









Met de aanvaarding
komt de verandering

-  De One Brain Methode
-  Relax Kids! Sprookjesmeditaties voor kinderen
-  Agenda
-  Nader uitgelicht.....Royal Remedies
-  Wat is Vitamine A?
-  De A van Aandacht
-  Koken met (geneeskrachtige) kruiden
-  Nieuw.....

De One Brain methode

De One Brain Methode is in de jaren 80 ontwikkeld door Three In One Concepts in Amerika.

De grondleggers zijn Gordon Stokes, Daniel Whiteside en Candace Callaway. Three In One staat voor: integratie van Lichaam, Geest en Levenskracht.

De One Brain methode is een synthese van Toegepaste Kinesiologie (dit is feedback van het lichaam), genetische gedragsleer (fysieke structuren en hun functie), communicatie technieken, energiecorrecties en stressverminderingstechnieken. Het unieke van de methode is de Gedragsbarometer; dit is een fascinerende 'landkaart' van gedragspatronen en deze laat zien welk gedragspatroon er ontwikkeld is om met een 'probleem' om te kunnen gaan, je staande te houden.

Het stuk genetische gedragsleer bestaat uit de Structuren en hun Functie. Structuur betekent bouwsteen, bouwstenen die we van onze ouders hebben meegekregen. Deze bouwstenen hebben een functie en bepalen voor een groot deel ons gedrag. Door te weten wat de functie is, kunnen ze ons helpen onszelf en anderen beter te begrijpen. Bijvoorbeeld: de één praat liever wel en de ander liever niet; de één heeft van nature zelfvertrouwen, de ander is voorzichtiger en wil zich voorbereiden. Dit en nog veel meer is te zien aan de bouw van iemand. Deze informatie geeft je inzicht in de kwaliteiten van jezelf en anderen. Hierdoor voel je je minder snel aangesproken en ontstaat er begrip voor jezelf en de ander. Door de gedragsbarometer en de genetische gedragsleer onderscheidt deze methode zich van anderen. Samen vormen ze de spil waar het werk om draait.

Uitgangspunt bij dit alles is, dat de cliënt de autoriteit is: hij/zij is uniek en de enige legitieme bron van informatie die nodig is. Door stress en zelftwijfel ziet iemand zijn/haar mogelijkheden en kwaliteiten minder goed. Vermindering van de zelftwijfel maakt het mogelijk weer helder te 'kijken' en de keuze voelen om uit te gaan van eigen creativiteit, zelfvertrouwen en kwaliteiten.

Het bijzondere van de One Brain Methode is de werkwijze: er wordt niet gewerkt aan het probleem zelf, maar aan de emoties/stress die meespelen bij dat probleem. Tijdens de begeleiding is de focus gericht op wat je wilt en wat daarvoor nodig is. Er wordt gekeken wat de stress oproept, welk gedragspatroon hierbij een rol speelt (dit houdt je vaak tegen je wil in een bepaalde gemoedstoestand) en welke kwaliteiten (structuur) je van nature bezit om anders met je probleem om te gaan. Ook kijken we welke (energie)correctie nodig is om tot verandering te komen. Hierdoor kun je direct een keuze voelen en ervaren om anders met de situatie of het probleem om te gaan.. Het "spiertesten" gebeurt op een uiterst zachte en respectvolle manier. Het spiertesten wordt door One Brain vertaald als emotie- of breintesten. Er wordt altijd met beide hersenhelften gecommuniceerd door twee armen te gebruiken. Vrijwel alle informatie over wat er mee speelt bij een onderwerp en wat er nodig is om tot verandering te komen wordt op deze manier verkregen.

Doel is het creëren van een positief zelfbeeld en keuze in hoe we met onszelf en anderen om willen gaan. En dat we die keuzes kunnen maken én voelen in situaties waarin we denken die niet te hebben. Dit kan zowel persoonlijk als professioneel. De rol van stress in onze huidige maatschappij wordt steeds meer herkend en erkend. Stress ligt ten grondslag aan veel (zo niet alle) lichamelijke en geestelijke klachten, aandoeningen en leer- en ontwikkelingsproblemen. Met de One Brain Methode kun je hier op een vriendelijke, effectieve manier inzicht in krijgen en zo tot verandering komen.

- (chronische) pijnklachten of steeds terugkerende (vage) klachten/problemen
- angsten en fobieën
- verslavingen (stoppen met roken; overgewicht)
- relatieproblemen (persoonlijk en professioneel)
- vermoeidheid, hoofdpijn, spier/gewrichtsklachten
- dyslexie, dyscalculie
- leer/ontwikkelingsproblemen
- sociaal/emotionele problemen
- allergieën en intoleranties
- concentratie, stress, examens, toetsen

De One Brain methode kan helpen bij:

- zelfvertrouwen, faalangst, onzekerheid, negatief zelfbeeld
- gedragsproblemen, (druk, agressief, teruggetrokken, verlegen)

Ook kan het ondersteunend werken bij fysiotherapie, logopedie en reguliere behandelingen.

Auteur: Jolande de Vries

www.deandereaanpak.nu



Aanmelden nieuwsbrief of Sign Up: [klik hier](#)

Relax Kids!

Sprookjesmeditaties voor kinderen

Auteur: Marneta Viegas

ISBN 9020230654

Dit fraai geïllustreerde boek laat kinderen zien hoe ze op een relaxte en grappige manier lichaam en geest kunnen ontspannen. De schrijfster gebruikt ruim vijftig sprookjes en verhaaltjes om met kinderen een korte meditatie te doen. Meditaties om met een kind even in een andere, rustige sfeer te komen, het kind bij zichzelf naar binnen te begeleiden en contact te laten maken met de eigen fantasie. Elk verhaaltje begint op dezelfde manier, wat de meditaties herkenbaar maakt. Daarna maakt ze met een paar zinnen verbinding met een verhaal, en begeleidt het kind naar een aspect uit het sprookje waar het misschien wat mee kan in de meditatie, zoals een gevoel van vrijheid, geluk, licht, verandering, plezier en ontspanning. Wat het prettig maakt om dit met een kind te doen is de herkenbaarheid en de eenvoud. Het geeft een moment van rust voor de voorlezer en de schrijfster reikt de lezer een affirmatie aan om daar vanuit het verhaaltje voor te lezen en de meditatie te begeleiden. Het voorlezen uit dit boek schept een intieme, rustige sfeer en kan een bijzonder, terugkomend moment geven tussen voorlezer en kind. Niet alle verhaaltjes zijn bekend; dan kan het even stroef zijn om in de meditatie te komen. Paginagrote, vrolijke kleurentekeningen illustreren de verhalen. Geschikt voor kinderen vanaf ca. 5 jaar.

MARNETA VIEGAS geeft al meer dan tien jaar educatieve pantomimevoorstellingen en heeft een schat aan ervaring in lesgeven in muziek, mime en dans aan peuters en kleuters. Marneta die zelf al 23 jaar aan meditatie doet, geeft al jaren les in deze technieken aan volwassenen en kinderen. Ze heeft twee boeken en een Relax Kids CD op haar naam staan.



Agenda

September 2009

3, 10 & 17 sept (9:00 - 16:00 uur)	Cursus Stress Release 1 & 2	Waddinxveen Informatie: Praktijk Feeling
4 sept (avond), 5 & 6 sept (overdag)	Cursus Touch for Health 1	Velp (gld) Informatie: Praktijk Libra
5 & 6 sept (9:30 - 17:30 uur)	Cursus EFT 1	Wormerveer Informatie: Talita Koemi
8, 15, 22 & 29 sept, 6 & 13 okt (19:00 - 22:00 uur)	Cursus Touch for Health 1	Waddinxveen Informatie: Praktijk Feeling
14 sept (avond)	Oefenavond Touch for Health	Velp (gld) Informatie: Praktijk Libra
15 & 29 sept, 19 & 27 okt & 10 nov (19:00 - 22:00 uur)	Cursus EFT Basis	Wormerveer Informatie: Talita Koemi
16 sept (avond)	Workshop Eenvoudig Spiertesten	Velp (gld) Informatie: Praktijk Libra
19 sept (10:00 - 16:30 uur)	Workshop Zonder Stress wordt leren makkelijk	Harderwijk Informatie: De Andere Aanpak
19 sept, 3 okt, 8 & 29 nov, 24 jan 2010, 7 & 21 mrt, 11 & 25 apr & 29 mei	HBO Medische Basiskennis	Rhenen Informatie: Ned. School voor Kinesiologie



23, 24 & 25 sept (9:00 - 17:00 uur)	Cursus Leefblind 1	Waddinxveen Informatie: Praktijk Feeling
25 sept (19:00 - 22:00 uur) 26 & 27 sept (9:30 - 17:30 uur)	Cursus Touch for Health 1	Wormerveer Informatie: Talita Koemi

25 sept, 9 okt & 30 okt (van 10:00 - 17:00 uur)	Cursus Touch for Health 1	Utrecht Informatie: TouchLink
27 sept tot 2 okt	Bezinnings en Natuurcoachingweek	Texel Informatie: Levensperspectief
Oktober 2009		
5 okt (19:00 - 22:00 uur)	Cursus Balanceren op muziek	Schoonhoven Informatie: Touchlink
9 & 10 okt (9:30 - 17:30 uur)	Cursus Stress Release 3	Wormerveer Informatie: Talita Koemi
11 okt (9:30 - 17:30 uur)	Workshop Energiecentra	Wormerveer Informatie: Talita Koemi
27 okt, 3, 10, 17 & 24 nov & 1 dec (19:00 - 22:00 uur)	Cursus Touch for Health 2	Waddinxveen Informatie: Praktijk Feeling
27 okt (19:30 - 21:30 uur)	Cursus 10 minuten balans	Schoonhoven Informatie: Touchlink
30 okt (avond), 31 okt & 1 nov (overdag)	Cursus Touch for Health 2	Velp (gld) Informatie: Praktijk Libra
30 okt (19:00 - 22:00 uur) 31 okt & 1 nov (9:30 - 17:30 uur)	Cursus Touch for Health 2	Wormerveer Informatie: Talita Koemi

Klik [hier](#) voor de hele agenda.



Royal Remedies

De Royal Remedies zijn een range nieuwe remedies die zijn ontwikkeld door Roy Martina. Roy Martina is holistisch arts en onder andere ook de ontwikkelaar van de NEI therapie. De Royal Remedies zijn speciaal omdat ze een combinatie zijn van specifieke kruiden met verschillende edelsteen- en bloemenessences. Deze combinatie werkt diep door op de chakra's, de meridianen, het onbewuste en het autonome zenuwstelsel van mensen. De Royal Remedies behoren dus tot een nieuwe generatie bio-energetische middelen. Bio-energetische geneeskunde is gebaseerd op kennis van de harmonische evenwicht- en energiestromen en -trillingen van een gezond en vitaal lichaam. Zijn die stromen en trillingen verstoord als gevolg van ziekte, dan worden zij disharmonisch. Omgekeerd is disharmonie de voedingbodemp van ziekte en aftakeling. Stress, elektronische straling, slecht eten zijn o.a. de veroorzakers van disharmonie in het lichaam.

Deze serie is opgebouwd uit verschillende ingrediënten:

- 1) *De kracht van intentie en vibratie*
- 2) *Fytotherapie (kruiden)*
- 3) *Kristallen oscillaties*
- 4) *Bloemenessences*

De kracht van intentie

De wetenschapper Massaro Emoto heeft onomstotelijk vastgesteld dat onze intentie en gedachtekracht de trilling (vibratie) van een vloeistof zodanig kan beïnvloeden, dat de manier waarop water kristalliseert verandert (lees daarvoor Emoto's boek 'Boodschappen van het water'). Door middel van meditatie, visualisatie, gebed en muziek zijn de Royal Remedies als het ware opgeladen met een speciale, helende kracht die veel verder gaat dan alleen wat er inzit. Door dit effect voelt men zich veel sneller rustiger waardoor de heling veel meer voorspoedig verloopt. Door de combinatie met bloemenessences wordt het effect synergetisch en krijgt men een diepere werking ook op menselijk niveau.

Liefde Vibraties

Aan de gehele Royal Remedies serie zijn unieke zogenaamde liefde-bio-oscillaties (vibraties) toegevoegd. Deze bevatten de harmonische trillingen van pure, zuivere en onvoorwaardelijke liefde en zijn opgevangen door o.a. de referenties op te roepen van liefde voor het ongebooren kind, romantische liefde, liefde voor de natuur, liefde voor de medemens, compassie en vergeving. Deze bio-oscillaties zijn zeer krachtig als universele drager van harmonische trillingen. Ook staat er op elk flesje: Made with love om het onbewuste te herinneren dat liefde de echte genezing is.

Fytotherapie

Het gebruik van kruiden geeft een aards fundament aan de hoge trillingen van de andere ingrediënten waardoor het lichaam toegankelijker wordt op alle niveaus, waaronder psyche, denken, gevoel en fysiek. Uit de praktijk blijkt dat er ook een effect is op zogeheten zielenconflicten en Innerlijk Kind trauma's.

Kristallen oscillaties (trillingen)

Door middel van bio-oscillaties worden ook kristallen en andere diepe aardse oscillaties toegevoegd.

Bloemenessences

Nadat dit gehele proces is afgerond, worden er speciale bloemenessences aan toegevoegd.

Alles is energie

Alles is energie. Energie is trilling. Ook ziektes zijn trillingen. Voorbeeld: een zieke nier heeft een afwijkende trilling van een gezonde nier. Door middel van het toedienen van een remedie met de juiste trilling (voor het opheffen van deze klacht), wordt de trilling van het orgaan weer naar een gezond niveau gebracht. De trilling in een remedie is een antitrilling ofwel een tegengestelde trilling. Dus 'ongeduld trilling' wordt bestreden met de 'geduld trilling' etc. Deze trillingen zijn meetbaar.



Er bestaan 7 series binnen de Royal Remedies:

- Emotioneel Evenwicht (14 middelen): onverwerkte emoties. De EE-remedies werken diep in op de meridianen en organen en kun je toepassen wanneer je emotionele problemen ondervindt zoals boosheid, stress, verdriet etc.
- Innerlijk Kind (20 middelen): emotionele verwondingen. De Inner Child remedies kun je toepassen op alles wat met basisbehoeften te maken heeft, zoals het loslaten van trauma's, veiligheid, relaties met vader en moeder, intimiteit etc.
- Chakra (14 middelen): vastgelopen patronen. De Chakra Remedies kunnen worden toegepast op alles wat met levensthema's te maken heeft, zoals materie, spiritualiteit, intuïtie etc.
- Engelen (20 middelen): verbinden met eigen potentieel. De Engelen Remedies zijn heel bijzonder. Elke engel staat voor een bepaald archetype en kunnen specifieke krachten in ons doen ontwakken.
- Vitalisator: stoppen met energieverlies en opladen van de cellen. Vitalisator versterkt elke andere remedie. Het bereidt het lichaam voor om het oude karmische celgeheugen los te laten en maakt het DNA meer toegankelijk voor bio-oscillatie. Vitalisator versnelt heling (genezing) omdat het het emotioneel lichaam sneller laat vibreren. Vitalisator kan ook gebruikt worden om dood of negatief geladen water te vitaliseren.

- Immunisator: beschermen tegen elektromagnetische en disharmonische energie. Immunisator beschermt het lichaam tegen elektromagnetische stress en compenseert elektromagnetische stress. Denk aan gsm's, computers, radiogolven, elektronica, etc. Het stabiliseert het elektromagnetisch veld en versterkt het aura, waardoor je minder vatbaar wordt voor omgevingsinvloeden.
- Acute Rescue: omswitchen van negatieve polariteit (essentieel voor het doorbreken van patronen). Acute Rescue Remedie kun je inzetten bij alles wat acuut is, zoals paniekaanvallen, stress, nervositeit, nachtmerries, verdriet, spanningen, angst, depressieve gevoelens en wanneer het tegenzit. Het helpt je snel te herstellen wanneer een ingrijpende gebeurtenis je emotioneel uit evenwicht heeft gebracht.

Transfirmatiekaarten

Bij de Royal Remedies zijn zogeheten Transfirmatie kaartensets beschikbaar. Deze kaarten geven een dieper in de thema's en emoties van het leven. Elke remedie op de kaart vertegenwoordigt een thema. Door intuïtief een kaart te trekken is iedereen in staat om gemakkelijk zijn "eigen" Royal Remedie te vinden.

Meer informatie is te vinden op:

www.roymartina.com



Wat is Vitamine A?

Vitamine A (retinol), een vet-oplosbare vitamine, is betrokken bij de weerstand. Het wordt daarom ook wel de anti-infectie vitamine genoemd. Daarnaast speelt het een rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van huid, tandvles en haar. Voor zwangere vrouwen is vitamine A een aandachtspunt. Lees hier meer over bij het onderwerp zwangerschap.

Waar zit het in?

Belangrijke bronnen voor vitamine A zijn lever, vis, (half)volle melk en melkproducten en boter. Groenten en fruit bevatten, een voorloper van vitamine A. Daarnaast wordt er in Nederland vitamine A toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten tot het niveau van boter. Belangrijke bronnen voor vitamine A zijn lever, vis, (half)volle melk en melkproducten en boter. Groenten en fruit bevatten bèta-caroteen, dat door het lichaam naar behoefte wordt omgezet in vitamine A. Daarnaast wordt er in Nederland vitamine A toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten tot het niveau van boter.

Lever bevat grote hoeveelheden vitamine A. Daarom raadt de Gezondheidsraad zwangere vrouwen af om lever te eten. Voorbeeld: 100 gram lever bevat al 11.000 microgram vitamine A, bijna vier keer zo veel als de veilige bovengrens van 3000 microgram per dag!

Natuurlijke voedingsbronnen	% ADH (volwassen man)
Lever (1 stuk, 100 gram)	1100
Leverpastei (voor 1 sneetje)	35
Boter, halvarine, margarine (voor 4 sneetjes)	15
Melk (2 glazen)	10
Kaas (2 plakken)	5

Hoeveel heb ik nodig?

Volwassen mannen (22-50 jaar) hebben per dag 1.000 microgram vitamine A nodig. Dit komt ongeveer overeen met drie sneetjes brood met leverpastei. Vrouwen in deze leeftijdscategorie hebben 800 microgram per dag nodig. De aanbeveling voor vitamine A is tijdens de zwangerschap verhoogd van 800 naar 1.000 microgram per dag.

Wat is veilig?

De Gezondheidsraad heeft de veilige bovengrens voor vitamine A vastgesteld op 3000 microgram per dag.

Wat zijn de gevolgen van een teveel aan vitamine A?

Te veel vitamine A kan leiden tot 'hypervitaminose A' (van het Griekse 'hyper' = te veel). Symptomen zijn onder meer gebrek aan eetlust, verminderd gezichtsvermogen, hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid, duizeligheid, spierpijn, oogafwijkingen, haarverlies en/of roodheid en schilferen van de huid. Een langdurige overdosering van vitamine A kan ontstaan als je gedurende een langere tijd meer dan 3000 microgram/dag gebruikt. Dit staat gelijk aan het eten van meer dan negen sneetjes brood met leverpastei per dag. Tijdens de zwangerschap kan een teveel aan vitamine A bij daarvoor gevoelige personen de vrucht beschadigen. Daarom wordt het gebruik van lever tijdens de zwangerschap afgeraden. Lever bevat per 100 gram namelijk al 11.000 microgram vitamine A, ver boven de veilige bovengrens van 3000 microgram per dag.

Wat zijn de gevolgen van een tekort aan vitamine A?

Voordat er sprake is van een vitamine A-tekort moet iemand gedurende een langere tijd geen tot weinig voedingsmiddelen hebben gegeten die vitamine A of bèta-caroteen (dat door het lichaam kan worden omgezet in vitamine A) bevatten. Vitamine A zorgt voor een goede weerstand en bij een te lage inname hiervan zal de weerstand dan ook verminderen. Daarnaast kan een tekort een droge en schilferige huid en dof haar veroorzaken.

Bij een chronisch vitamine A-tekort ontstaat er een storing in het gezichtsvermogen. Nachtblindheid is hiervan het eerste symptoom. Dit kan overgaan in totale blindheid, door een ziekte die xeroftalmie wordt genoemd. Deze ziekte komt vooral voor in ontwikkelingslanden, waar een vitamine A-tekort de voornaamste oorzaak van blindheid is.



De A van Aandacht

Het is natuurlijk puur toeval dat de A van alternatieve (of: additieve) geneeswijzen de A van Aandacht is, maar veelzeggend is het wel. Want wat zeggen veel mensen na bezoek aan een alternatieve genezer? 'Ik kreeg zoveel aandacht...' En daarmee bedoelen ze dan niet de aandacht voor de klacht, maar de aandacht die ze als persoon kregen. Neem de mensen met RSI, tegenwoordig ook wel Cans genoemd (de Engelse afkorting van 'Klachten aan armen, nek en schouders'). Vaak hebben ze al een heel traject afgelegd voordat ze uit pure wanhoop een alternatieve genezer opzoeken. De fysiotherapie heeft niet of slechts tijdelijk geholpen en de klachten zijn weer teruggekomen, vaak nog heviger dan daarvoor. Soms is de pijn zo hevig dat ze nog geen kopje kunnen optillen.

Wat zou bijvoorbeeld acupunctuur bij RSI kunnen doen? Ik vroeg het aan iemand die na veel twijfelen en met de nodige scepsis een acupuncturist bezocht. Na enkele behandelingen was hij helemaal 'om', niet alleen door de behandeling met de naaldjes, maar ook door alle aandacht en adviezen die de acupuncturist hem gaf. Hij was er (eindelijk) van overtuigd dat hij het roer moest omgooien. Het was afgelopen met het waanzinnige tikken om een deadline te halen, hij zou het nu heel anders gaan doen. 'Als je maar doortikt en doordendert in slechte leefgewoonten, heeft acupunctuur niet zoveel zin. Acupunctuur maakt bij mij de wens los om bepaalde levensgewoonten – te vet eten, te weinig slapen, te veel alcohol drinken – structureel te veranderen, in plaats van mezelf steeds weer ziek te maken en dan weer opgekalefaterd te worden. Als je voelt wat het betekent om voor het eerst in lange tijd weer eens echt ontspannen te zijn, en je ontdekt wat je allemaal kunt doen en laten om dat zo lang mogelijk vast te houden, is dat een goede eerste stap.'

Dit nieuwe inzicht klinkt misschien niet spectaculair, maar voor deze jarenlange RSI-patiënt was het dat wel. Bezoeken aan de huisarts, vele sessies 'reguliere' fysiotherapie en zelfs een bezoek aan een specialist in een ziekenhuis hadden bij hem niet bereikt dat hij zijn leefwijze moest aanpassen. Hij had altijd alleen maar aandacht voor zijn klachten gehad, niet voor zijn totale leefwijze. Het woord 'ontspanning' stond niet hoog op zijn prioriteitenlijst; deadlines, doorgaan en nachten doorhalen waren altijd doodgewoon. Voor hem was dit nieuwe inzicht niets meer of minder dan het begin van een grote verandering. Zijn RSI-klachten verdwenen, niet als bij toverslag, maar wel geleidelijk.

De acupuncturist keek er niet van op. 'Ik vraag altijd of mensen zelf weten hoe ze in deze situatie zijn terechtgekomen en wat ze eraan doen. Ik probeer erachter te komen wat niet goed is.' Deze acupuncturist is geen wonderdokter en hij erkent zijn grenzen. Eventueel adviseert hij een andere behandelaar als hij dat beter acht, of hij raadt een combinatie van acupunctuur en oefentherapie aan. Soms adviseert hij mensen om naar een psycholoog te gaan, als hij ziet dat ze door hun RSI vastlopen en gedeprimeerd raken. 'En iemand met bijvoorbeeld een gevaarlijk hoge bloeddruk stuur ik eerst naar de huisarts, daar begin ik niet eens aan. In zo'n geval kan het beter zijn een tijdje reguliere medicijnen te gebruiken; vervolgens kan ik verantwoord mijn therapie inzetten.'

Een goed voorbeeld van een alternatieve genezer, deze acupuncturist. Met de A van Aandacht...

Cora de Vos

auteur van o.a. '1001 vragen over alternatieve geneeswijzen' (The House of Books, 2007) en 'RSI, de (on)bekendste behandelmethode' (Spectrum, 2001)



Koken met (geneeskrachtige) kruiden

Koriander of Ketoembar
(Coriandrum sativum)



Koriander is een kruid dat veel gebruikt wordt in de Oosterse keuken. Ook bij lamsvlees, gehakt en andere vleesgerechten is het een lekkere toevoeging.

Koriander is goed voor de spijsvertering, verlicht krampen en werkt rustgevend bij stress en nervositeit.

Een gerecht met koriander: [Wortelreepjes](#)

Ingrediënten

3 winterwortels

20 gram boter

1 theelepel bruine bastersuiker

1 eetlepel gehakte verse koriander

balsamico-azijn

Bereidingswijze

Schil de wortels met een dunschiller. Snij (met behulp van de dunschiller) daarna dunne langwerpige reepjes. Verhit de boter in een (koeken)pan met een dikke bodem. Voeg de bruine basterdsuiker en de wortelreepjes toe. Schep alles om tot de reepjes goed met de boter bedekt zijn. Doe dit regelmatig totdat de reepjes gaar zijn. Voeg de eetlepel gehakt koriander toe. Als laatste klein beetje besprenkelen met balsamico-azijn. Het geheel warm serveren.



Nieuw.....

Nieuwe adverteerders (te vinden in de [Wegwijzer](#)) zijn:

Centrum de Boogschutter (Hypnotherapie) – Utrecht

Praktijk voor Complementaire Geneeskunde (NAET) – 's-Hertogenbosch

Akasha Coaching (NEI) – Yerseke

Levensperspectief (Coaching) – Zoetermeer

De Stille Stroom (Bowen) – Heerlen

Nederlandse School voor Kinesiologie (Opleidingen/Trainingen) – Rhenen

Praktijk voor additieve therapieën.

Kleurenpunctuur, neurologische en integrale voetreflexologie en ooracupunctuur.

Rosa Sudmeijer

Willem de Zwijgersingel 17

2805 BP Gouda

email: rosasudmeijer@tiscali.nl

06 26316350.

[website](#)

Cursussen: integrale voetreflexologie.



Heeft u vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Heeft u een interessant onderwerp voor onze nieuwsbrief? Neemt u dan contact met ons op, wij staan u graag te woord

info@abcalternatievegeneeswijzen.nl

Heb je deze nieuwsbrief onterecht ontvangen of wil je om een andere reden uit het bestand gehaald worden? klik [hier](#) en zet in het onderwerp afmelden nieuwsbrief.