

Nieuwsbrief december 2024

Met deze nieuwsbrief wil ik je bedanken voor het vertrouwen in Natuurgeneeskunde Grietsje. Dit was mijn eerste volledige jaar met mijn eigen praktijk, en ik kijk met veel plezier terug op alles wat ik heb mogen doen. Ik heb dit jaar vele consulten en massages mogen geven en daarnaast drie workshops georganiseerd, met enthousiaste deelnemers. Het was een jaar van ontdekken: wat werkt goed, en wat kan anders? Met die ervaringen in gedachten sluit ik het jaar positief af. En staan er ook al weer nieuwe ideeën klaar voor het komende jaar, waaronder deze nieuwsbrief. Deze zal vanaf nu elk seizoen verschijnen. Mocht je hier geen interesse in hebben, dan kun je je afmelden door een retour mail te sturen naar info@natuurgeneeskundegrietsje.nl

Wat is er nieuw in 2025?

In het nieuwe jaar ga ik naast losse consulten ook meer met trajecten werken. Dit geeft cliënten meer duidelijkheid over de duur van de behandeling en welke thema's we zullen behandelen. En voor mijzelf brengt het meer structuur 😊.

Daarnaast ben ik bezig met een jaartraject genaamd *'Leven in het ritme van de seizoenen'*. Binnenkort kun je hierover meer lezen op mijn website.

Afgelopen jaar heb ik de opleiding Manuele Lymfedrainage afgerond. Deze therapeutische massage techniek, waar ik tot nu toe vooral mee werkte vanwege de ontspannende, herstellende en reinigende werking, wil ik in 2025 ook gaan inzetten als oedeemtherapie. Lymfedrainage geeft aantoonbaar veel verlichting bij alle vormen van oedeem.



Symboliek winter



De winter zou je de nacht van het jaar kunnen noemen. Het is een tijd om naar binnen te keren en contact te maken met je kern. Wat is echt belangrijk voor jou? Wat mag je achter je laten dit jaar? Een periode die niet voor iedereen gemakkelijk is, omdat er rust en stilte ontstaat. De ruis valt weg en wat blijft er dan over? Wanneer je meer gaat leven volgens het ritme van de seizoenen is de periode van 21 december tot 11 januari een periode van rust. Een periode om je terug te trekken, zowel naar binnen te keren als je wortels te verdiepen. Laat de natuur je voorbeeld zijn: de meeste planten en bloemen zijn nu niet zichtbaar. En ook de dieren, laten zich minder zien en horen. Door rust te nemen

in deze periode van het jaar, te verzinken in eigen gedachten, gevoelens, ervaringen geef je voeding aan je ziel. Terwijl de wereld buiten tot stilstand lijkt te komen, ontstaat er van binnen juist groei. Wanneer je het donker durft aan te kijken ontstaat er groei. Vertrouw op het licht dat terug komt. Deze innerlijke verdieping geeft je nieuwe energie om in het voorjaar weer te bloeien.

Ook met kerst vieren we het licht in de duisternis en het begin van nieuw leven. Het donkerste moment van de winter is 21 december, de winterzonnepunt. Op deze dag vieren we de kracht van de natuur. Het vermogen van de natuur tot actie – reactie, en beseffende dat dit ook de start is van weer meer licht in het donker waardoor leven mogelijk is. Deze dynamiek, het natuurlijke vermogen om de balans te herstellen is in ieder wezen aanwezig.

Om tijdens deze koude maanden wel een klein (spijsverterings)vuurtje te laten branden, is het belangrijk om warme gerechten te eten. Denk aan soepen, stoofschotels, ovenschotels en warme dranken. En ook kruiden als gember, kaneel, venkel, oregano en tijm zijn fijne verwarmende kruiden.



♣ O Dennenboom O Dennenboom wat zijn je takken wonderschoon ♣



De dennenboom is een bekend symbool van de winter en de feestdagen, maar waar staat deze boom eigenlijk voor?

- **Weerstand en kracht:** De dennenboom blijft, als een van de weinige bomen, groen in de winter. Hierdoor wordt hij geassocieerd met veerkracht en doorzettingsvermogen.
- **Bescherming:** In veel culturen wordt de dennenboom gezien als beschermers tegen kwade geesten en ongeluk. Het ophangen van dennenkransen boven de deur was een gebruik om huizen te beschermen.
- **Vernieuwing en groei:** Dennenbomen hebben het vermogen om te groeien, zelfs in barre winterse omstandigheden. Dit symboliseert veerkracht en de kracht om zelfs in moeilijke tijden te blijven groeien.

De den (*Pinus sylvestris*) wordt medicinaal al eeuwenlang o.a. gebruikt bij luchtwegklachten. Grove den heeft een slijmoplossende en ontstekingsremmende werking.

Waardoor het een reinigende werking heeft op de bijholten en de luchtwegen. Ook heeft hij een verwarmende werking bij reumatische aandoeningen. Een kop thee getrokken van dennenknoppen is te gebruiken in badwater; werkt ontspannend en verwarmend op de spieren en gewrichten. Een bad met dennenolie doet wonderen.

Verwarmende chocolademelk

Op koude dagen is deze zoete en romige melk een perfecte drank om mee op te warmen. De dadels en cacao zorgen voor extra energie en een flinke boost, en de rozemarijn werkt stimulerend, verwarmend en zorgt ervoor dat je bloed sneller gaat stromen.

Ingrediënten voor 2 – 3 personen:

2 mespunten kardemom of 2 kardemompeulen

500 ml havermelk

3 dadels, ontpit en in stukjes gesneden

1 takje rozemarijn

2 el rauwe cacao-poeder

Mespunt chilipoeder

Mespunt zout



Bereiding:

- Haal de zaadjes uit de kardemompeulen.
- Doe de havermelk samen met de dadels, kardemomzaadjes en het takje rozemarijn in een kleine pan. Laat ongeveer 15 minuten trekken op laag tot middelhoog vuur met het deksel op de pan.
- Meng ondertussen het cacao-poeder, chilipoeder en zout in een schaaltje.
- Zet na 15 minuten het vuur uit en verwijder het takje rozemarijn. Voeg een beetje van de warme melk toe aan de specerijen in het schaaltje en roer tot er een papje is ontstaan.
- Giet de melk in een blender.
- Voeg vervolgens het specerijenpapje toe.
- Mix (niet te lang) tot een glad geheel.
- Verdeel de melk over twee bekers.

Bron: The Plant Pharmacy: Koken met de kracht van de natuur