



LENTE!!

Herken je dat? Nu de dagen weer langer worden en de zon zich af en toe laat zien, dat je het gevoel hebt dat het leven weer begonnen is?

Ongelofelijk, we zijn alweer een kwartaal verder sinds de laatste nieuwsbrief en de lente heeft inmiddels haar intrede gedaan. Hoe mooi ik de naar binnen kerende beweging van het najaar en het donkerste van het donker rond 21 december ook vind, de periode daarna ervaar ik vaak als wat taaier. Het donkerste ligt dan wel achter ons, maar licht is het nog niet. Het is een tijd van stilte en binnen verblijven, terwijl het verlangen naar de lente al ontstaat.

Waar in januari tijdens de regenachtige dagen de meeste mensen met hun oren tussen hun schouders verstoopt zich alleen voor noodzakelijkheden buiten waagden, is het ineens een stuk drukker op straat. Soms vraag ik me af waar al die mensen vandaan komen, alsof ze klaarstonden, wachtend op het geheime signaal, wat zo te zien gegeven is.

De eerste krokus, nu alweer een maand of zo geleden, geeft me ieder jaar een gevoel van opluchting, 'alsof we het weer gered hebben'. In de ochtend word ik weer wakker van het gezang van vogels in de tuin, blijkbaar vieren zij ook de lente.

De energie van groei en expansie hangt weer in de lucht. De natuur volgt haar blauwdruk en komt alweer tot groei en bloei, heerlijk de energie van creatie!









20 juni 2024: Save the date ✨

Mede dankzij de vele regen en een hernia die ik in januari 'plotseling' opliep (zoiets gebeurt in mijn holistische visie natuurlijk nooit zomaar, maar ik werd er wel door

verrast), heb ik veel tijd in huis doorgebracht. Ineens had ik alle tijd om te schrijven. Een vreemdsoortig geluk bij een ongeluk. Meelezers zijn enthousiast en er komt nuttige feedback, die de tekst meer diepgang geven.

Van een professioneel boeken-inkoopster kreeg ik het mooie compliment dat het script tot nu toe heel leuk en sympathiek geschreven is en ze gaf aan dat zij het wel voor zich zag. Dit bij elkaar motiveert me enorm om deze klus binnenkort te gaan klaren.

Maar mijn god, wat moet er een hoop gebeuren voordat je je eigen boek in je handen kan houden. Het leek me wel een leuk plannetje, 'even een boek schrijven over de afgelopen 17 jaar'. Mijn respect voor de mensen die mij voor zijn gegaan, is inmiddels nog groter geworden dan het al was. Wat een keuzes moeten er gemaakt worden en poehhh, tussen een inspirerend gesprek aan je bureau en deze informatie daadwerkelijk op papier krijgen, zit blijkbaar nog een hele wereld. En toch geniet ik er van. Het vormen van woorden en zinnen, het is echt een creatief proces, wat me erg doet denken aan met een bodyboard in de zee zwemmen. 🏄

De inspiratie komt geheel in eigen tempo en in golfbewegingen. Als ik de golf voorbij laat gaan, omdat ik even met wat anders bezig ben, is het wachten op de volgende, maar als ik de golf pak en er mee samenwerk, kan ik non-stop uren in de weer zijn met schrijven, schrappen en schuiven en zit ik tot diep in de nacht achter mijn laptop. Om de dagen daarna lekker te chillen, wachtend op een volgende golf. Ik begin het surfen op de golven steeds beter te begrijpen en langzamerhand begint het gevoel te ontstaan dat het einde in zicht komt en heb ik een drukker gezocht en gevonden.

De verwachte releasedatum is op 20 juni, de dag van de zonnepunt. Ik moet bekennen dat ik dacht dat de zonnepunt altijd op 21 juni is, maar blijkbaar is het dit jaar een dag eerder. Gelukkig kwam ik er op tijd achter 😊! Dit is nog een streefdatum, zodra er meer duidelijkheid is hoor je natuurlijk meer.

'Waar gaat je boek eigenlijk over?'

Deze vraag krijg ik met regelmaat en grappig genoeg is het antwoord door de tijd heen veranderd. Waar ik dacht dat ik een compilatie zou schrijven van mijn meest gegeven adviezen, is de tekst geëvolueerd.

In het boek neem ik je mee op een verdiepende reis, waarin ik je hoop te verwonderen over hoe onvoorstelbaar intelligent jouw lichaam is. En hoezeer

lichaam en geest met elkaar verweven zijn. Hoe we allemaal deel uitmaken van het grote geheel.

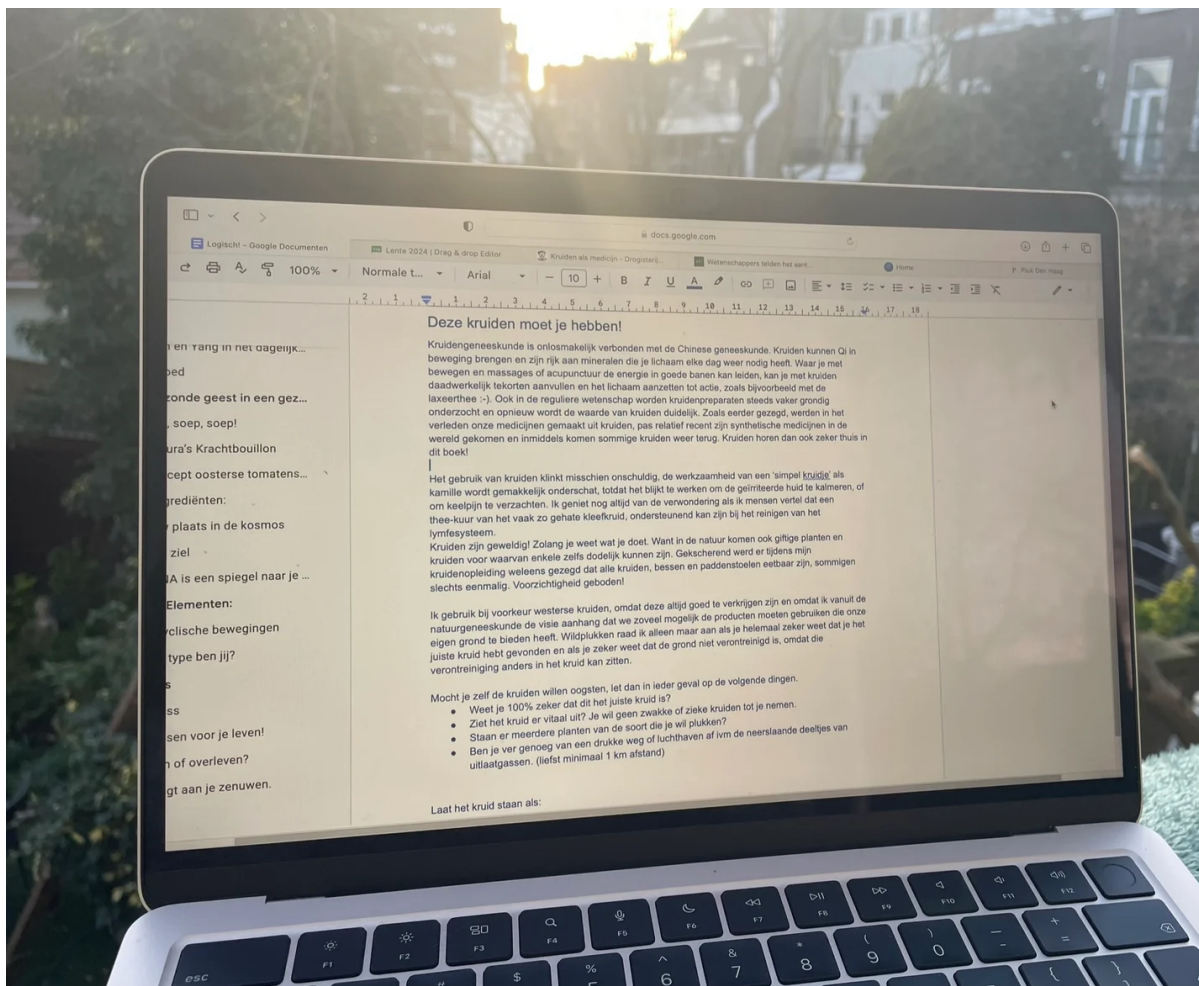
Ik neem je op luchtige wijze mee naar terreinen waar alternatieve geneeskunde en de reguliere wetenschap elkaar ontmoeten en zodoende leer je over het beste van twee werelden. Je zal zien dat alternatieve geneeskunde helemaal niet zo alternatief is. En ook wil ik je laten ervaren hoe logisch deze kennis eigenlijk is.

Met een combinatie van 'to the point' achtergrond-kennis en praktische voorbeelden leer je hoe je de wijsheid van je lichaam beter kan begrijpen.

Daarbij geef ik doeltreffende tips die jouw vitaliteit vergroten en vaak verbazingwekkend weinig tijd en geld kosten!

Zo kan jij jouw mooiste leven leven!

Om je geduld te belonen doe ik er vast een voorproefje bij in de vorm van de volgende foto :



Pre-order en meer:

Kijk je ook zo uit naar de verschijning!? Bij de volgende nieuwsbrief hoop ik je meer te kunnen vertellen over hoe je je kan aanmelden voor een pre-order en ook of er een officiële boekrelease komt en de eventuele details.

Welkom aan de nieuwe lezers!

Afgelopen periode hebben een flink aantal mensen zich ingeschreven voor deze nieuwsbrief. Wat leuk dat jullie er bij zijn!

Mochten jullie de voorgaande nieuwsbrieven nog willen teruglezen, dan vind je die [hier](#) op mijn website.

Delen mag altijd!

Voel je vrij om de nieuwsbrieven te delen als je denkt dat er voor iemand anders ook iets interessants in staat.

Ik vind het ontzettend leuk hoe er door jullie wordt meegeleefd en ik ontvang tussendoor hele leuke reacties, hartverwarmend!

Voor nu wil ik eindigen met het recept voor kleefkruidthee. De perfecte voorjaars-reinigende thee.

Iedereen aan het Kleefkruid!

Kleefkruid, (Galium Aparine)

Kleefkruid helpt om je lymfensysteem op te schoenen, ondersteunt de werking van je lever en je nieren en bevat ontzettend veel micronutrienten. Het ideale kruid voor een theekuurtje in het voorjaar.

In dit jaargetijde is kleefkruid bijna overal te vinden en bijna onmogelijk om je te vergissen in de soort. Let wel even op dat als je het in het wild gaat plukken dat hier geen honden worden uitgelaten en dat de grond niet vervuild is (voor zover je daar

zicht op hebt). En kleefkruid wil ook nog wel onder de luizen zitten. In dat geval kan je beter even verder zoeken.

Tot het moment dat kleefkruid in bloei staat of dat er zaden in zitten kan je het blijven oogsten. Daarna loopt de voedingswaarde van de blaadjes terug.

De thee maak je zo:

Pluk de bovenste 10 a 15 cm van een takje. 1 a 2 takjes is genoeg voor een grote mok.

Breng water aan de kook en laat het een paar minuten afkoelen, zodat het rond de 65 Graden is. (het water dampst dan nog wel). Schenk het water in een mok waar de takjes kleefkruid in zitten en laat het geheel ongeveer 10 minuten trekken. Het theewater zal lekker groen worden en is klaar om te drinken!

Neem gedurende 3 weken dagelijks een kopje van deze thee, je lichaam zal je dankbaar zijn!

Pas op met kleefkruid als:

Neem kleefkruid niet als je diuretica (bloedverduunners) en/of plastabletten gebruikt, omdat deze middelen elkaar kunnen versterken.

Tijdens zwangerschap en borstvoeding wordt wegens gebrek aan onderzoek aangeraden om terughoudend te zijn met het langdurig gebruik van dezelfde thee (zoals dat bij zwangerschap eigenlijk voor ieder kruid geadviseerd wordt).

Kleefkruid is verder een veilig kruid. Het kruid kan zelfs gegeten worden en je kan er heerlijke pesto van maken.

Op je gezondheid en tot het volgende bericht!

Met een hartelijke groet,

Laura



Op de foto een vers kopje kleeftkruid. Cheers!

Laura van Loon

Den Haag
Netherlands



You received this email because you signed up on our website or made a purchase from us.

[Unsubscribe](#)

