



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis



Nieuwsbrief

D E C E M B E R 2 0 1 8

Nieuw jaar
Lezing Basisinkomen
Wandel je mee?
Kruid van de maand
Recept van de maand

J

anuari

Januari is de maand van beloftes. Vaak zijn dat beloftes aan jezelf in de vorm van goede voornemens. We maken symbolisch een nieuwe start en sluiten het oude jaar af door het verjagen van de "boze geesten" met een boel geknal en vuurwerk. De donkere tijd was een mooie periode om tot jezelf te komen, plannen te maken en te evalueren. Nieuwjaarsnacht is het moment om alles wat je zou kunnen tegenhouden los te laten zodat je plannen vorm kunnen krijgen. Want hoeveel komt er uiteindelijk terecht van onze plannen als we ons laten tegenhouden door de "boze geesten" in ons hoofd? Gedachten zoals "dat krijg ik nooit voor elkaar" of "daar heb ik geen tijd of geld voor" of "ik moet eerst wat beter in mijn vel zitten", zijn goede excuses om al die plannen die al zolang broeien niet te laten ontkiemen.

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

Maak januari de maand van beloftes. Voer je plannen uit, begin gewoon ergens, maak een start, praat erover met anderen zodat je gedachten vorm gaan krijgen in de wereld. Zolang de plannen in je hoofd blijven rondhangen gebeurt er niets, verandert er niets. Zodra je er woorden aan geeft, komt de energie in beweging en gaan er langzaam wonderen gebeuren. De juiste mensen komen op je pad, je krijgt inspiratie door een boek dat je leest, een lied dat je hoort, een ingeving die je krijgt terwijl je in de natuur loopt en de belofte van de lente ziet in de bloei van de toverhazelaar.

Alle mooie projecten beginnen in ons hoofd, daarna geven we deze gedachten kracht door woorden en tenslotte zullen we de stap moeten nemen om tot daden te komen.

Je zal zien dat het hele universum samenspannt om jou te helpen jouw ideeën te realiseren.

Geloof erin, zie het voor je, weet dat jouw plannen werkelijkheid gaan worden en neem de eerste, zo groot mogelijke kleine stap.

En die zou kunnen zijn.....

Basisinkomen als particulier initiatief

In ons land zijn diverse groeperingen actief, bijvoorbeeld op het gebied van het onderzoek naar een Basisinkomen, een heel andere bank ([De Blije B](#)) en een andere, veel eerlijkere zorgverzekering ([GezondheidsCoöperatief Nederland](#)). Steeds meer mensen worden de ogen geopend en zien dat veel van de opgelegde systemen waar we verplicht in deelnemen ons niet dienen. Er is duidelijk behoefte aan andere wegen, meer bij deze tijd passend. Je kan natuurlijk een geel hesje aantrekken en de barricades op gaan, maar misschien is dat niet helemaal je ding en besef je dat werkelijke veranderingen toch vanuit jezelf moeten komen, door de gebaande paden te verlaten en op onderzoek uit te gaan.

Via Anneke Bleeker, waar ik al jaren mee samen werkte, eerst via de Wilde Woensdagen, later via Project 7blad en de Gezond Verstand Lezingen, was ik, in november 2017, aanwezig bij een interessante lezing met als titel "Basisinkomen als particulier initiatief". In januari van dit jaar heb ik toen samen met een vriend een lezing georganiseerd in Valkenswaard die druk bezocht werd. Nu zijn we bijna weer een jaar verder. Een jaar meer ervaring met het concept, een jaar van steeds enthousiastere verhalen van mensen om me heen die ook een inkomen aan het opbouwen zijn en een jaar van verbinding en elkaar de helpende hand toesteken.

Vind je het een vaag verhaal? Des te meer reden om je er in te verdiepen. Om precies uit te leggen waar het hier allemaal over gaat heb ik Petra Wilmsen uit Nederweert uitgenodigd om naar Bergeijk af te reizen. Zij is ervaringsdeskundige, kan je precies uitleggen hoe de vork in de steel zit en al je vragen beantwoorden.

Bij deze nodig ik iedereen die geïnteresseerd is uit voor een gezellig samenkomen in mijn huiskamer. Voor koffie en kruidenthee wordt natuurlijk gezorgd. Aanmelden is verplicht wegens het beperkt aantal zitplaatsen.

Lokatie: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk
Datum: Woensdag 23 januari 2019
Tijd: 20.00 (inloop vanaf 19.30 uur)
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Het is winter en moeder aarde met al haar planten en bomenbewoners is in een diepe rust. In plaats van kruiden-zoekend kan er natuurlijk ook op een heel andere wijze gewandeld worden. Mijn wandelingen liggen nog even stil, maar mijn collega, vriendin Petri van Otten kan je laten zien dat de natuur je nog veel meer te leren heeft dan welke planten geneeskrachtig of eetbaar zijn.....



'Natuurlijk!' zeggen we als iets vanzelfsprekend is.

Iedereen heeft wel eens periodes, waarin je wat meer behoefte hebt om naar binnen te kijken. In die periodes kan wandelen in de natuur heel helpend zijn en je nieuwe inzichten brengen. Deze wandeling leert je kijken naar de wijsheid, kracht en creativiteit die in de natuur verborgen zit.

Je leert kijken naar de processen, zoals die zich in de natuur afspelen en hoe je deze kunt spiegelen met de wijze waarop je met je eigen mentale of emotionele processen omgaat. De natuur is de perfecte inspiratiebron om hiervoor symbool te staan.

De natuur draagt een fundamentele wijsheid in zich mee. De wandelingen brengen je weer in contact met deze wijsheid, waarvan we vaak vervreemd zijn geraakt en laat deze opnieuw in je leven integreren.

Hier kan voor jou een nieuwe manier van wandelen beginnen.

Data: Zaterdag 12 januari - 9 februari - 2 maart - 6 april 2019

Tijd: 13.30 uur - 16.00 uur

Kosten: €15,00 per wandeling.

Aanmelden: p.otten6@upcmail.nl

Bij aanmelding heb ik meer informatie over de locatie (omgeving Bergeijk).

Info: petri-van-otten.blogspot.com

Ik hoor graag van jullie.
Warme groet van Petri



*K*ruid van de maand (Smeerwortel)

De Latijnse naam van Smeerwortel is *Symphytum officinale*. *Symphytum* is afgeleid van het Griekse woord "Sumphuein", dat "samengroeien" betekent. Smeerwortel werd vroeger namelijk gebruikt om botbreuken beter te laten helen. In haar bijnamen "heelwortel" en "lijmwortel" zien we deze eigenschappen ook terugkomen. Je vindt haar voornamelijk op natte oevers, want ze houdt erg van een vochtige bodem. Water is verbonden met onze emoties, denk aan de tranen als we verdriet hebben. Zoals Smeerwortel op de botten en spieren inwerkt, op de diepere lagen in ons lichaam dus, zo brengt ze je op spiritueel gebied naar de diepere lagen van jezelf of de diepere oorzaken achter kwesties die spelen in je leven. Smeerwortel laat je ook zien dat hoe graag je je ook "verenigen" of "versmelten" wilt met bijvoorbeeld een geliefde, een groepering of "het hogere", dat het altijd belangrijk is je persoonlijke identiteit te behouden. Pas dan kan kracht en heling voortkomen uit een samengaan en wordt het geheel groter dan de som der delen.

*R*ecept van de maand (Smeerwortelzalf)

Smeerwortelzalf wordt gebruikt bij problemen met botten, pezen, spieren en gewrichten. De meest voor de hand liggende basis voor deze zalf is reuzel. Reuzel is nier-of buikvet van een varken en omdat een varken zo verwant is aan de mens qua huid en organen wordt het heel gemakkelijk en diep opgenomen door onze huid. Zorg dat je reuzel bij een biologische boer of slagerij koopt. Medicijnen en andere chemische vervuilingen worden namelijk opgeslagen in vet en die wil je liever niet in je zalf terugvinden.

Ingrediënten: • Verse smeerwortels • Reuzel

Oogst de verse smeerwortels in de wintermaanden of vroege lente, in ieder geval als bovengrondse delen zijn afgestorven. De levenskracht heeft zich nu teruggetrokken in de wortel. Was de wortels grondig en dep ze droog met keukenpapier. Je kan ze eventueel nog een nachtje wat laten indrogen. Het is belangrijk dat er zo weinig mogelijk vocht in de zalf komt in verband met de houdbaarheid. Snij nu de wortels in schijfjes. Smelt de reuzel au bain-marie en voeg de stukjes smeerwortel toe totdat de reuzel verzadigd is. Het geheel moet zo'n 20 tot 30 uur trekken. Verwarm de reuzel elke dag een aantal uren. Zeef ze tenslotte af en giet ze in goed schone potjes. Als je etherische olie toe wilt voegen doe je dat net voor het afvullen zodat ze niet vervliegt. Een goede etherische olie is in dit geval *Helicryse* omdat ze de werking van de zalf versterkt. Eén of hooguit enkele druppels is voldoende.

T

ot slot.....

Op een dag was een tovenaar met zijn jonge leerling in de bergen om zeldzame kruiden te verzamelen. Het was de eerste keer dat de jongen bergen zag en hij was niet gewend aan de gevaren van rotsachtig gebied.

Hij rende vooruit en ineens struikelde hij en kwam heel hard ten val. Hij schreeuwde van de pijn: "Auw!" en tot zijn verbazing herhaalde de stem vanuit de bergen: "Auw!".

"Wie is daar?" riep de jongen. "Wie is daar?", kwam het antwoord.

"Kom tevoorschijn, lafaard!" riep de jongen, die nu boos begon te worden, waarop de stem zei "Kom tevoorschijn, lafaard!"

"Je bent het onbenulligste en stomste schepsel dat ik ooit ben tegengekomen", schreeuwde hij, maar het enige wat hij terug hoorde waren dezelfde woorden.

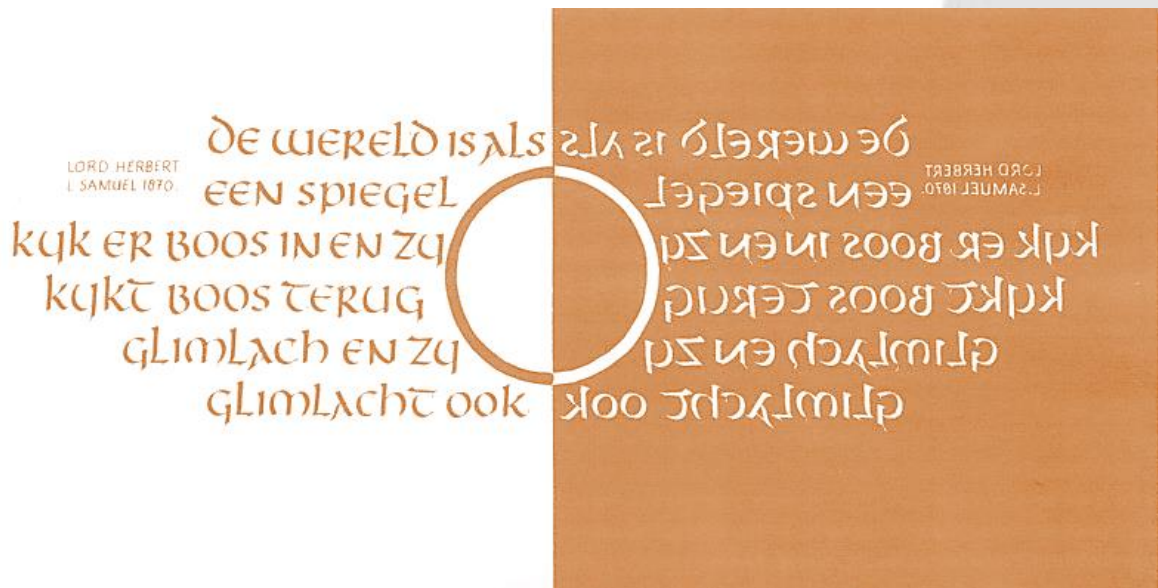
Inmiddels was de tovenaar aangekomen en de jongen vroeg hem: "Wat is dit voor tovenarij?" De tovenaar glimlachte en zei "Luister goed, beste jongen.

Men noemt deze tovenarij een echo, maar eigenlijk is het de wijze God van de berg die ons de allereenvoudigste leefregel leert".

"Je bent mooi", riep de tovenaar. "Je bent mooi", klonk het antwoord.

"Ik hou van je", riep de tovenaar. "Ik hou van je", antwoorde de echo.

"Kijk", zei de tovenaar kalm tegen de jongen, "Het leven is wat je erin stopt. Wanneer je louter mooie gedachten denkt, louter mooie woorden spreekt, louter mooie dingen doet, wordt je beloond en krijg je er mooie dingen voor terug. Als je leugens, bedrog en zelfzuchtigheid als bondgenoten neemt, leef je in een wereld van illusies en is dat wat je terugziet in je leven.....".



Kalligrafie: Ingeborg Nienhuis

Ik wens iedereen veel mooie gedachten, mooie woorden en mooie dingen toe in 2019

Warme groet,

Ingeborg Nienhuis

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu