

Onkruid

Lekker tegendraads leven

Genezen op eigen kracht
Dáág dokter...

Zelf doen
Fermenteren

Een smaakexplosie in je keuken

Jezelf aarden
Sterker in je schoenen

Leven met de natuur
Tiny houses

Een paleisje voor een prikkie

3 nieuwe gezichten nemen je mee op pad



Marije



Barbara



Marc

Nr. 255 maart/april 2020

€ 6,95



AP/vmb 8 718868 582874



HAAL MEER UIT JEZELF!

VOLG EEN STUDIE BIJ CIVAS



POPULAIRE VAKGEBIEDEN

- › Coaching en Counseling
- › Voeding en Dieet
- › Psychologie en Pedagogiek
- › Natuurgeneeswijzen

Keuze uit 100 thuisstudies

In dit nummer...

VIER 'T LEVEN

- 22 Tiny houses**
Een paleisje voor een prikkie
- 28 Genezen op eigen kracht**
Dáág dokter...
- 32 Leven van giften**
Is dat wel mogelijk in deze tijd?

PERSOONLIJK & ACTUEEL

- 9 De ontmoeting**
Mogina staat altijd aan
- 10 Brieven aan Onkruid**
De nieuwe dokter
- 12 Ga nu op pad**
Op weg naar je Ikigai
- 14 Leef gezond**
Overleven in de chaos
- 16 (Uit)eten met smaak**
Koekje van bananendeeg
- 17 Grootmoeders tips**
Composteren kun je leren
- 18 Onze aarde**
Het nieuwe wonen: ecohuizen
- 20 Uitgelicht**
Het IJslandse Mjólk
- 21 In het zonnetje**
Metakids
- 42 Huishoudboekje**
Geen goede basis voor later
- 78 Netwerkjes**
Voor en door lezers
- 80 Spotlight**
Festival Biodanza beweegt je



14



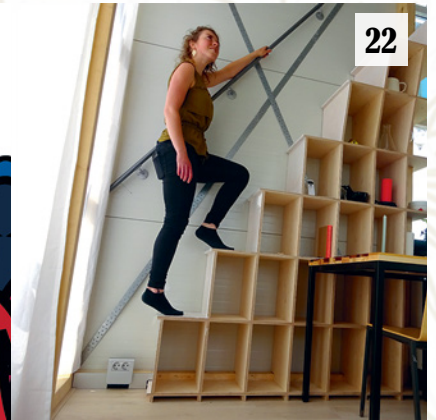
9



32



42



22



28



20

**‘Wanneer men wil
genezen, is men
reeds half gezond’**

Seneca

5 v.C. - 65 n.C.
Romeins filosoof, staatsman
en toneelschrijver

PRAKTISCH

- 46** **Zó doe je dat**
Aarden
- 48** **Getest**
Fermenteer zelf je groenten
- 52** **DIY**
Haal de lente alvast in huis
- 54** **Marry's Kruidentuin**
Veerkrachtig madeliefje
- 58** **Gezond eten**
Hartige muffins, net even anders

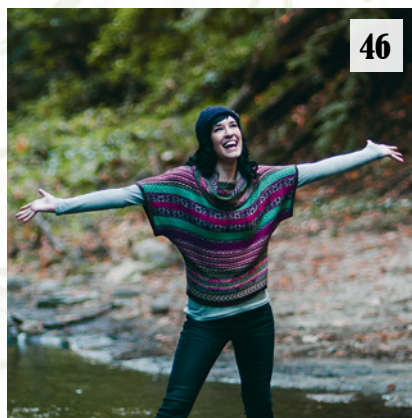
ONKRUID BELEEF

- 40** **De medicijnvrije huisarts**
Pleit voor covalente binding
- 56** **Je eigen kracht**
Je eigen magie
- 60** **Onkruid leest**
Ga op nieuwsdieleet!
- 64** **Schrijver**
Het verlangen naar zin
- 66** **Geven en nemen**
De bomen en de beek
- 68** **Let's talk about**
Als je kind alleen op vakantie wil
- 70** **Medium Eric**
Groei met ups en downs

SERVICE

- 72** **Shopping**
We vinden de leukste spullen
- 74** **Onkruid College**
Op zoek naar verdieping
- 76** **Een jaar lang Onkruid**
Dan mis je niks meer
- 81** **Onkruid Nieuwsbrief**
Gratis voor abonnees
- 82** **Colofon**
Algemene informatie

Mis het niet!



**'Meld je aan voor
onze nieuwsbrief
op onkruid.nl en
ontvang elke twee
weken het laatste
nieuws'**



Drie nieuwe schrijvers

Lekker tegendraads leven. Je eigen weg gaan en de keuzes maken die bij je passen, die jou gelukkig maken. Vanaf deze maand hebben we drie nieuwe gezichten in Onkruid, die je ieder nummer laten zien hoe zij dat aanpakken.

Erg trots zijn we dat we Marije Berkelaar hebben weten te strikken, de medicijnvrije huisarts. Je kent haar misschien uit de vorige Onkruid. Als huisarts ontdekte zij dat pillen voorschrijven en verwijsbriefjes maken toch niet haar ding is. Ze besloot haar eigen weg in te slaan en sinds begin dit jaar is *verbinding* het belangrijkste medicijn in haar dokterstas. Maar eerst trekt ze een jaar uit om helemaal in haar kracht te komen, en ons neemt ze mee.

Ook Marc Siepman zoekt het buiten de gebaande paden. Hij maakte korte metten met het leven in geld en termijnen en leeft van wat er naar hem toekomt. Dat lijkt een droom, een utopie, maar het lukt 'm prima en hij kan er mooi over vertellen. In dit nummer maak je uitgebreid kennis met Marc zijn leven en lees je zijn eerste eigen bijdrage. Ook Barbara te Boekhorst maakt vanaf nu in ieder nummer haar opwachting in Onkruid. Met haar praktijk Power For Me helpt ze al jarenlang mensen het beste uit zichzelf te halen en hun talenten aan te spreken. Haar praktische aanpak, ervaring, intuïtie en openheid maken dat haar ideeën je echt verder kunnen helpen. Lezers met een heel goed geheugen kunnen zich Barbara misschien nog wel herinneren: ze stond in 2011 al eens in Onkruid.

Met drie mensen die vinden dat het de moeite waard is om alles uit het leven te halen wordt de Onkruid-community opnieuw een stukje groter, leerzamer en leuker. Maar vooral warmer en covalenter. Schrik niet, wat dat laatste woord betekent leerden wij ook pas bij het maken van dit nummer...



Marije



Barbara



Marc



Onkruid digitaal



Een digitaal abonnement op Onkruid? Dat spaart bomen, het is veel handiger om later nog eens iets terug te zoeken en je neemt Onkruid zonder problemen overal mee naar toe.

Je leest de digitale Onkruid op je iPad, op je E-reader, op je computer of laptop. Ja, zelfs op je smartphone kun je nu Onkruid lezen, waar je ook bent. Je hebt alle nummers gewoon bij je. De complete nummers, inclusief alle foto's en advertenties, precies zoals de gedrukte Onkruid

eruit ziet. Bovendien is Onkruid digitaal nog iets voordeliger ook, omdat we papier, inkt en portokosten uitsparen.

Digitaal Onkruid lezen, ook iets voor jou? Surf dan naar onkruid.nl en neem een digitaal abonnement. Dan hoef je bovendien nooit meer op de postbode te wachten en heb je het nieuwste nummer in huis op het moment dat het verschijnt.

Onkruid digitaal: nu voor maar € 32,50 per jaar, onkruid.nl





Bloesem Remedies Nederland

**Breng uw emoties in evenwicht
met bloesemremedies**

Bloesem Remedies Nederland is de distributeur van
17 verschillende merken bloesemremedies zoals:
Australian Bush, Alaska Essences,
Californische F.E.S. Essences, Healing Herbs,
Deva Bach remedies en de Nederlandse remedies.

**10 Combinaties van
Bloesem Remedies Nederland voor de ziel.**
Nieuwe ziel combinaties in 2019:
Zielsvreugde en Zielsmanifestatie.

Kijk voor de cursussen over aromatherapie,
celzouten en de bloesemtherapie op

www.bloesemremedies.com

of meld u aan voor de nieuwsbrief.



PRIMAVERA®

Kijk voor informatie over
biologische essentiële oliën en
producten voor de aromatherapie
op onze nieuwe site:
www.primaveralife.nl



Winkel: De 3Vrouwen
St.Jansstraat 5 - 5964 AA Meterik
Tel: 077-2300015
www.de3vrouwen.nl
E-mail: De3vrouwen@ziggo.nl



De Dr. Schüssler Celzouten van Adler
bezitten kracht en kwaliteit. Zijn de
cellen gezond, dan is ook het lichaam
gezond. De mineralen zijn verwreven
en niet geschud.



Celzouten 1 t/m 27 in poedervorm,
11 verschillende mengsels,
b.v. combinatie 1 t/m 12,
het energiemengsel.
Alles in 150 gr, 300 gr. en 1 kg.

Bloesem Remedies Nederland Tel: 077-2300011 / Winkel: 077-2300015
E-mail: info@bloesemremedies.com

WWW.BLOESEMREMEDIES.COM

OPEN DAG

ACADEMIE

voor Geesteswetenschappen

Transpersoonlijk & energetisch werken
Verlies-, rouw- en stervensbegeleider
Spiritualiteit & Zingeving
Energetisch therapeut
Geestelijk Begeleider

Zaterdag 14 maart
Zaterdag 23 mei

Unieke opleidingen voor
zelfontwikkeling en beroepspraktijk

*"Ik had een sterk verlangen om
meer vanuit mijn hart te leven"*

*"Hier mag ik zijn
wie ik altijd al was"*

*"Als geestelijk begeleider mag
je heel dicht bij mensen komen"*

Meld je nu aan via academiegeesteswetenschappen.nl/open-dagen

Even niks geven

Mogina (30) staat altijd aan, zoals ze zelf zegt. Als consultant is ze troubleshooter voor gemeentes die hun serviceafdeling willen moderniseren. Een hoop hippe woorden, maar eigenlijk zorgt ze ervoor dat de wachttijden aan de balie verdwijnen en je een nieuw paspoort ook op internet kunt bestellen. Mensen laten veranderen die vaak al tientallen jaren hetzelfde doen. Veeleisend werk, waarbij je veel moet geven en meestal weinig terugkrijgt. En dan heeft ze ook nog Robert. Al vijf jaar haar vriend, maar de relatie is nog steeds niet in rustig vaarwater gekomen. Hoe ze dat volhoudt? Twee of drie keer per jaar gaat Mogina een weekje helemaal op slot: "Dat is echt mijn redding".

"Als ik bij een gemeente binnenkom, begin ik met alleen maar vijanden. De mensen op de werkvloer, die denken dat ik ze iets kom opleggen waarvan ze de noodzaak niet inzien. Maar ook hun bazen bekijken me met argusogen. Die verwachten meestal niet dat het me gaat lukken de boel in een paar weken om te turnen en zien overal aanwijzingen dat het weggegooid geld is om mij in te huren. In zo'n situatie moet je sterk zijn en een hele dikke huid hebben. De tweede dag komt er standaard iemand naar me toe die zegt: 'maar jij weet niet hoe de dingen hier gaan'. Dan antwoord ik: 'dat klopt, dat is precies de reden waarom ik gevraagd ben'. Maar met slimme opmerkingen alleen red je het natuurlijk niet, verandering komt alleen na vertrouwen en als mensen zich gezien voelen. Dat is het grootste deel van mijn werk, daarna is het eigenlijk makkelijk. Maar de energie komt het grootste deel van één kant, de mijne."

"Met Robert val ik vaak terug op dezelfde aanpak. Begrijpende vriendin, stoere meid of poppetje voor aan zijn arm. Wat hij nodig heeft. Zo heb ik hem ooit veroverd, maar Robert heeft nogal een rugzakje. Het is hem nooit genoeg, ik moet mijn liefde iedere dag opnieuw bewijzen. Maar ik zou ook weleens een slechte dag willen hebben, of een week, of een maand... Toch hou ik heel veel van hem. Alle laagjes die hij heeft, dat is een avontuurlijke reis waarvan ik hoop dat die mijn hele leven duurt. Maar dat moet ik me wel even inprenten als hij weer eens twee dagen de hort op is omdat ik iets verkeerd gezegd heb."

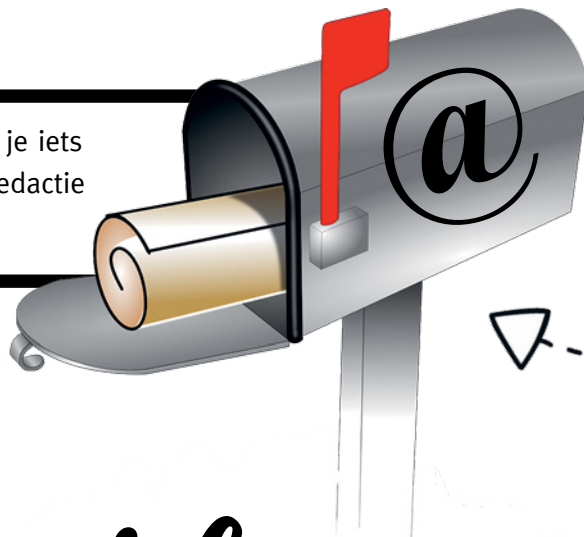
"Na een paar maanden voel ik dat het overstroomt. Dan maak ik de lopende opdracht af en ben ik een week helemaal weg. Alleen. Wandelen in Duitsland of Italië, of in de winter vliegen. Want ik wil wel mooi weer hebben. Soms met m'n rugzak en de tent. Of zoals de laatste keer in een mooi rustig hotel. Als ik maar op mezelf kan zijn. Mijn telefoon doorgeschakeld, ik wéét niet eens of mensen me bellen. Als ik iets nodig heb bel ik zelf wel, dat is het enige dat telt. Ik reflecteer dan alleen op mezelf, de spiegels die anderen me zo graag voorhouden ban ik uit. Als ik terugkom ben ik er weer helemaal en als dan iemand verwijtend zegt 'waar was je', dan weet ik: dat is geen vriend..."



'De spiegels die anderen me zo graag voorhouden ban ik uit'

Wil jij ook net als Mogina met je verhaal in Onkruid? Stuur dan een mail naar redactie@onkruid.nl en vertel ons waarom jij op deze plaats zou moeten staan.

Wil je reageren op iets dat je in Onkruid hebt gelezen of wil je iets anders kwijt? Mail naar redactie@onkruid.nl of schrijf naar Redactie Onkruid, Postbus 173, 4140 AD Leerdam.



Brieven aan Onkruid

De nieuwe dokter

Wat een geweldig interview in het vorige nummer met de medicijnvrije huisarts. Het lijkt me echt een gat in de markt en ik denk dat ze niet te klagen zal hebben over een gebrek aan patiënten. Veel mensen, ook ik, hebben de buik vol van dokters die alleen maar je zo snel mogelijk weer naar buiten sturen met een receptje. Ze kijken je nauwelijks aan! Die klacht hoor ik van veel mensen. Mijn vraag is: waar is haar praktijk en kan ik mij inschrijven als patiënt als het niet te ver bij mij vandaan is?

Leida van der Geest, Eindhoven

Ook wij zijn erg onder de indruk van de medicijnvrije huisarts. Het goede nieuws is: we hebben haar weten



te strikken voor een vast stukje in iedere Onkruid. Helaas is er ook minder goed nieuws. In de eerste plaats: niet voor iedere aandoening is er een oplossing zonder medicijnen, dat geven we in het verhaal ook aan. Met – om maar iets te noemen – een open beenbreuk is de combinatie van een specialist en een flinke dosis antibiotica tegen ontstekingen nog altijd een voor de hand liggende keuze. De medicijnvrije huisarts richt zich vooral op chronische aandoeningen, die laten we zeggen voorkomen uit een onbalans tussen je lijf en je leven. Marije Berkelaar, zo heet ze, begint bovendien in ieder geval het komende jaar nog geen praktijk waar je je kunt inschrijven als patiënt. Ze heeft per 1 januari haar werk als (inval)huisarts achter zich gelaten en is het komende jaar op zoek en oriënteert zich op wat kan. Wel geeft ze lezingen en andere sessie. Op ikbenmezelf.nl vind je alle informatie. En je vindt haar natuurlijk in Onkruid.

- Advertentie -

Amandula
intuïtief mandala tekenen

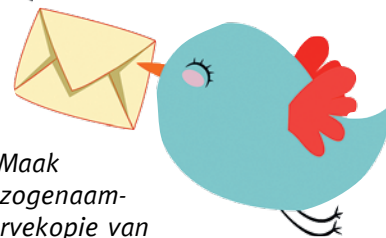
Intuïtief mandala tekenen geeft ontspanning: je gedachten worden stiller en je komt in contact met je innerlijk Zelf. Zelf ervaren? Kom dan naar een Workshop in Hilversum of doe mee met het Online Atelier. Zie www.amandula.nl

Digitale Onkruid

Ik lees al jaren Onkruid en heb alle nummers in de boekenkast staan. Soms zoek ik nog wel eens een artikel op. Nu zie ik al een aantal maanden reclame voor de 'digitale' Onkruid. Die zou ik kunnen lezen op mijn iPad. De voordelen zijn me duidelijk: geen papierverspilling, geen transport. Maar ik zie ook een nadeel: hoe zoek ik een oud artikel nog eens terug? Blijft een exemplaar van de digitale Onkruid van mij, of wordt het na twee maanden vervangen door de nieuwe?

Frits Sooymans, Den Helder

Zonder het al te technisch te maken: de digitale Onkruid 'zit' gewoon in je computer en blijft daar voor-



goed. Maak je een zogenaamd de reservekopie van je apparaat – bij een iPad gebeurt dat automatisch – dan wordt er ook een kopie van je Onkruid gemaakt. En koop je een nieuwe, dan verhuist Onkruid mee. Op de redactie hebben we Onkruid al sinds 2007 in digitale vorm en het grootste voordeel is het gemak waarmee je dingen terugzoekt. Alle verhalen over mindfulness? Binnen een paar seconden staat het op je scherm. In welk nummer stond het interview met Carry Tefsen? Je weet het zonder bladeren nadat je haar naam hebt ingetikt. Wij zouden inmiddels niet meer zonder kunnen. Maar toegegeven: op de zolder grasduinen in veertig jaar Onkruid heeft ook wel iets. Want soms vind je dingen die je helemaal niet zoekt...

Diervriendelijk en klimaat

Ik hoorde laatst iemand op de radio vertellen dat 'diervriendelijk' en 'klimaatvriendelijk' niet samengaan. Meer voer, langzamer groeien, langer leven, meer stro. Goed voor het dierenwelzijn, maar ondertussen komen er natuurlijk allerlei stoffen vrij die het klimaat helpen verzieken. Als dat waar is wordt de keuze natuurlijk wel erg lastig. Wat vindt Onkruid hiervan? Is het waar?

Bianca Straatman, Rotterdam

Het is waar. Dieren die een prettig, lang leven hebben stoten alles bij elkaar natuurlijk meer broeikasgas en andere stoffen uit dan dieren die op elkaar gepropt zitten te wachten op een vroege dood in de bio-industrie. Dat geldt voor mensen trouwens ook, als je het zo beschouwt.

Maar het is een onzin-vergelijking. De beste oplossing is natuurlijk minder of geen vlees eten, want vegetarische producten zijn op bijna alle vlakken beter, gezonder en klimaatvriendelijker. Hoewel er dan wel weer ie-

mand zal opmerken dat er zo minder lieve kleine biggetjes worden geboren...



Zeer kwalijk

Vandaag de Onkruid gekocht van jan/feb. Van genoten (ik heb hem nog niet uit), wat een mooi nummer geworden. Maar wat ik echt niet leuk vond en wat me erg stoorde is op blz. 11 in de brievenrubriek het antwoord op 'Hele ouwe koek'. De zin 'Wanneer je met hooguit een paar miljoen mensen over een verder verlaten aarde rondstruint, waar om iedere hoek een sabeltandtijger op z'n lunch kan zitten wachten, dan zijn duurzaamheid en de kans op darmkanker niet je grootste zorgen.'

Ik vind het zeer kwalijk en eigenlijk heel zwak om dit zo te formuleren. Vond ik erg jammer deze zin.

Jolanthé van Vliet, Smilde

We kunnen ons voorstellen dat die zin je een beetje rauw op je dak viel, zeker als je 'm zo leest. Het stukje ging over de Onkruid daarvóór, waarin we uitgebreid schreven over het paleo-dieet. Dat bevat heel veel vlees. Sommige mensen zweren daarbij, maar tegenstanders leggen uit dat vlees slecht is voor het klimaat en voor je gezondheid.

De basis voor het paleo-dieet is dat wat de mensen in de prehistorie aten: zelfgevangen prooi en gevonden vruchten en noten. Daar komt de zin vandaan waar je over gevallen bent. Want in de prehistorie werden mensen niet oud genoeg om zich zorgen te maken over hun gezondheid op lange termijn. Onze excuses, we zullen in het vervolg een beetje op onze woorden proberen te letten.



p pad met Onkruid

Waar moet je binnenkort echt een keer heen, wat mag je niet missen en wat willen wij jou meegeven? In iedere Onkruid nemen wij je mee langs diverse aan-jezelf-werk-momenten, vieringen van het goede leven en tal van verborgen schatten. Ga je met ons mee?



Workshop Op weg naar je ikigai

Zaterdag 7 maart 2020 van 13.30 – 16.30 uur

In het Japanse Okinawa worden mensen veel ouder en blijven gezonder en gelukkiger, dan elders in de wereld. De onderscheidende factor blijkt te zijn dat zij leven en werken vanuit hun 'ikigai': je diepste drijfveer, dat waarvoor je je bed uit komt en waardoor je lekker bezig blijft. Koffie, geld en erkenning doen dat ook, maar hun werking is beperkt: het effect is snel weg en je hebt er steeds meer van nodig voor hetzelfde effect. Dat komt omdat het externe stimuli zijn. Alleen datgene wat je intrinsiek drijft kan je telkens opnieuw op gang brengen. Je ikigai is dat innerlijke vuur. Kom deze dag jouw diepste drijfveer ontdekken in een inspirerende workshop en ontvang handvatten om er in in het dagelijks leven mee om te gaan. Voor iedereen die er kennis mee wil maken of verdieping wil.

Deze workshop wordt gegeven door Zen.nl Nederland en is te volgen in Eindhoven. Zie voor meer informatie zen.nl/eindhoven/workshop-ikigai.html



Massage & Complementair-Vakbeurs

13 & 14 maart 2020

Ook dit jaar kun je als professional terecht op de Massage & Complementair Vakbeurs. Ben je net gestart, loop je al tijden mee in je vak of heb je pas besloten om het roer om te gooien, deze beurs helpt je verder. Met inspiratie, demonstraties, concrete ideeën, nieuwe ontmoetingen, stands, lezingen & workshops met of over opleidingen, jouw praktijk centraal, behandelingen, gezonde levensstijlen, voeding, therapieën, natuurlijke medicatie en cosmetica. Dit jaar wordt de beurs voor de tiende keer georganiseerd en om dat te vieren krijgt elke tiende bezoeker tijdens de beursdagen gratis toegang tot een betaalde workshop naar keuze. Daarnaast zullen prijswinnende massagetherapeuten uit diverse landen demo's gaan geven in hun speciale techniek en zullen een harpist en panfluitist het evenement opluisteren.

De beurs vindt plaats in Expo Hoevelaken. Zie voor meer informatie en het bestellen van tickets: sooner.nl

- Advertentie -



Erik Jong coaching

verbindt spiritualiteit met aardse realiteit

Telemannhof 8 033-7520363 info@erik-jong.nl
3816 LD Amersfoort erik-jong.nl





Go Short festival

1 t/m 5 april 2020

Mensen verlangen naar natuur, richten hun huis en kantoor in met planten, kijken massaal naar natuurdocumentaires en brengen therapeutische bezoeken aan het bos. Tegelijkertijd stijgt de temperatuur, daalt de biodiversiteit en natuurgebieden krimpen – allemaal door toedoen van de mens. Waarom vernietigen waar we als mens zo naar verlangen? Reden voor Go Short om aandacht te besteden aan de verhouding tussen mens en natuur. Go Short focust op de toekomst van natuur, maar ook op haar kracht: hoe nietig zijn mensen in het geweld van de aarde? En welke strategieën worden gecreëerd om de natuur kunstmatig in stand te houden of zelfs na te bootsen? Tijdens de 12^e editie van het Go Short festival wordt ingezoomd op Noorwegen. Een land dat bekend staat om haar fjorden, besneeuwde bergtoppen en uitgestrekte meren. Dit sluit mooi aan bij het thema van deze festivaleditie in Nijmegen.

Meer informatie over dit festival is te vinden op goshort.nl



Vipassana meditatie retraite

27 april t/m 4 mei 2020

Wil je diep de stilte in? Op onderzoek uitgaan in jezelf? Vipassana meditatie is hier een uitgelezen methode voor. Vipassana betekent letterlijk: De waarheid zien zoals ze is. Door je te focussen op je ademhaling kun je vervolgens alle fysieke, emotionele, mentale en

spirituele verschijnselen die opkomen in je bewustzijn waarnemen. Je gaat op een steeds dieper niveau beseffen dat gedachten, emoties en andere fenomenen slechts tijdelijk zijn en dat je er niet aan vast zit. Hierdoor kom je steeds losser van je conditionering en ga je jezelf en het leven door andere filters zien. Stap voor stap laat je los wie je niet bent, tot je ontdekt wie je in werkelijkheid bent.

Onder leiding van Robert Bridgeman en Dingeman Boot te volgen in Frankrijk, zie voor meer informatie bridgeman.nl/vipassana-retraite



Lenteschrijfweek Ossendrecht

27 april t/m 4 mei 2020

Denk je er al langer aan om je eigen boek te schrijven? Wil jij een spannend, mooi, ontroerend, persoonlijk en inspirerend verhaal vertellen? Misschien heb je zelfs al wat teksten geschreven en weet je niet hoe je nu verder moet? Dan is dit jouw moment! Laat je inspireren door bestseller auteur Geert Kimpen en auteur en uitgever Michelle Shanti, die samen met een professioneel team een week lang jouw persoonlijke schrijfcoach zijn in een sfeervolle abdij in Brabant. Volg de workshops waar jij juist behoefte aan hebt: over de blauwdruk van je boek, de structuur, het geheim van een non-fictie bestseller, hoe je jouw theorie levendig maakt, plot, personages, synopsis, vorm, stijl en... het grootste geheim van de schrijver. De week boeken kan vanaf € 1649,-.

Kijk op geertkimpen.com voor meer informatie over deze schrijfweek

Leef gezond met Onkruid

In een wereld waar veel onderzoeken plaatsvinden, iedereen het beste 'medicijn' lijkt te hebben en het ene dieet het andere opvolgt, is het lastig te bepalen waar je nou echt wat aan hebt. We kijken wat er te koop is en brengen je de laatste nieuwtjes en ontwikkelingen. Zo ben je gezond en blijf je dat ook.



Supplement van het Jaar 2020

Op de openingsdag van de Nationale Gezondheidsbeurs is bekendgemaakt dat multivitamine Supplement van het Jaar 2020 is geworden. Multivitamine is een onverwachtse winnaar, want vorig jaar eindigde het supplement nog op de vijfde plek.

De multivitamine wordt op nauwe voet gevolgd door vitamine D. Een andere opmerkelijke verschuiving is kurkuma. In 2019 nog het meest populair van alle soorten supplementen die mensen gebruiken, maar valt nu net buiten de top 5. Het blijft wel het favoriete kruidensupplement.

Dit is de top 10:

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. Multivitamine | 6. Kurkuma |
| 2. Vitamine D | 7. Probiotica |
| 3. Visolie (omega-3 vetzuren) | 8. Cranberry |
| 4. Magnesium | 9. Vitamine B12 |
| 5. Vitamine C | 10. Echinacea |



Overleven in de chaos

Nooit eerder leefde de mens in zo'n vrije, veilige en toegankelijke wereld als vandaag. Maar deze complexe wereld vraagt steeds meer van ons eigen vermogen. Zit de echte crisis in onszelf?

"We hebben een samenleving gecreëerd waar wij als mens eigenlijk niet meer aan kunnen voldoen", zegt psychiater en filosoof Damiaan Denys. Miljoenen jaren was de beleavingswereld van de mens niet veel groter dan zijn directe omgeving. Het menselijk brein is zo geprogrammeerd dat het die omgeving probeert te doorgronden.

Maar in een grenzeloze wereld vol prikkels, complexe informatie en alternatieve waarheden zien we soms door de bomen het bos niet meer. Wat voor effect heeft zo'n overweldigende hoeveelheid informatie op onze mentale gesteldheid en op die van de samenleving als geheel? Waarom zijn we bang terwijl de wereld nog nooit zo veilig was? Waarom voelen we ons steeds vaker depressief en eenzaam, terwijl de wereld nog nooit zo toegankelijk en met elkaar verbonden was? En hoe kan het toch, dat zoiets fundamenteels als het leefbaar houden van de aarde, niet door iedereen als noodzaak wordt ervaren?

Bekijk de aflevering *Overleven in de chaos* van VPRO Tegenlicht op vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2019-2020/overleven-in-de-chaos.html

- Advertentie -

Healing Sounds met Antje Maria Menger

Lifecoach
Integratief ademtherapeute
Klank- en stemhealer/therapeute

* Groepshealingavonden * Privésessies
 * Workshops "Je stem, instrument voor healing"

Locatie Bussum Aanmelden: www.antjemaria.eu



Nederlanders egoïstisch in zoektocht naar geluk

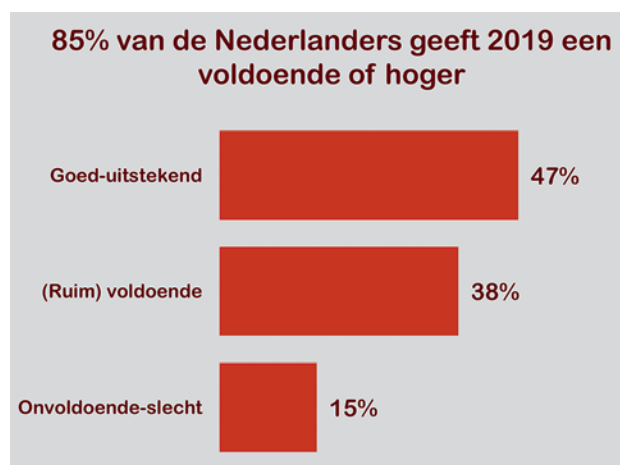
Het welzijn van ons, Nederlanders, is regelmatig onderwerp in het maatschappelijk debat. Hoe mensen hun leven ervaren is een van de indicatoren die weergeven hoe het met het land is gesteld. Het merendeel (85%) van de Nederlanders geeft 2019 een voldoende of hoger. 65-plussers zijn, net als jongeren onder de 25 jaar, nog relatief iets meer tevreden (respectievelijk 88% en 90%). En het jaar 2020 gaat tenminste net zo goed of beter worden, zo verwacht 94% van de ondervraagden.

Uit diverse studies* is gebleken dat het welzijn van mensen na positieve of negatieve levensgebeurtenissen in ieder geval voor korte tijd kan veranderen.

Werken 'op zich' heeft geen invloed op het 'persoonlijke' leven. Beide groepen, werkers en niet-werkers, geven het leven eenzelfde cijfer. Maar als men werkt én de kans groot acht om in 2020 werkloos te worden, daalt het aandeel dat het leven een voldoende geeft naar 75%. Nog belangrijker is de relatie met een partner. Acht men de kans aanwezig, hoe klein ook, komend jaar 'uit elkaar te gaan', dan geeft nog slechts 55% van deze Nederlanders het leven een voldoende.

Dit onderzoek is uitgevoerd door No Ties, een onderzoeks- en adviesbureau dat organisaties helpt om met de inzet van data betere besluiten te nemen. Meer informatie over de uitkomst van het onderzoek is te lezen op noties.nl/nieuws/#geluk.

* Leidend tot onder andere de 'set point' theorie (Brickman, Coates en Janoff-Bulman, 1978; Lykken, 1999)



Goedemorgen!

We streven constant naar een punt waarop we gezien en gehoord worden, waarin we worden erkend om wie we zijn. Bang om iets te missen hollen we door het leven.

Met constante stress, een hoofd dat overloopt van allerlei (tegenstrijdige) gedachten en totale uitputting tot resultaat. Aan het eind van de rit bestaat er echter maar één persoon, één mens dat eigenlijk diep van binnen wil leven



vanuit puurheid, verbondenheid, liefde, betrokkenheid, compassie en acceptatie. Toch ontkomt niemand van ons aan het ego. Verleiding, hebzucht, controle houden, status en macht enzovoorts. Het boek *Goedemorgen!* maakt je ervan bewust dat het ego in je hoofd zit, dat het niet is wie jij als mens écht bent, maar dat het gevormd is door je opvoeding, cultuur, onderwijs en geloof.

Goedemorgen! | Charles Ruiters | Bullseye Publishing | € 19,95 | ISBN: 9789491920745

(Uit)eten met Onkruid

Bij Onkruid letten wij op onze voeding en struinen dan ook heel Nederland en Vlaanderen af op zoek naar de laatste nieuwtjes op dit gebied. Wat kun je deze periode goed gebruiken, welk product moet je links laten liggen en wat mag er echt niet missen op je boodschappenlijst?



Een koekje van bananendeeg

Een banaan is een heerlijke manier om belangrijke mineralen en vezels binnen te krijgen. Maar eet jij een banaan alleen wanneer deze net rijp is, of is overrijp juist hoe je bananen het liefste hebt?

Voor de mensen die een overrijpe banaan het liefst links laten liggen, wat verspilling is, hebben ze bij Chiquita bananen nog wel wat tips om deze banaan toch nog te gebruiken. Je kunt overrijpe bananen in heel veel verschillende hartige of zoete recepten gebruiken en je kunt ze zelfs invriezen om later smoothies mee te maken. Ook de bananenschillen kunnen op verschillende manieren worden gebruikt: wrijf ze over je gezicht om vocht in te brengen en rimpels te verminderen of gebruik ze om de bladeren van kamerplanten of om schoenen te poetsen. Ze kunnen zelfs gebruikt worden om je tanden witter te maken of hoofdpijn te verzachten! Bananenschillen hebben antimicrobiële eigenschappen en als compost zijn ze prima organische mest voor planten.

Koekjes met overgebleven banaan

- 2 bananen
- ½ kopje amandelmeel
- ½ kopje amandelboter
- 1 el tarwebloem
- ½ kopje walnoten
- 3 el gemalen lijnzaad
- ½ tl kaneel
- ¼ tl bakpoeder
- 2 tl honing
- Snufje zout

Verwarm de oven voor op 175 graden. Pureer één banaan in een kom. Voeg alle ingrediënten toe en meng alles goed door elkaar. Leg het mengsel opzij voor ongeveer 10 minuten, zodat het lijnzaad in het beslag kan 'geleren'.

Leg het koekjesdeeg met een eetlepel op een bakplaat die is bekleed met bakpapier. Bak gedurende 10 minuten. Snijd de andere banaan in plakjes en voeg één stuk per koekje toe. Laat de koekjes afkoelen.

Detox water

Water, vers fruit, groenten, granen, kruiden en specerijen: meer heb je niet nodig om heerlijke, koude waterdrankjes en warme infusies te maken.

Detox water biedt 70 koude en warme, lekkere en gezonde dorstlessers die niet alleen nooit gaan vervelen maar ook bijdragen aan de gezondheid van lichaam en geest. De uitgekende combinaties in *Detox water* revitaliseren, bevorderen de spijsvertering, dragen bij aan het immuunsysteem, zijn ontstekingsremmend en

meer. Trek bijvoorbeeld thee van matcha, bergamot en vanillepeulen voor een rustgevend werking of laat gedroogde abrikozen en rozemarijn 4 minuten in gekookt water trekken voor een revitaliserende en antioxiderende werking.



Detox water / Angèle Ferreux-Maeght / uitgeverij Good Cook / € 17,95 / ISBN: 9789461432254

Grootmoeders tips



In iedere Onkruid lees je een handige tip van Bets. Bets – moeder Bets voor intimi - is inmiddels 86 en voorziet de redactie al jarenlang van allerlei gevraagde en ongevraagde huishoudelijke adviezen. Want “vroeger hadden we geen chemische rommel, gooiden we niks weg en was alles duurzaam”. Niks nieuws onder de zon dus, en daar zit natuurlijk wat in. Dus hebben we haar aan het werk gezet. Zodat iedereen van haar slimme tips & vergeten wijsheden kan profiteren.

Composteren kun je leren

Ook al hebben we geen strenge winter gehad, toch kan ik niet wachten op de lente. Niet alleen de natuur komt tot leven, ook ik kan weer heerlijk in de tuin vertoeven. Het is tijd om de tuin ‘lenteklaar’ te gaan maken!

Nu ik ouder wordt kan ik steeds minder in de tuin doen. Heel jammer, maar gelukkig krijg ik hulp van mijn burens. Zo heeft mijn buurman zelfs een heuse wormenbak voor mij gemaakt, zodat ik eigenhandig een geweldige bodemverbeteraar voor mijn planten kan maken. Ik hoor je al denken: die vieze krioelende beestjes hoef ik niet in mijn huis. Nou, dat hoeft ook niet. Een wormenbak doet het ook prima in een schuur of zelfs buiten. Let op: de plek voor de wormenbak moet redelijk beschut zijn tegen regen en wind en moet vooral niet in de volle zon staan. Maar wat houdt zo’n wormenbak nou in? De naam zegt het natuurlijk al: het is een huis voor wormen. En doordat je deze wormen voorziet van de ideale leefomgeving, zie verderop hoe, geven ze jou er wormen thee (ook wel percolaat genoemd) voor terug. Sterk verdund met water (1:10) levert dat fantastische voeding op voor de planten en bloemen in je tuin. Daarnaast kun je er een groot gedeelte van je gft-afval in kwijt.

Zoals ik al vertelde, de buurman heeft zelf een wormenbak voor mij gemaakt. Zo simpel, dat kun jij thuis ook. Je hebt drie stapelbakken nodig die goed in elkaar passen en van lichtdicht materiaal zijn. De bovenste bak moet een goed passende deksel hebben om alles af te sluiten. De bovenste twee bakken zullen dienst doen als wormenbak waar de wormen het gft-afval omzetten naar compost en de onderste bak fungeert als lekbak, voor die wormen thee.

Omdat wormen zuurstof nodig hebben, boor je voorzichtig gaatjes in de deksel. Om te zorgen dat de wormen zich van de ene naar de andere bak kunnen verplaatsen én dat het overtollige vocht weg kan lekken, boor je in de bodem van beide wormenbakken zo’n 20 gaten van 10 mm. Kleine tip: leg in de lekbak twee bakstenen, zodat de bakken erboven niet door kunnen zakken.

Breng vervolgens laagjes aan in de twee bovenste bakken. Vul de bodem met droog materiaal zoals stukjes(!) karton, papier, dode bladeren of zaagsel. Hier overheen komt een laagje compost, zodat het proces op gang komt. Daar overheen kun je een laagje gft-afval aanbrengen. Lees je goed in wat wel en vooral niet gebruikt mag worden. Kijk hiervoor op de site van Milieu Centraal (red – milieucentraal.nl). Nu is het tijd om de bewoners los te laten in hun nieuwe huis. Gebruik hiervoor echt compostwormen, de ‘gewone’ regenworm kan dit klusje niet klaren. Begin klein: twee handen vol wormen is genoeg. Dek het geheel af met een laagje droog materiaal, zoals de onderste laag. Het is fijn als de wormen ook ergens naartoe kunnen waar geen afval ligt te verteren. Afhankelijk van de temperatuur, het aangeboden afval, de hoeveelheid wormen en de zorg voor de bak, kan het proces sneller of langzamer gaan. Maar na een tijd kun je de compost uit de middelste bak gebruiken om de tuin een ‘boost’ te geven.

Bets

Onze aarde volgens Onkruid



De aarde wordt warmer en wij zijn de enigen die daar nog wat aan kunnen doen. Wij willen nog jaren kunnen genieten van de natuur en het leven zelf en niet in angst zitten voor de volgende natuurramp of het verdwijnen van prachtige gebieden. Weten wat er gebeurt, dan moet je hier zijn! Onkruid brengt de laatste nieuwtjes voor jou in kaart.

Ze lijken wel als paddenstoelen uit de grond te schieten: de ecohuizen. Niets is minder waar, want het bouwen van een ecohuis vergt veel voorbereiding en vooral ook veel wachten. Eer de toestemming is gegeven, het plan voor de bouw is opgesteld en er daadwerkelijk begonnen kan worden, zijn er vaak alweer wat jaren verstreken. En dan nog is het een proces van uitproberen: werkt het zoals bedacht of moet er gaandeweg wat anders bedacht worden?

Misschien denk je zelf momenteel na over het bouwen van een ecohuis of zelfs een ecowijk of -dorp. Wij vonden vijf voorbeelden die net even anders zijn. Van al jaren draaiend tot net afgerond of zelfs nog in de 'steigers'.



In ecowijk Mandora staan sinds 2016 36 prachtige, energiezuinige huizen en een buurthuis voor gezamenlijk gebruik door de bewoners van de wijk. Er is veel werk te doen in

de ecologische mandetuin en het buurthuis wordt met zorg beheerd. Ook delen ze gereedschap in een

gezamenlijke werkschuur. Er is gekozen voor een gesloten verwarmingssysteem waarbij de grondtemperatuur gebruikt wordt als warmte- en koudeopslag. Er is o.a. gewerkt met gerecycled beton, kalkzandsteen, PEFC/FSC-hout, EPDM-folie en vlas en houtwol isolatie. Daarnaast zijn er diverse wadi's op het terrein en zijn de daken gedeeltelijk groen. Energie wordt via zonnepanelen opgewekt. Daarnaast maken ze gebruik van balansventilatie, wat inhoudt dat de hoeveelheid aangevoerde verse lucht volledig in balans is met de hoeveelheid afgevoerde vervuilde lucht.

Adres: Robiniahout, 8 3991 MA Houten. Meer informatie over deze wijk of het boeken van een rondleiding vind je op ecowijkmandora.nl.

De huizen liggen vast aan steigers en maken optimaal gebruik van het water in het Johan van Hasselkanaal, een zijkanaal van het IJ. De wijk bestaat in totaal uit 46 huishoudens en één collectieve gebruikersplek. De waterwoningen zijn zeer goed geïsoleerd en zijn niet aangesloten op het aardgasnet. Voor de verwarming zorgen warmtepompen die warmte aan het water van het kanaal onttrekken en er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van passieve zonnepower. Alle woningen zijn aangesloten op een gezamenlijk smartgrid waardoor bewoners in staat zijn elektriciteit onderling slim uit te wisselen. Er is een gescheiden stroom voor de afvoer van 'grijs' water en 'zwart' water. In een pilot in samenwerking met Waternet wordt het zwarte water op termijn afgevoerd naar een

bioraffinaderij, om het te vergisten en om te zetten in energie. Alle woningen hebben een groen dak dat minimaal 1/3 van het dakoppervlak beslaat.

Adres: Johan van Hasselkade 213A, 1032 LP Amsterdam. Boek een rondleiding of kijk voor meer informatie op schoonschipamsterdam.org.





Ecodorp Boekel

Dit ecodorp is nog niet klaar, maar je kunt er tijdens de maandelijkse rondleiding wel al de betonloze fundering bekijken, vanaf april 2020 de bouw van de woningen en vanaf september

de eerste cirkel. Naast de 36 huurwoningen zal het ecodorp bestaan uit een buurthuis, een werkplaats en een kennis- en informatiecentrum. Er zal gebruik wor-

den gemaakt van natuurlijke (biobased) en volledig herbruikbare (circulaire) bouwmaterialen met zo weinig mogelijk embodied energy. De constructie van het houtskeletbouw en de natuurlijke isolatie met hennepvezel zorgen ervoor dat de gebouwen meer CO² opslaan dan dat er tijdens de bouw wordt uitgestoten. En de groendaken geven niet alleen bescherming tegen extreme hitte, kou en neerslag, maar maken ook deel uit van een efficiënt waterbeheersysteem. Al het water gaat via een vetvanger of scheidt tank naar een helofytenfilter en wordt op natuurlijke wijze gereinigd. Daarna wordt het water via wadi's geïnfiltreerd in de bodem.

Adres: Klein Rondeel 203, 5427 GB Boekel. De bouw van dit ecodorp is te volgen op ecodorpboekel.nl

Afval en lokale bouwmaterialen zijn bepalend in de bouw van deze Aardehuizen. Twaalf woningen hebben een noordmuur van autobanden die gevuld zijn met aangestampte aarde. In de elf overige woningen is dit vervangen door strobalen, waarbij het dak leunt op een houtskelet. Het dak heeft een hellingsgraad van 9° om de zon optimaal te vangen: in de winter tot achterin het huis, in de zomer geen of weinig zon in het huis. Bijverwarming kan met een leemkachel, een energiezuinige houtkachel of een warmtepomp. Afvalwater van huishoudens wordt via het helofytenfilter voor de hele wijk gefilterd tot schoon oppervlaktewater. Daarnaast hebben de meeste bewoners een composttoilet, dit bespaart op jaarbasis vele duizenden liters drinkwater. De verkregen compost wordt gebruikt op het terrein. Een deel van de woningen is

zelfvoorzienend qua zonne-energie. De 24 gebouwen dekken nu als jaargemiddelde ca. 85% van de energievraag. Na aanleg van een geplande carport-met-zonnepanelen worden de Aardehuizen netto-leverancier.

Adres: Rietgors 22, 8121 JZ Olst. Tijdens rondleidingen is de wijk te bekijken, elke eerste zondag van de maand vanaf 14.00 uur, hiervoor hoeft je je niet aan te melden. Zie voor meer info aardehuis.nl.



Aardehuis



Strowijk Iewan

Dit complex van 24 sociale huurwoningen is opgetrokken uit stro, leem en hout. Stro en leem zijn natuurlijke materialen uit de omgeving, isoleren zeer goed, zijn dampdoorlatend en zorgen voor een

prettig binnenklimaat. De buitenkant van het gebouw is voorzien van onbehandeld FSC-gecertificeerd hout. Op 1 mei 2015 is de wijk officieel in gebruik genomen. De bewoners delen een aantal gemeenschappelijke ruimtes en voorzieningen. Daarnaast is er De Klei-

ne Wiel, een gebouw waar verschillende activiteiten georganiseerd worden. De gemeenschappelijke tuin is aangelegd op basis van permacultuur. Er zijn zonnepanelen om energie op te wekken en er is een helofytenfilter met rietplanten voor de zuivering van al het afvalwater. Via het dak van het woongebouw wordt regenwater opgevangen waar de gezamenlijke wasmachines op draaien. Restverwarming wordt geleverd door een collectieve pelletboiler, die houtpellets op zeer zuinige en schone wijze verbrandt.

Adres: Karl Marxstraat 101, 6663 LA Lent. Laat je elke eerste zondag van de maand inspireren tijdens een rondleiding. Deze start om 14.30 in De Kleine Wiel, aanmelden is niet nodig. Meer informatie is te vinden op iewan.nl.

Uitgelicht

In elk nummer van Onkruid vind je een highlight: een product, tentoonstelling, film, voorstelling etc. die je niet wilt missen!



Mjólk

Hier in Nederland slaan de boeren de handen ineen en protesteren ze met z'n allen tegen Den Haag. Maar wat als je

in je eentje klaar bent met de overkoepelende organisatie die zogenaamd de belangen van de boeren behartigt en ondertussen de boeren uitknijpt? Dan moet je wel behoorlijk stevig in je schoenen staan om daar iets tegen te doen.

weer in eigen handen te nemen. Maar niet iedereen lijkt zo blij met deze verklaarde oorlog aan de melkaffia...

Mjólk is een IJslandse tragikomedie van Grímur Hákonarson, die eerder het bekroonde *Rams* maakte.

Nu verkrijgbaar op dvd voor € 14,99



Inga en haar man hebben een melkveebedrijf in een klein dorp bij Reykjavik. Net als de boeren uit de buurt zijn ze al jaren lid van de lokale zuivelcoöperatie die echter alles behalve de belangen van de boeren behartigt: via chantage en slinkse regels weten ze hun monopoliepositie te behouden. Als Inga's man onder verdachte omstandigheden overlijdt, besluit ze dat ze genoeg heeft van het corrupte systeem en probeert ze het lot van haar gemeenschap



In het zonnetje

METAKIDS

Metabole ziekte is één van de grootste doodsoorzaken onder kinderen in Nederland. Veel kinderen met een metabole ziekte halen hun eerste verjaardag niet eens. Deze ziekten maken het lichaam kapot. In alle gevallen wordt een kind zonder behandeling ziek en in plaats van dat het kind opgroeit, begint een proces van aftakeling. De impact van metabole ziekten is dan ook enorm.

Metakids gelooft in een wereld waarin alle metabole ziekten behandelbaar zijn en geen kind meer hieraan hoeft te overlijden. Daarom zamelen ze geld in voor onderzoek. Zodat artsen meer behandelingen kunnen vinden voor deze kinderen.

Wat is een metabole ziekte?

Bij een metabole ziekte (ook wel stofwisselingsziekte genoemd) gaat er iets mis in de chemische fabriek van het lichaam. Vaak ontbreekt een eiwit, waardoor het lichaam voedingsstoffen niet goed opneemt of afvalstoffen niet goed afbreekt. Met ernstige schade aan de organen, zoals hart, hersenen en zenuwstelsel, als gevolg.

De symptomen

Er zijn wereldwijd meer dan 1000 metabole ziekten en de symptomen zijn heel divers. Hiernaast kunnen symptomen bij kinderen in verschillende leeftijdsfasen optreden, van vlak na de geboorte of zelfs pas op (bijna) volwassen leeftijd. Een belangrijk symptoom is achteruitgang van ontwikkeling en vaardigheden: een kind dat dingen die het heeft geleerd ineens vergeet, of plotseling niet meer goed kan lopen. Overige symptomen zijn: (onverklaarbare) verstandelijke beperkingen, bewegingsstoornissen, spierzwakte, groeiachterstand, onverklaarbare sufheid/vermoeidheid, hartfalen of leverfalen, epilepsie en coma.



Iedereen kan een metabole ziekte krijgen. Een kind met een metabole ziekte krijgt meestal van beide ouders een afwijkend gen met kleine foutjes. De ouders zijn zelf niet ziek en weten dus vaak helaas niet dat ze drager zijn. Hierdoor hebben ze bij elke zwangerschap 25% kans op een kind met een metabole ziekte. Tijdens de zwangerschap wordt (nog) niet gescreend op metabole ziekten, waardoor de ziekte zich pas na de geboorte uit, soms pas in de pubertijd.

Hielprik voor snelle diagnose

Baby's worden direct na de geboorte getest op een aantal metabole ziekten via de hielprik. Dat is levensbelangrijk, want hoe eerder de ziekte wordt ontdekt, hoe sneller met een behan-

deling kan worden gestart. Zo wordt ernstige schade aan organen, zoals de hersenen voorkomen. Alleen enkele metabole ziekten waarvoor een behandeling is, worden getest via de hielprik. De hielprik test momenteel op 17 metabole ziekten, de komende jaren wordt dit uitgebreid naar 27 varianten. Dit is goed, maar nog lang niet genoeg als je bedenkt dat er ruim 1000 verschillende metabole ziekten zijn.





Wonen in een tiny house

Mindful, duurzaam... en nog betaalbaar ook

Wonen in een miniatuurhuisje. Het lijkt of iederéén dat wel wil. De natuur om je heen, zelfvoorzienend en geen overbodige ballast in je leven. Want in een tiny house woon je opgeruimd en zonder de loodzware last van een levenslange, torenhoge hypotheek. Je footprint is aangenaam klein en ook als het gaat om het vinden van een plek voor jou en je tiny house heb je het tij mee: steeds meer gemeenten zien je graag komen. Blijft er eigenlijk nog maar één vraag over: waar laat je je schoenen...?

Grootser dan je ooit had durven dromen

Het *tiny house* is aan een onstuitbare opmars bezig. De eerste bewoners van een modern miniatuur-huis hebben er inmiddels een paar seizoenen opzitten en weten hoe het voelt om zélf de plek waar je woont vorm te geven. Heel anders dan vroeger. Vergeet alles wat je weet over wonen in vervallen boerderijtjes en landarbeidershuisjes. Denk niet aan de koude hutjes en schuurtjes waar de *alternatievelingen* van de vorige generatie nog wel eens aan een vrij en onafhankelijk leven probeerden te beginnen. Een modern *tiny house* is warm, goed geïsoleerd en van alle gemakken voorzien voor een luxe manier van leven. Natuurlijk, alles is klein, maar slimme ontwerpen en moderne technieken maken dat jij en je leven er prima inpassen. Alleen, met je partner, of met je gezin. En of je nu gaat voor een rustige plek met een wijds uitzicht, voor een lege plek in een drukke stad, voor het wonen met een groep *tiny houses* bij elkaar of juist helemaal op jezelf: niet alleen de keuze in *tiny houses* wordt steeds groter, er komen ook steeds meer plekken waar je met open armen ontvangen wordt.

Vooropgesteld: dat is natuurlijk niet waar het in de eerste plaats om gaat bij wonen in een *tiny house*. Marjolein Jonker woont al drieënhalve jaar *tiny* in de buurt van Alkmaar en is één van de initiatiefnemers van *Tiny House Nederland*. Voor haar is vooral de kleine ecologische voetafdruk die je als bewoner van een klein huisje hebt belangrijk, en het feit dat je je woning helemaal kunt maken zoals je 'm zelf hebben wilt. Groot voordeel is bovendien dat een *tiny house* je dwingt om opgeruimd te leven. Marjolein: "Hoeveel van de spullen die je op zolder hebt liggen ga je ooit nog gebruiken? Dat is een vraag die je jezelf moet stellen als je in een *tiny house* gaat wonen."

Een opgeruimd leven in het nu. Dat is inderdaad wat een *tiny house* je kan bieden. Je wordt omringt door de spullen die je in deze fase van je leven gebruikt en regelmatig nodig hebt. Daarmee kom je als vanzelf in een goede uitgangspositie om mindful te leven. Alle blokken aan je been, alle ballast van een verleden dat je achter je hebt gelaten en die in een 'normaal' huis niet alleen veel ruimte in je kamers, maar ook veel ruimte in je hoofd in beslag nemen, die zijn er niet. Maar eigenlijk werkt het proces als het goed is omgekeerd. Je maakt je leven niet kleiner omdat je de ruimte niet hebt om groter te leven, maar je past je huis aan aan de ruimte die je in beslag wil nemen en nodig hebt. Dát lijkt de essentie van wonen in een *tiny house*.

Slim ingericht

Zoals je ook op de foto's ziet barst een *tiny house* van slimmigheidjes, bijna niets is alleen maar wat je ziet. Een bank is niet alleen om op te zitten, maar ook een opbergruimte voor spullen. En wanneer er een trap is naar een tweede verdieping, dan is die vanzelfsprekend ook een handige opbergkast vol deurtjes en laden onder de treden. En zeker niet meer dan een centimeter of dertig, veertig breed. Omdat je op de

trap naar boven nu eenmaal zelden of nooit iemand tegenkomt die net op dat moment naar beneden wil. En als we dan toch bezig zijn: wanneer je bij het traplopen altijd begint met je rechterbeen, dan hoeven de oneven treden natuurlijk niet breder te zijn dan een centimeter of twintig, je linkerbeen komt daar toch nooit. Mits je natuurlijk zorgt voor een even aantal treden, anders kukel je op de weg naar beneden alsnog van de trap...

Heel slim en daarmee ook leuk. Maar vooral een garantie voor een goed gevoel. Want als je huis is gebouwd om zo optimaal bij je te passen, met jouw eigen ideeën, dan krijg je iedere dag de bevestiging dat het om jou draait en dat jij er mag zijn.

Uit de doos

En daarmee hebben liefhebbers van *tiny houses* ook een weerwoord voor iedereen die zegt: "Leuk, mijn tante heeft ook zo'n caravan op de Veluwe."

Marjolein: "Een *tiny house* is geen caravan, een groepje *tiny houses* is ook geen woonwagenkamp." Want een *tiny house* is een heel persoonlijke woonvorm. Dat neemt niet weg dat er inmiddels een stuk of twintig bedrijven in Nederland zijn die zich toeleggen op het bouwen van *tiny houses* in verschillende stadia van afbouw. Zo kun je kiezen voor een kaal casco, feitelijk niet meer dan vier muren, een dak en een vloer. Maar het grootste deel van het aanbod betreft toch compleet afgebouwde huisjes, natuurlijk in verschillende gradaties van luxe. Soms is het concept van *tiny* gebaseerd op de maten die voor het vervoer over de weg van het huisje handig zijn, net zoals bij een stacaravan of een zeecontainer. Of voor wie helemaal vrij wil wonen: achter een (grote) auto. Want er is ook veel aanbod van huisjes die net als een caravan wíelen hebben waarmee ze de weg op kunnen. Van een 'echte' caravan onderscheiden ze zich vooral doordat ze meer op een huis lijken en zich niks aantrekken



Tuinzijde in de avond



Hoge ramen, veel licht



De 'zeer ruime' keuken



Elke ruimte goed benut

van stroomlijn Ze zijn in de eerste plaats bedoeld om in te wonen, niet om mee op vakantie te gaan.

Woningnood

Natuurlijk zijn er veel mensen die door het idee van tiny wonen worden aangesproken. Een leeg huis zorgt voor een leeg hoofd en maakt van iedere dag een nieuwe start. Toch is er nog een andere reden waarom tiny houses populair zijn: de woningnood en de woningprijzen. Die zorgen ervoor dat veel mensen een oplossing zoeken voor hun woonzorgen, en een tiny house lijkt die te kunnen bieden. Waar een woning in de prijsklasse tot twee ton op heel veel plaatsen gewoon niet meer bestaat, koop je voor minder dan honderdduizend euro een tiny house, en voor de helft kan het ook. Geen wonder dat veel mensen een tiny house een aantrekkelijk alternatief vinden als ze op zoek zijn naar woonruimte. Goedkoop, modern en passend bij een leuk leven.

Het addertje onder het gras van een tiny house zit dan ook niet in huis zelf, dat zit eronder. Om te beginnen: waar zet je je huisje neer? Sommige tiny houses hebben geluk, die staan op 'echte' bouwgrond, net als een normaal huis. Maar ook tijdelijke toestemming om een tiny house ergens neer te zetten komt vaak voor. Meestal voor een termijn van vijf of tien jaar, de toekomst van je huisje daarna is onzeker. En tenslotte zijn er ook tiny houses die helemaal geen officiële plek hebben, hun bewoners leven feitelijk als nomaden, die onderdak gevonden hebben op een camping of een *gedoogplek*. Voor de meeste mensen niet wat ze zich voorstellen bij een huis, groot of klein. Hoewel er natuurlijk ook liefhebbers zijn die een zwervend bestaan een verrijking van hun leven vinden

Verbonden

Dat is nog maar de eerste hobbel die je moet nemen als tiny house bewoner in de dop. Want het volgende probleem is: wat gebeurt er wanneer ik de wc doortrek in m'n huisje? Hoe kom ik aan elektriciteit en hoe houd ik de boel een beetje warm?

Op de volgende pagina's kijken we welke stappen je moet doorlopen om straks in je knusse tiny house te kunnen trekken. Dat gaat zéker lukken, want voor tiny houses staan op dit moment in Nederland echt alle seinen op groen. En dan blijft er alleen nog het probleem over waarmee we dit verhaal begonnen: waar laat je in zo'n inminihuis je schoenen. Marjolein: "Tja, dat kan een probleem zijn. Maar bij mij zit er een grote opbergruimte onder de bank, en daar staan ook mijn schoenen in."

Meer weten over tiny houses en zelf aan de slag

Kijk op tinyhousenederland.nl, de verzamelsite voor alle info over klein wonen. En bezoek ook eens marjoleininhetklein.com, de persoonlijke website van Marjolein Jonker die sinds drieënhalve jaar zelf in een tiny house woont. Op onkruid.nl vind je tenslotte een overzicht van alle bouwers van tiny houses met handige links naar hun websites.

Bouwers van tiny houses

Geen compleet overzicht, maar deze bouwers van tiny houses kwamen we tegen op onze zoektocht. Allemaal gaven ze trouwens tijdens onze belronde aan (te) vol te zitten met opdrachten, wat maar weer eens aantoont hoe populair de kleine huisjes zijn. Rondkijken op de websites voor inspiratie kan natuurlijk altijd, maar hou dus rekening met wachttijden!

Avoned

Bouwt en levert kant en klare (turnkey) tiny houses, zowel permanente als tijdelijke bouw. avoned.nl

Ministek

Bouwer van tiny houses, heeft een modelwoning in Apeldoorn. ministekwonen.nl

Tiny Tim

Een in principe verplaatsbaar tiny house, dat door de makers aanbevolen wordt voor gebruik door woningbouwverenigingen. Kan ook geleverd worden in een *stand-alone* configuratie, waarvoor geen enkele aansluiting nodig is. Er wordt op dit moment een serie huisjes gebouwd op de Zwemmerslaan in Haarlem. tinytimhouse.nl

Walden

Walden (Lena en Laurens van der Wal) is een ontwerpbureau dat al een aantal, met name mobiele, tiny houses heeft gebouwd/ontworpen op bestelling. waldenstudio.nl

Woonpioniers

Bouwt min of meer gestandaardiseerde tiny houses. Uitgebreide website met allerlei optiemogelijkheden en overzicht van al uitgevoerde projecten. woonpioniers.nl

Heijmans One

Een klein huisje van grote bouwer Heijmans. Staat in 1 dag en kan onafhankelijk zijn van leidingen. De Heijmans One is een verplaatsbare starterswoning en is te huur voor € 700 per maand. Speciaal bedoeld om tijdelijk leegstaande stedelijke kavels mee vol te zetten voor een paar jaar. heijmans.nl/heijmans-one

In vijf stappen naar je eigen tiny house

Zo'n tiny house, dat lijkt je wel wat. Zorgeloos wonen zonder ballast. In je eentje, misschien met z'n tweeën en eventueel ruimte voor een derde bewonertje. Dan ben je wat op de woningmarkt een *starter* heet. Maar misschien val je wel in het hokje *empty nesters* of ben je gescheiden. Wat je achtergrond ook is: je zoekt een klein huisje. Alleen, of in een groepje met andere huisjes. Bijvoorbeeld om samen een groentetuin te beginnen en zoveel mogelijk zelfvoorzienend te worden. Hoe kom je daar, en wat kom je tegen op je pad? Onkruid helpt je in vijf stappen naar je eigen tiny house.

1. Een plek in je eigen gemeente

De eerste vraag is natuurlijk: waar wil je wonen, of waar kún je wonen. Ben je gebonden aan een bepaalde gemeente of regio, dan is de eerste stop je eigen gemeente. Veel gemeentes zijn met het onderwerp bezig en maken plannen om ruimte te creëren om tiny houses te bouwen. Meestal ligt die informatie niet voor je klaar bij de balie waar je een paspoort of rijbewijs aanvraagt, maar vaak is er wel een ambtenaar die dit onderwerp op zijn of haar bordje heeft gekregen. Als je 'm al kunt vinden, de overheid lijkt soms net een doolhof. In dat geval ga je te rade bij het *sociaal team*, dat in sommige gemeenten *wijkteam* heet. Zij zijn er niet voor mensen die een leuk huisje zoeken, maar zijn wel altijd op zoek naar woonruimte waar mensen na een scheiding, huisuitzetting of sterfgeval naar toe kunnen. Heeft de gemeente een plan voor tiny houses, dan weten zij wie daarover gaat. Lukt het je op die manier ook niet, dan kun je tenslotte nog de afdeling Ruimtelijke Ordening of Huisvesting proberen. Heb je al die wegen bewandeld en nog steeds niets gevonden, dan kun je natuurlijk contact opnemen met de wethouder Volkshuisvesting of een politieke partij die zich hard maakt voor betaalbaar wonen. Maar als de plannenmakerij nog helemaal opgestart moet worden, dan moet je er eerlijk gezegd wel op rekenen dat je nog een paar jaar onderweg bent.

Een andere optie is natuurlijk dat je al een plekje gevonden hebt en precies weet waar je huisje moet komen. Ook dat kan. Vanzelfsprekend is dan de eigenaar van de grond de eerste met wie je moet praten. Zitten jullie op één lijn, dan is de volgende stap weer om naar de gemeente te gaan. Veel gemeentes hebben voor ruimtelijke plannen tegenwoordig wat ze noemen een 'Ja, tenzij'-beleid. De gemeente heeft dan uitgesproken dat ze aan concrete plannen van de inwoners zullen meewerken, tenzij het natuurlijk een plan is waar bezwaren tegen bestaan.

2. Tiny houses in Nederland

Kun je in de gemeente van je keuze niet terecht, dan is er een heel handige kaart waarop alle tiny house projecten verzameld zijn. Dat zijn er inmiddels best veel: op enkele tientallen plaatsen wordt concreet aan de weg getimmerd of zijn bewoners zelfs al aan het wonen, op nog veel meer plekken bevinden actiegroepen, collectieven of gemeenten zich in de fase van de concrete plannenmakerij. Deels zijn dat grotere projecten, maar er staan ook mensen op de kaart die heel tevreden aan hun eenzame huisje werken. Je vindt de kaart op tinyhousenederland.nl/kaart.

Natuurlijk ontstaat er bij zoveel enthousiasme een lappendeken van projecten en projectjes overal in het land, maar tegelijkertijd zijn er ook grote plannen die voor heel Nederland tiny houses in de pijplijn hebben zitten. Marjolein maakt ons attent op het 'Testlab Bos-aanleg en Tiny Houses' van het Instituut voor maatschappelijke innovatie, samen met Staatsbosbeheer. Het idee: Nederland heeft de komende decennia veel extra woonruimte nodig voor kleine huishoudens, en er moet heel veel bos worden aangeplant om aan de klimaatdoelstellingen te voldoen. Bovendien komt er veel landbouwgrond vrij, doordat boeren hun bedrijf beëindigen. Op zich is die grond te duur om bosgrond van te maken, maar een voedselbos met hier en daar een paar tiny houses, dat zou financieel precies uit kunnen komen.

Een droom van een plan, en omdat ook Staatsbosbeheer meedoet bovendien realistisch. Lees er meer over op imu.nu.

3. Hoe lang wil je blijven?

Heb je helder wat de mogelijkheden zijn, dan moet je kiezen. Je hebt drie verschillende soorten locaties. De beste, maar daarvan zijn er het minst, zijn de permanente bouwlocaties. Hier zet je je tiny house neer op dezelfde manier als een gewoon huis. Het mag in principe voor altijd blijven staan en de 'bouwbestemming' staat voorgoed in het bestemmingsplan. Natuurlijk heb je een bouwvergunning en nog een aantal officiële documenten nodig. Maar staat je huis, dan staat het ook. Voor huisjes die op deze manier gebouwd zijn kun je ook een gewone hypotheek krijgen.

Veel tiny house projecten zijn *experimenteel*. Meestal betekent dat je huisje voor vijf of tien jaar mag blijven staan. Daarna heeft de gemeente de vrijheid er weer een andere bestemming voor te kiezen en moet je weg. Hoe groot de kans daarop is wisselt sterk per plek. Soms is al duidelijk wat er over een aantal jaren gaat gebeuren, maar vaker wil men de kat uit de boom kijken. Op een soort bewoond vakantiehuishuisjespark zit natuurlijk niemand te wachten, die worden in veel gemeentes juist opgeruimd. Maar wanneer de nieuwkomers zich ontwikkelen tot waardevolle bewoners van de gemeente, dan liggen de zaken anders.

Tenslotte kun je ook met een huisje op wielen op een tijdelijke plek terecht komen. Geen aanrader, wat ons betreft. Tenzij je natuurlijk juist van plan bent met je huisje de wijde wereld in te trekken en niet lang te blijven.

4. Kabels en leidingen

De bouwers van tiny houses leveren je huisje in diverse stadia van afbouw. Helemaal kaal, met voorzieningen of helemaal luxe. Alles kan. Eén ding hebben ze gemeen. Wat je krijgt is een huisje dat van een vrachtwagen wordt geladen. Of meer vrachtwagens als je voor iets groots kiest. Heipalen of andere fundering zijn niet bij de prijs inbegrepen, net zomin als de aansluiting op *nutsvoorzieningen*: water, stroom, internet, riool en dat soort dingen.

Wil je helemaal zelfvoorzienend worden? Dan heb je natuurlijk geen aansluitingen nodig. Het is een mooi streven, maar realiseer je dat daarmee 'wonen' wel een werkwoord wordt. Iedere dag zal je bezig zijn met de aan- en afvoer en dingen die voor anderen heel vanzelfsprekend zijn wordt voor jou een opgave die altijd blijft terugkeren. In het begin is dat leuk, maar na verloop van jaren gaat het nieuwtje er natuurlijk een beetje vanaf.

Wat voor *fundering* je huisje nodig heeft is natuurlijk van veel factoren afhankelijk, maar een waterpas stuk grond is altijd vereist. Of er zand gestort moet worden, een fundering gemetseld moet worden of misschien zelfs heien nodig is, dat is vooraf niet te zeggen. Maar het kan een flinke kostenpost worden.

5. Kies je huis

De keuze van je tiny house, waar het allemaal om begonnen was, is pas de laatste stap. Op onkruid.nl vind je een overzicht van een groot aantal bouwers die tiny houses aanbieden. Lastig bij je keuzes is de duurzaamheid. Niet van het huisje, dat zit wel snor, maar van de relatie tussen jou en je huisje. Dat is namelijk klein en biedt daarmee weinig mogelijkheden om het later aan een grotere ruimtebehoefte aan te passen. Krijg je een partner of gezinsuitbreiding, dan is je huisje snel te klein. Maar ook als je meer thuis gaat werken en behoefte krijgt aan een werkkamer, of als je aanpassingen nodig hebt bij het klimmen der jaren. Een gewoon huis biedt vaak wel de speelruimte die je daarvoor nodig hebt, maar in een tiny house zit alles meestal strak op elkaar. En waar bij gewone huizen de roep om *levensloopbestendigheid* steeds groter wordt, zullen grote veranderingen in het leven van de bewoner van een tiny house dus vaak een verhuizing betekenen. Iets om voor jezelf goed over na te denken, zeker als je zorg voor milieu en klimaat mede een reden zijn om tiny te gaan wonen. Want het aantal malen dat je in je leven verhuist levert een hele forse bijdrage aan je totale footprint.

Vervolg Bouwers van tiny houses

Sustainer Homes

Winnaar van de ASN publieksprijs in 2015. Bouwen niet alleen tiny houses, maar wel altijd duurzaam. Leverancier van prefab-casco's voor zelfbouwers, er is al veel gebouwd door ze. sustainerhomes.nl

Tiny House Limburg

Onderdeel van het bedrijf Hout en Zo in Brunssum. Bouwen tiny houses op maat, zowel met als zonder wielen. tinyhouselimburg.nl

EcoCabins

Bouwt en levert verschillende maten tiny houses, maar ook een strandhuisje. Ze worden kant en klaar geleverd en er is een demo-woning in IJmuiden. Eigenaar heet Jeroen Metselaar. Hun grootste versie heet 'Tinyvilla'. ecocabins.nl

Liberté Tiny Houses B.V.

Maatwerkbouwer. Zij hebben al 16 huisjes gebouwd, vrijwel allemaal op wielen. Eigen ontwerpen, maar ook bijvoorbeeld een ontwerp van Woonpioniers. libertetinyhouses.nl

Marcontainer

Dit zijn 'refurbished' zeecontainers (gebruikt) die tot huisje zijn omgetimmerd. Compact en je huis kan over de hele wereld met je mee. Er staat een modelwoning op het bedrijf. marcohaakman.nl

Arboris Chalets

Jan Goeman is een Belgische bouwer van vakantiechalets die al 25 jaar bestaat. 'Tiny Houses' doet hij erbij, en met succes. Maakt ook prachtige pipowagens met grote wielen. arboris-chalets.be

Cube homes

Gevarieerde ontwerpen in een min of meer vaststaand balkenstelsel, vandaar de naam. Bouwen ook kantoortjes en garages in 'hun' kubus, en kunnen meerdere kubussen tegen elkaar schuiven voor een groter huisje. cube-homes.com

Your Tiny House

Het merk van het bedrijf Bosman uit Leiden. Veel verschillende modellen, een onbekend aantal al gebouwd. bosmanonderhoudsteam.nl/yourtinyhouse

Greenbuild Tiny Houses

Merk van het bedrijf Inropa, dat eigenlijk verfruits verkoopt. Maar ze hebben op de beurs *Eigen Huis* gestaan met hun verrijdbare tiny house, dat zo achter de auto kan. Mooi ding. inropa-greenbuild.nl

A close-up photograph of a woman's back and neck. Her hair is pulled up into a bun. A hand is gently touching her shoulder and neck area. The background is a plain, light color.

**‘Als een bloemkool een pizzabodem kan worden,
dan kun jij alles...’**

Jezelf genezen

Een godswonder, toeval of boerenverstand...

Het kán, jezelf met huis-, tuin- en keukenmaatregelen genezen van allerlei chronische ziekten en aandoeningen. Dat wil zeggen: de voorbeelden van mensen die het gelukt is zijn talrijk. Bijna net zo talrijk zijn de methoden en rituelen die daarvoor gebruikt worden. Wie Onkruid al langer leest heeft er in de loop der jaren een heleboel zien langskomen.

De Amerikaanse Kelly Noonan Gores ondernam een jarenlange zoektocht om veel van die verhalen en ervaringen te verzamelen en in kaart te brengen. Ze maakte er uiteindelijk een film en een boek over, dat nu in het Nederlands is vertaald. Een aanrader voor iedereen die zoekt naar inzicht in deze soms wat mystieke wereld. Kelly raakte overtuigd en ontdekte bovendien wat alle methoden om jezelf te genezen met elkaar gemeen hebben.



Het is natuurlijk ook een regelrecht wonder. Wat ooit begon als een zaadcel en een eikel op een broeierige avond, zit op dit moment Onkruid te lezen: jij. Een ongrijpbaar en bijna onbegrijpelijk proces, dat zich desalniettemin al miljarden malen heeft herhaald. Voor iedere wereldbewoner opnieuw.

Dat beeld is de basis voor iedere methode om jezelf te genezen. Want als je het even op je laat inwerken komen er meteen twee vragen op. In de eerste plaats: als er een kracht is waarmee iedereen groeit van bijna niets tot een volledig mens, kan diezelfde kracht dan niet gebruikt worden om 'beschadigingen' die onderweg zijn opgelopen weer te herstellen? En in het vervolg daarvan de tweede vraag: als ik een levensbedreigende ziekte krijg, heeft die dan oorzaken van buitenaf die ik kan wegnemen, zodat mijn ingebouwde tovermachine weer op gang komt?

Het is aantrekkelijk om te denken dat het antwoord op beide vragen wel een volmondig 'ja' zal moeten zijn, en vanuit die veronderstelling gaan veel genezers en geneesmethoden dan ook enthousiast op pad. Allemaal via hun eigen route. Sommigen kiezen voor een aanpak op puur lichamelijke grondslag: zorg voor een gezond leven en gezonde voeding, dan komt alles op

z'n pootjes terecht. Of gezonde voeding dan het Moermandieet is, eten volgens de regels van de macrobiotiek of juist het drinken van veel gezonde smoothies, daarover lopen de meningen natuurlijk uiteen. Maar het idee is altijd hetzelfde.

Een andere aanpak komt vanuit de positieve psychologie. Veel moeders zeiden het vroeger al: waar een wil is, is een weg. Wanneer je oprecht denkt en gelooft dat je lijf het (bijna) eeuwige leven kan hebben, dan gaat het zich daar uiteindelijk ook wel naar gedragen. Natuurlijk zijn daar vaak rituelen bij nodig, die jou en je lijf er in elke vezel van doordringen dat het alleen maar goed kan komen. Kelly spreekt bijvoorbeeld met Joe Dipenza, die ook in Nederland wel eens lezingen gegeven heeft, over zijn methode voor zelfgenezing. Hij vertelt hoe hij zichzelf na een verkeersongeluk met wilskracht genas van een dwarslaesie, terwijl de artsen hem uitsluitend het vastzetten van zijn rug als laatste redmiddel konden bieden. En van

dat soort voorbeelden komt Kelly er vele tegen. Of zoals laatst iemand op het Onkruid-forum opmerkte: "Als een bloemkool een pizzabodem kan worden, dan kun jij alles..."

God, dat kan ook

Kelly is natuurlijk Amerikaans, dus in haar film en boek is veel aandacht voor de aanpak in dat land. Dat betekent soms een invalshoek waarbij nuchtere Hollanders de wenkbrauwen fronsen. Zo realiseren we ons aan deze kant van de oceaan niet altijd dat Amerika een diepgelovig land is, waar god op ieder moment om de hoek kan komen kijken. Meestal in een gedaante die lijkt op een strenge maar liefhebbende *sugardaddy*, die goed gedrag kan belonen met – in dit geval – een goede gezondheid.

Ook de zorg om ziek te worden en behoefte aan zelfzorg is op Amerikaanse leest geschoeid: Amerikanen kennen veel beperktere ziektekostenverzekeringen dan wij, met hoge eigen bijdragen en tal van uitsluitingen. Bovendien zijn veel Amerikanen helemaal niet verzekerd, en stopt bij de meeste werkgevers de salarisbetaling op de dag dat je je ziekmeldt. Dat maakt

de belangstelling voor snelle oplossingen zonder dure dokter en ziekenhuis veel groter, ook bij mensen die in Nederland op hun gemak een plekje in de wachtkamer zouden zoeken en afwachten wat er gebeurt.

De omwenteling

Met veel goeroes en spirituele leiders hebben de meeste deskundigen op het gebied van zelfgenezing gemeen dat ze een *verhaal* hebben over een duidelijk moment in hun leven waarop alles veranderde en zij tot hun inzicht kwamen. Zo had Joe Dispenza zijn ongeluk, Louise Hay genas zichzelf van een tumor in haar baarmoeder – volgens sommigen trouwens een vleesboom – en Eric Pearl van *The Reconnection* vertelt graag over zijn ontmoeting met een waarzegster op het strand van Venice Beach, die hem de geheime genezende kracht van de kosmos onthulde. Ook Kelly zelf heeft iets meegemaakt dat haar leven veranderde en dat in haar geval haar belangstelling voor zelfgenezing aanwakkerde. Haar verhaal: “Toen ik zestien was, kwam ik een keer thuis van een kampeertrip en had ik een week lang flinke griep. Maar ook nadat ik me weer beter voelde, bleven de lymfeklieren in mijn nek maandenlang gezwollen. Mijn arts onderzocht of ik mononucleose of het Epstein-Barrvirus had, maar beide testen waren negatief. Hij schreef me antibiotica voor om de aanhoudende infectie uit te roeien, maar ook dat mocht niet baten. Toen mijn lymfeklieren, die inmiddels zo groot waren als een golfbal, na tien maanden nog steeds uit mijn nek puilden (geen goede *look* voor een meisje op de middelbare school!), besloot een arts een lymfeklierbiopsie te doen. Tijdens de biopsie, die onder verdoving plaatsvond, maakte de chirurg aan de linkerkant van mijn nek een incisie van zo’n 2,5 centimeter. Het weefsel bleek normaal en goedaardig te zijn. Enkele weken later ging ik na schooltijd met mijn moeder mee naar haar chiropractor, die aan mijn klieren voelde en me adviseerde om een week lang elke dag 30 tot 60 milliliter appelciderazijn te drinken. Mijn moeder vond er een met bosbessensmaak die wel te drinken was, en ik volgde het advies van de chiropractor op. Acht dagen later hadden mijn klieren weer hun normale, gezonde grootte. Na meerdere afspraken met artsen, een biopsie en drie mislukte antibioticakuren ontdekte ik mijn remedie in een fles azijn die we in de natuurvoedingswinkel

hadden gekocht. Van deze ervaring heb ik geleerd dat reguliere artsen het wellicht niet altijd beter weten.” Overigens is dit verhaal waarschijnlijk eerder een jeugdherinnering van een jong meisje dan een medisch correct verslag. Want eigenlijk is het Epstein-Barrvirus de veroorzaker van mononucleose. Artsen denken bij een negatieve testuitslag bij deze klachten eerder aan een besmetting met een ander herpesvirus, dan aan een infectie waar antibiotica tegen kan helpen. Maar misschien had Kelly gewoon niet zo’n goede dokter, dat kan ook.

Remissie

Veel aanhangers van methodes van zelfgenezing onderbouwen hun methode met enthousiaste verhalen van mensen die zijn genezen. Zij vertellen, net als Kelly, hoe ze lange tijd tobden met een ziekte, soms zelfs al het laatste stadium bereikt hadden en waren opgegeven, toen de zelfgenezing op hun pad kwam en de ziekte uit hun leven verdween. De klassieke westerse geneeskunde spreekt van *spontane remissie*, maar wie in de kracht van zelfgenezing gelooft weet natuurlijk wel beter. Wat hierbij in hun voordeel pleit is dat gewone dokters in gesprekken met patiënten niet altijd open en eerlijk zijn over de kans dat deze ‘spontane’ remissie zich voordoet. Dat is bij sommige ernstige ziekten nog best vaak, maar de dokter is natuurlijk bang dat de patiënt zich daaraan vastklampt en afziet van een behandeling die vaak ernstige bijwerkingen heeft. Bovendien: wie hoort dat hij of zij bijvoorbeeld kanker heeft, zal daardoor altijd uit het veld geslagen zijn. ‘Dat kan toch niet’ en ‘Ik kan niet geloven dat dat uitgerekend mij treft’ zijn hele vanzelfsprekende gedachten. Tenslotte verwachten maar weinig mensen dat ze later kanker zullen krijgen, terwijl het toch een van de belangrijkste doodsoorzaken is.

Waar de normale geneeskunde de kansen op zelfgenezing dus niet te groot wil voorstellen, zouden de mensen die Kelly spreekt hun positieve resultaten het liefst van de daken schreeuwen: het is immers het bewijs dat hun methode werkt. Wetenschappelijk is dat bewijs niet, mensen die teleurgesteld afhaakten of zelfs stierven worden natuurlijk niet als voorbeeld gesteld. Maar dat zal patiënten die na jaren vol teleurstelling en ziekte zoeken naar een laatste strohalm een zorg zijn...

Kelly zegt hier zelf over: “Ik ben geen arts. Ik ben geen wetenschapper. Ik ben alleen maar een expert op het gebied van mijn eigen levenservaring.” En dat beëindigt natuurlijk op voorhand elke discussie.

Placebo-effect

“Het valt me op dat wetenschap en spiritualiteit elkaar op veel vlakken overlappen, en ik verwonderde me

‘De klassieke westerse geneeskunde spreekt van spontane remissie, maar wie in de kracht van zelfgenezing gelooft weet wel beter’

erover dat oude geneeswijzen en remedies als acupunctuur, energetische geneeskunde, het gebruik van kruiden en meditatie al duizenden jaren met succes worden gebruikt, maar door de reguliere geneeskunde nog steeds niet algemeen worden erkend.” Maar misschien is Kelly daar toch iets te kort door de bocht. Natuurlijk, *algemene* erkenning is misschien wat teveel gevraagd. Maar tal van methoden en technieken die vroeger tot de *alternatieve geneeswijzen* werden gerekend zijn inmiddels gemeengoed geworden. Zo schreef Onkruid tien jaar geleden al over de medische toepassing van hypnose bij kanker en is de kracht van mindfulness algemeen geaccepteerd, ook in de westerse geneeskunde.

Naast het zware wetenschappelijk onderbouwde bewijs erkennen bovendien ook steeds meer gewone dokters de werking van *evidence based medicine*: geneeskunde waarbij je niet vaststelt hoe het werkt, maar genoeg neemt met de vaststelling dat het werkt.

Een dan is er natuurlijk het beroemde placebo-effect: geef een patiënt stiekem een pil zonder werkzame stof, maar belooft dat-ie werkt. Opvallend vaak zie je inderdaad resultaat. Dat kan dus niet komen door de pil, maar moet een andere oorzaak hebben. Een raadsel voor westerse wetenschappers, maar voor zelfgenezers natuurlijk hét bewijs dat je jezelf beter kunt maken. Als je maar genoeg overtuigd bent dat het kan. Overigens werkt het placebo-effect niet alleen met nep-pilletjes, ook andere manieren bieden verrassende resultaten. Wat dacht je bijvoorbeeld van liefde? Kelly citeert in haar boek David Hamilton, een medicus die onderzoek doet naar de effecten op genezing: “Als je je in een omgeving bevindt waarin je liefde ervaart – ook als je alleen maar aan zo’n omgeving denkt, of aan iemand die jou ooit liefde of affectie heeft getoond, of aan iemand met wie je een hechte band hebt, of aan een dier waarvan je houdt, zoals een hond, kat of paard –, dan produceer je oxytocine in je hersenen, je hart en je voortplantingsorganen. Oxytocine heeft een zeer heilzaam effect op het hart. Dit gelukshormoon verandert de vorm van bloedvaten, verwijdt enkele voorlopers van hartziekten en houdt de slagaderen gezond. Het speelt ook een rol bij de spijsvertering door ervoor te zorgen dat we ons voedsel beter verteren. Je kunt het genezingsproces dus versnellen als je aan liefde, mededogen, dankbaarheid, genegenheid, vriendelijkheid en vrijgevigheid denkt. Liefde zelf is het mooiste wat er is als het om genezing gaat, en ik vind het fantastisch dat sommige van de genezende effecten van liefde inmiddels wetenschappelijk zijn aangetoond.”

En dat begrijpt iedereen natuurlijk, daar is geen enkele uitleg, ritueel of medische verklaring voor nodig.

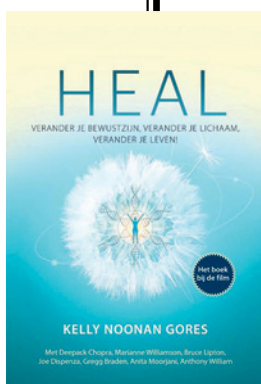
Enthousiasme

Kelly raakt tijdens haar onderzoek alleen maar enthousiaster over de mogelijkheden van zelfgenezing en wie haar boek leest of de film kijkt begrijpt dat heel goed. De blijde, opgewekte verhalen zijn aanstekelijk. Zeker voor mensen die ziek zijn en soms niet veel meer te verliezen hebben.

Toch zijn er ook wel kanttekeningen te plaatsen. De eerste domper is natuurlijk dat iedereen dood gaat en meestal daarvoor een tijd ziek is. Uitstel kan, afstel niet. Van alle gezondheidszorg die je in je leven ontvangt, krijg je gemiddeld 80% in je laatste levensjaar. Goed en gezond leven betekent ook leren accepteren dat dat moment er ooit aan komt. Niet al op je 60^{ste}, maar ook niet per se pas op je 95^{ste}. Uiteindelijk is er geen dokter of tovenaars die je daarvoor kan behoeven. Wie de film en het boek van Kelly kijkt en leest krijgt de indruk dat niet alle aanhangers van zelfgenezing daarvan net zo overtuigd zijn als gewone westerse medici.

Een andere kanttekening is de *claimcultuur* die leeft bij veel van de mensen die Kelly sprak: “Ik had ziekte A, volgde methode X, en daarna verdween de ziekte. Dús helpt X tegen A.” Dat is soms waar, maar niet per se. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom de ziekte overging. Ook zijn er vast mensen bij wie het helemaal niet lukte om zichzelf te genezen. Dat is natuurlijk geen punt, geen enkele methode zal iedere ziekte verhelpen, al was het maar omdat uiteindelijk iedereen doodgaat.

Kelly geeft in haar boek een verstandige waarschuwing: de methodes die ze tegenkwam werken zelfs volgens haar alleen bij chronische aandoeningen. Voor alles wat opeens de kop opsteekt, de acute ziekten en aandoeningen, moet je ook wat haar betreft gewoon langs de dokter. Zelf zegt ze bovendien: “Door de technologische ontwikkelingen worden we met de dag op allerlei vlakken slagvaardiger. De informatie die we binnen handbereik hebben, biedt ons de mogelijkheid om nieuwe, andere en betere keuzes te maken.” Dat is zo, maar het biedt natuurlijk ook de nieuwe kansen om op een dwaalspoor te raken.



Heal

Ook in de Nederlandse vertaling heeft het boek van Kelly Noonan Gores zijn Amerikaanse titel behouden. *Heal*, uitgeverij Akasha, € 24,50, ISBN: 9789460151965. De film *Heal* is gratis te bekijken voor Netflix-abonnees, maar ook op DVD te koop via healdocumentary.com.



‘Tijd is je leven, punt. Tijd is geen geld, geld is geld.’

Fotograaf:
Lotte Stekelenburg
lottestekelenburg.nl



Leven van giften

Is dat wel mogelijk in deze tijd?

De redactieleden van Onkruid ontmoeten graag mensen die net even anders in het leven staan dan de meesten. Mensen die er al dan niet bewust voor kiezen om meer energie uit het leven te halen. Zoals Marc Siepman (46), die sinds 2012 niet meer voor geld werkt maar leeft van giften, samen met zijn vrouw Caroline en zoon Timo. Wij vroegen ons af of dit ook echt mogelijk is in een toch wel materialistisch ingestelde wereld waarin het vooral lijkt te draaien om het verdienen van geld. Marc vertelt ons over loslaten, over zijn liefde voor de natuur en hoe hij de toekomst ziet.



Hoe ben je op het idee gekomen om te gaan leven van giften?

“Dat is een beetje geleidelijk gegaan”, legt Marc uit. “In 2012 begon ik met het geven van lezingen en sinds 2013 geef ik ook cursussen. Ik kwam toen voor een dilemma te staan, want wat vraag je voor een cursus? De één heeft er waarschijnlijk meer aan dan de ander en heeft wellicht ook meer te besteden. Dus als ik dan zelf bepaal hoeveel het kost, dan zal de één dit fantastisch vinden en de ander vindt het te veel. Daarbij zijn de verwachtingen bij sommigen dan ook erg hoog. Zelf kwam ik daar niet uit en vond dat iemand anders dat maar moest doen. De mensen die naar mijn lezingen en cursussen komen bepalen dus achteraf zelf wat ze ervoor over hebben.

Zo kwam ik op het idee om op donatiebasis te gaan leven. Ik had mij al verdiept in hoe ons economisch systeem werkt en hoe ontwrichtend dat systeem eigenlijk is. Heel veel mensen denken dat geld neutraal is en dat het niet uitmaakt of het er nou wel of niet is. Maar geld is absoluut niet neutraal! In de loop der jaren heb ik geleerd dat geld zelfs ons leven bepaalt. Zo is het ontzettend moeilijk om beslissingen te nemen zonder er over na te denken of er geld mee verdiend kan worden en of je straks de huur/hypotheek nog wel kunt betalen. Op het moment dat je je daarvan bewust bent en je weet ook hoe slecht het economische systeem voor je is, dan ga je proberen om er afstand van te nemen. Ik ben daar anders over gaan denken en werk nu gewoon gratis. Ik ga er helemaal niet vanuit dat mensen iets doneren, ik doe het omdat ik het leuk en belangrijk vind en ik er energie van krijg. Het geld volgt dan wel. Het grappige is dat op het moment dat je dat gaat denken, het ook gebeurt. Heel veel dingen komen naar je toe op het moment dat je het los durft te laten.”

‘Financiële onafhankelijkheid is iets verschrikkelijks, dat wens je je ergste vijand nog niet toe’

Dat zal vast heel bevrijdend voelen.

“Voor jezelf is dat heel bevrijdend,” antwoord Marc, “maar je merkt ook dat je veel meer verbinding voelt met andere mensen omdat je veel meer vanuit dankbaarheid gaat leven. Dus ik ben dankbaar dat mensen mij ondersteunen en andere mensen zijn dankbaar dat ik zomaar een lezing of cursus kom geven. Je krijgt op die manier een economie van dankbaarheid. En dat werkt ontzettend krachtig.

Het heeft trouwens niet zozeer met onze economie te maken maar meer met onze cultuur dat we graag de rekening willen vereffenen. Ik doe iets voor jou en jij denkt direct: nou moet ik iets terugdoen, want anders sta ik bij hem in het krijt. We noemen dat ‘schuld hebben bij iemand’ en dat heeft een hele negatieve connotatie. Maar in feite is het fantastisch om bij iemand een schuld te hebben want dan kun je daar dankbaarheid voor tonen. Een gemeenschap bestaat uit relaties en al die relaties zijn uniek. Ze ontstaan het beste wanneer er onderlinge afhankelijkheid is. Op het moment dat ik met geld een brood koop bij de bakker, dan is deze ‘relatie’ meteen beëindigd. Maar als ik afhankelijk ben van andere mensen die ervoor moeten zorgen dat ik brood heb, dan ga ik heel anders om met deze mensen en zorg ik er voor dat ik wat anders geef.

Dit laatste wordt ook wel een geefeconomie genoemd, wat overigens een slechte naam is want geven is maar een deel van het verhaal. En als je alleen maar geeft dan put je jezelf ook uit, terwijl je eigenlijk meer moet ontvangen dan je geeft. Heel veel mensen willen goed doen voor de wereld door veel te geven, en dat is prima, maar die moeten dan nog leren om te ontvangen. De afgelopen jaren was dat leren ontvangen voor mij de grootste weg. Dat betekent dus dat mensen iets onvoorwaardelijks aan je geven en dat je dat ook onvoorwaardelijk accepteert. En dat jij voor andere mensen ook iets onvoorwaardelijks doet. Op die manier ontstaat er een web van onderlinge afhankelijkheid waarin het helemaal niet meer gek is dat een bakker jou zomaar een brood geeft.”

‘Controle is een illusie’



Je praat over een gemeenschap, hoe moeten wij dat zien?

“Een gemeenschap is niet perse een verzameling mensen die elkaar allemaal mogen en die de hele dag lopen te knuffelen en zeggen: ‘Oh, wat hebben we het toch fijn met elkaar!’”, zegt Marc lachend. “Een gemeenschap is een complexe samenleving van meerdere mensen en daar horen ook mensen bij die elkaar niet mogen of mensen die dol op elkaar zijn. Er zit heel veel diversiteit binnen deze relaties. Maar zelfs de mensen die elkaar niet mogen kunnen nog steeds van elkaar afhankelijk zijn binnen een gezonde gemeenschap.

Helaas missen we die afhankelijkheid nu. Voor sommige mensen is het ook ondenkbaar zoals ik nu leef. Die vragen zich af of we niet beter gewoon geld kunnen vragen, want nu moeten we ons ‘handje ophouden’. Zij hebben er een negatief gevoel bij, alsof we bedelaars zijn. En dat is de perceptie vanuit onze huidige cultuur: financiële onafhankelijkheid, dat is goed! Maar financiële onafhankelijkheid is iets verschrikkelijks, dat wens je je ergste vijand nog niet toe. Ik zou absoluut niet meer financieel onafhankelijk willen zijn, want het is juist die afhankelijkheid die maakt dat je verbinding voelt met mensen. Je kunt afhankelijk zijn van je baas, een bedrijf, de overheid, et cetera, maar ik heb het hier over onderlinge afhankelijkheid binnen een gemeenschap. En daar hoort de natuur, zoals we dat zo mooi afgescheiden noemen, ook bij. We zijn absoluut afhankelijk van alles wat leeft om zelf te kunnen leven. Als je die afhankelijkheid begrijpt dan snap je ook beter hoe de onderlinge afhankelijkheid binnen een menselijke gemeenschap zit. We kunnen wel de illusie hebben dat we elkaar niet nodig hebben, maar probeer maar eens gelukkig te zijn zonder anderen om je heen. En die onderlinge afhankelijkheid is precies wat je in natuurlijke ecosystemen ziet. Wij zien altijd concurrentie om licht, voedingsstoffen, enzovoorts, maar ze kunnen niet zonder elkaar. Planten, bomen, dieren... ze werken allemaal samen. Er is wel enige competitie, maar die is beperkt. Samenwerken is de standaard, wat niet wil zeggen dat samenwerken altijd makkelijk is. Het kan ook verschrikkelijk moeilijk zijn, maar zonder samenwerken komen we helemaal nergens.”

‘We zijn absoluut afhankelijk van alles wat leeft om zelf te kunnen leven’

Hoe red je het in deze wereld waarin je eigenlijk wel geld nodig lijkt te hebben?

Marc legt uit: “Voor veel dingen heb je geld nodig inderdaad. Ik heb nu een boek vertaald en daar krijg ik geld voor. Ik bepaal alleen niet wat ik er voor betaald krijg. Laatst had ik iemand aan de telefoon die aangaf nog even te moeten overleggen wat het te betalen bedrag zou worden. Waarop ik direct al zei dat het bij voorbaat geaccepteerd was.

Ik vertel in mijn lezingen ook altijd dat het eigenlijk heel gek is dat je een uurtarief vraagt. Wat wij doen met werken is dat wij ons leven omzetten in geld om te *kunnen* leven. Heel veel gaat er verloren in die omzetting van leven naar leven. Nu gaat er eerst heel veel energie naar de baas, daar krijg je geld voor terug en van dat geld kun je dingen doen die jou weer energie opleveren. Er wordt enorm op je geparasiteerd op die manier. Als je alleen maar dingen doet waar je energie van krijgt, dan hou je dus elke keer energie over waardoor deze zich opbouwt. En als er voldoende mensen zijn die waarderen wat je doet en dat ook uiten op allerlei manieren, want het hoeft niet perse alleen maar met geld, dan is dat extra leuk! Zo hoort het leven ook te zijn, dat er een oneindige diversiteit is. Maar we hebben alles eindig gemaakt. De natuur heeft een oneindige rijkdom, dus de waarde is ook oneindig, maar wij plakken er een prijsje op. Zo is een boom bijvoorbeeld ‘zoveel waard’ als je ‘m in planken zaagt. Dat is natuurlijk redelijk absurd, maar zo gaat het met alles. Dat geldt voor bomen, maar bijvoorbeeld ook voor mensen. Als je zegt dat je een uurtarief van € 35,- hebt, dan kun je uitrekenen hoeveel euro jouw leven waard is. Stort de economie in dan ben je gelijk niks meer waard. Ik wil mijzelf niet meer uitdrukken in geld. Ik denk dat de uitdrukking ‘tijd is geld’ de grootste leugen is van onze tijd. Als we die door zouden prikken zou er zo ontzettend veel veranderen. Tijd is je leven, punt. Tijd is geen geld, geld is geld. Maar tijd is tijd. Op het moment dat je dat los kunt laten, kun je dingen doen waar je heel veel tijd in moet steken. En als je daar dan niks voor terugkrijgt, financieel dan, is dat ook prima. Als je het maar voor jezelf doet.”

▼ Illustratie: Lotte Klaver, lotteklaver.eu

Voelt dat dan niet een klein beetje egoïstisch?

“Nee,” geeft Marc aan, “want als je niet voor jezelf zorgt, kun je niet voor anderen zorgen. Als je datgene doet waar je energie van krijgt, waar echt jouw passie ligt, krijgen andere mensen er ook energie van. Je krijgt dan een opwaartse spiraal. Als je alleen maar datgene doet waar je geld voor krijgt, dan doe je iets wat je eigenlijk niet wil doen om met dat geld kort te kunnen doen wat je wel wilt. Dat werkt dus helemaal niet. Daarom zijn er ook zoveel mensen met een burn-out of depressie. Het is een epidemie tot en met, terwijl de oplossing eigenlijk heel simpel is.”

Leven we momenteel niet in een wereld waar het ‘ieder voor zich’ lijkt te zijn?

Marc beaamt dat, maar geeft ook aan dat er mensen zijn die dat juist heel erg zat zijn. “Ik denk dat het er nu zo dik bovenop ligt, dat mensen een aversie krijgen tegen ‘het gaat alleen maar om het geld’. De politiek zou niet om geld moeten draaien, maar dat is eigenlijk alleen maar het geval. Er wordt niet naar klimaatactivisten geluisterd, want er is geen economisch belang bij. Maar naar het protest van de boeren dan weer wel en dat vind ik meten met twee maten. Dat geeft ook wel aan dat we van de politiek niet veel hoeven te verwachten. En uiteindelijk is dat ook niet het type verandering dat wij willen. Wij willen helemaal geen verandering die ons is opgelegd, we willen veranderen vanuit een intrinsieke motivatie, vanuit

liefde. Dat is een verandering die blijvend is, anders verval je toch gauw weer in je oude patronen. Als het vanuit je hart komt ben je zelf ook veranderd.

Je ziet op persoonlijk niveau dat mensen heel snel kunnen veranderen wanneer ze een crisis doormaken. Als je ziek wordt bijvoorbeeld, je bent bijna dood maar je overleeft het toch, dan zie je dat mensen een totaal ander leven gaan leiden. Dat ze al die dingen die ze vroeger belangrijk vonden doorprikken en hun leven *willen* leven. Voor die mensen

kan het heel snel gaan. Maar op wereldschaal kan dat ook gebeuren, zoals

je ziet met de branden in Australië bijvoorbeeld, dan zijn er mensen die bedenken dat de manier waarop we leven niet houdbaar is. Dat we toch wat moeten gaan veranderen. Als het maar hard genoeg binnenkomt...

Het verschilt overigens per persoon wanneer dit hard genoeg is. Er zijn natuurlijk zoveel ‘dingen’ die nu binnenkomen. In Nederland hebben we het probleem met de stikstof en het biodiversiteitsverlies is hier onvoorstelbaar groot. Heel veel mensen hebben *landschapspijn*, ze zien alleen nog maar weidegras, mais, et cetera. Je kunt hier prachtig door het bos lopen, maar de kans dat je een vogeltje of insect ziet is ontzettend klein geworden. Tegenwoordig ook wel *zombienatuur* genoemd: het is wel groen, maar daar is alles mee gezegd. En zelfs wat er dan nog is, is een beetje tanend. Dat geeft wel aan dat je leeft in een land dat steeds verder degradeert. En er komt natuurlijk een grens waarop je zegt dat het niet meer te harden is hier. Dan moet je ofwel weggaan of ten goede veranderen. Ik ben zelf ook door een diepe crisis gegaan voordat het allemaal landde.”



Die crisis had iets met geld te maken?

“Dat klopt,” geeft Marc aan, “en ik begon toen in te zien dat het daar allemaal niet om zou moeten draaien. Boeken zoals *The Moneyless Manifesto* van Mark Boyle en later ook *Sacred Economics* van Charles Eisenstein hebben mij daarbij geholpen. Zij geven een mooi wereldbeeld dat meer gebaseerd is op vertrouwen. Vertrouwen op wat er is en wat er gebeurt. En het waarderen van de complexiteit die intrinsiek is aan complexe ecosystemen. We maken het leven ‘eenvoudiger’, maar daardoor wordt het juist meer gecompliceerd. Een laptop is bijvoorbeeld gecompliceerd, die kun je uit elkaar halen en als je er verstand van hebt kun je die ook weer in elkaar zetten zodat hij het weer doet. Maar complexe systemen kun je niet uit elkaar halen en weer in elkaar zetten. Dan heb je het leven eruit gehaald, want complexe systemen zijn levende systemen. Als je leert om te vertrouwen op die complexiteit, en op de zelforganisatie die daarmee gepaard gaat, dan gaat je leven stromen. Er gebeuren dan dingen die je niet had kunnen voorspellen en ook veel mooier zijn dan je zelf ooit had kunnen regelen. Die zelforganisatie zie je ook in menselijke gemeenschappen, al maakt geld dat verschrikkelijk moeilijk. Want in plaats van relaties zijn er transacties en dat werkt heel anders. Alles wat van nature complex is proberen wij gecompliceerd te maken zodat we er controle over krijgen. Maar dat werkt niet want je kunt over complexe systemen geen controle uitoefenen, die verlies je uiteindelijk. Controle is een illusie. In een ecosysteem kun je kleine veranderingen aanbrengen die uiteindelijk weer herstellen. Als je een boom omzaagt, valt niet het hele ecosysteem in elkaar. Het verandert wel, dus je hebt er invloed op, maar de niches worden opgevuld en er komen weer andere organismen bij... dus er komt een nieuw dynamisch

evenwicht. Maar als je een heel ecosysteem platbrandt of omzaagt en je plant daar een bepaalde plant omdat je die graag eet, dan heb je de absolute controle over dat plekje. Een tijdje gaat dat goed, maar op een gegeven moment komen er allerlei ziektes en plagen en worden die problemen zo groot dat je alsnog de controle verliest.”

Grijpen we niet te snel naar ‘oplossingen’?

“Het is nodig om eerst in jezelf te keren om de pijn van de wereld toe te laten”, geeft Marc aan. “En pas als

je dat toe durft te laten, dat je helemaal onderin het dal zit, pas dan kun je met oplossingen komen. Er ontstaan dan ook dingen die veel mooier zijn dan je ooit had kunnen bedenken. Wij mensen zijn geneigd om meteen over dat dal heen te springen naar de oplossing die we al kennen. ‘Oh, klimaatverandering, dan moeten we een technische oplossing verzinnen en dan komt het wel weer goed.’ De echte oplossingen zijn heel erg complex en vergen tijd, liefde, vertrouwen en allemaal andere dingen waar we binnen onze huidige samenleving niet meer aan doen. Toch zullen er steeds meer mensen zijn die de echte verandering op gaan zoeken en dat geeft mij hoop. Ik denk dat naarmate de problemen in de wereld groter worden, het aantal mensen dat echt anders denkt groter wordt. En omdat er al heel veel mensen voor zijn gegaan, worden de pioniers die al tientallen jaren bezig zijn, wordt het steeds gemakkelijker om over te stappen.”

Maar zolang geld bestaat, zullen we rekeningen blijven vereffenen.

“Vroeger waren water en voedsel gratis, nu betaal je ervoor”, reageert Marc hierop. “En elke keer verzinnen we nieuwe dingen die om te zetten zijn in geld. Dat is het kapitaliseren van dingen die oneindige waarde hebben. In het begin noemde ik al de boom met z’n oneindige waarde. Economisch gezien heeft de boom een eindige waarde. Als er dingen zijn die nog niet binnen die economie getrokken zijn, dan wordt er gekeken hoe we dat alsnog kunnen doen. Onze tijd is dus gekapitaliseerd en inmiddels ook onze aandacht. Zelfs als we vrij hebben wordt onze aandacht getrokken door een schermpje waar een miljardenindustrie achter zit, die geld verdient met advertenties en het verkopen van privégegevens.”

Wat hoop je hiermee te bereiken in de toekomst?

Marc geeft aan hier geen controle over te hebben: “We willen graag de controle hebben over de toekomst, maar ook dat is een illusie. Ik weet niet wat de toekomst gaat brengen. Een hele mooie wereld is mogelijk, maar dat betekent dat we veel meer vanuit ons hart moeten gaan leven in plaats vanuit ons hoofd. Gaan we op deze manier door, dan haal ik mijn pensioen niet. Dus er moet drastisch iets veranderen wil ik überhaupt pensioen hebben. En dan nog heb ik geen enkele zin om te stoppen met wat ik doe. Pensioen

is voor veel mensen het moment dat ze stoppen met werken en van het leven gaan genieten. Genieten van het leven moet je niet uitstellen tot na je pensioen, er is maar één moment en dat is nu. Ik geniet *nu* van het leven en als ik straks mijn pensioensleeftijd bereikt heb, hoop ik dat ik nog zo kwiek ben dat ik geen zin heb om te rusten. En stel dat ik niet meer verder kan, dan ga ik er vanuit dat ik niet afhankelijk ben van een pensioenfonds dat investeert in wapenhandel en fossiele brandstoffen, maar dat er een gemeenschap van mensen is die mij ondersteunt. In plaats van dat ik *schijnzekerheid* probeer op te bouwen met geld, probeer ik echte zekerheid op te bouwen met een gemeenschap.

Wat er de komende jaren echt moet gaan gebeuren is het herstellen van relaties. Dus het herstellen van ge-

meenschappen waarbij mensen onderling weer afhankelijk worden en het herstellen van ecosystemen waarbij we de onderlinge relaties tussen alle organismen een kans geven om weer te herstellen. En dat moet met de economie ook gaan gebeuren. Op het moment dat bijvoorbeeld de economie niet meer draait om het bruto nationaal inkomen maar om bruto nationaal geluk of misschien zelfs bruto nationale biodiversiteit, dan kan er heel snel iets veranderen. Het zou natuurlijk mooi zijn als je je pensioen kunt verdienen door de biodiversiteit te verhogen in plaats van te verlagen. We kunnen volgens mij prima zonder geld omdat we onvoorwaardelijk dingen kunnen geven en doen. En dat is het mooie van een geefeconomie, degene die het meeste geeft is het rijkst. Maar de voorwaarde is natuurlijk wel dat je leert om te ontvangen.”

‘Het doel is geld verdienen geworden, terwijl dat eigenlijk het middel zou moeten zijn.’

Marc Siepman

Marc Siepman doet alleen nog dingen waar hij energie van krijgt. Hij schrijft, vertaalt en geeft lezingen, cursussen en workshops over de bodem, het systeemdenken en de economie. Hij zet zich in voor een planeet waarop we ons weer onderling afhankelijk voelen. Waarop alles en iedereen in vrijheid toegang heeft tot gezonde voeding, schoon water, schone lucht en beschutting. En vanaf dit nummer houdt Marc je in zijn column (p. 66) op de hoogte over zijn manier van leven!

Meer informatie over zijn denkwijze is te vinden op marcsiepman.nl.

Fotograaf: Lotte Stekelenburg



Je kunt je abonneren op de nieuwsbrief van *Stichting Ik ben mezelf* via ikbenmezelf.com.
Je kunt mijn eerste voor mij georganiseerde lezing bijwonen op 11 maart in Maarheeze, info en tickets op ticketkantoor.nl/shop/MarijeBerkelaar



Marije Berkelaar is de eerste medicijnvrije huisarts van Nederland. In Onkruid doet ze verslag van haar veldtocht.



Covalente binding

‘Voor mij is bewustzijn het belangrijkste waar ik mee werk’

Er is een basisbegrip dat mist in de moderne geneeskunde. Dat is ‘alles is bewustzijn’. Nou zullen de meeste lezers van Onkruid dit wel begrijpen.

De meeste dokters en apothekers zullen me niet tegenspreken, maar ze vinden het voor hun vakgebied niet relevant. Voor mij is bewustzijn juist het allerbelangrijkste. Bovendien past dit onderwerp bij me, mijn eigen systeem vindt dit het leukst...

Het weten dat alles bewustzijn is, dat je de enige IK bent van je universum, dat je onbegrensd bewustzijn bent dat een menselijke ervaring heeft en dat alles wat er in je leven gebeurt ten dienste staat van jouw bewustzijn. Dat je lichaam de meest geavanceerde ontvanger is van signalen van jezelf en je omgeving, en dat je daarnaar mag luisteren; meer dan naar je gedachten of wat andere mensen zeggen.

De nadruk in de maatschappij maar ook in de huisartsenpraktijk ligt nu vaak op kennisoverdracht. Mijn beleving is dat dat NIET effectief is en dus uit de tijd. Een voorbeeld is roken. We weten *allemaal* dat roken slecht voor je gezondheid is. Er staan nota bene allerlei afschuwelijke foto's en waarschuwingen op de pakjes. Deze kennis draagt echter zelden bij tot het stoppen met roken. Sterker nog, het maakt het misschien alleen maar erger. Mensen roken vanuit een bepaald gebrek of schaarste. Bijvoorbeeld een gebrek aan innerlijke rust of (zelf)liefde. De foto's en waarschuwingen maken dit gebrek alleen maar erger. Een ander voorbeeld is vlees. Er is meer dan genoeg kennis en bewijs dat vlees eten ongezond is. Dierlijke producten eten geeft een dubbel zo grote kans op diabetes en verhoogt de bloeddruk, het cholesterol en het lichaamsgewicht en dus ook de kans op hart- en vaatziekten. Rood en bewerkt vlees is daarnaast bewezen kankerverwekkend (dit vertelt je huisarts je

niet omdat hij zelf waarschijnlijk ook zijn biefstukje niet wil laten staan).

Veehouderij is een van de grootste vervuilers van de wereld, we zien de boeren met hun tractoren protesteren tegen de stikstofmaatregelen. Om het plaatje af te maken zien we veelvuldig afschuwelijke beelden uit veehouderijen en slachterijen langskomen. Door een kleine gedragsverandering is dus veel winst te behalen voor jezelf, voor de dieren en voor de wereld. Maar zijn we bereid tot gedragsverandering? Ho maar.

Kennis is duidelijk niet hetgeen wat ons onze patronen doet veranderen. Wat dan wel? Het nummer 1 ingrediënt voor iemand om in bewustzijn te groeien is de ervaring van een veilige, onvoorwaardelijk liefdevolle, ‘covalente’ verbinding. Dat kan met jezelf zijn, hoewel ik weinig mensen tegenkom die werkelijk in staat zijn zich onvoorwaardelijk met zichzelf verbonden te voelen. Het kan ook met een ander zijn. Je gezien, gehoord, begrepen en geliefd voelen ongeacht wie je bent, welke keuzes je maakt of wat je doormaakt is het meest inzichtgevend, transformerend en helend wat er is.

Als je daarnaast ook nog ruimte neemt om te ontstressen en te verstillen en naar steeds subtielere boodschappen van je lichaam leert luisteren, zou je zomaar eens de sleutel tot je eigen gezondheid en geluk kunnen ontdekken.

Sinds 2 januari ben ik gestopt met het werk als waarnemend huisarts. Het komende jaar staan er gave projecten voor mij op het programma. Ik doe de jaartraining Alchemie, ik fiets met het DoTERRA team van Pisa naar Rome om geld in te zamelen voor vluchtelingen die vastzitten op Lesbos en ik richt me op mijn eigen fysieke, mentale, spirituele training. Zonder vast inkomen, in volle overgave en vertrouwen. Ik neem je graag mee op mijn reis.

Marije

Waar doet ze het van?



Kun jij maar net de eindjes aan elkaar knopen of krijg jij je rekening niet leeg? Nederland en Vlaanderen kennen samen enorm veel huishoudens en iedereen spendeert z'n verdiende geld weer anders. Bij Onkruid waren we nieuwsgierig naar hoe jullie dat doen en vroegen dan ook om open en eerlijk de cijfertjes met ons te delen. Met soms verrassende resultaten!

Het huishoudboekje van Jannica (33)

Jannica komt rond van een bedrag dat nog lager ligt dan een Nederlandse bijstandsuitkering. Dat is vroeger weleens anders geweest. Want tot een jaar of drie geleden was ze de vriendin van een *Bekende Vlaming*, van wie we de naam – “dat zoek je maar op in de *Story*” – niet te horen krijgen. Ze leefde een leven in de schaduw van de sterren en stond op menige rode loper. “Ik heb geleerd om heel elegant uit een lage sportwagen te stappen terwijl ik gefotografeerd wordt, daar kan ik tegenwoordig wel om lachen.”

Netto-inkomsten per maand

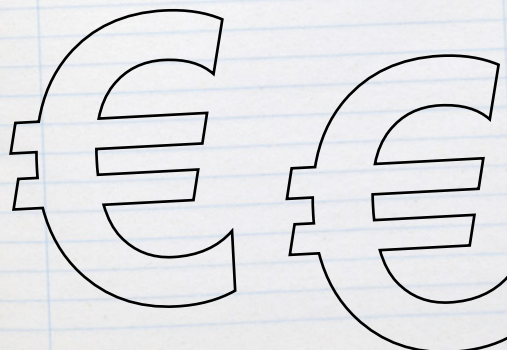
Toelage	€ 500
Helpen in de winkel in het dorp	€ 100
Totaal:	€ 600



Uitgaven per maand

Huur	€ 0
Internet	€ 50
Gemeentelijke belastingen	€ 0
Verzekeringen	€ 120
Mobiele telefoon	€ 58
Auto	€ 0
Huishoudgeld	€ 200
Kleding	€ 50
Uitgaan en ontspanning	€ 100
Totaal:	€ 578

Jannica spaart op dit moment niet.



En nu?

Jannica: “Kennelijk had hij er geen rekening mee gehouden dat ik me nog zou ontwikkelen, dat ik niet eeuwig dat naïeve sieraad aan zijn arm en die prinses in zijn bed zou blijven. Dus werd ik ingeruild voor een nieuw exemplaar dat weer een paar jaar mee kan. Maar ik ben niet rancuneus of boos. Veel mensen willen graag rijk worden en doen daar alles voor. Ik hoef dat niet per se, ik ben al eens rijk geweest.”

We spreken Jannica bij haar thuis, een houten vakantiehuisje in de Ardennen tussen Bouillon en Florenville aan de oever van de Semois. Een heerlijke omgeving waar wij heel gelukkig zouden worden, maar het huisje is niet echt de villa die je je voorstelt bij de verlaten ex van een beroemdheid. Jannica: “Zo beroemd was mijn acteurtje nu ook weer niet hoor, iedere cent die naar mij zou gaan moest af van de diamant voor z’n nieuwe vlam. Maar het is ook mijn bewuste keuze. Ik hield van hem en wilde samen zijn leven leiden, maar het vooruitzicht als een soort Sylvie Meis of Patsy Kensit aan het wereldje te blijven hangen, dat was niks voor mij. Dit huisje is van zijn ouders geweest. Met hen heb ik nog steeds een goede band en zij hebben het me cadeau gedaan toen wij uit elkaar gingen.”

Wat doe je tegenwoordig?

“Ik schrijf een boek. Dat is waar, maar het is ook een soort therapie dus ik weet niet of iemand het ooit zal kunnen lezen. Ik denk dat iedereen zo na z’n dertigste een verandering doormaakt. Tot die tijd ben je bezig met volwassen worden, met jezelf ontdekken. Daarna begin je uit te vinden wie je zelf bent en wat je eigenlijk wilt in het leven. En wat je kunt, wat je talenten zijn. Voor die tijd ben je vooral bezig met de dingen die anderen op je projecteren, je succes wordt afgemeten naar de maatstaven van anderen. Het klassieke huisje-boompje-beestje, natuurlijk in een of andere hippe moderne vorm. Je vult er je leven mee. Misschien ben ik zelf wel een heel duidelijk voorbeeld en zie ik het daarom zo scherp. Natuurlijk was ik vegetariër en at ik biologisch. Want dat was hip en gezond. Maar wel biologische avocado’s met bijna iedere avond een fles wijn van La Vialla. Die hadden dus duizenden kilometers in de vrachtwagen achter de rug voor ze op mijn tafel stonden. Nu eet ik de dingen die hier in de buurt voorhanden zijn, gewoon van de winkels in het dorp.”

Wat is dat voor toelage waar je van leeft?

“Ik heb echt zelf voor een ander leven gekozen toen de bom gebarsten was. Geen feestjes af, geen zoektocht naar een nieuwe kerel met een spannend verhaal. Maar dit. Mijn ex was daar geloof ik ook wel blij mee, dat ik ‘m niet voor de voeten zou lopen. Maar aan de andere kant wilde hij ook niet dat er in de bladen zou staan dat ik bij de Delhaize achter de kassa zit. Ik krijg iedere maand 500 euro van hem, en dus dit huisje van zijn ouders. En af en toe sta ik een dag in een winkel, als de eigenaresse er op uit wil. Bovendien mocht ik mijn auto houden, maar die heb ik snel omgeruild voor die Toyota die hier op het pad staat. Veel handiger als het in het bos modderig wordt. Hij morde daar wel een beetje over, maar ging toch akkoord. En in het dashboard ligt een pasje voor het tanken.”

Wees eerlijk: geen goede basis voor je toekomst

“Nee, maar die toekomst is voor mij ook wel heel erg onbekend. Dus wat heeft het voor zin om me daar in deze periode druk over te maken? Ik leef nu zoals ik leef en ik voel mezelf bij wijze van spreken groeien en completer worden. Ik schrijf, ik lees veel, en ik krijg steeds meer nieuwe vrienden. Waar dat toe leidt zullen we zien. Dat weet bijna niemand, maar ik ben pas op m’n drieëntwintigste in het wereldje verzeild geraakt. Ik was gewoon student, ik heb rechten gedaan. Als ik naar de kapper ga, mijn benen scheer en een rok aantrek ben voor je het weet een juridisch secretaresse of zo. Niet dat er ook maar een haar op m’n hoofd is... Maar als je vraagt naar mijn basis voor de toekomst: het kan wel als het moet.

Maar het echte plan is om mijn boek te schrijven. Ik heb nu acht hoofdstukken over net zoveel aspecten van je leven als jonge vrouw en wat daar na je dertigste van komt. En ondertussen denk ik na wat ik wil, dat overlapt nogal. Dat is in ieder geval voor de komende vijf jaar. Bovendien heb ik een nieuwe vriend sinds een jaar. Hij werkt in een boekwinkel in Antwerpen en komt iedere week een of twee dagen hierheen. Iedere keer als ik hier met hem op de veranda zit of bij het open raam in bed lig, dan denk ik: zo kan het dus ook.”



Vrouw & Kracht

Sjamanisme voor elke dag

Om de weg van de sjamaan te kunnen gaan, moet je weten wie je bent, waar je vandaan komt en waar je heen wilt. Daarom ga je in de leergang 'Vrouw & Kracht' eerst diep in op je eigen persoonlijkheid. Daarna ben je klaar om die innerlijke kracht te verbinden met magie en sjamanisme. Je verdiept je in vrouwenwijsheid en vrouwenkracht, leert te werken met de krachten van de natuur en voert rituelen uit. Het lesmateriaal omvat objecten die je kan gebruiken bij deze rituelen. 'Vrouw & Kracht' is ook geschikt voor mannen, want die kunnen hun vrouwelijke kant verder ontwikkelen.

Barbara Driessen, de schrijfster en docente van deze leergang, heeft van indianen, Aborigines en Europese sjamanen geleerd. Ook schreef ze onder andere de boeken *De helende kracht van het medicijnwiel* en *Sensitieve intelligentie*. Ze zegt: "Ik wil je laten zien en ervaren dat er

genezende krachten zitten in de natuur en in jezelf, die je kunt gebruiken om geestelijk en lichamelijk in balans te komen en te blijven."

Aan de slag

Met de leergangen van het Onkruid College kan je aan de slag als het jou uitkomt. Je hoeft er niet de deur voor uit, maar je krijgt wel persoonlijke begeleiding. 'Vrouw & Kracht' bestaat uit 10 lessen. De leergang kost normaal gesproken € 280,-, maar volg 'm nu tijdelijk voor maar € 252,-!

Meer weten of direct inschrijven?

Kijk op www.onkruid.nl of stel je vraag via 06-13988112.

.....

ANDERE LEERGANGEN VAN HET ONKRUID COLLEGE:

Chakra's, Bloemen op het pad naar binnen * **De Kracht van Kwetsbaarheid** *
Spiritueel Schrijven, Het abc van jezelf ontdekken * **Storytelling**.

.....

Praktisch

Geven en nemen 66

Schrijver 64

Je eigen kracht 56

Medium Eric 70

Marry's Kruidentuin 54

Shopping 72

Boeken 60

Werkplaats 48

Koken/bakken 58

Spotlight 80

Let's talk about 68

DIY 52

Netwerkjes 78

Zó doe je dat 46



Aarden

Op zoek naar je eigen energie



De kracht van aarden

Je leert het op peperdure cursussen voor het *hoger management* van grote bedrijven, maar net zo goed tijdens de *seniorenfitness* in een buurthuis. Waarom is aarden eigenlijk zo populair?

Natuurlijk hebben allerlei stromingen en overtuigingen daar zo hun eigen uitleg over, maar wie er wat beter naar kijkt ontdekt dat er eigenlijk een

hele praktische reden is om jezelf even goed neer te zetten. Die reden vind je in de kosmos. Terwijl jij denkt dat je op dit moment rustig in je stoel of op de bank zit met je Onkruid, vlieg je in werkelijkheid met een vaartje van zo'n duizend kilometer per uur door het universum. Want ja, de aarde draait dus je maakt ook nog eens een bocht. Als je morgen

Jezelf aarden. Weinig technieken worden vaker gebruikt tijdens rituelen en spirituele oefeningen. Soms wordt het anders genoemd, maar van noord tot zuid en van katholiek tot eenheidsbewuste kosmoliet: iedereen doet het. Jij nog niet? Dan wordt het hoog tijd dat je het eens probeert en ervaart wat het met je doet. En nee, daar is niks zweverigs aan... Doe je mee?

Je kan het op ieder moment doen, in iedere situatie. Het enige dat je nodig hebt is een moment om je te concentreren, een paar minuten is voldoende. De plek waar je het doet maakt niet uit. Natuurlijk is op het strand met je voeten in het warme zand een goed idee, maar in een druk winkelcentrum of vlak voor een vergadering lukt net zo goed.

1 Je wilt jezelf aarden. Even een moment je plek in het universum voelen en ervaren. Bijvoorbeeld omdat je voor een belangrijk moment staat, maar een goede reden is ook om even aan de drukte te ontsnappen.

2 Zoek een plekje waar je een paar minuten niemand in je comfort-zone zult krijgen, een meter lege ruimte om je heen is voldoende.

3 Ga rustig staan, je voeten iets uit elkaar om in balans te blijven, niets in de handen of aan je schouders. Je leunt nergens tegenaan, je voeten zijn het enige contact met de wereld.

4 Denk bewust aan je voeten. Wat voel je onder je voeten? Voel van voren naar achteren langs de hele lengte van je voetzool en doe dat bewust en aandachtig. Daarna voel je de bovenkant van je voeten op dezelfde manier. Je voelt nu heel bewust je voeten staan.

5 Terwijl je blijft staan herhaal je dit voor je onderbenen, je bovenbenen, je onderbuik en je romp. Kost het je de eerste keer moeite om je aandacht vast te houden, bouw dan een klein tussenstapje in. Bijvoorbeeld voor je enkels of je knieën. Belangrijk is dat je je van onder naar boven helemaal bewust wordt van jezelf, zonder bijvoorbeeld je voeten weer uit het oog te verliezen wanneer je bij je bovenbenen bent.

6 Adem vanuit je buik, niet met je borst. Wanneer je adem haalt vanuit je kern is het makkelijker om van daaruit contact te maken, in dit geval om te aarden.

7 Wanneer je bij je schouders bent gekomen besteed je aandacht aan je armen en je handen, van boven naar beneden, van je schouders naar je handen. Tenslotte ga je naar je nek en je hoofd.

8 Voel nu de aarde onder je voeten. Voel hoe je staat in het verlengde van 'iets'. Merk dat het niet uitmaakt waar je staat, in het zand of op de zesde verdieping. Je voelt de aarde, je bent geaard.

9 Schud je handen en je voeten even uit en geniet ervan hoe energiek en 'los' je weer bent. Maar neem de gedachte aan het moment dat je geaard was nog even met je mee en voel je energie stromen.

rond deze tijd weer op dezelfde plek zit, heb je een compleet rondje gemaakt. Zou je denken. Want eigenlijk zit je tweeënhalve miljoen kilometer verderop, om in een jaar tijd met aarde en al een rondje om de zon te maken. Wanneer je de twee bij elkaar optelt vlieg je dus eigenlijk slingerend door een bocht in de kosmos. Dat de zon ondertussen met een gangetje van zo'n honderdduizend kilometer per uur tussen de sterren van de Melkweg doorvliegt en die Melkweg als geheel ook nog eens met vierhonderdduizend

kilometer per uur tussen de andere sterrenstelsels, dat laten we voorlopig dan maar even liggen voor de astrologen onder ons. Op je bank merk je er niks van, maar jij en je kosmos hebben dus een *best wel* turbulente relatie...

Geen wonder dat een momentje rust en het *voelen* van je plekje op z'n tijd wat toevoegt aan je leven en je extra stevigheid geeft. Om moeilijke situaties de baas te kunnen, en om tenminste dan nog met jezelf in balans te komen.

DE PICKLE PERS

Positive eating



Een nieuw product, een veelbelovende therapie of een bijzondere aanbieding. Het lijkt haast te mooi om waar te zijn. Vertrouw je op de beloftes van de aanbieder, of overwint je angst voor teleurstelling en laat je misschien iets moois lopen? In Onkruid nemen we in de werkplaats de proef op de som voor een antwoord op de vraag: doen of niet doen?

Omdat we momenteel bezig zijn met een artikel over fermenteren, willen wij zelf ook eens aan de slag. Nou kun je natuurlijk direct voor een goede maar vaak ook prijzige variant gaan. Kijk bijvoorbeeld eens op de site van fermentatie-expert Peter van Berckel (petervanberckel.nl). Maar ons oog viel op de Pickle Pers van TerraSana die voor ongeveer een tientje te koop is. Geldt hier dat goedkoop duurkoop is of kunnen we daadwerkelijk starten met het fermenteren van groenten?

De pers oogt stevig en simpel in gebruik. Voor die prijs had ik een wat meer gammele variant verwacht, dus het valt mij niet tegen. Met z'n 1,2 liter kun je er een redelijke hoeveelheid groente (of fruit) in kwijt. Het valt mij op dat de witte drukplaat kleiner is dan de pers zelf en dat er gaten in zitten. Tijdens het fermenteren echter begin ik te begrijpen waarom die plaat niet nauw aansluit. Het vocht dat ontstaat, moet ergens naartoe. Dus terwijl de veer de drukplaat steeds verder naar beneden drukt, kruipt het vocht juist omhoog.

De techniek

Bijna alle producten met een uitgesproken smaak zijn gefermenteerd. Denk aan wijn, kaas en yoghurt. Fermenteren is dan ook niet meer dan het functioneel laten 'voorverteren' van eten, met de bedoeling de smaak, geur, textuur, verteerbaarheid en houdbaarheid te veranderen. Hier zijn alleen micro-organismen, zoals bacteriën, schimmels en gisten voor nodig. Door warmte en vocht gaan de micro-organismen groeien en maken ze enzymen aan. Enzymen zijn eiwitten die bepaalde reacties mogelijk maken of versnellen. Japanners doen dit fermenteren al eeuwenlang dagelijks. Vooral groenten zijn erg geschikt



‘Zo heb je binnen 3 dagen al een heerlijke zuurkool op tafel staan of binnen een half uur een smakelijke komkommer pickle als bijgerecht’

om te fermenteren. Denk aan harde groenten als rode biet, kool, wortel, ui en pompoen. Zelfs na maanden fermenteren zijn deze soorten nog steeds heerlijk. Zachtere groenten, zoals komkommer, tomaat en spinazie, worden snel papperig, dus je kunt ze het beste kort fermenteren (+/- een half uurtje). Ook fruit is goed te fermenteren. Denk dan vooral aan perziken, pruimen, abrikozen en exotisch fruit als ananas en mango.

Nu kun je op diverse manieren fermenteren, maar het proces waarbij je het snelst resultaat hebt is Asazuké. Waarbij de techniek simpelweg inhoudt dat je de groente kort masseert met wat zout. Doordat je het kneust gaat het proces net even wat sneller. Afhankelijk van de groente of fruit duurt het proces van een kwartier tot enkele dagen. Zo heb je binnen 3 dagen al een heerlijke zuurkool op tafel staan

Een aantal regels voor je begint

- Doorgaans staat een langere fermentatietijd voor sterkere smaken en meer zuur.
- Het fermentatieproces gaat sneller als de temperatuur om en nabij kamertemperatuur zit en de luchtvochtigheid hoog is: in de zomer gaat het proces dus sneller.
- Zorg voor een goede hygiëne van de pickle pers en was je handen goed voor, tijdens en na het proces.
- Gebruik van te weinig zout maakt de producten minder knapperig en in sommige gevallen zelfs onveilig door verkeerde bacteriegroei.

of binnen een half uur een smakelijke komkommer pickle als bijgerecht. En omdat deze pickles niet lang bewaard hoeven te worden, hoef je niet al te veel zout te gebruiken.

Fermenteren op z'n Japans

Om de Tsukemonoki pickle pers uit te proberen heb ik enkele Japanse pickles uitgezocht om te maken. Het bij elkaar zoeken van de ingrediënten was makkelijker gezegd dan gedaan. In het plaatsje waar ik woon is geen toko te vinden en de aanwezige natuurwinkel heeft helaas geen groot Japans assortiment. Om alles te vinden moest ik uitwijken naar de dichtstbijzijnde Ekoplaza, wat natuurlijk geen vervelend uitstapje is. Als eerste probeer ik een pickle van Chinese kool te maken, zie het recept. Bij het uitvoeren van dit recept ervaar ik dat ik de pers wat aan de kleine kant vind. Aangezien er 400 gram aan Chinese kool in moet én ik dit moet kneuzen met zout, besluit ik dit kneuzen eerst in een schaal te doen. Het er doorheen roeren van de overige ingrediënten gaat dan ook een stuk makkelijker. Nadat de kool in de pers zit is het een beetje stoeien om de deksel dicht te krijgen. Uiteindelijk lukt het mij om de deksel vast te draaien met een drukplaat die redelijk recht op de kool staat, wat nodig is om een gelijke druk te krijgen. Nu kan ik natuurlijk een stoel pakken om te zien hoe het fermentatieproces verloopt, maar ik kies ervoor om na ieder uur even een blik te werpen. En wat een verschil al na 1 uur! Er is veel vocht tevoorschijn gekomen wat zich gemengd heeft met de overige ingrediënten, waardoor er een donkergele kleur is ontstaan. Na nog een uur zie ik dat de Chinese kool behoorlijk ingezakt is en het vocht erbovenop ligt. Drie uur later is de kool nog meer geslonken en het vocht verdubbeld. Ik giet het vocht af zodat alleen de kool overblijft. De kool is nog knapperig en heeft een wat zoutige smaak, o.a. vanwege de Shoyu sojasaus. Heerlijk om te serveren bij een rijstgerecht. Zelfs na een paar dagen is de kool nog krokant en smaakt prima!

Een pickle die vanwege de zachte groente maar heel kort hoeft te fermenteren is de komkommer pickle. Normaal al een prima bijgerecht en ik ben benieuwd hoe de komkommer in de Japanse keuken smaakt. Deze keer probeer ik de komkommer en het zout wel in de pers te mengen. Nou heb ik niet zulke grote handen, maar ik blijf er bij dat je het mengen beter in een grotere schaal kunt doen. Deksel op de pers en nu maar eens zien wat er gebeurd is na een half uur. Het vocht ligt er niet zo bovenop als bij de Chinese kool, maar er is zeker wel wat vocht te zien. De komkommers zijn iets ingezakt, maar zien er verder nog hetzelfde uit. Bij dit gerecht is het de bedoeling om de overige ingrediënten pas later toe te voegen. Het frisse zuurtje van de genmai su en het zoete van de sinaasappelschil maken van dit bijgerecht een heerlijke afwisseling met de Hollandse variant.

Chinese kool pickle

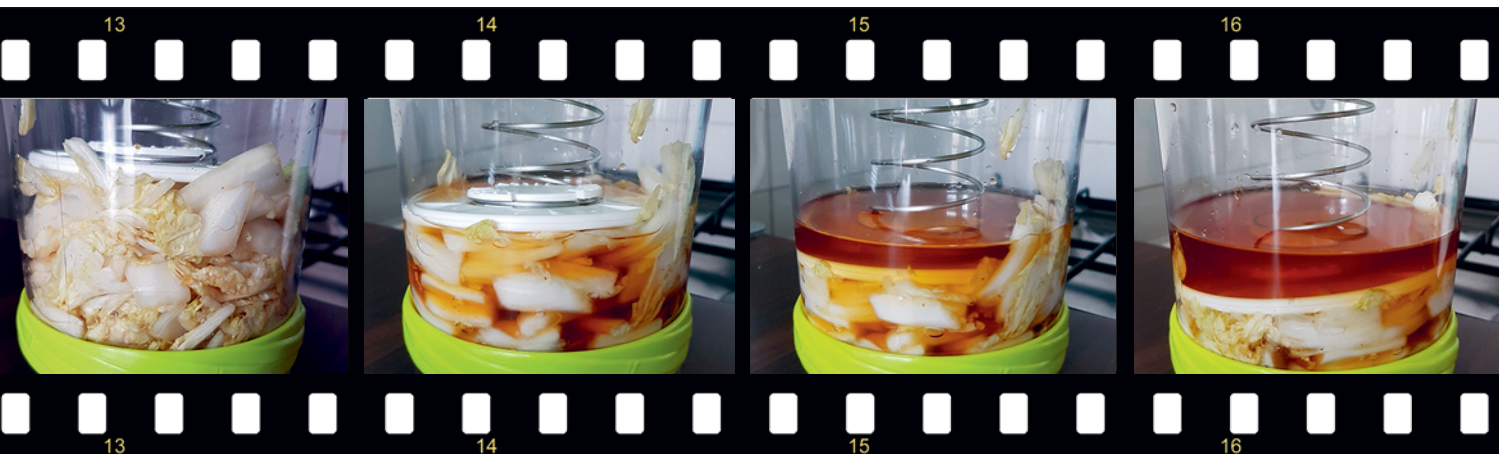
Bijgerecht voor 4-6 personen

Dit heb je nodig:

- 400 g Chinese kool
- 8 g zeezout
- 1 el mirin
- 1 el shoyu
- 1 tl gemberpuree

Zo maak je het:

Snijd de Chinese kool in reepjes (van ca. 3 cm). Doe in de pickle pers (of eerst in een schaal) en meng met het zout. Doe dit met de hand, zodat je de kool wat kneust. Meng de mirin met de shoyu en de gemberpuree en verdeel dit over de kool. Laat 2 tot 3 uur pickelen. Giet het vocht af en bewaar in een afgesloten bak in de koelkast. Vind je de kool te zout smaken, spoel deze dan onder de kraan wat af.



14

15

16



14

15

Komkommer pickle

Bijgerecht voor 4 personen

Dit heb je nodig:

- 1 komkommer
- 1 tl zeezout
- 1 el mirin
- 1 el genmai su
- 1 el zwart sesamzaad
- Rasp van een biologische sinaasappel

Zo maak je het:

Snijdt de komkommer in dunne plakjes en doe in de pickle pers (of eerst in een schaal). Kneet het zout met de hand voorzichtig door de komkommer. Laat

15 tot 30 minuten pickelen. Giet af en laat de pickle goed uitlekken. Meng de mirin, genmai su, rasp van de sinaasappel en het zwarte sesamzaad door de komkommer heen.



Waarom wel kopen

Je hebt voor relatief weinig geld een prima apparaat om zelf op een hele gemakkelijke manier te fermenteren. Op internet zijn genoeg recepten te vinden waardoor je je maaltijden een lekker (Japans) smaakje geeft. En zeker niet onbelangrijk: deze gefermenteerde groente is enorm goed voor je darmflora, zoals je binnenkort in Onkruid kunt lezen.

Waarom niet kopen

Om te kunnen fermenteren heb je in principe niet echt een pers nodig. Je zou het ook met glazen weck-flessen of -potten kunnen doen of zelfs met twee schalen in elkaar gestapeld. Daarnaast viel mij de kwaliteit van deze pers mee, maar ik heb geen idee hoe lang deze plastic variant meegaat. Wil je er jaren mee gaan doen, dan kun je beter kijken naar een iets duurdere glazen variant.

Algemene informatie

Deze Tsukemonoki pickle pers van TerraSana is te koop bij o.a. Ekoplaza en natuurvoedingswinkels voor € 10,49.



Haal de lente alvast in huis

Nog even en dan mag je weer de tuin in. Met je handen in de aarde wroeten, plantjes de nodige voeding geven en staren naar die prachtig kleurende en geurende bloemen. Maar voor het zover is, kunnen we de lente wel alvast naar binnen halen met dit microlandschap. Ook leuk voor de paasdagen!



Benodigheden

- Terrarium fles of bol
- Potgrond
- Plantjes die weinig verzorging nodig hebben
- Bodembedekking als decoratiezand, kiezels, mos, stenen etc.
- Decoratiefiguren, kijk vooral naar wat je al in huis hebt
- Eventueel een lichtsnoer om er ook 's avonds van te kunnen genieten



Stap 1

Toevallig had ik al een glazen fles staan, maar moet je deze nog aanschaffen realiseer je dan dathoe groter de fles of bol is, hoe meer je er in kwijt kunt. Bedenk van te voren ongeveer hoe je de fles of bol wil inrichten. Dus waar welk plantje komt, waar je de decoratiefiguren neerzet en waar je welke bodembedekking gebruikt. Maak er desnoods een tekening van. Vul de fles of bol met potgrond. Denk er aan om ruimte vrij te laten voor de plantjes.

Stap 2

Het omgekeerde geldt voor het plantje, hoe kleiner de plant hoe meer je er kunt plaatsen. Let er bij het kiezen van het plantje op dat het weinig verzorging nodig heeft. Denk bijvoorbeeld aan een cactus of aan vetplantjes. Het plantje in deze DIY, genaamd Slaapkamergeluk (*Soleirolia soleirolia*), komt uit een bloemstuk die ik al had staan en kon hergebruiken. Zet ze er in en geef ze alvast water met wat kamerplantenvoeding, zodat ze even vooruit kunnen.



Stap 3

Bedek nu de bodem met het decoratiezand, de kiezels, het mos, de stenen of wat je zelf nog bedacht hebt. Creëer een pad, ontwerp je eigen zentuintje, of maak een fantasiebos.



Stap 4

Plaats vervolgens de decoratiefiguren zoals huisjes, poppetjes, diertjes, paddenstoelen, 'rotsblokken' et cetera in het landschap. In de glazen fles is niet zo heel veel ruimte, dus koos ik voor enkele boerderijdiertjes, een boerin en een kiezelpad.



Stap 5

Deze stap is optioneel en alleen bedoeld voor als je er nog een lichtje aan toe wil voegen. Dit gaat overigens makkelijker in een fles dan in een bol. Ik heb gekozen voor een lichtsnoer met enkele lichtpuntjes erin, die dienst doet als 'sterrenhemel'.



Eindresultaat

Een simpel, maar decoratief microlandschap om de tafel of vensterbank mee op te vrolijken.



Marry's

Veerkrachtig madeliefje

Bij de eerste zonnestraaltjes steken ze hun kopjes alweer boven de grond: madeliefjes. Deze bloemetjes zijn minder gewoontjes dan je zou denken. Ze kleden niet alleen het gras gezellig aan, maar zijn ook een decoratief en gezond ingrediënt in een lekkere voorjaarssalade. En ze zitten boordevol veerkracht.

In de Middeleeuwen stond het madeliefje (*bellis perennis*) in hoog aanzien bij dokters. Zo werden de fijngestamppte bloemen en bladeren gebruikt bij verstuikingen en kneuzingen. En kruisvaarders namen ze mee om hun wonden te verzorgen. In het Duits heten ze ganzenbloemetjes. De ganzen gaan er met hun grote platte voeten vierkant op staan, waardoor de grond wordt dichtgedrukt en de madeliefjes tegen de verdrukking in doorgroeien. Van die taaie levenslust maakt de homeopathie graag gebruik. Daar wordt het madeliefje nog steeds ingezet bij kneuzingen, blauwe plekken, bloeduitstortingen en bij **psychische problemen van vrouwen 'in de verdrukking'**. En als het in de homeopathie werkt, werkt het in de natuur op heel veel terreinen, zowel fysiek als psychisch. In de kruiden-geneeskunde is dit bloempje vooral bekend als kruid voor de lever en als bloedzuiveraar.

Heel wat gezonde stoffen

Het madeliefje is bijzonder vrijgevig. Het schenkt zowel de bloemen als de

knopjes, de zaadjes en de bladeren voor verschillende toepassingen. De knopjes zijn vooral in de lente nog niet zo harig en laten zich daardoor prima gebruiken om in te leggen in azijn en te eten als kappertjes. De bloemen en de blaadjes geven de voorjaarssalade een *upgrade* met een vitamine- en mineraalrijke *touch*. On- gemerkt krijg je via dit lichte bloempje namelijk heel wat gezonde stoffen binnen, zoals kalium, calcium, magnesium en ijzer, vitamine A en C, bitterstoffen en inuline (een insulineachtige stof). Vanwege het ijzer is het madeliefje zeer geschikt voor mensen met bloedarmoede. Ook wordt dit frêle bloempje gebruikt om de stofwisseling een oppepper te geven. In de winter kun je je te goed doen aan de geroosterde zaadjes met hun wat bittere, aromatische smaak. Ook een prima smaakmaker in kwark en kruidenboter.



Kruidentuin

Recept: Vrolijke voorjaarsalade

Ingrediënten

- Madeliefjes en andere eetbare bloemen
- Paardenbloemen, brandneteltopjes, zevenblad, tuinkers, vogelmuur
- Wortel
- Ui
- Daslook
- Olie
- Honing
- Citroen
- Kwark
- Zout en peper

Zet de topjes van de brandnetel een half uurtje in het water om de prik eraf te halen en snij ze daarna samen met de paardenbloemen, het zevenblad, de tuinkers en de vogelmuur fijn. Vul de salade aan met een handje geraspte wortel, een gesnipperd uitje en blad van daslook. Maak een dressing van citroen, olijfolie, een theelepel honing, een eetlepel kwark, wat zout en peper en strooi dit over de salade.

Garneer de salade met eetbare bloemen, zoals viooltjes, uitgeplozen gele paardenbloem (geen millimeter van de stengel erbij!) en heel royaal de madeliefjes.



In meer dan 25 jaar heeft Marry Foelkel uit Beekbergen een schat aan ervaring opgedaan met de toepassing van kruiden voor genezing en gezondheid. Haar Bloemen en Kruidenhuis is dan ook voor velen een begrip. In iedere Onkruid leert ze ons de kracht van de oogst van het seizoen kennen.

Meer weten of eens rondkijken in Marry's tuin? Op marrys.nl vind je alle informatie en de openingstijden.





Barbara te Boekhorst studeerde communicatiewetenschap en leefde ruim dertig jaar in haar hoofd, voor ze de reis naar haar hart maakte. Met haar *Power for me* - powerforme.nl - leert ze nu anderen deze omslag te maken. In Onkruid vertelt ze over haar werk en haar eigen leven.

Je eigen magie

Een cliënt was helemaal enthousiast over Dorcas, een tweedehandswinkel bij ons in het dorp. Winkelen is niet bepaald mijn hobby maar toen ze vertelde dat ze daar goede spirituele boeken hebben en de opbrengst naar arme mensen gaat, besloot ik een kijkje te nemen.

Eerlijk gezegd was ik niet gelijk enthousiast. Het is een grote winkel en het was druk, dus ik ging gelijk naar de boekenafdeling. Toen ik gave boeken zag, werd ik helemaal blij. Ik las eerst een aantal titels, maar besloot dat het handiger kan. Dat doe ik wel vaker: dan scan ik met mijn hand de energie van de boeken. Ik voelde duidelijk dat ik een bepaald boek moest pakken. Zonder er aandacht aan te besteden, pakte ik het boek uit de kast. Ik kreeg kippenvel over mijn hele lichaam toen ik zag wie er op de cover stond: tante Leny. Zij was de beste vriendin van mijn oma. Ik heb goede herinneringen aan haar. Mijn vader was dol op haar en heeft een tijdje bij haar in huis gewoond toen mijn oma niet voor hem kon zorgen. Tranen van ontroering stroomden over mijn wangen. Met een betraand gezicht liep ik naar de kassa waar de verkoopster bezorgd vroeg of het wel goed met mij

ging. “Ja, heel goed. Ik heb hier een boek van tante Leny.” Verbaasd keek ze me aan.

Toen ik naar buiten liep, realiseerde ik me dat ik als klein meisje schrijfster wilde worden. Ik vond het heerlijk om verhalen te schrijven en beloofde tante Leny dat ik ooit een boek zou schrijven. Deze herinnering maakte mij ontzettend blij en ik voelde een intens verlangen om ermee aan de slag te gaan. Een paar weken later maakte ik een lijst met dingen die ik graag nog wil manifesteren. Hierop stond onder andere mijn boek en een column zodat ik nog meer mensen liefdevol wakker kan schudden en bewust kan maken van hun innerlijke kracht.

Ik blijf het magisch vinden wat gebeurt als je afstemt op je verlangen. Op *social media* zag ik een bericht van Frank Meurs voorbijkomen, de hoofdredacteur van Onkruid. Zonder na te denken, reageerde ik en vroeg of hij nog wist wie ik ben. We hadden elkaar namelijk slechts één keer ontmoet tijdens een lunchbijeenkomst jaren geleden. Wat denk je? Hij stuurde een leuke reactie die eindigde met: “Wil je misschien een column in Onkruid?”

En dus schrijf ik vanaf nu in ieder nummer van Onkruid over de magische dingen die je aantrekt als je leeft vanuit je hart. Ik hoop dat het je inspireert om bewust tijd te maken voor jouw dromen. Ben jij klaar om je vleugels uit te slaan?

*Liefs,
Barbara*



HARTIGE MUFFINS

Maar dan net even anders

Soms wil je net even iets anders voor de lunch. Niet die saaie boterham, wel iets gezonds, maar geen zin in een salade. Je loopt naar de koelkast en ziet de groente die je overhebt van de dag ervoor, in de koelkastdeur staat een doosje met eieren en het pak met amandelmelk moet eigenlijk ook op. Dat wordt een boerenomelet, denk je. Of niet... Want wat dacht je er van om er hartige muffins van te maken? Voeg er nog wat kaas aan toe en je hebt weer eens wat anders tijdens de lunch!

Benodigdheden voor 12 muffins:

- 200 gram groenten, wat je eventueel nog overhebt van een andere maaltijd
- 6 eieren
- restje plantaardige melk (zoals amandelmelk)
- 1 tl bakpoeder
- geraspte (harde) kaas (in dit voorbeeld heb ik Parmezaanse kaas gebruikt)
- beetje olijfolie
- kruiden naar smaak
- eventueel nog zout/peper
- muffinvormpjes
- muffinbakvorm
- oven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snij de groente in kleine stukjes en meng deze met de geraspte kaas. Klop de eieren en voeg hier de melk en de olie aan toe. Zet de vormpjes in de bakvorm en vul deze met de groenten. Pak het eiermengsel er weer bij en meng de bakpoeder, de kruiden en eventueel de peper en het zout er doorheen. Goed roeren! Schenk het mengsel over de groente heen, en vul zo ongeveer driekwart van het vormpje. Zet vervolgens de bakvorm zo'n 20 minuten in de oven. Haal de muffins er niet meteen uit, maar laat ze eventjes in de oven rusten.



Waarom muffinvormpjes én een muffinbakvorm?

Probeer het maar eens met één van de twee... de vormpjes zijn niet stevig genoeg om het eimengsel te houden en gebruik je alleen een muffinbakvorm dan levert het je na het bakken enorm veel frustratie op omdat de muffins amper eruit te krijgen zijn.



Heb je zelf een recept waarvan je graag wilt dat ik 'm maak zodat alle andere lezers van Onkruid er ook van kunnen smullen, stuur dit recept dan naar redactie@onkruid.nl o.v.v. Gezond eten met Onkruid. Wellicht zie je het resultaat in één van onze volgende nummers!

Onkruid leest

Tip!



Doodeng

Er is zoveel meer tussen hemel en aarde dan de meeste mensen zien, horen, voelen en geloven. Sikko van Groningen, een nuchtere zakenman, deelt zijn buitennormale ervaringen in het boek *Doodeng*. Hij spreekt met overledenen, ziet ze en zij laten zich

aan hem zien. Wat voor de lezer soms doodeng is, is voor hem – helaas – doodgewoon. En soms angstaanjagend. En ergens toch ook mooi...

Doodeng | Sikko van Groningen | Uitgeverij Gopher | € 12,50 | ISBN: 9789493172197

Tip!



Wat je handen vertellen

Mensen doen al eeuwen aan handlezen om inzicht te krijgen in zichzelf en hun toekomst. *Wat je handen vertellen* is een mooi en inzichtelijk vormgegeven

boek voor de beginnende handlezer. De illustraties en duidelijke uitleg maken het toegankelijk en praktisch toepasbaar. Leer zo de geheimen van je handen te ontraadselen.

Wat je handen vertellen | Frank C. Clifford | Altamira | € 13,99 | ISBN: 9789401304566

Tip!



Leef als een luiaard

Leef als een luiaard leert je dat het eigenlijk heel gezond is om je eens wat vaker als een luiaard te gedragen. Jennifer McCartney legt je haarfijn en op een speelse manier uit waar je het 'luiaardprincipe' allemaal kunt

toepassen. In je werkleven en privé. Daarnaast haalt ze bekende personen aan die slow waren en laat ze je testjes uitvoeren waarmee je zelf kunt bepalen wat voor type luiaard je bent.

Leef als een luiaard | Jennifer McCartney | Joh. Enschedé Amsterdam | € 12,50 | ISBN: 9789083014043

Tip!



Stop met redelijk zijn

Eleanor Gordon-Smith onderzoekt in *Stop met redelijk zijn* waar gebeurde verhalen van mensen die hun leven radicaal omgooiden: van het uittreden uit een sekte tot het aanpassen van onze herinneringen. De auteur houdt ons met diepgang en

humor een confronterende spiegel voor: zijn we wel zo rationeel als we denken?

Stop met redelijk zijn | Eleanor Gordon-Smith | Uitgeverij Ten Have | € 20,99 | ISBN: 9789025907433

Aanraking is goed voor lichaam, geest en ziel

'Aanraking is een eerste levensbehoefte. Zonder aanraking worden we letterlijk ziek. In een tijd waarin we onze smartphone vaker aanraken dan onze partner of onze kinderen, is het hoog tijd om meer inzicht te krijgen in deze Huidhonger.'



Twee vooraanstaande Duitse wetenschappers, prof. dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen en Gabriëlle Mariëll Kiebgis, leggen in hun boek *Huidhonger* haarfijn uit hoe onze huid werkt en waarom we zo'n behoefte hebben aan aanraking. 'De huid vergeet niets' is een goede omschrijving van een van de vele kenmerken van dit orgaan. De huid slaat niet alleen het overschot aan uv-straling op, maar ook de positieve effecten van aanrakingen, die vervolgens verwerkt en doorgegeven worden aan onze hersenen. Ons grootste zintuig geeft zowel de positieve effecten van aanraking als het daarbij behorende gevoel van welbevinden door. Ze brengt het ik-besef tot stand.

'Kun jij je voorstellen dat onze huid er ook voor verantwoordelijk is dat we een passende partner vinden? En zouden wij gebruik kunnen maken van deze intelligentie om gelukkiger en gezonder te worden?'

Wat kunnen we van dit boek verwachten?

- Aan de hand van concrete voorbeelden laten de wetenschappers zien hoezeer aanraking onlosmakelijk verbonden is met levenskracht.
- Ze bespreken het verband tussen het maatschappelijke en individuele tekort aan aanraking en psychologische problemen.
- Dit doen ze o.a. aan de hand van belangrijke thema's, zoals de onderlinge samenhang tussen lichaam, geest en ziel.

- In het hoofdstuk over de tastzin en ons huidgeheugen belichten ze de huid vanuit een hoofdzakelijk biologisch perspectief.
- Daarnaast bespreken ze helende aanraking in de praktijk, waaronder therapeutische aanrakingen zoals massages. Ze behandelen wat de wetenschap tot nu toe heeft ontdekt over de effectiviteit van massages met een psychoactief oogmerk.
- Ze laten je kennismaken met psychische stoornissen die gepaard gaan met een ziekelijke verandering van het bewustzijn van het lichaam of met angsten voor bepaalde aanrakingen.
- Ze maken je vertrouwd met de mogelijkheden om in je eentje of met een partner verschillende soorten aanraking te ervaren en te beoefenen. Aanraking is het middel én doel van erotiek; een wezenlijk element voor onze vitaliteit en levensvreugde. Wat is de rol van aanraking binnen erotiek? En wat is de betekenis van een orgasme?
- Verder belichten ze met name de veranderingen in de omgang tussen mannen en vrouwen in het Europa van de negentiende en twintigste eeuw ten opzichte van daarvoor.

De vele voorbeelden, oefeningen, wetenswaardigheden en tips maken dit boek tot een naslagwerk voor

iedereen die meer wil weten over de werking van onze huid en aanraking. Na het lezen van dit boek kun je niet anders dan versteld staan over de veelzijdigheid van ons grootste orgaan.

Het Midas-effect

Een medewerker in de bediening in een café of restaurant die iemand lichtjes aanraakt aan de schouder bij het afrekenen kan op meer fooi rekenen dan een collega die dat niet doet. Dit verschijnsel wordt wel het Midas-effect genoemd, naar de koning uit de Griekse mythe die alles wat hij aanraakt in goud verandert.



Ga op nieuwsdieet!

Van dit dieet val je niet af, maar krijg je er juist iets bij: tijd! En aangezien we toch al vinden dat er te weinig seconden, minuten en uren in een dag zitten, klinkt dat helemaal niet verkeerd.

Wat moet je er voor doen? Stoppen met het vergaren van nieuws. Lees jij 's morgens bij je ontbijt de krant om vervolgens de televisie of radio aan te zetten voor het laatste nieuws? En hou je jezelf gedurende de dag op de hoogte van alles wat er in de wereld gebeurt? Om dan 's avonds toch nog even het journaal te kijken en in slaap te vallen met de *headlines* nog op je netvlies. Het klinkt misschien wat overdreven, maar we krijgen de hele dag door nieuwe informatie binnen over wat er speelt in de wereld. Onze hersens draaien overuren in het verwerken van al deze info.

'De nieuwsmedia, of ze nu groot of klein zijn, zetten in op snelle informatie. Pakkende verhalen, opvallende foto's, choquerende video's en verbluffende 'feiten' trekken onze aandacht. Zo werkt het business-model nu eenmaal.'

Fotograaf: Luca Senoner ▼

Zonde van je tijd en wat heb je er eigenlijk aan? Levert het jou wat op wanneer je leest over het zoveelste ongeluk? Word je er gelukkiger van wanneer je koppen leest waar de negativiteit vanaf spat? En zelfs al staan de headlines vol met positieve bewoordingen, dan nog is het de vraag of het binnen je competentiecirkel past.

Maar waar begin je? Stop je *cold turkey* met het bijhouden van nieuws of bouw je het langzaam af? Rolf Dobelli, auteur van het boek *Het nieuwsdieet*, geeft je diverse handvatten om dit dieet tot een succes te brengen. Zo schrijft hij over het dertig-dagen-plan waarin je radicaal stopt met het volgen van nieuws. Krijg je het al benauwd bij dat idee, volg dan zijn milde aanpak: zie compleet af van alle dagbladen, radio, televisie en de nieuwsstroom op sociale media. Lees in plaats daarvan één weekblad in gedrukte vorm. Hoe je het ook aanpakt, het zal je in ieder geval meer tijd opleveren voor andere dingen.

Opvallend is overigens dat je niet het hele boek door hoeft te spitten om te komen tot een aanpak. Al bij hoofdstuk 4 vindt Dobelli dat je voldoende wakker geschud bent om te starten met een radicale nieuwsont-houding. Om vanaf hoofdstuk 7 helemaal los te gaan op wat 'nieuws allemaal met ons doet'. Voor het geval je toch nog niet helemaal overtuigd was. Wat niet weg neemt dat we best wel wat meer met onze competentiecirkel kunnen doen.

Het nieuwsdieet | Rolf Dobbeli | Uitgeverij Unieboek | € 16,99 | ISBN: 9789000368693





Zo eenvoudig is duurzaam leven



Plastic, karton, voedselresten... we lijken er steeds meer in om te komen. En het scheiden, dat proberen we zo goed en zo kwaad als we kunnen. Maar eigenlijk pakken we het afvalprobleem daarmee al verkeerd aan, legt Kate Arnell ons uit in haar boek *In 6 weken naar zero waste*.

En daar heeft ze zeker een punt. We kunnen namelijk beter kijken naar het verminderen van het afval in onze eigen leefomgeving.

‘Dat geldt vooral voor supermarkten: daar worden biologische producten vaak overdreven verpakt om ze te onderscheiden van niet-biologisch voedsel. Elke keer voelde ik me dan weer schuldig omdat ik al die eenmalig te gebruiken en meestal van ongerecycled materiaal gemaakte verpakkingen in de plasticbak moest gooien.’

Maar hoe begin je? Je moet namelijk jouw manier van inkopen veranderen, jouw manier van denken, jouw manier van afval scheiden... en met een beetje pech moet je de rest van je gezin ook zo ver krijgen dat ze hieraan mee willen doen. Het fijne van het boek van Arnell is dat ze alles in babystapjes heeft verdeeld. Je hoeft niet direct rigoureuus het roer om te gooien, maar kijk eerst eens wat binnen je macht ligt om te doen. Word

je bewust van de hoeveelheid die je weggooit en kijk dan stap voor stap hoe je die afvalberg kunt verkleinen.

‘Door bij elke boodschap af te wegen in wat voor wereld we willen leven, door goed na te denken bij elke keuze die we maken en handeling die we uitvoeren, door veranderingen door te voeren – hoe klein ook – in onze dagelijkse routines, kunnen we al snel resultaten zien.’

En dat kan van heel simpele stappen als een nee/nee-sticker op de brievenbus tot aan boodschappen doen bij lokale ondernemers die het graag voor je in een meegebracht versbakje willen doen, of het composteren van je voedselresten. En geloof me, ook deze kleine stappen zullen een enorme impact hebben. Niet alleen op het langzaam slinken van de afvalberg of de acceptatie binnen je gezin, ook in je hoofd zul je wat meer rust krijgen. Oké, dat knagende gevoel zal niet helemaal verdwijnen, maar je weet wel dat we weer een stapje dichterbij een betere wereld zijn.

In 6 weken naar zero waste / Kate Arnell / uitgeverij Good Cook / € 19,95 / ISBN: 978946143226





De Schrijver



Mijn zoektocht naar zin begon toen ik nog jong was. Ik groeide op in een gezin met sterke betrokkenheid bij de Evangelisch-Lutherse Kerk. Bij mijn vader ging het – voor zover ik dat als kind kon zien – vooral om sociale betrokkenheid. Hij bracht ons

ons halen, en na afloop van de dienst dronk hij koffie mee in de zaal bij de kerk. Als er een rommelmarkt georganiseerd werd, werkte hij zich uit de naad. Maar in de kerkbanken was hij zelden te zien. Geloofde hij wel? Dat leek me heel belangrijk, want volgens mijn opa kwamen alleen mensen die geloven in de hemel. Thuis werd daar niet over gepraat. Ik wist ook niet zo goed of ik zelf wel geloofde. Wat bedoelden mensen als ze hun geloof in God belijden?

Ik wist niet waar ik met dat soort vragen terecht kon, tot ik in aanraking kwam met de studie Cultuur- en godsdienstpsychologie aan de Katholieke Universiteit Nijmegen (nu de Radboud Universiteit). Ik las boeken van godsdienstpsychologen die zich op het snijvlak van psychologie, filosofie en theologie begaven. Prachtig vond ik het. Met veel plezier heb ik de studie gedaan en ben ik op een godsdienstpsychologisch onderwerp gepromoveerd aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Toch viel de psychologische invalshoek me tegen. Het werd me al snel duidelijk dat een combinatie met filosofische en theologische inzichten niet gangbaar was. Ik betwijfelde of de experimenten, vragenlijsten en statistische analyses die de godsdienstpsychologie domineerden, me veel verder hielpen bij de vragen die ik had op het gebied van zingeving en geloof. Maar in mijn eigen onderzoek kreeg ik wel veel ruimte voor een interdisciplinaire benadering.

Ik ontdekte dat het bij zoeken naar zin om relaties gaat. Hoe verhouden we ons tot de wereld waarvan we deel uitmaken? Niet als buitenstaander en observator, maar in wederzijdse afhankelijkheidsrelaties met andere bestaansvormen. Kunnen we recht doen aan de ander (mens, dier, plant, ding) of zijn we alleen geïnteresseerd in wat nuttig is voor ons? Kunnen we ons uitgenodigd voelen tot relaties gekenmerkt door vertrouwen, compassie en zorg? Kern van de zinervaring is dat we ons verbonden voelen met een groter geheel dat onze persoonlijke belangen en angsten overstijgt. We willen participeren in met anderen gedeelde doelen. Ik realiseerde me dat de religieuze dimensie daarbij voor mij van belang is om uitdrukking te geven aan gevoelens van verwondering en verbondenheid.

Ik schrijf vanuit een gevoel van urgentie en maak me zorgen over wat ik de levensbeschouwelijke armoede van deze tijd noem. De seculiere opvatting van een neutrale publieke ruimte verwees religie en levensbeschouwing naar de privésfeer. Ook daar zijn levensbeschouwelijke taal en vormen voor veel mensen uit weggesijpeld. Maar achter iedere inrichting van de samenleving schuilt een mens- en wereldbeeld dat kritische reflectie behoeft. De dominantie van het economisch model krijgt te weinig tegenspel vanuit een fundamenteel maatschappelijk gesprek over goed (samen)leven. Daar zijn taal en andere uitdrukingsvormen voor nodig waarover veel mensen niet langer beschikken. Ik ga in mijn boek *Het verlangen naar zin* op zoek naar breed herkenbare beelden en woorden die mensen weer toegang kunnen geven tot levensbeschouwelijke reflectie en gesprek. In het licht van de sociaalecologische problemen waarmee we geconfronteerd worden is dat van groot belang. Er is een diepgaande verandering nodig in hoe we ons als mens begrijpen in een wereld die niet om ons draait, maar waarin we wel veel voor elkaar en voor andere bestaansvormen kunnen betekenen. In mijn boek onderzoek ik een ecologische (spirituele en praktische) invulling van goed leven en verken ik de Bijbelse begrippen *geloof, hoop en liefde*. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan.







Marc Siepman (46) leeft al sinds 2012 met zijn vrouw Caroline en zoon Timo op basis van wederkerigheid: hij geeft wat hij kan en neemt wat hij krijgt. Leven van wat je gegund wordt, zonder baan en termijnbetalingen. Dat lucht op en leidt tot inzicht en groei, en tot harmonie met de natuur. In iedere Onkruid neemt Marc je even mee naar zijn wereld. Zie ook marcsiepman.nl.

De bomen en de beek

Het lijkt een paradox: hoe meer je geeft, hoe rijker je bent. Toch heb ik in de afgelopen jaren ervaren dat dit echt zo is. En ik heb geleerd waarom dit zo is. Door te kijken naar de werking van ecosystemen kunnen wij mensen een wijze les leren: het leven op Aarde werkt niet met transacties, maar met complexe interacties. Alles draait om relaties.

Volwassen bomen kunnen duizenden liters water per dag verdampen tijdens fotosynthese. Anders kunnen ze geen voedingsstoffen naar boven transporteren en energie van de zon vastleggen. Die energie delen ze met schimmels die op hun beurt de bomen helpen om onder andere aan water te komen. De schimmels produceren paddenstoelen waar miljoenen sporen uit komen. Die sporen zorgen er hoog in de atmosfeer voor dat de waterdamp, die de bomen hebben geproduceerd, kan condenseren zodat het gaat regenen. De regen komt deels in de bodem terecht waar deze wordt vastgehouden door het organisch materiaal dat de bomen ook hebben geproduceerd. Het water wordt door onder andere schimmels gezuiverd en komt langzaam maar zeker vrij uit de bodem. Zo ontstaan kraakheldere beekjes die zomer en winter klateren. Het water verdampt minder snel uit de beek dankzij de schaduw van de bomen, maar de bomen drinken wel water uit de beek dat ze voor het grootste gedeelte verdampen, waardoor het koel blijft in het bos. En zo begint het weer van voor af aan.

Stel je voor dat een boom pas schaduw, zuurstof en energie zou geven als hij zijn plekje in het bos had verdiend – door de hele dag op kantoor te zitten en een uur in de file te staan, bijvoorbeeld. Dat klinkt misschien absurd, maar waarom zou dat voor mensen niet minstens even absurd zijn? Wij zijn ook natuur, wij



hebben ook gaven die de wereld hard nodig heeft. Een ecosysteem kan niet functioneren zonder deze relaties, en die ontstaan door onvoorwaardelijk geven en ontvangen. In een menselijke economie zou het ook om relaties moeten draaien. Een schimmel kan niet wat een boom kan en andersom. Wat jij kan, kan ik misschien niet – en andersom.

In een wereld waarin iedereen zijn gaven onvoorwaardelijk zou geven, zouden wonderen alledaags worden. En in plaats van die vermaledijde schaarste, zou iedereen in overvloed leven. In plaats van je leven uit te stellen tot na je pensioen, kun je in het nu leven.

Marc Siepman

Let's talk about...

Ieder nummer doen we verslag van een discussie in het Onkruid-forum, waar lezers en lezeressen ervaringen en meningen uitwisselen over een actueel onderwerp dat veel in het nieuws is.

Als je kind alleen op vakantie wil...?

Peace, love en happiness, of seks en drugs en rock 'n roll...

Vroeger lagen de zaken duidelijk: je was jong en je wilde met je vrienden op vakantie. Dus trok je op je eerste buitenlandse reis naar een alternatieve camping in de Ardennen, naar Taizé of het huisje van de vader van een gescheiden klasgenoot in de Montagne Noir. Leven als een hippie, zoals je eigenlijk wilde. De bus naar Blanes liet je links liggen, want jij ging de wereld verbeteren...

Maar nu zijn we een generatie verder. En je raadt het al: je kind van pakweg 15 meldt voorzichtig dat 'meegaan' geen vanzelfsprekende optie is deze zomervakantie. Het is een probleem dat in duizenden huishoudens speelt, maar hoe pakken onze lezers dat aan, *Onkruid-style*...?



Anna (58, oma van Dinga, 14): “Dinga kwam deze maand eerst bij mij, ze weet wel aan welke kant haar boterham beboterd is. Ze wil niet mee met haar ouders naar Frankrijk. Mijn dochter en mijn man gaan er voorliggen, die moeten daar niks van hebben. Maar ik denk: zolang het niet met een motorbende is of iets anders onverantwoords, laat haar gaan en de wereld ontdekken. Ik was zelf 15 toen ik met mijn leraar Engels op vakantie ging. Avontuurlijke jongen van 25, dat kon in de seventies gewoon. Mèt een briefje van mijn ouders voor de douane. En niemand dacht dat we woordjes gingen oefenen hoor. Zo’n avontuur gun ik m’n kleindochter ook. Ze wil overigens met twee vriendinnen op een werkvakantie naar een project in Avignon. Dat klinkt helemáál onschuldig.”

Miranda (38, moeder van Merel en Jasmee, 17 en 13): “Merel is vorig jaar voor het eerst alleen op vakantie gegaan, met haar vriend, ze was toen net 17 en dat vond ik eerlijk gezegd een mooie leeftijd. Het is een jongen uit een parallelklas op school, dus ze kennen elkaar al sinds hun 12e. Met de trein naar Colmar in Frankrijk en vanaf daar een stuk van een wandelroute naar Nice gelopen. Helemaal hun ding, rugzakken en tentje mee. Samen slapen is voor hen al een lang gepasseerd station, dat doen ze al sinds ze alle twee 14 waren, dus dat was voor ons geen zorg. We vonden het natuurlijk wel een beetje jong, maar dat zeiden onze ouders ook van ons en je houdt het toch niet tegen. Dan kan het maar beter onder je eigen dak gebeuren, was onze conclusie destijds. Haar zus is nog helemaal niet in die fase, ze doet het wat rustiger aan dan de oudste. Jasmee is echt een sporter, een gezondheidsfreak. Maar als het komt dan komt het.”

Berend (50, vader van Mirelle, 14): Mijn eigen ouders waren destijds echte hippies, met seks en drugs kon je niet vroeg genoeg beginnen, bijna een politieke keuze tegen de burgerlijkheid. Op mij heeft dat een enorme weerslag gehad. Ik moest niks hebben van dat kleffe gedoe van mijn ouders, ik was bijna het tegenovergestelde. Mirelle heeft wat dat betreft helaas niks van haar vader. De jongens komen en gaan en ze vindt het allemaal machtig interessant. Wat er buiten de deur gebeurt heb je geen controle over, maar wij gaan het haar niet makkelijk maken. Het verzoek om niet mee op vakantie te gaan is hier ook al gekomen, maar daar beginnen we dus nog niet aan. Als ze haar vwo afheeft zal ze wel op kamers gaan, en dan mag ze het verder uitzoeken. Ik hoop dat ze tegen die tijd een beetje bij zinnen is. Het komt allemaal door wat ze op internet vinden natuurlijk. Daar moeten meisjes altijd makkelijk, mooi en beschikbaar zijn, maar ik bescherm mijn dochter nog een paar jaar. Als ze daarna zichzelf wil vergooien is dat een volwassen keuze.”

Samira (42, moeder van Bram en Marga, 21 en 18): “Dit probleem hebben we nooit gehad, hoewel ze er oud genoeg voor zijn. We gaan gewoon met z’n allen naar Frankrijk, en de vriendjes (Bram valt op mannen) gaan gewoon mee of komen langs. Vrijheid, blijheid en als de kinderen ondertussen een weekje alleen op stap gaan, dan zien we ze daarna wel weer verschijnen. Daar hebben we trouwens nooit een punt van gemaakt, ook niet toen ze jonger waren. We hebben er echt een familietraditie van gemaakt, eigenlijk verplaatsen we het ouderlijk huis gewoon zes weken naar de Riviera. Natuurlijk komt er weleens iets langs waarvan ik denk: Mwah, moet dat nou, vooral bij Marga. Maar dat is niet speciaal voor de vakantie, ik heb op zondagmorgen ook weleens een jongen naar beneden zien komen dat ik dacht: ik wil er heel erg niet aan denken wat jij net gedaan hebt. Dan merk je toch dat dochters nog steeds anders liggen dan zoons.”

Tanja (38, moeder van Fleur, 13): “De vraag kwam hier ook, met de mededeling dat het heel gewoon is natuurlijk. Van binnen schreeuw ik: Nee!!!, maar daar bereik je niet zoveel mee. Van haar vader en z’n nieuwe vriendinnetje mag ze natuurlijk alles, die hebben zelf boter op hun hoofd. Maar ik vind het eigenlijk gewoon niet normaal. Van de zomer is ze net veertien, ik ga haar niet uitleveren aan de jongens op zo’n alternatief zomerkamp, ze kan lekker met mij mee, en daarna met haar vader. Bovendien: ze kan helemaal nog niet voor zichzelf zorgen. Ik probeer haar verstandige voeding te geven en bij te brengen dat ze goed voor zichzelf moet zorgen, maar als ik niet oplet zit ze tussen de middag bij McDonalds. Dus zonder ouders op vakantie op je 14e of 15e? Over mijn lijk...”

Lies (37, moeder van Frank en Eric, 15 en 11): “Normaal is mijn man de voorzichtigste thuis, maar hierin zijn de rollen omgedraaid. Vorig jaar zijn de jongens samen naar de Ardennen geweest, een dag of vier. Vond hij prima, als ze maar iedere dag even belden. En het is goed gegaan, behalve kauwgom in hun haar niks aan de hand. Op de bonnefooi ook nog, met een jeugdherbergkaart waar je in België weinig aan hebt. Wat wel helpt is dat de oudste nogal op z’n vader lijkt, een kleine wijsneus die alles regelt. En op de een of andere manier weet-ie zich dus te redden tussen de Franstalige Belgen, daar keken z’n vader en ik wel van op. Ik denk dat het erg van je kinderen afhangt. Wij ontmoetten veel verbaasde blikken. Maar zelf hoeven we eigenlijk niet zo nodig op vakantie en bovendien: ik ken mijn jongens en vertrouwen is ook belangrijk. Dit jaar wil de jongste langs bij een vriendje dat naar Los Angeles is verhuisd met zijn ouders. Dat Amerika vertrouw ik niet, maar dat ligt niet aan mijn kind... De oudste wil op fietsvakantie, met een tent deze keer.”





Eric van Riessen is medium en healer en deelt iedere Onkruid zijn ervaringen met ons.

ericsspiritualschool.com



Groei met ups en downs

Zelf streef ik altijd naar ontwikkeling, ik wil groeien als mens en steeds beter worden. Dit heeft ook wel valkuilen. Zo had ik vroeger als ik een mediumavond had altijd het idee dat deze nog beter moest gaan dan de vorige. Dat kan natuurlijk helemaal niet, want je kunt niet altijd op je allerbest zijn. Het is goed als er een stijgende lijn is, maar die lijn zal altijd met ups en downs zijn.

Wat mij opvalt wanneer ik lesgeef, is dat er soms mensen zijn die wel het mediumschap willen leren, maar niet echt bereid zijn om aan zichzelf te werken. Dit is iets wat op lange termijn niet gaat werken. Wanneer je wilt groeien als medium is het belangrijk dat je ook bij jezelf naar binnen gaat. En bereid bent om jezelf te ontwikkelen.

De meeste mensen die ik les geef, groeien juist zelf heel hard. Soms groeien ze als persoon nog verder dan hun mediumschap. Zo zie je weleens dat iemand eerst moet huilen bij elk consult omdat het te heftig is. En je mag als medium best een traantje laten stromen, maar ik vind niet dat je harder kunt huilen dan je klant. Wanneer deze mensen dan veel gaan mediteren en bereid zijn om aan zich zelf te werken, verandert de traan vaak in een glimlach en vinden ze het werk als medium leuk.



De groei stopt nooit

Als sporter zit je op een gegeven moment op een hoogtepunt, voor mediumschap gaat dit altijd door. Er is geen grens in waar je op je top komt. Je kunt als medium altijd weer dieper in contact komen met de overledenen, en dat is natuurlijk mooi. Ik merk dat ik soms nog steeds verwonderd ben als ik contact met een overledene of een gids maak over hoe sterk ze dan door kunnen komen. Eén keer begon ik zelfs even met een andere stem te praten. En wanneer ik in diep contact met de spirit ben, heb ik een hele andere intonatie in mijn stem dan wanneer ik gewoon praat.

Meditatie

Mijn groei als medium komt voor mij door twee dingen. Dat is het mediumschap veel uitoefenen en, zelfs nog belangrijker, mediteren. Welke meditatie maakt niet zoveel uit. De ene keer mediteer ik heel erg op m'n hartchakra om contact met mijn ziel te maken. Daar zit misschien nog wel de grootste innerlijke groei. De andere keer word ik zoveel mogelijk één met een overledene en soms vergroot ik mijn energie en laat ik de overledene achter mij staan. Hiernaast doe ik af en toe ook wat yoga en ademhalingstechnieken. Hoe meer ik mediteer, hoe beter ik word in mijn werk. Niet alleen dat, ik groei er ook door in mijn leven. Niet omdat er door meditatie geen problemen meer zijn, maar omdat je door meditatie je problemen veel minder als een probleem ziet en ze daardoor ook makkelijker aankan.

*Eric van
Riessen*

Shopping

Onkruid is voor jou op zoek gegaan naar de leukste (duurzame) producten. Welk product heeft ons hart gestolen en waar konden we niet mee wachten om te gaan gebruiken?



Camomile Cleansing Butter

Reinig én verzorg je huid met deze rijke reinigingsboter. Wrijf een klein beetje tussen de vingers warm en verwijder jouw oogmake-up zonder wattenschijfje.

Te koop voor € 14,- bij The Body Shop



Herbruikbare wattenschijfjes

Deze 6 wasbare wattenschijfjes zijn enkellaagse, biologische en ongebleekte wattenschijfjes gemaakt van katoen.

Te koop voor € 8,99 bij Holland & Barrett



Gerecyclede aluminium folie

Dit gerecyclede aluminium folie is geproduceerd zonder al teveel energie te gebruiken, tot wel 95%. Ook de verpakking kan 100% worden gerecycled.

Dit aluminium folie van If you Care is te koop voor € 3,39 bij o.a. Ekoplaza

Openhartig Vitaliteit

Waar krijg jij energie van en wat vreet energie? Openhartig Vitaliteit daagt de spelers uit met aandacht voor zichzelf en elkaar aan de slag te gaan met het thema levenskracht ofwel vitaliteit.

Dit spel van uitgeverij Open Up is te koop voor € 11,95 bij diverse boekhandels en online bij bijvoorbeeld bol.com (excl. verzendkosten)





Kruidenshampoo

Zachte haarzeep met calendula, gember, Oost-Indische kers, hop en mild geurend naar ceder, ylang ylang, palmarosa en raversara.

Deze haarzeep van Werfzeep is te koop voor € 7,45 via o.a. werfzeep.nl (excl. verzendkosten) en diverse natuurvoedingswinkels



Klok waspoeder

Klok waspoeders zijn huidvriendelijk en ecologisch en bevatten geen parfum en kleurstoffen. De XXL variant is verkrijgbaar in dozen (4,81 kg) en is geschikt voor 74 wasbeurten.

Te koop voor € 21,99 via o.a. klok-eco.nl (excl. verzendkosten)



Duurzame wc-rollen

Dit wc-papier is beige omdat het gemaakt is van oud papier en gebruikt golfkarton. In het productieproces is er geen gebruik gemaakt van chemische bleekmiddelen en er zijn géén bomen gekapt.

Deze Perform wc-rollen van 100% eco zijn o.a. te koop via 100percenteco.nl voor € 12,95 (18 rollen, excl. verzendkosten)



Bamboe tandenborstel

Deze tandenborstel is gemaakt van bamboe en heeft zachte, BPA-vrije borstelharen. De verpakking is gemaakt van 100% gerecycled materiaal, het aanwezig beschermzakje is volledig gemaakt van plantaardig materiaal.

Deze Humble Brush is o.a. voor € 3,95 te koop via biggreensmile.nl (excl. verzendkosten)



Slim studeren



Deze 5 leergangen van het Onkruid College zijn beslist iets voor jou

Werken aan je eigen groei. Begeleid door deskundigen die je de ruimte geven die je nodig hebt. Een basis van kennis en vaardigheden die hun waarde in het leven al sinds mensenheugenis bewijzen. Aangevuld met nieuwe inzichten en ontwikkelingen. Dat is wat je wilt. Meld je vandaag nog aan via onkruid.nl of bel 06-13988112.

Chakra



De 7 chakra's zijn een mooie ingang om je op de weg van spiritualiteit te begeven, of om deze weg verder uit te diepen. De leergang gaat niet alleen over chakra's, maar ook over meditatie, mineralen, mythologie en nog veel meer.

Vrouw en kracht

Om de weg van de sjamaan te kunnen gaan, moet je weten wie je bent, waar je vandaan komt en waar je heen wilt. Daarna ben je klaar om die innerlijke kracht te verbinden met praktisch sjamanisme voor elke dag.



Dit kosten de leergangen van het Onkruid College

De prijzen zijn inclusief persoonlijke begeleiding door de docent, huiswerkcorrectie, studiemateriaal en andere benodigdheden.

Chakra's (10 lessen)

De kracht van Kwetsbaarheid (8 lessen)

Vrouw en Kracht (10 lessen)

Spiritueel schrijven (7 lessen)

Je betaalt

€ 285,-

€ 275,-

€ 280,-

€ 230,-

Prijzen voor deelnemers buiten Nederland op aanvraag.

Spiritueel schrijven

Al schrijvend ontrafel je in deze leer- gang het web dat het leven om jouw kern gesponnen heeft. Ervaar de trans- formerende werking van schrijven. Luis- ter naar je innerlijke stem en laat hem spreken via je pen.



De Kracht van Kwetsbaarheid



Dit is de kracht van ontvankelijk zijn zonder afhankelijk te worden. Het is de vreugde van zowel het ontvangen als van het geven, de kunst je ziel bloot te leggen zonder angst te voelen.

Storytelling

Storytelling is een mooie methode om iets duidelijk te maken, je verhaal kwijt te kunnen en mensen iets laten meebeleven. Want een verhaal kan alles bevatten. Je leert hoe je de lezer of luisteraar kunt meenemen in jouw verhaal.



Kosten

Het college Storytelling kost **€ 249,-** incl. verzendkosten. De opleiding bestaat uit 12 lessen en wordt geleverd met pen en dagboek om je eerste verhalen in op te schrijven. Je ziet je schrijftalent iedere les verder tot ont- plooiing komen.



Meer weten? Bel **06 - 13988112** of kijk op **onkruid.nl**

Gratis bij een jaarabonnement



Onkruid staat boordevol inspirerende verhalen, reportages, praktische rubrieken en pittige interviews waar je lekker voor gaat zitten. Wil jij niets missen en op de hoogte blijven van al het nieuws? Dan mag je Onkruid zeker niet missen. Geniet van het leven en groei mee met ons, zeker nu de tijd van verandering voor ons ligt.

Cadeau voor



nieuwe abonnees

Openhartig Zingeving

Een spel vol vragen en opdrachten. Spelend met elkaar kom je meer te weten over wat een ieder drijft, waar je echt blij van wordt en wat er wezenlijk toe doet in je leven. Niet omdat het moet, maar omdat het betekenisvol voelt.

Verplichtingen kennen we allemaal. Voor je het weet gaat de ene dag ermee in de andere over. Toch kennen we ook allemaal de behoefte aan zingeving. De behoefte dat wat we doen in het leven ook waarde heeft. Vaak gaat dat niet over moeten, maar over wat goed en betekenisvol voor je voelt. Keuzes te over en zingeving is voor iedereen anders. Maar wat en hoe kies je? **Openhartig Zingeving** prikkelt je na te denken over dat wat je inspireert en waar je energie van krijgt.

Wat geeft je leven zin? Met behulp van vragen uit verschillende invalshoeken haal jij naar boven waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Laat je verrassen en kom meer te weten over je vrienden, familieleden en over jezelf!

Kijk op openhartig.nl voor alle andere variaties



Abonnee worden?

Neem nu een jaarabonnement voor **€ 39,50**

Bel meteen **0251 - 257924**

of meld je aan via **onkruid.nl**

Netwerkjes

Organisatietalent gezocht

Op een verbouwde boerderij, in de natuur dichtbij Utrecht en Hilversum. Gevraagd m/v 55+ die wil wonen en helpen met het organiseren van kleinschalige festiviteiten zoals: muziek, expo, yoga, meditatie, party.

Anneke | manna678@gmail.com

Sportieve vriendschap gezocht

Hallo, ik ben een vrouw van 45+, ik heb een man maar geen kids. Zoek sportieve vriendschap om te zwemmen, fietsen, wandelen. Wel graag Zwolle.

Florine | florinearenberg248@gmail.com

Oude onkruiden af te halen

Gratis af te halen: ongeveer 200 exemplaren van Onkruid. Vanaf nr. 1.

Jan | Haarlem | jahartog@telfort.nl

Ruilen?

Ik woon in Hongarije en zou graag voor een stuk braakliggend land wat ik heb, vrijwilligers willen vinden die van het voorjaar zouden willen helpen om er weer een weiland van te maken. Het is een prachtig stuk grond midden in de natuur. Het is uiteindelijk de bedoeling om van het weiland een voedselbos te maken. In ruil voor het stuk grond in orde maken mag(/mogen) de vrijwilliger(s) deze zomer zo lang als ze willen er kamperen.

Marji | ezelbrug@gmail.com

Spirituele man gezocht

Op zoek naar een spirituele man die het liefst ouder is dan 50. Ik hou ervan om in de natuur te zijn en ik ben biologisch dynamisch ingesteld. Voor mij is het belangrijk dat we gelijk gestemd zijn hierover. Ik ben een lieve zorgzame vrouw van 57 en werk parttime als verpleegkundige in een antroposofische verpleeghuis. Daarnaast werk ik als TuiNa masseuse in mijn eigen praktijk. Het lijkt me leuk om van iemand te horen. Warme groetjes van Judith

Judith | keizers2@zonnet.nl

Leven in en met de natuur

Welke lieve leuke man wil samen met mij vrouw 56, een boerderijtje huren in het buitengebied. Leven in en met de natuur. Dit is mijn droom...de jouwe ook?

Joy | Joyflupke@gmail.com

Wandelmaatje gezocht

Rustige man, 40, natuurliefhebber en vooral stiltegebieden in o.a. Brabant, Limburg, Gelderland, wandel veel alleen en ben geen groepsman en heb niks met smalltalk. Herken je dit en wil je eens samen wandelen, kalenderleeftijd zegt mij niks, gaat mij om delen van ziel tot ziel en hou van echtheid, eenvoud en imperfectie.

Guido | dustydog@zonnet.nl

Creatievelingen gezocht

Hoi, Ik, vrouw 52 jaar, zoek vrouwen voor vriendschap liefst uit Geleen tot 56 jaar. Ik ben spiritueel en ben graag creatief bezig. Jij ook? Misschien kunnen we samen creatief bezig zijn, bv tekenen of schrijven (gedichten). Ik hou ook van iets drinken ergens of een bioscoopje pikken. Ik woon in Geleen, vlak bij het centrum. Heb je interesse mail me dan.

Groetjes, Jose

Jose /
sjeeke67@yahoo.com

Op zoek naar vriendschap

Mijn naam is Jeremy en ik ben 22 jaar. Is er toevallig een jongedame tussen de 18 en 40 jaar die het leuk zou vinden om met mij een goede vriendschap aan te gaan? Ik woon in de provincie Utrecht officieel maar om de 14 dagen ga ik ook naar mijn ouders in de provincie Gelderland. Ik hou ervan om gezellig te kletsen, muziek te luisteren, muziek maken vind ik leuk en ik vind nog veel meer dingen leuk om te doen. Spreekt het je aan? Stuur me dan gerust een mailtje.

Jeremy / jeremy.backus1@gmail.com

Stille plek in Nederland gezocht

Ik ben een 44 jarige Friese man en op zoek naar een stille plek in Nederland om legaal in mijn pipowagen te wonen. Wie kan me helpen aan die droomplek?

Groet, Wibe

Wibe / wibedevries@gmail.com

Lesbische vrouw gezocht

Vrouw zoekt lesbische vrouw, 50-70, die geen problemen maakt van mijn litteken en tvt bandje. Ik neem jou ook zoals je bent. Lijkt me fijn samen te schrijven. Handicap is geen bezwaar het gaat om liefde ik ben hsp. Afstand is geen bezwaar als je maar lief bent. Ben je soms eenzaam reageer dan!

Libelle / libelle2020@hotmail.com

Op zoek naar spirituele mensen

Ik zou graag e-mail contact met spirituele mensen hebben, 60-70 jaar en later elkaar ontmoeten. Ik ben een vrouw met diverse interesses, en ik maak graag poëzie, ik schrijf heel graag, en ik houd van spiritualiteit dus gelijkgestemden schrijf mij eens wie weet hoe leuk dat is.

Elise Feuerberg / 10.elise@gmail.com

Contact met andere Onkruidlezers leg je gratis door een tekst op te geven via nieuwsbrief@onkruid.nl, op de website onkruid.nl te plaatsen of te sturen naar: Onkruid, t.a.v. netwerk, Postbus 173, 4140 AD Leerdam. Na goedkeuring zal jouw netwerkje geplaatst worden op de website en, afhankelijk van de aanmeldingen, in het eerstvolgende nummer van Onkruid.

LET OP!

- Geen commerciële aanbiedingen, cursussen e.d.
- Zet nooit je volledige adres in het netwerkje
- Gebruik een telefoonnummer, e-mailadres of postbusnummer als contactmogelijkheid.

Spotlight



Festival Biodanza beweegt je

Zaterdag 11 april 2020 van 12.00 - 23.00 uur

Biodanza beweegt je hart, brein en je lichaam. Steeds meer wetenschappers bevestigen de kracht van bewegen op muziek. Tijdens dit festival krijg je de kans om met biodanza én met meerdere docenten kennis te maken.

Biodanza is plezier, genieten, verbinden, samenZIJN. Geniet deze dag van de docenten Denny van Dop, Geny Wuestman, Hannie Burgmeijer, Ingrid Steen, Josephine Sondag, Karin Meijer, Leonoor Pronk, Maria Vermeeren, Monique Sajet en Nathalia Liem. Allen met hun eigen specialiteit en kwaliteit maken zij deze dag tot een feest van verbinding.

Vanaf 12.00 uur ben je welkom en kun je je inschrijven voor drie biodanza-workshops en/of een healing klankconcert. Er zijn steeds drie blokken (13.30, 16.30 en 19.30 uur) en tussendoor kun je chillen, een massage ontvangen, genieten in de bar of luisteren naar muziek. Je verbinden met en je onder dompelen in een dag vol dans en ontmoetingen. Koffie en thee zijn inbegrepen gedurende de dag. Geniet van een vegetarisch diner voor 10 euro of neem zelf iets mee.

Enkele workshops waaruit je kunt kiezen:

Aandacht, Bezieling en Creatie, dans jouw ABC van Levenskunst

Door biodanza te beoefenen leer je jezelf beter kennen en kun je met Aandacht en Bezieling jouw levensdans Creëren. De muziek dringt door in iedere

cel van ons lijf waardoor je makkelijker uit je hoofd in je lijf zakt en je in liefde kan verbinden met ieder mens. Door deze levensenergie te voelen, voeden we ons eigen welzijn en zitten we beter in ons vel. Deze workshop wordt gegeven door Monique Sajet.

Unleash your inner sparkle

Natuurlijk weet je het wel met je hoofd; dat je helemaal goed bent zoals je bent maar je wilt het ook werkelijk kunnen voelen en leven tot in de vonk van je ziel. Daar waar alles samenkomt, het punt waar je tot in elke cel voelt dat het gaat om verbinding met jezelf. Wanneer jij je goed voelt, valt jouw hele binnen- en buitenwereld op zijn plek. Deze workshop wordt gegeven door Ingrid Steen.

Hartverwarmend

Affectiviteit is een van de lijnen binnen biodanza met een verbindend en helend karakter. Genietend van het leven met alles wat daarbij hoort. De positieve en negatieve kanten, het mag er gewoon allemaal zijn. Soms op de voorgrond tredend en dan weer op de achtergrond. Verwarm jouw hart en dat van de ander. Laat je meeslepen in het gevoel dat jij er mag zijn en LEEF. Deze workshop wordt gegeven door Josephine Sondag.



Festival Biodanza beweegt je | Centrum Djoj, Antony Duyklaan 5-7, 3051 HA Rotterdam | entree is € 55,- indien je online boekt (djoj.nl) en betaalt, aan de deur betaal je € 60,- contant. Let op: Centrum Djoj heeft geen PIN-automaat, dus graag gepast betalen!

Blijf op de hoogte



Schrijf je in op onkruid.nl en krijg tweewekelijks de Onkruid nieuwsbrief in je mailbox. Daar zie je de leukste artikelen, handigste tips én exclusieve aanbiedingen en winacties!

Het volgende nummer ligt vanaf 1 mei in de winkel.

Colofon

Onkruid 255

Maart/april 2020 ISSN 0165 / 5027

Onkruid is een uitgave van Uitgeverij Onkruid BV

Redactie

Frank Meurs
Tamara de Vos-Vlot

Medewerkers aan dit nummer

Hans Alma, Marije Berkelaar, Barbara te Boekhorst,
Marry Foelkel, Eric van Riessen, Marc Siepmann

Foto's & illustraties

iStockphoto, Lotte Klaver, Frank Meurs, MV MiniVilla,
Isabel Nabuurs, Pixabay, Luca Senoner, Lotte
Stekelenburg, Dana Tentis (cover), Aram Verwoest,
Tamara de Vos-Vlot

Facebook: facebook.com/onkruidmagazine

Redactieadres

Postbus 173, 4140 AD Leerdam
redactie@onkruid.nl
onkruid.nl

Advertenties

Monique Goderie
Postbus 173, 4140 AD Leerdam
Mobiel: 06-22452331
adv@onkruid.nl

Distributie

Aldipress, De Meern
VMB Press, Uitgeest

Opgave en vragen voor abonneementen

Abonnementenland
Postbus 20
1910 AA Uitgeest
Tel: 0251 - 257924
aboland.nl

Onkruid College

Tel: 06 - 13988112
college@onkruid.nl

Onkruid abonnementen NL en BE

NL en BE: € 39,50 (6 nummers) bij betaling via automatisch incasso. Bij betaling via een acceptgiro wordt € 1,50 administratiekosten in rekening gebracht. Voor aanmelden van abonnementen buiten NL en BE zie onkruid.nl.

Onkruid op cd

Voor mensen met een leeshandicap verschijnt Onkruid ook op cd: Aangepast lezen, Postbus 84010, 2508 AA Den Haag, tel: 070 - 3381500, e-mail: info@aangepastlezen.nl.

Abonnement opzeggen

Opzeggen kan via Abonnementenland, bij voorkeur schriftelijk met als bijlage een uitgeknipt adresetiket. Nadat het eerste abonnementsjaar verlopen is, bedraagt de opzegtermijn drie maanden. In deze periode ontvang je nog maximaal twee nummers. Schriftelijke opzeggingen dienen gestuurd te worden naar:

Abonnementenland
Postbus 20
1910 AA Uitgeest

Onkruid proberen: 3 nummers voor € 15,- Bel: 0251 - 257924



Uitgeverij Akasha



Het boek
bij de film

HEAL

**Verander je bewustzijn, verander je
lichaam, verander je leven!**

Kelly Noonan Gores

Met Deepack Chopra, Marianne Williamson,
Bruce Lipton, Joe Dispenza, Gregg Braden,
Anita Moorjani, Anthony William

ISBN 978 94 6015 196 5
272 pagina's
€ 24,50

**Het is tijd om veel
bewuster te gaan kijken
naar de oorzaken van de
heersende epidemie van
chronische ziekten, en te
onderzoeken wat er op
het gebied van genezing
echt mogelijk is.**

Gebaseerd op de gelijknamige documentaire neemt het boek *Heal* ons mee op een fascinerende reis die ons een nieuw begrip geeft van de wonderbaarlijke aard van het menselijk lichaam en ons zelfgenezende vermogen.

De vooraanstaande wetenschappers en spirituele leraren die documentairemaker en schrijver Kelly Noonan Gores in *Heal* aan het woord laat, vertellen over de talloze behandelmethoden, onderzoeken en ontdekkingen die laten zien dat genezing zeer complex en persoonlijk kan zijn, maar ook van het ene op het andere moment spontaan kan plaatsvinden.

Dit boek biedt hoop en alternatieven voor de vele mensen die lijden aan een grote verscheidenheid aan chronische ziekten. We zijn geen slachtoffer van onveranderlijke genen en we moeten onszelf geen beangstigende prognose aanpraten of laten aanpraten!

Voor meer informatie
en om te bestellen:
www.uitgeverijakasha.nl
en 0599-28 72 45

Zie ook onze website voor een
compleet overzicht van onze boeken:
www.uitgeverijakasha.nl

**HUISARTSEN SCHRIJVEN VEEL
TE VEEL MEDICIJNEN VOOR;
IN EEN TINY HOUSE KAN EEN
VROUW HAAR SCHOENEN NIET
KWIJT; LEVEN ZONDER GELD
KAN PRIMA, ALS JE MAAR
SLIM BENT; MISSCHIEN KAN JE
JEZELF WEL BETER GENEZEN
DAN DE DOKTER, MAAR DOOD
GA JE TOCH EEN KEER; NIET
ALLEEN JAPANNERS KUNNEN
HUN ETEN FERMENTEREN EN
JE DOCHTER VAN 15 WIL ZON-
DER JOU OP VAKANTIE.**

**Alles wat je verder nog wilt weten
lees je in dit nummer van Onkruid**