



Heel Natuurlijk  
Ingeborg Nienhuis



# Nieuwsbrief

J A N U A R I 2 0 2 0

Nieuw jaar
Workshop zalf maken
Kruidencursus
Kruidenkrabbels
Recept

*J*anuari 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 jou 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.

Maak januari de maand van beloftes. 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 of het winterklokje. 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.....



*J*euken, een droge huid, kloofjes, eczeem, schaafwondjes, verbrande huid of 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 18 januari

**Tijd:** 14.00 – 15.30 uur

**Kosten:** € 35,00 pp. incl. alle materialen, koffie of thee en de recepten uitgeschreven zodat je de producten zelf nog eens kan maken. Er is plaats voor maximaal 6 personen.

**Aanmelden:** [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu) of 0497-555799



In maart start weer een basiscursus over geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten. De cursus omvat 4 bijeenkomsten die vooral praktisch gericht zijn en waarin een aantal 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(buitenactiviteit)

De producten die je zelf 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.

Lokatie:	De Kabouterberg 52 5571 SV Bergeijk
Data:	7, 14, 28 maart en 4 april
Tijd:	14.00 – 16.30 uur
Kosten:	€ 135,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee en een “wilde” versnapering (biologisch en huisgemaakt)
Aanmelden:	info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



## *S*meewortel

De Latijnse naam van Smeewortel is *Symphytum officinale*. *Symphytum* is afgeleid van het Griekse woord "Sumphuein", dat "samengroeien" betekent. Smeewortel werd vroeger namelijk gebruikt om botbreuken beter te laten helen. In haar bijnamen "heelwortel" en "lijmwortel" zien we deze eigenschappen ook terugkomen. Je vind 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 Smeewortel 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. Smeewortel 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

Smeewortelzalf 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 smeewortels • Reuzel

Oogst de verse smeewortels 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 smeewortel 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.

## Tot 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 2020

Warme groet,

*Ingeborg Nienhuis*

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-555799

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