

Nieuwsbrief maart 2025

Het is weer lente! Die eerste warme zonnestralen zijn toch altijd extra genieten na de winter. In deze nieuwsbrief neem ik je mee in de sfeer van het voorjaar, met een krachtig voorjaarskruid en natuurlijk een heerlijk seizoensrecept. Veel leesplezier!

Heb je geen interesse in deze nieuwsbrief? Afmelden kan eenvoudig door een mailtje terug te sturen naar info@natuurgeneeskundegrietsje.nl.

Symboliek lente

Voorjaar: tijd voor een reset!

De lente is in aantocht! Dit is hét moment om je leefstijl en voedingspatroon een frisse start te geven. Net zoals de natuur weer tot bloei komt, maakt ook ons lichaam zich klaar om weer in beweging te komen na de winter. Tijdens de winter bouwen we vaak reserves op, zowel fysiek als mentaal. De introspectie van de donkere maanden gaf ons de kans om te reflecteren, maar kan ook leiden tot een ophoping van afvalstoffen en een vertraagde stofwisseling. Dit kan zich uiten in vermoeidheid, lusteloosheid en voorjaarsmoedheid. Tijd voor een grote schoonmaak van binnenuit!

Een nieuw begin

De lente staat symbool voor verandering, vernieuwing en groei. De natuur ontwaakt uit haar winterslaap, alles komt weer in beweging. Ook jij wordt uitgenodigd om te groeien en je opnieuw te verbinden met je innerlijke kracht en het leven om je heen. Na de koude wintermaanden brengt de lente licht, warmte en leven. Het perfecte moment om oude gewoontes, negatieve energieën of blokkades los te laten. Net zoals de natuur haar cyclus opnieuw begint, kun jij nieuwe ideeën zaaien en frisse mogelijkheden creëren.



In de lente mag je ontdekken en uitproberen wat bij je past.

Volg je interesses en voel waar je energie van krijgt. Dit is hét seizoen om de zaadjes die in de winter verstopt lagen een kans te geven.

-  Wat is er in jou aan het ontkiemen? Welke dromen of ideeën mogen tot bloei komen?
-  Wat vraagt om aandacht, om zonlicht, om ruimte om te groeien?
-  Welke oude patronen of gewoontes mag je loslaten?

De lente nodigt je uit om op te staan, te bewegen en volop mee te groeien met de energie van het seizoen. Wat laat jij dit voorjaar bloeien?

Daslook – *Allium ursinum*



Daslook hoort bij de lookfamilie en heeft net als zijn familieleden een scherpe, uitgesproken smaak. De plant verspreidt een sterke knoflook- en uiengeur en is een van de eerste voorjaarskruiden die opkomt. Het bevat veel zwavel en fosfor en werkt reinigend en stimulerend vooral op de bloedsomloop.

Precies wat we nodig hebben na de winter, waarin onze stofwisseling vertraagt en we ons vaak stijver en vermoeider voelen. Daslook brengt energie, maakt je wakker en fris.

Deze voorjaarsreiniger ondersteunt vooral het bloed maar zeker ook de spijsvertering en het versterkt het immuunsysteem. In Nederland is Daslook beschermd en mag je het officieel niet plukken. Wil je toch wildplukken? Houd dan de 'elfjesregel' aan: pluk er één voor jezelf en laat er tien staan. Zo help je de plant te overleven.

Het beste eet je Daslook vers, bijvoorbeeld in salades of als garnering op brood. Ga je zelf op zoek? Let dan goed op, want Daslook lijkt op het giftige lelietje-van-dalen. Gelukkig is er een simpel verschil: Daslook ruikt sterk naar ui en knoflook, terwijl lelietje-van-dalen geurloos is.

Voorjaars reinigingskuur

Een voorjaarsreiniging helpt je lichaam op een natuurlijke manier te zuiveren en weer in balans te komen. Door bewuste voeding en ondersteunende kruiden geef je je spijsvertering rust en activeer je het zelfherstellend vermogen. Een detox helpt je om;

- Overtollige afvalstoffen kwijt te raken.
- Meer energie te krijgen.
- Je lichaam te resetten en bestaande klachten te verminderen.
- Bewustwording te creëren over je eetpatroon en de invloed van voeding op je energie en stemming.
- Je spijsvertering en uitscheidingsorganen te ondersteunen.



Voor meer informatie zie mijn blog: [Waarom detoxen in het voorjaar? - Natuurgeneeskunde Grietsje](#)

Wil je afrekenen met de winter, maak dan nu snel een afspraak!

Onkruiden pesto

Hoe leuk is het als je jouw zelfgemaakte pesto kan combineren met kruiden uit je eigen tuin of omgeving? De eerste kruiden die nu zichtbaar worden in de lente en toepasbaar zijn voor in pesto zijn; paardenbloemblad, zevenblad, weegbree, duizendblad, daslook en brandnetel. Wil je gebruik maken van brandnetelblad stoom dan eerst de jonge toppen 2 minuten, of laat ze even zakken in water dat net van de kook af is. Daarna prikken ze niet meer. ☺

Ingrediënten voor ongeveer 200 gram:

40 gr vers wild bladgroen naar wens
25 gr geroosterde pijnboompitten
25 gr ongezoeten geroosterde cashewnoten
1 klein teentje knoflook, gepeld en fijngehakt
25 gr basilicum (inclusief de steeltjes)
25 gr rucola
50 ml extra vierge olijfolie
2 tl citroensap
Snufje Keltisch zeezout



Bereiding:

- Rooster de pijnboompitten en cashewnoten.
- Schud het bladgroen goed uit en veeg de bladeren schoon.
- Maal in de keukenmachine het bladgroen met de pijnboompitten, cashewnoten, knoflook, basilicum, rucola en het citroensap tot een gladde pesto.
- Breng op smaak met een klein snufje Keltisch zeezout, of Herbamare kruidenzout van A.vogel.
- Schep de pesto in een glazen pot, bedek hem met een laagje extra vierge olijfolie en bewaar maximaal 2 weken in de koelkast.

Bron: Gebaseerd op een recept uit The Plant Pharmacy: Koken met de kracht van de natuur