



# HUIS VAN BEWUST-ZIJN

Platform en ontmoetingsplaats

## "Maakt je nieuwsgierig"

Beste {{voornaam}}

### Ben je goed door de griepperiode gekomen?

In de vorige Nieuws & Tips was het **recept van de maand** een krachtig zelfmaak recept om je weerstand een boost te geven: Kurkuma weerstandspasta. Mocht je het recept gemist hebben of uit het oog verloren, dan kun je het alsnog [hier](#) downloaden. Extra tip: je lichaam kan kurkuma beter opnemen wanneer je er wat versgemalen zwarte peper aan toevoegt. Zwarte peper bevat pepperine, dat curcumine (de krachtige gele kleurstof in kurkuma) makkelijker opneembaar maakt.



### Week zonder vlees

Dat de Week zonder vlees in de lente valt is misschien toeval, maar niet heel erg gezocht. In de winter eten we meestal zwaardere kost, stoofschotels met (meer) eiwitten en wat meer vet en oliën.

Afhankelijk van wat je gewend bent natuurlijk. De één kiest bewust de gerechten die bij het seizoen passen, de ander volgt zijn behoefte of waar "trek" in is.

Wanneer je regelmatig vlees eet, heeft je spijsverteringssysteem meer tijd nodig om een maaltijd te verteren. De "vertraging" kan oplopen tot wel 12 uur! En in die 12 uur is al lang weer een volgende maaltijd genuttigd. Minder vlees eten (en kleinere porties) heeft dus meerdere goede kanten!

De lente is hét seizoen om op te schonen en te vernieuwen. Precies zoals de natuur dat ook doet. In de winter zijn er misschien wat kilo's bijgekomen, voel je je zwaarder en trager in lijf en hoofd. Dan is het nu de tijd om wat oud, overmatig en belastend is letterlijk de deur uit te doen!

## Opschonen

Vaak boek je met de kleinste aanpassingen de beste resultaten. Simpelweg omdat het "te doen" is en je daarom geen moeite kost om toe te passen.

### Tip 1

Kies regelmatig groenten die het lichaam reinigen. Klik [hier](#) voor een selectie.

### Tip 2

Gebruik kruiden en specerijen die de spijsvertering vergemakkelijken, zoals bijvoorbeeld koriander, venkel, komijn, gember, zwarte peper en verse keukenkruiden. Geniet van alle kleuren, geuren en smaken!

### Tip 3

Maak je avondmaal kleiner in omvang én lichter verteerbaar dan je lunch. Tussen 10:00 en 14:00 uur is je verteringskracht namelijk op z'n best!

### Tip 4

Maak regelmatig een Kitcherie als eenpansgerecht. Dit gerecht is zowel voedzaam als lichtverteerbaar. Daarnaast is het heel geschikt om zowel als lunch als avondmaal te nuttigen.

## Recept van de maand



Het recept van de maand is Kitcherie.

De basis van dit gerecht is rijst en linzen, aangevuld met groenten, kruiden en specerijen.

Rijst en linzen bevatten samen alle 20 aminozuren. Wanneer je dit gerecht bereid met ghee (geklaarde boter) dan is kitcherie opbouwend voor de weefsels.

Daarnaast is Kitcherie reinigend voor het lichaam en helpt het bij herstel.

Klik [hier](#) voor het recept.

## Programma maart

### Hoe kijkt Ayurveda naar de Menopauze?

Workshop: vrijdag 23 maart, 19:00 - 21:30 uur

Als vrouw heb je het nog "tegoed", zit je er middenin of heb je het achter de rug: de Menopauze.

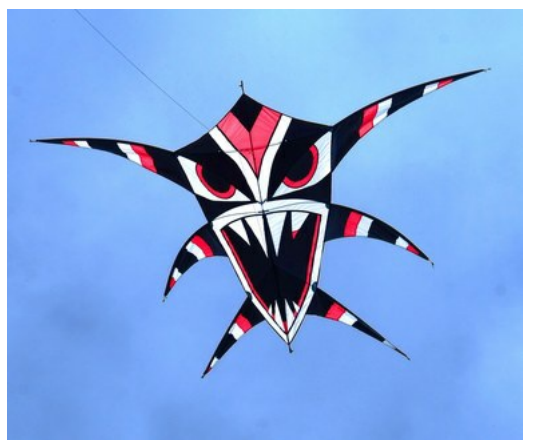
Net als tijdens de puberteit kenmerkt de menopauze zich als een periode waarin de hormoonhuishouding een verandering ondergaat. Aangezien hormonen allerlei processen in het lichaam aansturen en beïnvloeden, kunnen deze veranderingen een aanzienlijke impact hebben. Zo kan je lichaam anders voelen en kun je sneller en heftiger reageren op situaties. Zelf ben ik dankbaar dat de menopauze ongemerkt aan mij voorbij is gegaan. Dit motiveert mij des te meer om juist deze workshop als eerste op de agenda te zetten!

### Opvliegers en andere ongemakken

Tijdens de menopauze kun je stemmingswisselingen hebben. Wanneer je er zelf niet bewust van bent, dan zal je omgeving je daar wel op wijzen. Je kunt overvallen worden door opvliegers. Ook slaapproblemen, 's nachts zweten en gewichtstoename zijn veel gehoorde klachten.

### Hoe kijkt Ayurveda hier naar?

Voor meer informatie en aanmelding [lees verder](#)



### Vernieuwen

Zoals de titel van deze Nieuws & Tips luidt, hoort bij de lente ook vernieuwen. Laatst vroeg iemand mij: "geef je ook een cursus in helder waarnemen?" Mijn antwoord was: "nog niet". Zo is er spreekwoordelijk een zaadje geplant voor een mogelijke toekomstige cursus...

Heb je interesse? Laat het me weten!

## Vooruitblik op de komende maanden

Ben je nieuwsgierig wat de agenda nog meer te bieden heeft? Klik dan [hier](#).

Graag houd ik je op de hoogte van de verdere ontwikkelingen. Daarvoor maak ik gebruik van berichten op Facebook en de Nieuwsbrief.

Schroom niet contact op te nemen, wanneer de geboden informatie je uitnodigt tot het stellen van vragen of opmerkingen. Je reacties zijn welkom!

Graag tot ziens,

Lida Eydenberg  
Huis van Bewust-Zijn



Facebook



Twitter



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [lida@huisvanbewust-zijn.nl](mailto:lida@huisvanbewust-zijn.nl) toe aan uw adresboek.

