



De eerste maand van het jaar is al weer voorbij. Ik kijk al een beetje uit naar het voorjaar, ookal weet ik dat de winter nog vreemde sprongen kan maken. Met wat narcisbolletjes in huis haal ik toch alvast wat zon binnen.

In deze nieuwsbrief staat informatie iets over natuurlijke middelen tijdens de verkoudheid/griep en twee gevonden voorwerpen.

Natuurlijke middelen bij verkoudheid

Om mij heen hoor ik genoeg verhalen over griep en verkoudheid en het leek mij wel handig voor degenen die hoesten en last van de keel hebben gemakkelijk te maken middeltjes te geven. Ik had ze ooit al eens geschreven in een nieuwsbrief en na wat zoekwerk in mijn archief kwam ik uit bij een nieuwsbrief van oktober 2007. Dus bij deze nog een keertje voor degenen die de middeltjes uit de Ayurveda niet kennen....

Meng de volgende kruiden in een schaal:

gember 1 theelepel
kaneel 1 theelepel
citroengras 2 theelepels

Laat 1 theelepel van dit mengsel ongeveer 10 minuten in een kop kokend water trekken; zeef de thee en voeg er evt. honing aan toe. Drink deze thee een paar keer per dag.



Een ander mengsel, dat ik zelf meestal klaar maak is:

gember 1 theelepel
kaneel 1 theelepel
kardemom 1 snufje

Laat 1 theelepel weer trekken net als boven.

Ik zeef het niet, maar drink het voorzichtig op zodat de drab onderop blijft. Meestal doe ik de honing er al in voordat ik het water op het mengsel schenk, anders komen de kruiden weer in het water.



Nu ik dan toch ben begonnen met middelen tegen verkoudheid, kan ik net zo goed doorgaan. In mijn boekenkast staat genoeg en na wat bladeren in aromatherapieboeken kom ik van alles tegen.



Een heel oud middel bij verkoudheid is een stoombad nemen. Bij de natuurlijke drogisterijen kun je vaak speciale stoombadkruiden kopen. Hierin zitten vaak eucalyptus, pepermint, tijm, kruidnagels en kamille. Eucalyptus is meestal erg sterk en het is verstandig het niet langer dan 3 dagen achter elkaar te gebruiken.

Met een paar druppeltjes teatree (essentiële olie) kan ook een stoombad gemaakt worden of je kunt het in een verdamper doen. Teatree werkt zuiverend en desinfecterend en kan werken bij allerlei soorten infecties. Het helpt ook de verspreiding tegen te gaan, zorgt voor de slijmoplossing en stimuleert het immuunsysteem.

Lavendel is ook een goed middel om bij verkoudheden en griep te gebruiken, omdat het bacteriedodend, ontsmettend en ontkrampend werkt. Je kunt het bij allerlei soorten ontstekingen gebruiken. Net als de tea-tree kun je er mee stomen of in een verdamper doen.

Een bad met paar druppeltjes lavendel en marjolein kan de pijn en de koorts verminderen.



Andere essentiële oliën die je kunt gebruiken zijn: arve-den, wierookhars, tijm, marjolein en rozemarijn.

In de winkel waar ze aromatherapie verkopen, kun je altijd meer informatie vragen.

NB. Marjolein, rozemarijn en tijm zijn niet geschikt tijdens de zwangerschap. Lavendel kan in geringe mate gebruikt worden. Wel kunnen vanaf de derde maand teatree, eucalyptus (paar dagen) en wierookhars veilig gebruikt worden tijdens de verkoudheid.

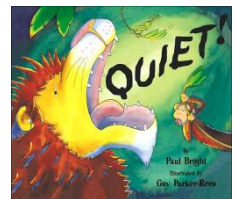
Gevonden voorwerpen

Tijdens het bladeren in een “reclameboekje” van Koppenhol Uitgeverij vond ik een cadeau voor ouders en hun baby. Het bestaat uit een boekje met 25 gedichten over de geboorte van een kind en een CD met muziek om lekker tot rust te komen voor het slapen gaan. De titel is dan ook “Voor het slapen gaan” van Hella Hertogs.

Wil je het bekijken dan kun je het vinden op www.koppenholuitgeverij.nl

Uit het boekje “Ontwaken” van Shakti Gawain, komt de volgende zin:

“Vandaag en iedere dag neem ik de tijd om stilte te vinden”.

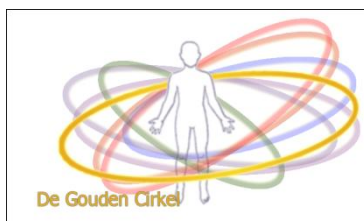


In onze gejaagde maatschappij is er weinig tijd voor rust en stilte. De wereld draait 24 uur door met geluiden, beelden, beweging en volle agenda's.

In je agenda zou je eens kunnen kijken of er twee momenten per dag zijn waarop je rust en stilte kunt creëren. 's Morgens en 's avonds zijn vaak de meest geschikte momenten om even rustig op een stoel of in bed even een soort scan te maken van je lichaam en alle ledematen te voelen. Kijk dan eens hoe je ademt en laat je ademhaling gewoon doorgaan zonder gedachten hoe je ademt. Probeer je gedachten weg te laten stromen zonder er bij stil te staan of ze wel of niet goed zijn of dat je ze wel of niet mag hebben. Oordeelloos alles loslaten, een paar stille minuten voor jezelf... een mooi begin en afsluiting van de dag.

Tot de volgende nieuwsbrief!

groetjes
Ellen



Samenwerkende collega's:
Jorien Strik www.vitalief.nl (VBAG) ,
Mariëtte Verschure www.kinderenjeugdtherapielef.nl (NFG)
www.degoudencirkel-apeldoorn.nl

Meer informatie: www.praktijklotus.net