



Heel Natuurlijk  
Ingeborg Nienhuis



# Nieuwsbrief

O K T O B E R 2 0 1 7

Oktober
Praktijk
<b>NIEUW!</b> (Be)Leef de seizoenen
Gezond Verstand Lezingen
Eetbaar Bergeijk
Kruid van de maand
Recept van de maand



## Oktober

Oktober, herfstmaand en voor de oude Kelten de laatste maand van het jaar. Want de cyclus is rond. Na zaaien, groei en tot bloei, is het nu de tijd van de laatste oogst. In november begon volgens de oude maankalender dan ook een nieuwe cyclus, een nieuw jaar.

Het is een tijd van overvloed aan bessen, noten en zaden. De kelderkast barst nu uit zijn voegen met zelfgemaakte sleedoornlikeur (voor de kerstdagen), vlierbessensap, appelmoes, rozenbottel- lijsterbes- vlierbes- en sleedoornjam, chutneys en wat al niet meer.

Zoals je nu om je heen ziet laten de planten en bomen hun zaden vallen. Sommige zullen in het voorjaar ontkiemen, andere overleven de winter niet.

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-337889

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

Mooi ook om even stil te staan bij jouw innerlijke "oogst". Wat heb je bereikt dit jaar, wat ga je koesteren en wat laat je los? Wat mag in het voorjaar weer ontkiemen en waar neem je afscheid van? Laat de winter maar komen.....

# P r a k t i j k



# Heel Natuurlijk

**P**raktijk  
In Eersel, in de oudste straat van het dorp, De Hint, met haar monumentale boerderijen en een vleugje sfeer van vervlogen tijden, heb ik mijn praktijkruimte. In de wachtruimte een rustgevend muzikje en een kan warme kruidenthee, of, in de zomer, een watertje verrijkt met verse kruiden. Hier kan je terecht voor een energetische behandeling en beoefen ik één van de oudste geneeswijzen, het magnetiseren.

## Behandeling

De consulten duren gemiddeld een half uur. Het doel van de behandeling is niet het wegnemen van pijn, maar het verwijderen van de oorzaak van de klacht(en). Ook als je niet echt kampt met fysieke klachten, maar niet lekker in je vel zit, kan een energetische behandeling je helpen de balans weer te herstellen.

Hoeveel consulten nodig zijn is per persoon verschillend, wel zit er enige tijd tussen de consulten om het lichaam de kans te geven te herstellen.

Naast de behandeling kunnen aanvullende richtlijnen gegeven worden om de gezondheid te verbeteren, mocht dat nodig zijn.

Ook is het wenselijk om een foto mee te nemen naar het eerste consult, zodat tussentijds behandeld kan worden via de foto, mochten er reacties optreden.

## Contact

Om een afspraak te maken is de praktijk te bereiken op telefoonnummer: 0497-337889. Spreek het antwoordapparaat in en ik zal contact opnemen, meestal tussen 19.00 uur en 20.00 uur, om een afspraak in te plannen.

Als er extra begeleiding nodig is na een consult, door middel van een fotobehandeling, is het voldoende deze vraag op het antwoordapparaat in te spreken. Je wordt dan niet teruggebeld, maar kunt er vanuit gaan dat ik je begeleid.

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-337889

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

### Kosten

Een consult kost € 25,00 per half uur, de fotobehandelingen zijn gratis.

De behandelingen worden niet vergoed door de zorgverzekeraar omdat ik er voor gekozen heb me niet aan te sluiten bij een beroepsvereniging.

Op deze manier kunnen de consulten voor iedereen betaalbaar blijven en kan ik in alle vrijheid werken op de manier die bij mij past en die het beste aansluit bij jouw zorgvraag.

Graag contant betalen, er is geen mogelijkheid om te pinnen.

### Praktijkadres:

Hint 26A

5521 AH Eersel

0497-337889

[www.heelnatuurlijk.nu](http://www.heelnatuurlijk.nu)

(Ingang aan de zijkant, bij de oprit)



### *J* aarcursus (Be)Leef de seizoenen

(Be)Leef de seizoenen wordt een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur.

Hoe vierde men de overgang van de seizoenen en welke gebruiken hoorde daarbij?

Wat is de symbolische betekenis van verschillende bomen en hoe werd hun geneeskracht en energie gebruikt?

Welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, worden nog steeds in ere gehouden en wat is de diepere betekenis daarvan?

Wat voor invloed heeft de maan op de aarde en op ons mensen en hoe kunnen we ons meer met haar verbinden?

We volgen de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de seizoenen en ontdekken dat elk seizoen ons op haar unieke wijze iets te bieden heeft.

Elke maand heeft zijn eigen energie en de verbinding vinden met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf.

(Be)Leef de seizoenen is enerzijds een praktische cursus; het maken van zalven, tincturen, oliën, theeën en het koken met kruiden komt aan bod en anderzijds leer je je op een dieper niveau te verbinden met de natuur, de kruiden, de wilde planten en de bomen.

Voel, kijk, ruik, hoor en beleef mee.....

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-337889

[www.heelnatuurlijk.nu](http://www.heelnatuurlijk.nu) \* [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu)

Locatie: De Kabouterberg 52  
5571 SV Bergeijk  
Tijd: Zaterdagmiddag van 13.00 – 17.00 uur  
Data: 2017: 28 oktober – 18 november – 16 december  
2018: 20 januari – 17 februari - 17 maart – 21 april – 26 mei – 16 juni  
25 augustus – 15 september – 6 oktober  
Kosten: € 50,00 per maand inclusief alle materialen, uitgebreid naslagwerk,  
kruidenthee en een “wilde” versnapering  
Aanmelden: [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu) of 0497-337889  
Er zijn nog 2 plaatsen beschikbaar!



GEZOND  
VERSTAND  
LEZINGEN

LOCATIE BERGEIJK

# Natuurtuin 't Loo

De 3<sup>de</sup> donderdag van de maand, is iedereen welkom in “De Wingerd” in Natuurtuin 't Loo voor de Gezond Verstand Lezingen, mogelijk gemaakt door [VELT](http://VELT).

De lezingen hebben tot doel zoveel mogelijk informatie te verspreiden over o.a. het bereiken van een goede gezondheid, een gezonde economie en eerlijk en kwalitatief goed voedsel en richt zich op de steeds groter wordende groep mensen die openstaan voor een andere manier van leven of die bewuster met hun gezondheid willen omgaan.

Maandelijks wordt een spreker uitgenodigd die een bepaald thema belicht. De sprekers zijn o.a. therapeuten, (tand)artsen, schrijvers en ervaringsdeskundigen. Een deel van de opbrengst gaat naar de Project 7-blad. Heel graag van te voren aanmelden ivm het klaarzetten van de zaal.

Locatie: Natuurtuin 't Loo  
Terlostraat 4, 5571 KW Bergeijk  
Tijd: 20.00 uur (inloop vanaf 19.30)  
Kosten: € 10,00 pp  
Aanmelden: [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu)  
of 0497-337889



De eerst volgende lezing wordt verzorgd door Richard Hoofs (huisarts, spiritueel therapeut en acupuncturist) en vindt plaats op donderdag 19 oktober. Hij spreekt over de Oud Egyptische Heelkunde.

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-337889  
[www.heelnatuurlijk.nu](http://www.heelnatuurlijk.nu) \* [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu)

Richard reist regelmatig naar Egypte en volgde in Abydos meerdere trainingen en opleidingen m.b.t. Ancient Egyptian Healing (Antieke Egyptische Heelkunde). Tijdens deze workshop worden deze Principes en technieken uit het oude Egypte behandeld en op welke wijze deze nu helpen voor onze balans en gezondheid.. We gaan kijken naar het holistische geneeskundige systeem in het oude Egypte en diverse Egyptische heelkundige methoden en technieken. Onder andere: energetisch werken, balans volgens oud Egyptische inzichten, werken met je Egyptische totem, voetzool- en beenmassage, werken met geurolie en wierook, werken met intenties, oude Egyptische chirurgie en medicijnen etc.

De lezingen tot en met december zijn na te lezen op:  
[www.heelnatuurlijk.nu](http://www.heelnatuurlijk.nu) of op [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

Thema-lezingen  
op MAANDELIJKE  
basis, waarbij onze  
GEZONDHEID  
centraal staat, op een  
ONGEDWONGEN  
manier en bestemd  
voor IEDEREEN.

## 19 OKTOBER 2017

# EGYPTISCHE HEELKUNDE

*Dr. Richard Hoofs*

'Oud Egyptische Heelkunde en gezondheid' is een workshop door huisarts, spiritueel therapeut en acupuncturist Richard Hoofs. Over de antieke heelkundige principes en technieken uit het oude Egypte en de doorwerking hiervan op onze balans en gezondheid.

Richard reist regelmatig naar Egypte en volgde in Abydos meerdere trainingen en opleidingen Ancient Egyptian Healing.

In deze workshop gaan we dieper in op Antiek Egyptische Healing en gaan we kijken naar het holistische geneeskundige systeem in het oude Egypte en diverse Egyptische heelkundige methoden en technieken.

**Locatie** Ingeborg Nienhuis, Heel Natuurlijk,  
**Adres** Natuurtuin "t Loo"  
Terlostraat 4, 5571 KW Bergeijk

**Aanvang** 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

**Entree** € 10,00

**Aanmelden** E-mail: [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu)  
☎ 0497-337889

**GEZOND  
VERSTAND  
LEZINGEN**

[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis \* 0497-337889  
[www.heelnatuurlijk.nu](http://www.heelnatuurlijk.nu) \* [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu)



# Eetbaar Bergeijk



## Officiële opening plukroute

Op een groot veld, dat ligt bij Basisschool Beisterveld in Bergeijk vond al vanaf de vroege ochtend van 22 september een boel bedrijvigheid plaats. Vrijwilligers, betrokken buurtbewoners en leden van het bestuur van Stichting Eetbaar Bergeijk waren druk in de weer met het opzetten van een grote tent, het klaarzetten van tafels en stoelen, vuurschalen, een bar en een kraam, als voorbereiding op de officiële opening van de plukroute in de wijk "Beistervelden", die 's middags gepland stond.

Het was op meerdere fronten een bijzondere dag.

Rond 22 september vierden men, lang geleden, het 2de oogstfeest, Mabon genaamd. De dag en de nacht waren nu precies even lang, even stond de tijd stil, maakte men de balans op en werd er terug geblikt op de oogst van het afgelopen seizoen, voordat de donkere periode van het jaar begon. We hadden voor ons feestje dus enerzijds symbolisch een mooie dag gekozen, maar tegelijkertijd viel ze ook nog samen met de landelijke burendag....3 dubbel feest, dus.

Wethouder Mathijs Kuijken, enthousiast vanaf het prille begin van dit bewonersinitiatief, onthulde met een aantal kinderen uit de buurt het informatiebord waarop de route te zien is. Een eetbare wandelroute, aangegeven met paaltjes, waarlangs je fruitbomen, bessenstruiken en notenbomen tegenkomt en waarvan je, als ze eenmaal vruchten dragen, lekker kunt snoepen. Het Eindhovens Dagblad heeft er een mooi stukje aan gewijd.....zie [www.ed.nl](http://www.ed.nl)

Als bedankje werd, ook aan de heer Harrie Brouwers (Afdeling Beheer Ruimte, gemeente Bergeijk) en aan Martijn Balleman (ontwerper van het project en spreker bij de Gezond Verstand Lezingen) een plukroute-kruidenthee overhandigd met een potje honing uit eigen wijk en een boekje van Anneke Bleeker uit de serie "nooit geweten...."

Het werd een "heerlijk" feestje en zo duurzaam als mogelijk. Bio biertjes werden geserveerd, er waren biologische hapjes van VELT, biologische appeltjes van Ekoplaza en er is een heerlijke herfstsoep gekookt door de feestgangers zelf, in een ketel boven open vuur. Kinderen werden geschminkt en er werden pannenkoeken gebakken en het geheel werd opgeluisterd door akoestische muziek.

Letterlijk was de oogst het afgelopen jaar nog niet echt overvloedig, figuurlijk hebben we een vruchtbare periode bezegeld met een heel mooi feestje.....

Een mooie impressie van deze middag is te zien via de volgende link:

<https://youtu.be/SYbs6SgkESY>

Vanaf juli 2017 is Eetbaar Bergeijk officieel een Stichting. Behalve de realisatie en onderhoud van de Plukroute in de wijk "Beistervelden", richt de Stichting zich op uitbreiding van "eetbaar groen" in de ruimste zin van het woord in de Gemeente Bergeijk.

Meer info of reacties: [eetbaarbergeijk@gmail.com](mailto: eetbaarbergeijk@gmail.com) of 0497-555799 (Ingeborg Nienhuis)

De plukroute inclusief recepten vind je op [www.plukroute.nl/bergeijk](http://www.plukroute.nl/bergeijk)



## van de maand

### *K*ruid van de maand (Rozenbottel)

De rozenbottel wordt ook wel de sinaasappel van het noorden genoemd.

Ze komt niet voor niets aan die naam want de rozenbottel bevat vele malen meer vitamine C dan de sinaasappel of de kiwi. Het merk Roosvicee (Rozenbottel-Vitamine-Cee) is ontstaan in de tweede wereldoorlog, toen de overheid mensen aanraade veel rozenbottels te consumeren, om gezond te blijven.

De rozenblaadjes van de wilde roos ruiken in de zomer heerlijk en je kan ze drogen om te bewaren voor in theemengsel of om te gebruiken als potpourri met andere geurende kruiden. De hondsroos, rose egelantier of Japanse rimpelroos, zijn allemaal geschikt om de bloemblaadjes, of, later in het jaar, de rozenbottels, van te oogsten. Je ziet ze vaak aangeplant in gemeentelantsoenen.

De roos is het symbool van de liefde en haar vrucht, de rozenbottel wordt al eeuwenlang aangewend om aan te sterken na ziekte, bij vermoeidheid, maar ook als ondersteuning bij zwangerschap. Bij koorts, griep, verkoudheid en hoest kan de rozenbottel de klachten verlichten.

## Recept van de maand (rozenbotteljam)

Rozenbottels kunnen rauw worden gegeten. Omdat het vruchtvlees zuur en wrang van smaak is en de bittere zaadjes van weerhaakjes zijn voorzien, worden ze echter voornamelijk gedroogd, gekookt of verwerkt in verschillende recepten. Gedroogd worden de bottels als poeder vermalen en over bijvoorbeeld kwark of yoghurt gestrooid.

Thee maak je door een eetlepel verse of gedroogde rozenbottels met een liter koud water zacht aan de kook te brengen. De zaadjes mogen er gewoon bij.

### Rozenbotteljam zonder suiker

- 300 gram rozenbottels, door midden snijden
- 300 ml water
- 100 ml agavesiroop of appeldiksap
- 5 gram marmello zonder suiker
- rasp van 1/2 citroen
- 1 el citroensap
- 1 schone jampot



Breng de gehalveerde rozenbottels aan de kook en laat op zacht vuur in 20 minuten de bottels gaar koken. Stort de gare bottels met vocht in een roerzeef met de fijne zeef erin. Draai al het vocht eruit. Je hebt nu ongeveer 250 ml rozenbottelvocht. Giet het terug in de pan. Meng de agavesiroop met marmello, citroenrasp en -sap. Voeg het toe aan de rozenbottelpuree en laat 1 minuut zacht koken.

Giet de jam in de pot. Zet hem 10 minuten op zijn kop en laat de jam afkoelen.

## Op de agenda 2017

Donderdag 19 oktober:	Gezond Verstand Lezing (Richard Hoofs)
Zaterdag 28 oktober:	Start jaarcursus (Be)Leef de seizoenen
Donderdag 16 november:	Gezond Verstand Lezing (Jan Bes)
Zaterdag 18 november	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 1
Zaterdag 16 december	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 2
Donderdag 21 december:	Gezond Verstand Lezing (Michel Eugster)

## Op de agenda 2018

Zaterdag 20 januari	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 3
Zaterdag 17 februari	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 4
Zaterdag 10 maart	Eerste les basis kruidencursus
Zaterdag 17 maart	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 5
Zaterdag 24 maart	Tweede les basis kruidencursus
Zaterdag 7 april	Derde les basis Kruidencursus
Zaterdag 14 april	Laatste les basis kruidencursus
Zaterdag 21 april	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 6
Zaterdag 26 mei	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 7
Zaterdag 16 juni	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 8



warme groet,

## *Ingeborg Nienhuis*

*A*lle informatie in deze nieuwsbrief is na te lezen op [www.heelnatuurlijk.nu](http://www.heelnatuurlijk.nu).

Voor afspraken of fotobehandeling: 0497-337889

Aanmelden voor cursus of wandeling: [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu)

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis

KVK: 67740561

Bankrek.nr.: NL81 TRIO 02 54 70 84 55