



Heel Natuurlijk  
Ingeborg Nienhuis

Sint Janskruid, Bergeijk, juni 2018



# Nieuwsbrief

J U L I 2 0 1 9

Juli
(Be)Leef de seizoenen
Workshop zalf maken
Kruidenkrabbels
Recept: Johannesolie

*M*

## Midzomer voorbij

Volgens de oude maankalender ligt het hoogtepunt van de zomer al achter ons. De Midzomerfeesten werden groots gevierd met vreugdevuren, bijeenkomsten, rituelen en er werd gedanst en gezongen. De zon werd geëerd in de hoop dat ze nog krachtig genoeg zou zijn om de gewassen te laten rijpen. Vanaf 24 juni zijn de dagen weer langzaam korter aan het worden en keren we vanzelf weer meer naar binnen, letterlijk en figuurlijk, als we tenminste in verbinding met de natuurlijke cyclus leven.

Maar nu is het juli, de maand waarin de meesten van ons vakantie hebben. We gaan uit het vastomlijnde ritme, uit de waan van de dag en even weer het leven zien en beleven zoals het werkelijk is; namelijk één groot avontuur. Doordat we veel buiten zijn, misschien zelfs wel gaan kamperen of slapen onder de sterrenhemel, is juli de maand bij

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-555799  
www.heelnatuurlijk.nu \* info@heelnatuurlijk.nu

uitstek om de band met moeder aarde weer eens extra te verstevigen. Even een time-out en pas op de plaats.....

De uitdaging is, om na die vakantiemaand niet weer direct in oude patronen te vervallen, maar het vakantiegevoel vast te houden door bijvoorbeeld rustmomenten in je leven te integreren. Noem het maar korte vakanties, zelfs al is het maar een uurtje per dag. Wat heb je nodig? Waar wordt je blij van? Hoe krijg jij in dat korte moment even dat gevoel van onbezorgdheid, vrijheid en avontuurlijkheid waar je zo van genoot toen je op vakantie was? Probeer het vast te houden, dat gevoel, al is het telkens maar kort.....het zal je nieuwe energie geven, helpen relativeren en wat er dan om je heen ook gebeurt, jij blijft in het oog van de orkaan. Zo zorg je ervoor dat jouw zon, ook na Midzomer, krachtig genoeg blijft om in de donkere tijden haar licht te blijven uitstralen.

Voel je een verlangen om je meer te verbinden met moeder aarde, met de seizoenen en met de natuur om je heen? Misschien is de volgende jaarcursus iets voor jou?.....



*H*oe vierde men de overgang van de seizoenen en welke gebruiken hoorde daarbij?  
Wat is de symbolische betekenis van verschillende bomen en hoe werd hun geneeskracht en energie gebruikt?

Welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, worden nog steeds in ere gehouden en wat is de diepere betekenis daarvan?

Wat voor invloed heeft de maan op de aarde en op ons mensen en hoe kunnen we ons meer met haar verbinden?

De nieuwe data van de jaarcursus (be)leef de seizoenen staan inmiddels gepland.

De cursus wordt een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur en de geneeskrachtige en eetbare wilde planten. De kracht van edelstenen komt aan bod en de verbinding met krachtdieren en je krijgt handvaten om op een meer natuurlijke wijze je leven in te richten. Als het weer het toelaat gaan we naar buiten.

Elke maan(d) heeft haar/zijn eigen energie en de verbinding vinden met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf. (Be)Leef de seizoenen 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. We volgen de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de seizoenen en ontdekken dat elk seizoen ons op haar verassende en unieke wijze iets te bieden heeft.

Voel, proef, kijk, ruik, luister en (be)leef mee.....

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu \* info@heelnatuurlijk.nu

Locatie: De Kabouterberg 52  
5571 SV Bergeijk  
Tijd: Zaterdagmiddag van 13.00 uur – 17.00 uur  
Data: 2019: 26 oktober – 23 november – 21 december  
2020: 25 januari – 15 februari - 21 maart – 18 april – 16 mei – 20 juni -  
11 juli – 22 augustus – 19 september  
Kosten: € 50,00 per maan inclusief alle materialen, uitgebreid naslagwerk,  
kruidenthee en “wilde” versnaperingen.  
Aanmelden: [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu) of 0497-555799

Er zijn nog 3 plaatsen vrij!



*J*euk, een droge huid, eczeem, schaafwondjes of verbrande huid, schrale lippen in de winter. Onze huid heeft het soms zwaar te verduren. Natuurlijk is er van alles te koop bij de apotheek of de drogist, maar is het niet veel leuker om je eigen heilzame middeltjes te maken? Je vermijdt ook nog allerlei stoffen die aan kant en klare zalven zijn toegevoegd en die je eigenlijk niet op je huid zou willen smeren. We gaan voor puur natuur in deze workshop!

Zalven en crèmes zelf maken is gemakkelijker dan je denkt en je kan planten gebruiken die waarschijnlijk in je eigen tuin te vinden zijn (als je niet teveel onkruid wiedt tenminste).

In deze workshop maak je je eigen zalf en crème, leer ik je op welke manieren je dat kan doen en wat je daar voor nodig hebt.

Locatie: De Kabouterberg 52  
5571 SV Bergeijk  
Datum: zaterdag 31 augustus 2019  
Tijd: 10.00 -12.00 uur  
Kosten: € 35,00 inclusief alle materialen, naslagwerk met recepten, kruidenthee  
of koffie  
Aanmelden: [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu) of 0497-555799

Er is plaats voor maximaal 7 personen





*S*int janskruid is het kruid dat hoort bij Midzomer. Ze bloeit ook rond deze tijd en is een echt zonneplantje. Zo brengt ze ook de zon weer terug bij mensen die last hebben van depressies of sombere gevoelens. Sint Janskruid is één van de planten die horen in een Sint Janstros, een boeket bloemen dat bij de voordeur werd gehangen ter bescherming van huis en haard. Behalve Sint Janskruid, margrietten, rode of witte rozen en varens, werd er een tak van de notenboom in verwerkt. In een notenboom slaat immers zelden de bliksem, dus daar was je huis dan meteen voor behoed..

Je vindt Sint Janskruid op zanderige droge plekken, het liefst in de volle zon en ze komt algemeen voor. Je kunt haar in bosjes te drogen hangen, later fijn knippen en in een afgesloten pot bewaren voor een verwarmende thee in de winter. Ze is een weldaad voor de lever, stimuleert de bloedsomloop en werkt kalmerend en versterkend op het zenuwstelsel.

## *R* Recept van de maand

### Johannesolie



**Ingrediënten:** Sint Janskruidbloemen - olijfolie

Pluk op een zonnige dag de bloemetjes van het Sint Janskruid. Zorg dat de bloemen droog zijn als je ze plukt zodat er zo min mogelijk vocht in de olie komt. Vul een goed schoongemaakte pot met de bloemen en giet daar overheen de olie totdat ze onder staan. Zet nu de pot in het zonlicht gedurende een aantal weken. Sluit de pot niet af maar span er een doekje over, zodat eventueel vocht nog kan ontsnappen en er geen vuil of stof in terecht kan komen. De olie is klaar als ze een mooie rode kleur heeft gekregen. Zeef dan de bloemetjes eruit en bewaar de Sint Jansolie in een donkere fles. Gebruik Sint Jansolie bij brandwondjes of als after sun.

Als je last hebt van spanningen op de maag, neem je een theelepel olie 's morgens op de nuchtere maag en bij oorpijn doe je en paar druppeltjes in het oor. Zorg er dan wel voor dat het trommelvlies nog heel is. Verder is Johannesolie een heerlijke verwarmende massage olie, te gebruiken bij winterhanden- of voeten of voor een ontspannende massage, eventueel verrijkt met etherische olie.

warme groet, *Ingeborg Nienhuis*