



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis

Cichorei, Rochegude 2017



Nieuwsbrief

AUGUSTUS 2021

<i>Inleiding</i>
<i>Wilde Wandeling</i>
<i>Basiscursus</i>
<i>Jaarcursus (Be)leef de seizoenen</i>
<i>Energetisch Coaching</i>
<i>Kruidenkrabbels</i>

In vervlogen tijden, toen we nog niet volgens de zonnekalender leefden zoals we die nu hanteren, maar meer in lijn met een natuurlijk ritme, werd dit moment van het jaar de herfst genoemd. De herfst werd ingeluid met het feest Lughnassad of Lammás en de datum viel op de dag van de volle maan waarin de zon in het sterrenbeeld leeuw stond. Dat was dit jaar op 24 juli.

De maand augustus stond bekend als “Elembuios” in de Voorchristelijke periode. Vrij vertaald is dat de tijd waarin je laat zien wie je bent. De tijd om voor jezelf te gaan staan en je zichtbaar te maken. Het gaat er qua energie

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

deze maan om, dat welke plaats je in de wereld ook inneemt, je dat ten volle doet en je je zelfgekozen leven ten volle leeft. Dus welk beroep je ook uitoefent, of wie je ook bent, zorg ervoor dat je je maximaal inzet en de beste versie van jezelf laat zien in wat je doet.

Gebruik je talenten optimaal, je hebt ze niet voor niets meegekregen. Dat kan alleen als dat wat je doet, synchroon loopt met je waarden, zoals bijvoorbeeld eerlijkheid, integriteit, liefde, waarheid of vrijheid. Het is, juist in deze overgangstijd, misschien eens goed om even stil te staan bij jouw waarden? Wat zijn jouw waarden en kan je daar nog voor staan, in je werk, in contact met anderen, in je gezin, je relatie, in de maatschappij?

Het antwoord op die vraag vind je binnen in jezelf, want je lichaam vertelt je precies wanneer je iets doet wat strookt met jouw waarden of juist niet. Voel je onrust, ongemak, lig je wakker 's nachts, ben je verdrietig of down, loop je te piekeren of zit je niet goed in je vel? Of zit je vol energie, passie, voel je je gelukkig en zie je jezelf stralen als je in de spiegel kijkt? Voel maar eens en nog belangrijker..... negeer al die gevoelens niet, ze hebben een belangrijke boodschap voor je.

De zomer is voorbij, de nachten gaan lengen, planten en bomen laten hun zaden rijpen om ze uiteindelijk los te laten. Het is belangrijk voor alles wat groeit nog zoveel mogelijk zonnekracht in zich op te kunnen nemen, dat garandeert een goede rijping van de oogst. Voor ons geldt hetzelfde, vul je energiereserves nog even aan met de najaarszon en pik elk straaltje op dat nog voorhanden is. Ga gebruind en ge"zon"d de donkere periode tegemoet, want die komt, daar ontkomen we niet aan, letterlijk en figuurlijk dit jaar. Zo heb je in ieder geval een goede weerstand opgebouwd en ben je beter bestand tegen eventuele tegenslagen of uitdagingen enerzijds en lukt het je anderzijds om er ook voor een ander te zijn. Want waar jouw zon straalt, verspreid zich het licht.

De energie die rondwaart van de herfst naar de winterperiode toe keert zich meer en meer naar binnen, je ziet het aan de planten en bomen om je heen. De tijdsperiode van groei en bloei en van middelpuntvliedende energie is aan het

keren. Meedeinend met deze natuurlijke cyclus wil zeggen dat ook jij meer en meer naar binnen keert, opruimt in jezelf wat je niet mee wilt nemen naar de toekomst, zaadjes plant die je wilt laten ontkiemen als de tijd daar rijp voor is.

Zorg voor wat minder afleiding, neem eens wat meer tijd voor jezelf, voel eens wat je bezig houdt, richt de aandacht meer naar binnen in plaats van naar buiten. Hoe belangrijk is het om in je middelpunt te blijven, in jouw centrum, in het oog van de orkaan, met als leidraad jouw waarden. Hoe belangrijk is het ook om in je kracht te blijven, goed geaard, gezond, uitgerust, ontspannen, in liefdevolle verbinding met jezelf en je omgeving. Dat zijn namelijk de voorwaarden om helder te kunnen denken, om de juiste beslissingen te nemen, om te kunnen zien wat er gaande is, om te weten wat jouw pad is. Alleen dan kan je scherp focussen op waar jij, jouw leven of zelfs de nieuwe wereld naartoe zou moeten.

Voel dus eens wat jij nodig hebt om je vredig te voelen, om rust uit te stralen, om in je centrum te blijven, om krachtig te zijn. Hoe blijf je in het oog van de orkaan van het leven? Ik denk dat deze vragen meer dan ooit belangrijk zijn. Zoek de natuur op, wandel, minimaal een half uur per dag. Behalve als je het te druk hebt, dan kan je er beter een uur voor uittrekken...

De eerste oogsten werden in deze tijd van het jaar binnengehaald. Dat deed men samen, iedereen hielp mee en na het harde werk werd in dankbaarheid gevierd wat de aarde ons geschonken had. Misschien kan je ook eens kijken in je eigen leven waar je dankbaar voor bent? Er is zoveel om dankbaar voor te zijn. Vooral in deze periode van transformatie en loslaten merken we dat heel veel zaken niet meer zo vanzelfsprekend zijn en merk je misschien dat je dankbaar kan zijn voor alles wat nog wel mogelijk is en voor de mensen om je heen die je accepteren zoals je bent, die voor je klaar staan als het even moeilijk is. Afscheid nemend van het "oude normaal" en zoekend naar nieuwe vormen volgen we precies de energie die bij de herfst past. Ieder vanuit zijn of haar kracht, de handen ineen slaand, in dankbaarheid, zaadjes plantend omdat we weten dat het ooit weer lente wordt.....

Wilde Wandeling



Op mijn dagelijkse menu staan wilde planten. Ze maken gerechten pittig, kruidig, gezonder en het verzamelen ervan is een meditatie op zich. Veel van deze planten zijn niet alleen eetbaar maar hebben ook geneeskrachtige eigenschappen. Je zou het eten van een “wilde” maaltijd preventieve geneeskunde kunnen noemen.

In de maanden augustus en september organiseer ik weer een aantal wandelingen. Ik vertel je alles wat je in het algemeen moet weten over wildplukken onder het genot van een kopje Bergeijkse kruidenthee. Daarna gaan we naar buiten om te zien wat er zoal groeit en bloeit aan planten die voor ons interessant zijn. Ik vertel over hun geneeskracht, hun culinair gebruik, over sages en legendes en laat je vooral zien wat al die planten, kruiden en bomen óns te vertellen hebben. We sluiten de ochtend af met een wildplukproeverijtje.

Leuk detail is dat de wandeling start op de plukroute en nabij het voedselbos die zijn aangelegd in de wijk waar ik woon. Over het ontstaan van dit mooie project kan ik je ook alles vertellen en wie weet doe je inspiratie op voor je eigen tuin of buurt? Je kan [hier](#) alvast een kijkje nemen.

- Waar:** De kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk
- Wanneer:** zondag 15, 22 en 29 augustus
zaterdag 3 en 10 september of op afspraak
- Hoe laat:** 10:00 - 12:00 uur
- Bijdrage:** € 20,00 pp (kinderen tot en met 12 jaar € 10,00)
- Aanmelden:** info@heelnatuurlijk.nu



Kruiden Basiscursus

*B*asiscursus geneeskrachtige kruiden

In september start weer een nieuwe basiscursus, waarin geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten centraal staan. De cursus omvat 4 bijeenkomsten die vooral praktisch gericht zijn en waarin een aantal veel gebruikte basiskruiden uitvoerig besproken worden.

We gaan alle zintuigen prikkelen; we ruiken, proeven, kijken en voelen, zodat je werkelijk de verbinding maakt met de kruiden die besproken worden.

De volgende thema's komen aan bod:

- *Tinctuur maken*
- *Zalf maken*
- *Kruiden oogsten, drogen en bewaren*
- *Kruidenolie maken*
- *Signatuurleer*
- *Wildplukken*

De producten die je maakt gaan mee naar huis en na de cursus is de basis gelegd om zelf aan slag te gaan met de planten uit je omgeving.

Alle informatie die besproken wordt tijdens de lessen wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt.

Waar: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk

Wanneer: Woensdag 8, 15, 22 en 29 september

Hoe laat: 10.00 - 12.00 uur

Bijdrage: € 125,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee en een "wilde" versnapering (biologisch en huisgemaakt)

Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu



(Be)Leef de seizoenen

Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen

De jaarcursus “(Be)Leef de seizoenen” is een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur en de geneeskrachtige en eetbare wilde planten. Deze jaarcyclus is enerzijds een praktische cursus; het maken van zalven, tincturen, oliën, theeën en het koken met kruiden komt aan bod en anderzijds leer je je op een dieper niveau te verbinden met de natuur, de kruiden, de wilde planten, de bomen en met jezelf.

Je maakt kennis met de wijze waarop de overgang van de seizoenen gevierd werd, welke gebruiken daarbij hoorden en welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, nog steeds in ere worden gehouden en wat de diepere betekenis daarvan is. Je gaat weer ontdekken wat de symbolische betekenis van verschillende bomen is en hoe hun geneeskracht en energie werd gebruikt en je volgt de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de seizoenen en ontdekt zo dat elk seizoen je op haar unieke wijze iets te bieden heeft.

Elke maan(d) heeft haar eigen energie en de verbinding vinden met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf.....

De natuur helpt je daarbij, want elke plant en elke boom, elk seizoen en elk landschap vertelt haar eigen verhaal. Wat jij tegenkomt in al die verhalen, wat jou aanraakt, gaat over jou. We maken de reis van buiten naar binnen met maandelijks prachtige tools waar je mee aan de slag kan. Voel, proef, kijk, ruik, luister en beleef het jaar mee op een “Heel Natuurlijke” wijze...

- Waar:** De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk
- Wanneer:** 2021: 30 oktober - 27 november - 18 december
2022: 29 januari - 26 februari - 26 maart - 30 april
4 juni - 25 juni - 23 juli - 27 augustus - 24 september
- Hoe laat:** 13.00 - 17.00 uur
- Bijdrage:** € 50,00 per maan inclusief alle materialen, uitgebreid naslagwerk, kruidenthee en een "wilde" versnapering (biologisch en huisgemaakt)
- Aanmelden:** info@heelnatuurlijk.nu

(Er is plaats voor maximaal 6 personen)

E Energetisch Coaching

Vanaf 1 september is het mogelijk een afspraak te maken voor een energetische coaching-sessie. Hoewel opgeleid als energetisch natuurgeneeskundig therapeut, dekt "energetisch behandelaar" de lading inmiddels niet meer. Mijn opdracht is jou weer in je kracht te zetten en samen met jou te puzzelen naar onderliggende oorzaken van problemen of klachten, die zich fysiek dan wel psychisch hebben geuit. Ik ben dus niet degene die jou kan helen, maar dat ben jijzelf en ik kan je daar tools voor aanreiken of je een zetje geven in de goede richting, gebruik makend van een aantal disciplines die ik me de afgelopen 30 jaar heb eigen gemaakt.

Ik heb niet gekozen voor een officiële praktijkruimte om de stap om hulp te zoeken zo laagdrempelig mogelijk te houden. Dat wil zeggen dat we, onder het genot van een kopje kruidenthee op maat, aan mijn keukentafel, samen gaan kijken wat nodig is om jou weer in balans te krijgen. Misschien is dat een wandeling en een goed gesprek waarin de natuur je de inzichten geeft die jou verder helpen? Misschien is dat een energetische behandeling, ondersteuning van fyto-therapeutische middelen, een voedings- of leefstijladvies of een combinatie ervan. In ieder geval streef ik naar een veilige setting en een ongedwongen sfeer.

De sessies worden niet vergoed door de zorgverzekeraar omdat ik er voor gekozen heb me niet aan te sluiten bij een beroepsvereniging. Op deze manier kan mijn hulp voor iedereen betaalbaar blijven en kan ik in alle vrijheid werken op de manier die bij mij past en die het beste aansluit bij jouw zorgvraag.

Bijdrage: € 25,00 per half uur

Afspraak via: 0497-555799



Recept (Cichoreikoffie)

Cichorei bloeit in juli en augustus en vind je vooral in bermen, langs dijken, bij muren en op verwaarloosde terreinen. Haar blad lijkt op die van de paardenbloem en ze valt op door haar prachtige hemelsblauwe bloemen.

Cichoreikoffie hebben we te danken aan Napoleon. Hij wierp rond 1800 een handelsblokkade op waardoor koffie niet meer beschikbaar was en steeds zeldzamer werd. In het begin werden kleine hoeveelheden Cichoreiwortel toegevoegd aan koffiebonen en later, toen koffie echt niet meer te krijgen was, werd ze helemaal vervangen door geroosterde en gemalen Cichoreiwortel. Ze kreeg de bijnaam "koffie voor de armen".

Cichoreikoffie zorgt voor stabilisering van de bloedsuikerspiegel, voedt de goede darmbacteriën en heeft een ontspannende werking in tegenstelling tot gewone koffie. Daarnaast is cichorei een weldaad voor de lever en verlicht klachten die met een slechte leverfunctie verband houden zoals huid- en oogaandoeningen en depressies. Je zou Cichoreikoffie kunnen mengen met gewone koffie om de werking van cafeïne te verminderen.

Cichoreiwortels worden uitgegraven in de winter, omdat de plant dan al haar energie en voedingsstoffen heeft opgeslagen in de wortel. Wil je cichoreikoffie

gaan maken, let dan nu, nu ze in bloei staat, alvast op waar de plant groeit bij jou in de buurt.



Graaf de wortels van de Cichoreiplant uit in de wintermaanden. Was ze goed en dep ze droog. Snij ze in kleine stukjes of maal ze in een keukenmachine en spreidt alles uit op een bakplaat. Zet de oven op de laagste stand, met de deur op een kier en rooster de wortels, eventueel onder de grill, tot ze bruin van kleur zijn. Roer ze regelmatig even om. Hoe donkerder ze gebrand zijn, des te sterker wordt de smaak. Maal de wortels tenslotte in een koffiemolen en zet de koffie zoals je gewend bent. Je kan ook ongemalen gedroogde wortel in water

even aan de kook brengen, 10 minuutjes laten trekken en daarna afzeven. Ook Paardenbloemwortel kan op deze manier verwerken of mengen met Cichorei.

*W*arme groet en misschien tot ziens,

Ingeborg Nienhuis

Aangesloten bij:



Welkom! Ook zonder test of vaccin
Keuze Vrij Bij Mij



Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

