



Inspiratieblaadje lente 2018

Met trots laten wij jullie kennis maken met het eerste inspiratieblaadje van 2018!
Deze zullen wij dit jaar ieder seizoen uitbrengen.

Je kunt in dit inspiratieblaadje de volgende informatie vinden:

- De inspiratiekaarten
- Agenda therapeuten Stichting Natuurlijk Gezond Noord Limburg
- Interview met een van onze therapeuten: Hans Beumers
- Informatie over lente en de 4 Natuurkwaliteiten door Marike van Eijs
- Informatie over ontgiften door Colette Frankort
- De groenten kalender voor maart, april en mei
- Moestuintips

Een goed gevuld blaadje dus!

Wij wensen je heel veel leesplezier en inspiratie toe. Wil je meer weten over De Stichting Natuurlijk Gezond Noord Limburg of een van onze therapeuten bekijk dan onze website www.natuurlijkgezondnoordlimburg.nl of onze facebook pagina.

Inspiratiekaarten:

Laat je inspireren!

Welke kaart heeft op dit moment een boodschap voor jou?
Achter in dit inspiratieblaadje vind je de omgedraaide kaarten.



Agenda:

7, 8 en 9 maart 9.30 tot 17.30 Horst	Basiscursus ThetaHealing DNA, Francis Janssen, ThetaHealer francisense@kpnmail.nl 06-30145104 http://francisense.nl/basis-dna-thetahealing/	Kosten: 450
10-18 maart Tijdens openingsuren in bibliotheek Horst	De hele week een gevarieerd aanbod van natuurlijke therapieën en lezingen. PROGRAMMA HORST	Gratis toegang in bibliotheek Horst
10-18 maart Tijdens openingsuren in bibliotheek Venray	De hele week een gevarieerd aanbod van natuurlijke therapieën en lezingen PROGRAMMA VENRAY	Gratis toegang in bibliotheek Venray
13-20-27 maart, 3-10-17 april 2018 19.30 - 20.45 uur Broekhuizen	Minder MOETEN, meer FLOW en ONTSPANNING Sylvia Fleurkens-Rongen, Psychosociaal therapeut/ Hypnotherapeut/Relatie therapeut/Mindfulness trainer info@praktijkprisma.nl 06-11474365 https://www.praktijkprisma.nl/cursus-en-workshop/	Kosten: € 80,00 (incl thee ter afsluiting)
18-3-2018 Tijdstip: 14:00 Roermond	kirtan & mantra zingen, Jan van Zuijlen, Buteyko trainer jan@buteyko-leudal.nl 06-46584361 http://www.druyogashop.nl	Kosten: 15 euro voorverkoop
20 maart 09:00-17:00 uur Melderslo	EHBO met Homeopathie, Colette Frankort, Natuurgeneeskundige info@dierpraktijk.nl 06-16802445 http://natuurtalent.co/artikelen/	Kosten: €142,- incl EHBO kist, naslagwerk, koffie, thee, water en wat lekkers
29 maart 13:30-16:30 Melderslo	Workshop 'Activeer je innerlijke stem' Maryse Rijnbende, Xtra4people https://www.xtra4people.nl/agenda/3232-workshop-activeer-je-innerlijke-stem 06-51787032 maryse@xtra4people.nl	40 euro
11, 12 en 13 april 9.30 tot 17.30 Horst	ThetaHealing Advanced, Francis Janssen, ThetaHealer francisense@kpnmail.nl 06-30145104 http://francisense.nl/dna-advanced-thetahealing/	Kosten: 450
12 mei 2018 19.30 Horst	The Rite of the Womb, Francis Janssen, ThetaHealer Master francisense@kpnmail.nl 0630145104 http://francisense.nl/the-rite-the-womb/	Kosten: 55

Interview met Hans Beumers van praktijk Hamabe in Grubbenvorst:

“De leuke dingen zitten in de “kleine” dingetjes”.

Een greep uit veel te noemen voorbeelden van een energetisch therapeut.

Zie je het voor je? Een vrouw kan al 5 dagen niet naar het toilet en belt onderweg van haar werk naar Hans. “Even Hans bellen”, dacht ze want dit kan niet langer. En Hans doet meteen waar hij goed in is, namelijk helende energie sturen. Daar was tijd voor. De weg van werk naar huis duurt 20 minuten. “Nou Hans, wat ik nou toch heb meegemaakt, ik moest haast maken om de wc te halen”. Dat is Hans zijn kracht.

Die bijzondere kracht zette hij ook in bij een vrouw die vanuit het ziekenhuis, wachtende op de heupoperatie, een appje naar hem stuurde. “Hans, kun je nog wat voor me doen? Ik ben zo zenuwachtig voor de operatie”. En Hans gaf helende energie door. Langzamerhand zakte de zenuwachtigheid weg. Na de operatie belde deze mevrouw met Hans. Ze vertelde dat ze geen pijnstilling nodig had. Zo zie je maar, die helende energie doet dan op meerdere vlakken zijn werk.

En dit kreeg nog een staartje. Dit laatste gesprek werd opgevangen door een man die net een knie operatie had ondergaan en heel veel pijn had. Deze riep vanuit zijn bed dat hij dat ook wel wilde. Hans stuurde hem helende energie. Deze man was na anderhalf uur uit bed. Je begrijpt daarna kwamen er meerdere familieleden van hem om hulp vragen. Ze vonden het allemaal wonderbaarlijk.

Ook hielp hij een kind van rond drie jaar dat heel slecht at en een groeiachterstand had. En een kind van rond vijf jaar dat slecht sliep. Hans kan eigenlijk met allerlei soorten klachten (fysiek of psychisch) een bijdrage leveren.

Zie www.hamabe.nl. E-mail: info@hamabe.nl



Wil jij als NGNL-lid ook geïnterviewd worden? Stuur een e-mail naar mail@gre.nl

Lente en de 4 natuurkwaliteiten:

In de natuur spelen 4 kwaliteiten een rol die leven mogelijk maken, dat zijn warm t.o.v. koud en vocht t.o.v. droog. In de winter overheersen koud en droog, die periode hebben we bijna achter de rug. Deze periode heeft de natuur, maar ook wij gebruiken om meer binnen te zijn, ons terug te trekken en om te ons focussen op dat wat we nodig hebben en los te laten wat we niet meer nodig hebben. Na deze bezinningsperiode volgt de lente.



In de lente zie je de overgang van koud naar warm. De temperaturen stijgen, er komen bloemen tevoorschijn, de sapstroom in de planten komt weer in beweging en stijgt naar



boven wat zorgt voor de eerste frisse groene blaadjes en de lentebloesem. Wij mensen komen weer naar buiten, komen meer in actie en beweging en laten ons weer zien.

Het is ook de tijd dat we gaan verbinden, contacten leggen, plannen tot uitvoering brengen, hierin herken je een beweging van de natuurkwaliteit droog naar vocht. Vocht zorgt voor het verzamelen van ideeën en mogelijkheden om onze plannen tot uitvoering te

brengen. Het zorgt voor creativiteit, chaos en het vermogen tot uitbreiding.

Bronnen: www.4natuurkwaliteiten.nl

Schoonmaken

Na een lange periode van binnen zitten is de lente uitermate geschikt voor het schoonmaken van je huis zowel fysiek als energetisch. Alle ballast die je niet meer nodig hebt mag er uit. Dat geldt voor stof, spullen en energieën. Het is goed om vochtig te 'stoffen', spullen die je niet meer nodig hebt op te ruimen en goed te luchten. Om je huis verder energetisch te reinigen kun je gebruik maken van reinigingssprays of het verbranden van salie.

Ook je lichaam kan na de winter wel een opschoonbeurt gebruiken. De ballast, die we in de winter hebben opgebouwd en niet meer nodig hebben, mag opgeruimd worden. Hiervoor kun je op voedingsgebied detoxen, vasten of basisch eten. Detoxen mag je alleen doen onder begeleiding van een natuurgeneeskundige of een natuurvoedingsadviseur. Afhankelijk van je temperament en je orgaanbelasting kun je sapsjes en salades namelijk wel of niet verdragen. Vasten kan op verschillende manieren. Je kunt jezelf voor een bepaalde periode genotsmiddelen ontzeggen, zoals alcohol, suiker, koffie etc. Of je kunt een maaltijd overslaan, het zogenaamde intermitterend Fasting. Over vasten bij mens en dier heeft Colette Frankort een mooi stuk geschreven.

Zuur Base balans

Basisch leven/ eten is eigenlijk goed voor iedereen, onafhankelijk of je uitscheidingsorganen belast zijn. In de loop van ons leven wordt ons lichaam steeds zuurder door de afbraakproducten van onze voeding, medicatie, stress, negativiteit, etc. Verzuring zorgt voor verstarring

doordat de afvalstoffen in het bindweefsel van o.a. de gewrichten gaat zitten. Met basisch eten voer je de afvalstoffen af en zorg je voor soepeler bindweefsel.

Basisch eten houdt in dat je bij elke maaltijd groenten eet, dierlijke eiwitten beperkt, voldoende heet water drinkt. Daarnaast is het belangrijk om voldoende in de buitenlucht te bewegen en chronische stress te voorkomen.

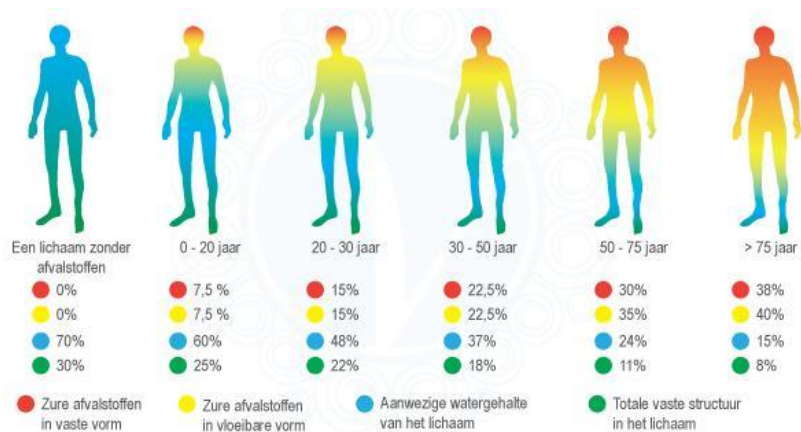
Voor meer informatie kun je het beste een afspraak maken met een natuurvoedingsadviseur, of natuurgeneeskundige. Deze zijn te vinden onder de categorie natuurgeneeswijzen of de categorie voeding.

Groenten

Welke groenten je het beste kunt eten in deze maanden staat in de Groentenkalender maart, april, mei. In deze kalender is rekening gehouden met (biologische) beschikbaarheid in de regio en duurzaamheid, zie bijlage.



Door Marike van Eijs, creatief therapeut natuurgeneeskunde



Ontgiften:

Vasten

Alaaf! De carnaval is weer voorbij. Vroeger startte voor veel mensen op Aswoensdag het 'vasten'. Een periode van minder eten, geen vlees en vooral bewust en gezond eten. Tijdens het vasten, werd er geld gespaard, maar belangrijker nog, hiermee werd het immuunsysteem geboost én geprikkeld om nieuwe witte bloedcellen aan te maken. Iets wat vroeger een vanzelfsprekendheid was hebben we later onderzocht in wetenschappelijk onderzoek, de positieve gezondheidswerking werd hierin bevestigd.

Voorjaars schoonmaak

De lente is uitermate geschikt voor een grote voorjaars schoonmaak. Je huis, jezelf, zowel fysiek als emotioneel, maar dus ook voor je dier. In de winter is er vaak minder activiteit, zitten we meer binnen, eten we anders en is er meer 'rust'. We eten in de winter vaak meer, kunnen beter tegen vet dan in de zomer, vooral bij dieren die buiten leven zie je dit terug, zodat ze zichzelf warm kunnen houden. Bij koud weer veranderd automatisch de spijsvertering, waardoor aankomen 'normaal' is. Na de winter is de lente een periode van vernieuwing, groei en bloei. Denk aan alle planten, bomen en bloemen! Dé tijd dus om de boel weer op te frissen zodat je vol nieuwe energie komt.

Afvalstoffen

Het lichaam wordt jaarrond belast met afvalstoffen. Denk hierbij aan medicatie, afvalstoffen uit voeding, inwendige hormonen, vaccinaties, luchtverontreiniging, stress, etc.

Organen die ontgiften

De huid en lever spelen een grote rol bij het ontgiften, maar ook de lymfe, darmen en nieren. De huid is ons grootste orgaan, jeuk klachten kunnen dan ook te maken hebben met vervuiling. Maar denk ook aan maag-darmklachten of regelmatig terugkerende ontstekingen. Dit zijn mogelijk signalen welke kunnen duiden op teveel afvalstoffen! Jezelf ontgiften kan dan ook betekenen dat klachten verergeren. Wanneer afvalstoffen geen uitweg meer vinden via slijm, snot of een van de ontgiftingsorganen gaan ze zich ophopen in het bindweefsel. Hieruit zijn toxinen moeilijk te verwijderen. Kortom, houdt jezelf (en je dier) preventief gezond door jaarlijks te reinigen. Het reinigen bij ziekte, medicatie, kinderen en zwangerschap neemt risico's met zich mee en is dan ook af te raden.

Middelen

Voorkomen is beter dan genezen. Werk vooral preventief. Voeding is hierin een van de belangrijkste factoren. Hierin kunnen therapeuten uit ons netwerk je bij helpen. Reinigen kun je doen in kuren van 2 weken met bijvoorbeeld algen, groene leem en chlorofyl. Het drinken van kant-en-klare detoxthee, veel water, veel bewegen zijn ook ondersteunende mogelijkheden. Je kunt ook zelf thee maken van bijvoorbeeld Mariadistel, Paardenbloemblad of Brandnetel. Berkenwater werkt zacht en effectief. Gebruik deze kruiden max. 3 weken. Voor een maatwerk advies over reiniging en/of voeding kun je terecht bij een van de aangesloten natuurgeneeskundig therapeuten bij jouw in de buurt.

Door Colette Frankort, Natuurgeneeskundige voor dieren

Groentekalender:

MRT	APRIL	MEI
aardappel	aardappel	aardappel
aardpeer	aubergine	andijvie
aubergine	avocado	asperge
avocado	biet	aubergine
biet	champignon	avocado
boerenkool	komkommer	champignon
champignon	kropsla	doperwten
knolselderij	prei	komkommer
komkommer	raap	kropsla
koolraap	raapsteel	meiknol
pastinaak	rabarber	peultjes
pompoen	radijs	postelein
prei	spinazie	prei
raapsteel	tomaat	raap
rammenas	tuinkers	raapsteel
rodekool	ui	rabarber
roodlof	waterkers	radijs
savooiekool	witlof	rucola
schorseneer	zeekraal	sla
spinazie	zoete bataat	snijbiet
spitskool	zuring	spinazie
spruitjes	zuurkool	tomaat
ui		tuinkers
witlof		ui
witte kool		waterkers
wortel		wortel
wortelpeterselie		zeekraal
zoete bataat		zoete bataat
zuring		
zuurkool		

bron: “de kleine vegetariër” Antoinette Hertsenberg & Marion Pluimes.

Moestuintips:

Zaaien in maart – april - mei

Haal de zadenbak maar te voor schijn want in maart begint het echte zaaien. Over een week of acht kunnen de plantjes, die je nu zaait, al naar buiten. In de bijgevoegde link een overzicht van wat je deze maand kan zaaien. Aan de slag!

<http://etenuitdevolkstuin.nl/2013/03/09/zaaien-in-maart/>

<http://etenuitdevolkstuin.nl/2013/04/10/zaaien-in-april/>

<http://etenuitdevolkstuin.nl/2013/05/07/wat-kan-je-zaaien-in-mei-bonen/>

Omgedraaide inspiratiekaarten:



Een mooie, fijne en inspirerende lente toegewenst.
Stichting Natuurlijk Gezond Noord Limburg