een goede weerstand van je lichaam. Door de hoeveelheid vezels zijn dadels bovendien erg voedzaam. Je hebt in gerechten aan enkele dadels genoeg voor het gewenste effect.

Naast vezels zijn dadels rijk aan vitamine A, diverse B-vitamines, vitamine C, calcium, fosfor, ijzer, kalium, magnesium en zink. Vitamines en mineralen die ook nodig zijn voor een goede gezondheid.

Goed voor hart en vaten

Onze bloedbanen bevatten triglyceriden, een soort vet. Dadels bevatten stoffjes die de hoeveelheden triglyceriden in de bloedbanen kunnen verminderen. Dit vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Door de aanwezigheid van kalium en magnesium dragen dadels bij aan een verlaging van de bloeddruk. Ook hierdoor kunnen hart- en vaatziekten worden voorkomen.

Veelzijdig toepasbaar

Dadels winnen aan populariteit doordat zij zoet én ook rijk zijn aan nuttige voedingsstoffen. Dadels worden naar hartenlust gecombineerd met noten, kaas of cacao en worden daarom met name verwerkt in talloze cakes en desserts. Echter ook in combinatie met vlees(vervangers), vis en peulvruchten zijn dadels heerlijk.



Bliss Balletjes

Deze hemelse tussendoortjes zijn heel eenvoudig te maken en geven je genoeg energie om tijdens die koude dagen er weer even tegenaan te kunnen.

Fotograaf: Wilco Niessen

Dit heb je nodig:

- 5 eetlepels kokosmeel*
- 1 eetlepel kikkererwtenmeel
- 3 (Medjool) dadels
- 2 eetlepels chocolade (85% cacao)
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels kokosrasp* of kokosmeel* voor 'sneeuweffect'

** Als je niet van kokos houdt, kun je het kokosmeel vervangen door amandelmeel en fijn amandelschaafsel gebruiken om de balletjes in te rollen.*

Aan de slag:

Maak de dadels fijn in een kom en haal de pitten eruit. Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg het toe aan de dadels. Doe het kokosmeel en het kikkererwtenmeel erbij en mix het geheel goed door elkaar.

Draai vervolgens kleine balletjes van het mengsel en leg ze op een plat bord. Zet het bord een minuut of 5 in de koelkast. Smelt ondertussen de chocolade in een pannetje en bestrooi een bord met de kokosrasp of het kokosmeel.



Haal de balletjes uit de koelkast en doe ze één voor één door de warme chocolade en draai ze vervolgens door de kokos. Zo blijft de kokos goed plakken. Laat de balletjes in de koelkast nog even afkoelen. Serveer ze op een schaalje en geniet ervan!

De bliss balletjes zijn lekker bij de koffie/ thee of als tussendoortje. Ze zijn in de koelkast ongeveer een week te bewaren.





Karin Jurgen (1972) was hoofd Marketingcommunicatie, is getrouwd met Arjan en moeder van Daan, Anneke, Niels en Janneke. Tegenwoordig zoekt ze haar eigen weg, ook al blijkt die soms geplaveid met alleen maar goede voornemens. Deze brachten haar onder andere een praktijk voor hooggevoelige personen (hetprikkeltje.nl). Voor Onkruid schrijft ze over de avonturen die ze meemaakt op zoek naar haar bestemming.



Een gevaarlijke reis

17 zijn ze en de meesten zijn enthousiast om naar school te gaan. Sommige tieners zijn nog wat timide en kijken de kat uit de boom. Anderen treden direct op de voorgrond en hebben wat meer moeite om op hun stoel te blijven zitten. Allemaal willen ze graag. Sommigen hebben nog nooit onderwijs gehad en anderen spreken vloeiend vier talen en hebben uitstekend onderwijs genoten. Weer anderen hebben gezworven en gewerkt onder erbarmelijke omstandigheden in achterkamertjes in Turkije of in onveilige fabrieken in een van de naburige landen. Wat de afkomst en historie ook is, ze hebben één ding gemeen: ze willen. Ze willen leren, zo veel en zo snel mogelijk. En ze willen in Nederland blijven en een toekomst opbouwen. Maar het Nederlands blijkt een moeilijke taal, en het gekreun en gezwoeg op klinkers en medeklinkers en de uitspraak echoot door de klas.

Ik heb het over de klas waar ik vier ochtenden in de week alleenstaande minderjarige vreemdelingen (AMV) help met het aanleren van de Nederlandse taal en rekenen. Jongens uit alle uithoeken van de wereld. Afghanistan, Syrië, Somalië, Eritrea, Koerdistan maar ook uit de voor onze regering veilige landen als Marokko. Velen onder hen hebben een gevaarlijke reis achter de rug. Een reis die soms wel jaren heeft geduurd en waar ik niet naar mag vragen. De scheiding tussen een asielpcedure en het onderwijs is een duidelijke. En toch blijft het af en toe moeilijk. De therapeut in mij wil aan de slag maar moet ruimte maken voor de onderwijzer.

Ik heb een lijst van de leerlingen waarin elk van hen summier beschreven staat. Sommige 'opsommingen' zijn schrijnend. Een van hen is zo vaak op zijn hoofd geslagen door de politie dat zijn gehoor is beschadigd en hij regelmatig last heeft van hoofdpijn. Een ander valt steevast in de klas in slaap omdat zijn nachten geplaagd worden door heftige nachtmerries. Trauma's van een vlucht naar het land van hoop. En ik mag hem er niet naar vragen, maar tik hem zachtjes wakker als het weer gebeurt. Ik schenk een glimlach, en krijg een glimlach terug die de ogen bereikt. En samen gaan we verder met de les.

Het blijft moeilijk om me niet te hechten want deze tieners blijven maar een aantal maanden. Alles hangt af van de asielpcedure. Sommigen worden meerderjarig en daarom overgeplaatst. Eén is uiteindelijk in de problemen gekomen met de politie, en op dat punt is het Nederlandse systeem onverbiddelijk. Een ander heeft het geluk gehad om in een gezin geplaatst te kunnen worden. De ene dag op school, de andere dag niet meer.

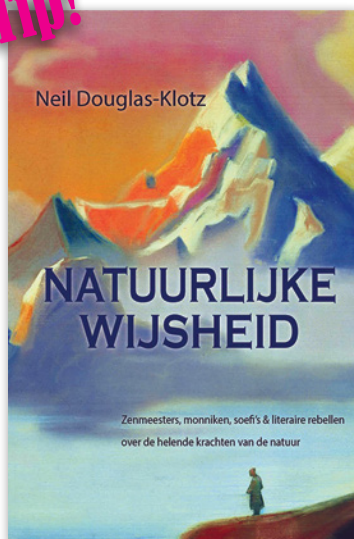
Allemaal, zonder één uitzondering, hebben ze hun hoop gevestigd op Nederland. Het vrije Nederland waar zo veel mag én kan en waar er ruimte is voor het individu. 'Ja', roept een van hen van achter in de klas in zijn beste Nederlands: 'Amsterdam coffeshop!', gevolgd door luid gegniffel. Het Nederland waar geen verdrukking bestaat, waar openheid is en iedereen zijn eigen keuzes mag maken.

Of was dat het Nederland van voor 2020, vraag ik me opeens af...

Karin Jurgen

Onkruid leest

Tip!



Natuurlijke wijsheid

Zenmeesters, monniken, soefi's & literaire rebellen over de helende krachten van de natuur. De verhalen in dit boek zijn afwisselend diepzinnig of geestig, verrassend of inspirerend en vormen ideaal gezelschap bij

een persoonlijke retreat, of simpelweg als moment van rust op een drukke dag.

Neil Douglas-Klotz | Uitgeverij Panta Rhei | € 18,50 | ISBN: 9789088402333

Tip!



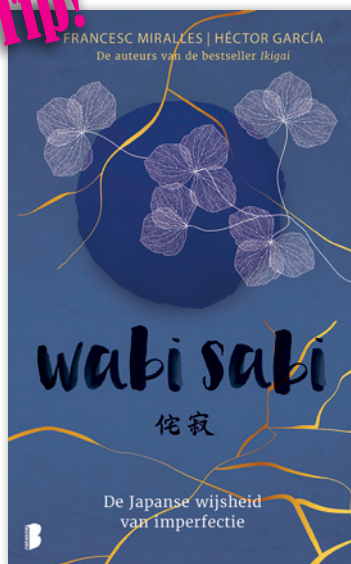
Moeder van 40.000 kinderen

Moeder van 40.000 kinderen is ten diepste een verhaal over hoe moeilijk het is om echt iets te veranderen in de samenleving, maar dat dat geen reden is om helemaal niets te doen.

Het boek biedt levenslessen voor mensen die willen leven voor hun idealen.

Jasper van den Bovenkamp | Uitgeverij Ten Have | € 20,99 | ISBN: 9789025907990

Tip!



Wabi sabi

Op basis van de principes 'niets is perfect', 'niets is af' en 'niets is wat het lijkt' laat dit verhelderende boek zien hoe wabi sabi ons creatiever maakt en gevoeliger voor schoonheid. Kortom, menselijker en gelukkiger.

Francesc Miralles & Héctor García | Meulenhoff Boekerij | € 16,99 | ISBN: 9789022584361

Tip!



Kruid en mens

Kruiden en mensen leven sinds het ontstaan van de mensheid met een innige band samen. In dit boek is oude en nieuwe kennis over de geneeskrachtige werking van kruiden samengebracht.

Het boek geeft nieuwe inzichten over de band tussen kruid en mens. Het boek is ingedeeld in plantenfamilies omdat de kruiden beter zijn te begrijpen in familieverband.

Marlies Engels | € 39,95 | ISBN: 9789083200897

Aandacht voor onzichtbare aandoeningen



Hoe vaak ben jij in je leven verrast geweest toen je erachter kwam dat iemand, die toch wel dicht bij je staat, een psychische aandoening blijkt te hebben? Soms

zelfs zo ernstig dat het zijn of haar leven nogal beïnvloedt... en je eigenlijk geen idee hebt hoe er mee om te gaan. Of misschien kreeg je het bericht dat iemand zichzelf van het leven wilde beroven, en was dit nieuws zo schokkend omdat deze persoon toch een fantastisch leven had?

Is het antwoord nooit, dan is dat natuurlijk heel fijn, maar dat wil niet zeggen dat deze mensen er niet zijn. Want het nare aan psychische aandoeningen is dat je ze over het algemeen niet aan de buitenkant van iemand kunt zien. Een gebroken been herken je direct en iemand met suikerziekte kan 'bewijzen' uit het laboratorium op tafel leggen. Maar iemand met een depressie, een dwangstoornis of schizofrenie pik je er niet zo uit. Het is zelfs zo dat ze het angstvallig verborgen kunnen houden uit schaamte. De huidige maatschappij kan vaak niet wachten om een label aan deze mensen te hangen, terwijl lijden door een psychische aandoening al erg genoeg is.

'Psychische problematiek is moeilijker te begrijpen, doch verschilt in wezen niet zoveel van lichamelijke problematiek. Je hebt dan pech in je belevingswereld, in plaats van in je lichaam. Maar daarom is je kwaal niet minder pijnlijk.'

'Wat zich in je innerlijk afspeelt is niet iets waar je zelf voor gekozen hebt.'

Psychiater Menno Oosterhoff weet in zijn boek *Ik zie anders niks aan je*, precies de vinger op die zere plek te leggen. Zijn psychische aandoening (dwangstoornis) maakt dat hij ook het pad van cliënt bewandelt en weet hoe het voelt om een aandoening te hebben, die niemand ziet. In zijn eerder verschenen boek *Vals licht* schreef hij al openlijk over zijn aandoening en met dit boek wil hij aandacht voor iedereen met een psychische aandoening. Het boek is als volgt opgebouwd. Eerst beschrijft Oosterhoff wanneer je spreekt van een aandoening en wat er bedoeld wordt met een ziekte-eenheid. Dan komt aan de orde wanneer je een aandoening psychisch noemt. Daarna worden de symptomatologie (welke verschijnselen zijn er), de pathogenese (het ziekteproces) en de etiologie (wat is de oorzaak ervan) besproken. Vervolgens komt de therapie – de behandelvormen – aan bod (hoe kom je er vanaf?).

'Wanneer noemen we een verschijnsel (uiterlijk of innerlijk) bij een mens nou een ziekteverschijnsel, een symptoom? Daarvoor moet het aan nogal wat vereisten voldoen. Het moet raar, naar, waar en zwaar zijn. Ik geef direct toe dat deze trefwoorden nogal gezocht zijn, maar ik ben bezweken voor de aantrekkelijkheid van de eenvoud. Wat ik ermee bedoel is dat pas als een verschijnsel aan alle vier genoemde vereisten voldoet – dus raar, naar, waar en zwaar – het een ziekteverschijnsel/symptoom mag worden genoemd. Dus als iets alleen raar is, maar niet naar of waar of zwaar, dan is het geen symptoom.'

Met zijn levenslange ervaring als psychiater en als ervaringsdeskundige hoopt hij met dit boek bij te dragen aan meer begrip en erkenning én minder schaamte en veroordeling. En in een wereld vol vooroordelen, op welk vlak dan ook, is een boek als dat van Oosterhoff een verademing om te lezen. Heel herkenbaar, met de nodige humor en een duidelijke boodschap.

Ik zie anders niks aan je | Menno Oosterhoff | Uitgeverij Lucht | € 21,99 | ISBN: 9789492495976

OOK JIJ KUNT JE OOGKLEPPEN AFZETTEN

Geloof je in het pad? En in dat wat er op je pad komt? Ik wel, alles gebeurt om een reden en sta je ervoor open, dan kun je daar veel van leren. Zo is het ook met het boek *Eén met de bron* van Pippa Pinuppins. Zij nam contact met mij op om te vragen of ik haar boek eens wilde lezen. En ook al is haar boek eerder dit jaar al verschenen, toch wil ik het boek in dit nummer meenemen.

Want helaas staan wij als mensen momenteel verder van onszelf af dan zou moeten. In een wereld van verdeling, de bekende tweedeling, lijkt het wel of we het contact met onszelf verloren zijn. Terwijl, zo zegt Pinuppins terecht in haar boek, we nog steeds een keuze hebben. Want we kunnen onszelf, elkaar en de wereld bezien vanuit angst en woede of juist vanuit liefde. Wil je blijven geloven in de illusies en nachtmerries die we zelf hebben gecreëerd of wil je je eigen pad weer gaan bewandelen?

‘Verlangen we niet allemaal naar een terugkeer naar liefde, een terugkeer naar vrede, waarheid en thuis? Als je goed naar mensen kijkt, via hun ogen in hun ziel en hart, zie je dat verlangen. Maar ook de verscheurdheid. Je ziet hoe ze worstelen om zich te los te maken van drama’s en oorlog, ruzies en scheidingen, verslavingen en afleiding. Maar je ziet ook hoe ze steeds weer proberen het zonlicht op hun gezicht en in hun hart te laten schijnen, lang genoeg te blijven staan om te kunnen baden in dat licht.’

Volgens Pinuppins moeten we weer op zoek naar de Bron. De bron van levenslust, van levenskracht, van levensvreugde in onszelf, met elkaar en in het leven van alledag. We leven in een maatschappij waarin niet alleen normen en waarden verdeeldheid teweegbrengen, ook films, beelden, bladen en woorden zorgen voor deze scheiding. En toch kun je hier zelf wat aan doen! De poorten naar de Bron kun je zelf weer openen.

Ik moet zeggen, Pinuppins weet heel goed te benoemen in wat voor wereld we nu leven en hoe



belangrijk het is om weer in contact te komen. Maar pas op pagina 75 vertelt ze ook daadwerkelijk hoe die poorten naar de Bron geopend kunnen worden. Want de vijf universele toegangspoorten naar de Bron zijn: geur, smaak, zicht, gehoor en tast. Maar ook dan ben je er nog niet, blijkt in de hoofdstukken erna. Want ze beschrijft ook nog vier pijlers en vijf hoofdtalen (deze vijf talen zijn enorm belangrijk omdat ze ook de vijf talen van liefde, waardering, schepping, kracht en verbinding zijn) die nodig zijn om tot de Bron te komen.

‘Denk aan de Mexicaanse kunstenares Frida Kahlo. Deze vrouw gebruikte alles, maar dan ook alles, om tot haar verbeelding te spreken: de dood, moord, verkrachting, dieren, huwelijk, liefde, geluk, verdriet, verminking, geboorte, extase... Alles werd via haar handen en ogen tot heilig gemaakt, omdat ze betoverende beelden gaf aan emoties die anders maar met moeite hadden kunnen spreken.’

Nou hoeven we niet allemaal een evenbeeld van deze Mexicaanse kunstenares te worden (al kon je in Onkruid 265 al lezen dat wij fan van haar zijn), maar dit boek helpt je wel te onderzoeken hoe je weer terugkomt bij jezelf. Pinuppins sluit haar boek ook af met de mooie woorden: het gaat niet om wat je doet, wat je maakt of zegt maar om de intentie en de energie die je erin legt. In volledige overgave. Zullen we vandaag daarmee beginnen?

Eén met de bron | Pippa Pinuppins | Paris Books | € 22,- | ISBN: 9789493191464

BEDANKT VOOR HET LEZEN!

Dankbaarheid. Als mens hebben we het hard nodig, maar vaak wordt het vergeten. Dankbaar zijn voor bepaalde relaties of gekregen hulp van een ander. Wanneer ben jij voor het laatst dankbaar geweest en (hoe) heb je dat geuit? De Amerikaanse schrijfster Gina Hamadey geeft ons met haar boek *Ik wil je graag bedanken* een zetje naar een jaar vol dankbaarheid.

'Het kwam regelmatig voor dat ik dacht aan een vriend die ik al maanden niet gesproken had, of aan een boek dat ik nog wilde lezen, maar voordat ik die vriend dan kon bellen of de titel kon opschrijven, was de gedachte al vervangen door iets prangenders. Alsof stukjes van mijn leven die ik ooit heel erg liefhad nu als confetti door de ruimte zweefden: vluchtig, en net buiten mijn bereik.'

Een jaar lang elke dag dankbaarheid tonen dus. Dat betekent dat je in totaal 365 bedankjes gaat sturen. Pfff, hoor ik je al denken, waar haal ik de tijd vandaan? En toch, als je de basisregels van Hamadey gaat volgen, vallen die 365 kaartjes eigenlijk nog best wel mee. Want werken volgens thema biedt structuur, je kunt er meerdere op een dag schrijven (handig als je in een *flow* zit) en het hoeven geen lange, ingewikkelde teksten te zijn.

Om haar proces te starten, bedacht Hamadey wie ze graag wilde gaan bedanken. Familie, (oude) vrienden en burens stonden al snel op haar lijstje. Ze voegde er haar liefde voor boeken, reizen, eten, haar huis,

haar gezondheid, haar man, en de mensen die hielpen bij het ouderschap en haar carrière aan toe. Haar 12^e thema was het thema waar haar jaar vol dankbaarheid mee startte. Waardoor ze ontdekte dat het schrijven van bedankkaartjes een positieve uitwerking had op zowel de ontvanger als op

haar. Ze had het de mensen beloofd die een donatie hadden gedaan bij een inzamelingsactie, en dus werd liefdadigheid het thema van januari.

Maar met alleen thema's ben je er niet, want hoe maak je de keuze welke mensen je bedankt? Een maand heeft 30 of 31 dagen (28 of 29 in februari), dus kun je 'maar' zoveel mensen bedanken. Direct bij de maand februari, waarin ze haar burens wilde bedanken, stond Hamadey voor een dilemma. Ze wilde eigenlijk 40 mensen bedanken en had maar ruimte voor 28.

'Misschien moest ik gewoon de burens doorstrepen die ik... het minst aardig vond? Of andersom, een sterretje achter mijn favorieten zetten? Mijn pen bleef boven het papier zweven. Het voelde niet goed. Een dankbaarheidsproject is geen populariteitswedstrijd. Ik liet de lijst even links liggen en probeerde te bedenken wat ik dan precies zou schrijven, bijvoorbeeld aan onze vroegere onderbuurvrouw. Bedankt dat je... naar ons zwaait als je ons ziet? De kaarten moesten weliswaar simpel zijn, maar niet simplistisch. Ze mochten best een beetje vlees op de botten hebben. Misschien zou deze maand toch niet zo makkelijk worden als ik dacht.'

Ook de maand maart maakte het haar niet gemakkelijk. De maand om (oude) vrienden te bedanken nam haar met enige regelmaat terug naar vroeger en maakte haar ook onzeker. Wat nou als ze helemaal niet op een kaartje van haar zaten te wachten? Ook hier wist Hamadey de moed en de juiste tactiek te vinden en verraste ze 31 mensen met haar persoonlijke kaartjes.

'Toch was het me niet te doen om de enthousiaste reacties. Aan het begin van februari pende ik deze richtlijn voor mijn Dankjaar in mijn notitieboek: Geef alles. Verwacht niets. Hou niet bij hoeveel reacties je krijgt. Bewaar ze, maar check nooit of je al een reactie hebt gekregen en vraag er ook niet naar.'

Wat een prachtig experiment in een tijd dat we allemaal de dankbaarheid zo nodig hebben. En hoe leuk is het dat je zelf er ook mee kunt starten. *Ik wil je graag bedanken* geeft veel handvatten, prachtige verhalen en originele ideeën. Aan jou hoe je dit jaar in gaat vullen, ik begin alvast!

Ik wil je graag bedanken | Gina Hamadey | Altamira | € 16,99 | ISBN: 9789401305235





De Schrijver

Méér leven met minder moeite

Begin jaren '90 start dit verhaal. In Onkruid las ik een aankondiging van een weekendworkshop met Marrigje Dijksma. Ik had geen idee waarover het ging maar wist wel: daar moet ik heen. Bij het begin van de workshop hield Marrigje een boek omhoog. Ik schoot in de lach. Precies dát boek, de groene Engelstalige pocketversie van *Een Cursus in Wonderen*, had ik een jaar eerder in de boekwinkel Himalaya in Amsterdam in mijn handen en dacht: wat een gebazel! Maar in deze workshop had het boek mij achterhaald en ik gaf mij eraan over. Opmerkelijk was dat op zaterdag iemand vroeg of ik groepen gaf. Nee, dus! Op zondag kreeg ik van een ander dezelfde vraag. Mijn antwoord was inmiddels veranderd in: "Nee, maar ik zou het wel kunnen."

De daarop volgende week schafte ik het betreffende boek aan en belde ik met Fred van den Burg van de Stichting Miracles in Contact, met de vraag of er in mijn omgeving Een Cursus in Wonderen (ECIW-) groep was. Zijn antwoord: "Nee, maar begin er zelf een." Ik: "Ben je gek man, ik ben pas bij les vier." Hij stuurde mij een namenlijst van mensen in de buurt die met ECIW bezig waren. Die lijst dampte een paar dagen uit op mijn bureau, toen ik me plotsklaps mijn antwoord herinnerde op de vraag of ik groepen begeleid. Rondgebeld of er interesse voor een groep was en drie weken later startte in mijn huiskamer een cursusgroep. Ik was inmiddels bij les 26 en faciliteerde een ECIW-groep.

Ook maakte ik kennis met *Attitudinal Healing* (AH), dat gebaseerd is op de Cursus. Toch maar iets leren over groepen begeleiden, was de gedachte en ik volgde daarom twee maal de facilitatortraining voor het begeleiden van AH-groepen. Ook die gingen van start omdat mensen mij vroegen dat te doen. Een paar jaar

later meldde het bestuur van de Stichting Centrum voor Attitudinal Healing zich met het verzoek om deze over te nemen. Daardoor verdiepte het gedachtegoed verder, omdat het geven van AH-workshops en trainingen als package-deal meekwam. Mijn reguliere werk verdween, dit was mijn nieuwe werk.

Helder is dat niet de theorie over woorden als vrijheid en liefde voor een wezenlijke verandering zorgt, maar wel de daadwerkelijke ervaring daarvan. Dat geeft mij een gevoel van méér leven met minder moeite. Alle groepen, workshops en trainingen staan voor mij in het teken van een innerlijke ervaring. Dan gaat het over liefde, vrede, vrijheid, onschuld en vergeving, en over hoe je daarmee innerlijk contact kunt maken. Door het telkens maken en toepassen van oefeningen verzamel ik materiaal en tegelijkertijd verdiept het gedachtegoed in mij, als een levende ervaring. Veel 'mooie mentale woorden' veranderen in een innerlijk weten en in een absoluut vertrouwen in de reikwijdte van liefde, vrede en vrijheid en de overvloed die daarin besloten ligt.

Nu, bijna 30 jaar na de allereerste kennismaking met ECIW en AH, heeft het zich als een wetende waarheid in mij genesteld. In juni 2021 voelde ik de drang om dit weten de ruimte te geven in een boek. Al zo'n twee jaar liet het zich af en toe voelen als: 'Schrijf het op.' Kennelijk was de tijd om dat te doen rijp. Er was geen houden aan, al schrijvend kwam wat ik weet er als één lange zin uit.

Het gevoel nu: het is volbracht. Een prachtige culminatie van bijna 30 jaar werken met honderden, eerder duizenden, mensen, rond dit gedachtegoed. Er ligt een boek met inzichten, uitleg, verhelderingen, oefeningen, voorbeelden en vragen om door de lezer zelf te beantwoorden. Ik wens je inspiratie en veel leesplezier.

Fotograaf: Clea Betlem







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.



Steeds veganistischer

‘Een duurzaam eetpatroon kweek je natuurlijk ook niet in een vingerknip’

***Panta rhei.* De Griekse filosoof Heraclitus liet het een slordige tweeduizendvijfhonderd jaar geleden al optekenen: alles stroomt. Alles is voortdurend in beweging. De voortschrijdende tijd laat onze aardkluut in een eeuwigdurende staat van verandering achter.**

Zo herinner ik me nog levendig hoe ik gedurende mijn eerste jaar aan de universiteit zowat elke middag met een kameraad naar het studentenrestaurant trok. We waren te lui om zelf te koken – ik zeg het maar zoals het is – en kozen steevast voor de vettigste maaltijd. Worst, biefstuk, ribbetjes... Het maakte eigenlijk niet uit, zolang we maar een goed stuk vlees op ons bord kregen. En die extra portie frieten, die je bij vrijwel elk gerecht kon krijgen, lieten we uiteraard niet liggen.

Nu wilde het toeval dat wij tweeën vaak tafelden met een drietal vrouwelijke medestudentes die veganistisch aten. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat onze maaltijdkeuzes vaak op hoongelach of zelfs afschuw werden onthaald. En die eerste keren gingen we met onze ‘vleesalliantie’ nog frontaal in de aanval. Met vereende krachten braken we de veganistische eetcultuur af tot op het bot.

Maar omdat die tegenstelling zich zowat iedere middag opnieuw aanbood, leerden we ook naar elkaar luisteren. De dames begrepen steeds meer dat wij wel eens zin hadden in een stukje vlees, maar ook wij raakten geïnteresseerd in de wereld van het veganisme.

We zijn nu zes jaar later. M'n kameraad, die destijds net als ik zijn neus ophaalde voor een veganistische maaltijd, is vandaag de dag aan de slag als bioboer. Al twee jaar heeft hij geen vlees meer aangeraakt. In de tuin van zijn ouders stampte hij eigenhandig een klassieke biologische moestuin uit de grond en hij houdt zich tegenwoordig bezig met tal van ecologische landbouwtechnieken zoals permacultuur en voedselbosbouw. Zijn groenten koopt hij niet meer in de supermarkt, die teelt hij zelf. Het contrast met de grootkeuken van het studentenrestaurant kan nauwelijks groter zijn.

Een van de veganistische dames is nu zijn vriendin, de tortelduifjes zijn in februari drie jaar samen. Mede door hun enthousiasme probeer ook ik bewuster te leven. Met de nadruk op *probeer*. Ik eet wel veel vaker vegetarisch dan vroeger, maar ik voel dat de behoefte aan vlees aan m'n ribben blijft kleven. Een duurzaam eetpatroon kweek je natuurlijk ook niet in een vingerknip. Dat beseft m'n kameraad ook, en hij steunt me volop in het groeiproces naar een gezonder leven. Onlangs bracht ik hem een bezoekje en kreeg ik twee kakelverse courgettes mee naar huis. En toen hij die - wroetend in de aarde - tevoorschijn toverde, toen kon ik alleen maar denken: *panta rhei*.

CLARON

Let's talk about...

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

Duurzaam. Het toverwoord van de twinties...

Duurzaam en groen. Dat zijn in deze jaren twintig de wonderingrediënten waar iedereen wel pap van lust. Onze voeding, ons huis, de elektriciteit, onze auto, het kan ons niet groen genoeg zijn. Zelfs de weggooikleding van Primark en H&M draagt voor veel mensen al een stuk prettiger wanneer er *duurzaam geproduceerd* op het labeltje staat.

De lezers van Onkruid zweren natuurlijk al jaren bij alles wat goed is voor mens en milieu, dus je zou denken dat deze nieuwe trends de handen op elkaar krijgen. Maar toch horen we ook bedenkingen. Is de wereld wel op weg naar de duurzaamheid die wij al veertig jaar voor ogen hebben? We vroegen het aan de leden van ons forum.



Fotograaf: Elisabeth ter Borg

Onia (58, lerares Frans): “Ik vind het geweldig dat de nieuwe generatie zo met duurzaamheid bezig is. Natuurlijk doen ze het anders dan wij in de jaren zeventig deden, maar het is een nieuwe tijd met nieuwe mogelijkheden. Ik hoop in stilte dat wij destijds de basis hebben gelegd voor de ontwikkeling die nu algemeen is geworden. Zuinig zijn op de planeet, en zuinig op onszelf. Dat is wat we wilden en dat is wat je ziet gebeuren. Eigenlijk ben ik er wel een beetje trots op.

Voor mij is het ook gewoon handig. Ik kan tegenwoordig in iedere supermarkt terecht om verantwoord boodschappen te doen en mijn nieuwe auto is elektrisch. Heerlijk toch. Er zit zelfs leren bekleding in waar geen koe voor gestorven is. Dat is vooruitgang, ik hoop dat ik nog lang mag meemaken hoe dit verder gaat.”

Carl (42, accountant): “Duurzaamheid zoals we dat nu meemaken is gewoon een nieuw verdienmodel, eigenlijk niet meer dan een verkapte overheids subsidie om een politiek stokpaardje na te streven. Dat zag je met die kortstondige hype rond biomassa centrales: een kind kon van tevoren bedenken dat je daarmee niks oplost, maar het moest toch. En wie denkt dat

Tesla haar geld verdient met de verkoop van schone auto's moet ik teleurstellen, Tesla verdient meer aan de verkoop van de emissierechten van die auto's aan de grote fabrikanten van gewone auto's. Die mogen daardoor extra vervuilen.

Een politiek spelletje dus, dat niks te maken heeft met de echte verduurzaming en een andere manier van leven die nodig is voor de wereld van de toekomst. Ik blijf kritisch. Een

Lelijke Eind van 40 jaar oud rijdt nog gewoon rond, maar wie weet nog hoe zo'n schone Toyota Prius van de eerste generatie eruit zag? Twintig jaar oud, maar je ziet ze nooit meer. Terwijl ze hun eerste 20.000 km op een boot zonder katalysator hier naartoe gevaren zijn.”

Loekie (23, vormgeefster en moeder van een zoon van 4): “Ik ben zo'n *millennial*, de generatie die heel veel dingen mag oplossen die de vorige generatie heeft laten liggen. We doen ons best, met biologische voeding, door onze footprint te beperken en door actief te bouwen aan een circulaire samenleving. Voor onszelf, en voor de generatie van mijn zoon. Een samenleving met liefde voor elkaar en voor de wereld om ons heen. Natuurlijk worden daarbij fouten gemaakt, en natuurlijk zijn er mensen die uit zijn op zelfverrijking. Duurzaam denken is geen garantie voor een mooi karakter. Maar ik geniet van de vooruitgang

die we maken. De jaren twintig van deze eeuw worden echt de tijd waarop later wordt teruggekeken als de periode van grote verandering, we staan aan de vooravond van een grote omwenteling in ons denken.”

Berdi (48, getrouwd en moeder van 2 volwassen dochters): “Mijn moeder las Onkruid, en toen ik het huis uit ging kreeg ik mijn eigen abonnement. Dus ik weet wel wat we om ons heen zien gebeuren. De wereld is aangekomen in het aquariustijdperk, we zijn bezig het vissentijdperk af te sluiten. Dat gaat natuurlijk niet van de ene op de andere dag, want het vissentijdperk heeft tweeduizend jaar geduurd en was de tijd van de grote religies. In het aquariustijdperk nemen intelligentie en gevoel de rol over van macht, bezit en geld. De roep om duurzaamheid en vergroening is daar een uitvloeisel van, niet de aanleiding. Vijftig jaar geleden zag je eenzelfde beweging, mijn ouders zaten daar middenin. Maar toen was het nog te vroeg. Nu is de tijd. Niet alleen als het om duurzaamheid gaat, ook de pandemie en de manier waarop we daarmee omgaan schudt ons wakker. En denk aan de woningcrisis: huizen zijn alleen nog betaalbaar voor mensen die een dikke erfenis van hun ouders krijgen, die zij verdient

hebben met hun eigen huis. Een tweedeling in de maatschappij die op ontploffen staat. Dat doet nu pijn, maar over 10 jaar lachen we er samen om en genieten we van onze nieuwe wereld.”

Eugenie (28, medisch bioloog): “Het valt niet in de smaak als je dat zegt en je wordt meteen in een hoekje gedrukt, maar ik vind dat er



wel vraagtekens gezet kunnen worden bij de huidige hype. Natuurlijk moeten we af van het opstoken van aardgas en olie, dat is een doodlopende weg. Maar allemaal de hele winter aan de stamppot en op de fiets naar de fabriek, die tijd moeten we niet terug willen. We moeten ons vernuft gebruiken om vooruit te komen. Met biologische moestuintjes kun je geen 7 miljard mensen voeden, daar zal toch een handje kunstmest bij moeten...

Maar we moeten ons ook realiseren dat de wereld en het klimaat veranderen, met of zonder ons. Tienduizend jaar geleden was het veel warmer dan nu, aan het begin van de middeleeuwen bestonden de Zuiderzee en de Wadden nog niet. Natuurlijk moeten we ophouden met dingen te verpesten, maar het is een beetje hooghartig om te denken dat wij ervoor kunnen zorgen dat alles voortaan altijd hetzelfde blijft.”

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.

Geluksdoosje



In dit geluksdoosje van By Romi staat de geluksboeddha centraal. In het doosje zit een boeddha gelukshanger, geluksmunt en een mini wenskaartje dat neergezet kan worden en kan worden voorzien van een

lief persoonlijk tekstje. Leuk om te sturen naar iemand die wel wat geluk kan gebruiken.

Voor € 8,50 te bestellen via louloushop.be.

Fairmail

De Peruaanse fotografen van Fairmail komen uit verschillende wijken van Trujillo, de op twee na grootste stad van Peru. Fairmail komt met ze in contact via lokale non-profit organisaties die werken met kansarme tieners. De fotografen zijn tussen de 13 en 19 jaar oud. Ze ontvangen 60% van de omzet van de verkoop van hun foto's, daarvan investeren ze in drie fondsen: onderwijs, kleding en huisraad. Iedere kaart bevat informatie over de betreffende fotograaf.



De kaarten zijn voor € 2,50 bij kaartje2go.nl/samen/fairmail te bestellen, of kijk in de Wereldwinkel bij jou in de buurt.

Nationale Groene Kadobon

Wie gun jij een duurzame cadeaubon, gemaakt met respect voor mens, dier en milieu? Geen goedkope, mondiale massaproductie maar producten gemaakt onder eerlijke en veilige omstandigheden voor de makers. Maar ook producten gemaakt van natuurlijke materialen en met een hoge kwaliteit en afwerking. Met deze cadeaubon steun je daarnaast automatisch de Plastic Soup Foundation.

Bestel de Nationale Groene Kadobon (vanaf € 10,-) via nationalegroenekadobon.nl en print de bon direct zelf uit om bijvoorbeeld als cadeau op te sturen.



EcoCards

Bij EcoCards kun je terecht voor leuke wenskaarten die zo milieuvriendelijk mogelijk worden gedrukt. Bij het drukken van de wenskaarten wordt namelijk geen water gebruikt. Ook worden er geen chemicaliën gebruikt, minder afvalstoffen geproduceerd en worden volledig gifvrije full colour inktten gebruikt

die *Cradle to Cradle* gecertificeerd zijn. Het materiaal voor de wenskaarten en enveloppen bestaat uit landbouwafval (bladeren en stengels). Dit afval krijgt nu een mooie nieuwe bestemming in plaats van te worden verbrand.

Al voor € 1,95 kun je een wenskaart bestellen, je moet 'm dan nog wel zelf op de post doen. Bekijk alle soorten op ecocards.nl.



Boeketje van papier

Dit papieren boeket blijft een hele lange tijd mooi! Met een beetje creativiteit heeft de ontvanger dit stijlvolle boeketje zo in elkaar gezet. Het eindresultaat van deze creatieve verrassing zorgt gegarandeerd voor een glimlach! Een duurzaam boeket dat nooit zal verwelken. Tip: vul het boeket aan met (droog)bloemen of takken uit de natuur voor een persoonlijke *touch*.

Dit papieren boeketje is o.a. te koop bij Bloompost voor € 15,95, zie voor meer informatie bloompost.nl.

Bloekaarten

Hoe leuk! De wenskaarten van BLOOM your message zijn gemaakt van bloepapier. Dit is duurzaam papier van gerecyclede oude kranten of katoenresten waar bloemen-, groente- of kruidenzaadjes in verwerkt zijn. Wanneer de kaart in de aarde wordt gelegd groeien er fleurige bloemen, smakelijke kruiden of lekkere groentes uit. Het water van de papierproductie wordt hergebruikt, alle verpakkingen zijn recyclebaar en alle CO₂-uitstoot van de zendingen wordt gecompenseerd.

De wenskaarten zijn al vanaf € 1,- te bestellen, kijk op bloom-yourmessage.nl waar je ze kunt vinden.



QUOTE

Hoe leuk om tijdens deze koude wintermaanden iemand een warm cadeautje toe te sturen! Bij Bon Appethee vergezellen ze de lekkerste losse theesoorten met een pakkende quote of grappige tekst. Dus stuur *a cup of PositivITEA* naar je beste vriend, lieve moeder of hou 'm gewoon stiekem zelf.

Deze theezakjes zijn te bestellen vanaf € 3,25 via bonappethee.nl.



Slim studeren



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

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

Storytelling

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



Inhoud van de cursus

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

Dit kosten de leergangen van het Onkruid College

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

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

Spiritueel schrijven

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



De Kracht van Kwetsbaarheid



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

Chakra



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



Meer weten?

Kijk op onkruid.nl



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.



Hoeren en godinnen

Een verhaal voor het slapengaan

Een zinderend verhaal over de zoektocht naar een Etruskische schat. Pas als de mensheid eraan toe is kan deze mystieke kennis geopenbaard worden.

Het lijkt erop dat die tijd is gekomen. Hoofdpersoon Fee krijgt wonderlijke dromen en ingevingen en neemt de taak op zich. Tijdens haar zoektocht ontmoet zij eeuwenoude en nieuwe vrienden die zich verenigen om dit mystieke gedachtegoed veilig te stellen, want niet alleen de ravissante hoofdpersoon Fee en haar Italiaanse collega's willen de schat vinden. Er zijn meerdere kapers op de kust.

Een nieuwe fase breekt aan. Kan eeuwenoude kennis van een verdwenen volk een bijdrage leveren aan de grote transitie waar de wereld voor staat? Het moge duidelijk zijn. De boodschap moet geopenbaard worden. Wie zal hem vinden en wie krijg het laatste woord?

Liefde, spanning en mystiek maken van deze spirituele thriller een ware *page turner*, waarbij eeuwen van generaties door elkaar lopen en elkaar kruisen in deze tijd om met hun boodschap mensen te ondersteunen in het ontwaken. De tijd is gekomen om te herinneren

Ingen Wagenaar | Paris Books | € 21,95 | ISBN: 9789493191907

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

In memoriam



Marinus Knoope

21 februari 1947 - 17 november 2021

In de nacht van 17 november 2021 is spreker en inspirator Marinus Knoope op 74-jarige leeftijd overleden aan de gevolgen van de ziekte van Parkinson.

Marinus - pseudoniem van Rien - is de schrijver van het boek *De Creatiespiraal*. Hiervan zijn er sinds de eerste druk in 1997 ruim 140.000 verkocht. Een boek dat vele organisaties, professionals en particulieren heeft geïnspireerd met zijn beschrijving van 'de natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid'.

Marinus hield zich als fysicus jarenlang bezig met de vraag in hoeverre en op welke wijze de mens invloed heeft op zijn eigen levensomstandigheden. Hij was gefascineerd door het natuurkundige verschijnsel dat werkelijkheid pas lijkt te ontstaan zodra ze wordt waargenomen.

In 1989 ontdekte hij de creatiespiraal, een verrassend eenvoudige, heldere en praktisch bruikbare beschrijving van de natuurlijke weg waarlangs de mens zijn eigen wensen realiseert. Het zou dan nog jaren duren voordat het boekje uitkwam, maar hij wist toen al het leven van velen aan te raken, met zijn niet aflatende nieuwsgierigheid, doordringende denkkraft en bovengemiddeld scherpe humor. Marinus heeft gedurende zijn leven honderden mensen dankzij de Creatiespiraal begeleid en meer dan tweeduizend lezingen gegeven. Hij bezocht daarmee uiteenlopende werelden. Van het bedrijfsleven (*human resource management*) tot veel onderwijsinstellingen.

Een van zijn eigen grootste wensen was om een periodiek systeem te scheppen van menselijke emoties. Daar kwam in 2009 het boek *De Ontknooping* uit voort: *'Onze zogenaamd negatieve emoties blijken met elkaar een ingenieus innerlijk navigatiesysteem, dat ons de weg wijst naar een scheppend, waardevol en vervullend leven.'*

Het ging Marinus er om het leerproces te vergemakkelijken, om dichter bij jezelf te kunnen blijven en beter te kunnen luisteren naar je eigen wensen:

'Ik begreep van mijn vader dat hij sommige dingen die hij wel wilde niet deed en andere dingen die hij niet wilde wel deed, omdat God dat van hem vroeg. Als klein kind dacht ik dan: 'Misschien heeft God ons onze wensen gegeven om ernaar te leven'. Als ik die overweging aan mijn vader voorlegde, werd hij vreselijk boos. 'Jij doet altijd alleen maar waar je zelf zin in hebt, dat is gemakkelijk,' verweet hij mij dan. Waarop ik antwoordde: 'Dat moet je dan maar eens een paar dagen proberen.' Leven naar je eigen authentieke wensen is namelijk helemaal niet zo gemakkelijk.

Ik zie mijn wensen als een geschenk en als een opdracht, waarvan ik de draagwijdte niet kan overzien. Aan wie of wat anders dan aan mijn eigen wensen zou ik de besturing van mijn bestaan moeten uitbesteden?'

Het maatschappelijke proces van secularisatie is een belangrijke bron geweest voor het werk van Marinus. Vroeger luisterden mensen gehoorzaam naar de richtlijnen van de geestelijken. Zij vertelden de mensen hoe je moest leven, wat je moest geloven en wat je emoties betekenen. Geestelijken stonden je bij met troost en met een denkkader voor alles waar je onder leed. In de traditionele religieuze samenleving kwamen die dingen dus allemaal van buitenaf.

Wat hij in zijn leven heeft gedaan is een weg zoeken, en die open te breken om al die dingen van binnenuit te kunnen laten komen. Vanuit jezelf. Hij werkte met een niet aflatend enthousiasme aan de inzichten die daarvoor nodig zijn. Hij bombardeerde zijn eigen bewustzijn tot laboratorium, zijn eigen leven tot experimenteerruimte en ten slotte verhief hij zichzelf tot zelfbenoemde autoriteit. Dat laatste stuitte soms ook wel op weerstand.

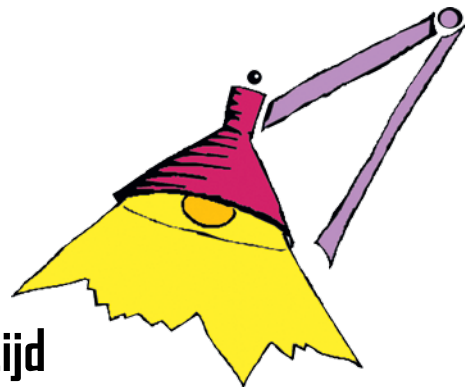
Hij beoogde de omvorming van een religieuze samenleving naar een maatschappelijke vorm van spiritualiteit. Met wat hij ontdekte, prikkelde hij inderdaad heel veel mensen om een bewuste ontwikkeling aan te gaan, ten aanzien van de eigen kwaliteit van leven. Die inspiratie is sterk van invloed geweest in de wereld van coaching en training, in kringen van pioniers en vernieuwers en in artistieke kringen. Veel mensen geven er tot op de dag van vandaag getuigenissen over af dat ze er in positieve zin diep door zijn aangeraakt.

Dinsdag 23 november 2021 is Marinus in besloten kring in zijn woonplaats Nijmegen begraven. Drie jaar eerder nam Marinus al afscheid van zijn werkend leven. Ondanks dat het gedachtegoed toen is teruggegeven aan 'het universum' is er sindsdien een curator van de inhoud van zijn werk.

Inge Knoope - knoope.nl

In Onkruid 184, verschenen eind juni 2008, kopten wij een quote van hem uit een interview met grote letters: *'Eerst moet ik zelf dood. Pas als ik weg ben, kan het gedachtegoed zich verspreiden.'* Wie weet. Misschien kan dat nu gaan gebeuren?

Spotlight



Meditatiereeks ter voorbereiding op de nieuwe tijd

Dat we een nieuwe tijd tegemoet gaan, voelen we allemaal. Het is nu vooral belangrijk om uit te zoeken hoe we ons op die tijd kunnen gaan voorbereiden. Stef Freriks (bekend van zijn energetische werk) kan je wellicht hierbij helpen. Via zijn site stefreriks.nl heb je gratis toegang tot meditaties die je inzicht geven in en ondersteunen bij de tijd die komen gaat.

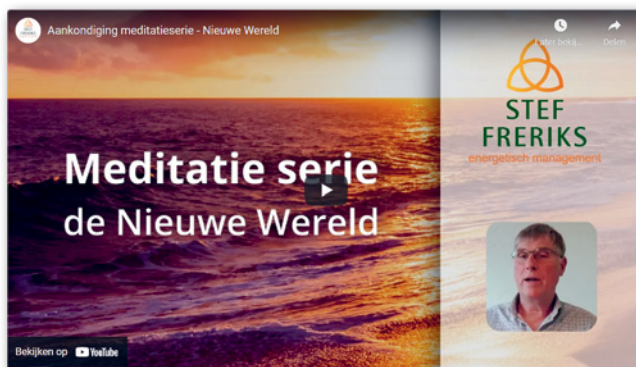
Freriks legt het je graag uit: “Ik ben gestart met een reeks van 30 meditaties waardoor je jezelf kunt gaan ontwikkelen en inzicht gaat verkrijgen in de tijd waar we heen gaan. Elke meditatie begint met een *gechannelde* tekst die is doorgelopen. Een betere en meer passende naam voor deze meditaties zou wat mij betreft *infotatie* zijn: informatie gevolgd door meditatie.”

3 reeksen van 10 meditaties

“De eerste serie van 10 meditaties is gericht op het stap voor stap oplossen van je eigen blokkades en trauma's. Deels doordat je oordelen en angsten kunt loslaten. Je gaat contact maken met verschillende energiesystemen zoals aura en lichtlichamen en zelfs met je externe hersenen. Ook wezens en begeleiders komen aan bod.

De tweede reeks is erop gericht om vanuit je eigen zuiverheid verbindingen te gaan leggen met o.a. de aarde, de tijd, je ziel, een collectief geheugen, je innerlijke bron en het universum. De opbouw is stap voor stap. Hierdoor kun jij de regie nemen over wie je bent, je zielsbestemming nog beter begrijpen en er ook kwalitatief mee gaan werken.

De derde reeks zal gaan over de meer technische aspecten. Welke aspecten dat zijn, is nu nog niet volledig duidelijk omdat alles zich via automatisch schrift en *channelingen* openbaart, slechts een paar



Aankondiging van de 30 meditaties

dagen voor het online zetten. Het inzicht dat ik hierover op dit moment heb (20 december 2021), is dat het zal gaan over nieuwe energievormen en hoe we hier mee kunnen werken.”

De nieuwe wereld

“De laatste meditatie zal rond half januari doorkomen en op dat moment zullen we inzicht hebben in hoe de nieuwe wereld eruit gaat zien. Wellicht een wereld van vertrouwen en verbinden op hartsniveau. Een wereld waarbij geld geen macht meer heeft. Een wereld waarin we veel minder afhankelijk zijn van macht. Denk daarbij ook aan overheden en fossiele brandstoffen. Er dient zich al iets aan waarmee we onze milieuproblemen snel en effectief kunnen oplossen.

De meditaties zullen op meerdere plekken op aarde in vergelijkbare vorm worden neergezet, met een snelheid die goed te volgen is voor de mens die zich ervoor openstelt. En met een woordgebruik dat voor iedereen toegankelijk is. Via stefreriks.nl en het YouTube-kanaal (Stef Freriks) kun je alles gratis volgen. Want dat het gratis is én voor iedereen toegankelijk, is essentieel.”



Blijf op de hoogte



Schrijf je in op onkruid.nl en krijg tweewekelijks de Onkruid nieuwsbrief in je mailbox. Daar zie je de leukste artikelen, handigste tips én exclusieve aanbiedingen en winacties!

Het volgende nummer ligt vanaf 25 maart in de winkel.

COLOFON

Onkruid 266

Januari/februari/maart ISSN 0165 / 5027
Onkruid is een uitgave van SPROX Concepts
h.o.d.n. Onkruid

Redactie

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

Medewerkers aan dit nummer

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

Foto's & illustraties

Beate Bachman, Clea Betlem, Elisabeth ter Borg,
Andrey Braynsk, Gary Chambers, iStockphoto,
Pana Kutlumpasis, Ellen Langendam (bewerking
coverfoto), MV MiniVilla bv, Stefan Muller, Wilco
Niessen, Harold Pereira (cover), Pexels, Andrea
Piacquadio, Pixabay, Gerard Stolk, René Vaillant,
Marion Welman, Debras Windell

Facebook: facebook.com/onkruidmagazine

Redactieadres

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

Advertenties

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

Distributie

Altipress, 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 abonnementsjaar
verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie
maanden. In deze periode ontvang je nog
maximaal twee nummers. Schriftelijke opzeggingen
dienen gestuurd te worden naar:

Abonnementenland
Postbus 20
1910 AA Uitgeest

Onkruid proberen: 3 nummers voor € 15,- Bel: 0251 - 257924

VAKANTIE **V**NDERS!

Voor jezelf... ... met anderen



persoonlijk
leuke mensen
mindfull
gezond
ontzorgt
workshops
natuur

Happy, Love @ Sense



Workshops & activiteiten

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



Het kampeerterrein

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

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

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

- Lekker jezelf zijn -

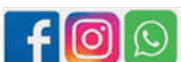
All inclusief:

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



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

Sinds 1993



06 38 42 41 22

www.VakantieAnders.nl

info@vakantieanders.nl



NIEUW!



MANNENFORMULE PRO TESTOSTERON

Een complete formule voor het testosterongehalte¹ en de vruchtbaarheid van de man²

- met zink dat bijdraagt tot de instandhouding van normale testosterongehalten in het bloed
- bevat ashwagandha (KSM-66[®]) en maca (Maca-OG[™]) ter ondersteuning van de seksuele functie en vruchtbaarheid
- met gepatenteerd fenegriekextract (Testofen[®])
- sterke wetenschappelijke onderbouwing

Mannenformule Pro Testosteron is een voedingssupplement dat specifiek geformuleerd is voor mannen. Het bevat een uniek gepatenteerd fenegriekextract met de naam Testofen[®], dat zich heeft bewezen in meerdere humane studies. Ook het ashwagandha-extract (KSM-66[®]) heeft een zeer sterke wetenschappelijke onderbouwing.

Mannenformule Pro Testosteron bevat zink¹ dat gebruikt kan worden ter ondersteuning van de mannelijke hormoonhuishouding en normale testosterongehalten*, en selenium², zink², ashwagandha² en maca² die bijdragen aan de vruchtbaarheid*. Lees meer over Mannenformule Pro Testosteron op Vitals.nl of bel 075-6476050.

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

Bekijk op Vitals.nl ook de Mannenformule Pro Prostaat, met zaagpalm voor het behoud van een normale prostaat*.

