

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u een relatie bent van Therapeuticum Artemis

[View this email in your browser](#)



THERAPEUTICUM  
**ARTEMIS**  
AMERSFOORT



## **Voorjaar**

*Het licht vlaagt over `t land in stoten  
wekkend het kort en straf geflonker  
der blauwe wind-gefronste sloten;  
het gras gloeit op, dooft uit, is donker.*

*Twee lamm'ren naast een stijf grauw schaap  
staan wit, bedrukt van jeugd in `t gras ...*

*Ik had vergeten hoe het was  
en dat de lente niet stil bloeien,  
zacht dromen is, maar hevig groeien,  
schoon en hartstochtelijk beginnen,  
opspringen uit een diepe slaap,  
wegdansen zonder te bezinnen.*

*M. Vasalis*

Deze nieuwsbrief komt in een tijd dat dat we veel zekerheden moeten loslaten en noodgedwongen loskomen van onze dagelijkse gewoontes, we hopen u met gedichten, Lentevreugde, informatie over het Corona-virus vanuit antroposofisch perspectief, tips voor versterking van het eigen immuunsysteem en EHBO bij angstgevoelens enig houvast te geven. Verder een lekker recept van onze natuurvoedingskundige met veel vitamine C en mineralen. Tot slot vertellen onze huisartsenpraktijk assistentes, rotsen in de branding, iets over hun nevenwerkzaamheden.

Vanuit de huisartsenpraktijk.

De telefoon staat roodgloeiend, de wachtkamer is stil....

Een wonderlijk beeld voor het Therapeuticum. In deze periode van het coronavirus hebben we alle directe contacten sterk moeten inperken om elkaar

te beschermen tegen overdracht van het virus; het grote tekort aan beschermingsmaterialen dwingt ons zo spaarzaam mogelijk om te gaan met mens-tot-mens contact. Daarom vervallen alle gewone spreekuren tot nader order. Om het telefonisch contact te 'verrijken' hebben we de mogelijkheid van beeld-bellen gecreëerd; voorwaarde is dat U kunt Whatsappen met beeld. Dagelijks is er een mogelijkheid om fysiek door een arts beoordeeld te worden als we denken aan een corona besmetting die gezien moet worden - wij, huisartsen in Amersfoort Zuid, doen dat bij toerbeurt op een vaste plek.

Tenslotte: tips om uw weerstand op peil te houden, antroposofische literatuurverwijzing naast de reguliere verwijzing naar [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) en het [RIVM](https://www.rivm.nl) en tenslotte een stukje tekst van Rudolf Steiner van rond 100 jaar geleden.

Tips voor goede weerstand:

- Ritme en regelmaat
- Beweging
- Goede nachtrust
- Zonlicht
- Behaaglijke kleding/ goede ' lichaamswarmte huishouding'
- Gezonde voeding, weinig alcohol
- Positieve stemming

Aanvullend is belangrijk dat uw vitamine d op peil is (eind van de winter!); preventief en bij klachten kunt u Infludo of Kinfludo gebruiken; dit is verkrijgbaar bij de Natuurwinkel, Odin, de Java apotheek of zelf te bestellen via de Weleda-app.

Hieronder een citaat van Rudolf Steiner

*"Wanneer je niets anders kunt bedenken voor jezelf dan angst voor ziektes*

*welke zich rondom jou afspelen in een epidemisch verlopende ziektehaard, en in de nacht gaat slapen met deze gedachten aan angst, dan worden onbewuste na-beelden en beeldkrachten -doordrenkt van angst- in de ziel geschapen. En dit is een goede bedding waarin ziektekiemen zich kunnen nestelen, gedijen en een prettige voedingsbodem vinden."*

*R. Steiner*



**Vanuit het Goetheanum  
HET CORONAVIRUS**

**door Georg Soldner, co-leider van de Medische Sectie aan het Goetheanum  
Artikel overgenomen uit weekblad 'Das Goetheanum' van 13 maart 2020**

**Vertaling: Joep Eikenboom**

Voor een dierenarts zijn Coronavirussen dagelijkse praktijk, maar nu is het Coronavirus SARS-CoV2-de menselijke barrière gepasseerd. Wat is een virus, hoe valt hij het organisme aan en hoe kunnen we reageren?

Virussen zijn nauw verbonden met het fysieke van het organisme. Ze komen voort uit de substantie van de erfelijkheid en kunnen op deze manier de stofwisseling van de cellen beïnvloeden en deze van het organisme vervreemden. Als er een infectie is, komen virussen het organisme binnen, en herkent het organisme dat bepaalde cellen daardoor worden vervreemd en iets anders gaan doen dan zinnig is binnen het geheel. Het begint zich tegen deze cellen te weren om ze te elimineren. De symptomen van de ziekte die nu uitbreekt, zijn niets anders: het organisme probeert de geïnfecteerde cellen en dus de binnengevallen virussen te verwijderen, bijvoorbeeld met hoesten of koorts het slijm kwijt te raken. Wie aan een virusinfectie sterft, kan ook slachtoffer zijn geworden van zijn eigen afweermechanisme, waarvan de regulering een uitdrukking is van de individuele 'Ik-organisatie', die de aanwezigheid van het Ik in het lichaam representeert.

Vervreemding van het lichaam

Hoe meer een mens zich al in de situatie bevindt dat het fysieke lichaam hem vreemd begint te worden, hoe vatbaarder hij is voor deze virale ziekte, die nu COVID-19 wordt genoemd. Dit geldt natuurlijk met name voor ouderen (bij wie de botten krimpen en de spiermassa afneemt) of bij chronische zieken.

Bij de Coronavirus-infectie is het zo, dat die bij mensen ouder dan 80 jaar, bij mensen met diabetes type II of met hart- en vaatziekten, bijzonder zwaar kan verlopen. Hoe minder ik in mijn lichaam aanwezig ben, hoe minder mijn ik mijn lichaam volledig doordringt, hoe gemakkelijker de infectie zich in mijn lichaam kan verspreiden en des te ernstiger de gevolgen kunnen zijn. Wat telt is natuurlijk hoe om te gaan met een mens die nu positief is getest. Vaak worden zieke mensen abrupt verwijderd uit hun thuisomgeving, ze werden aanvankelijk in China behandeld met veel andere zieke mensen in een geïmproviseerd onderkomen. Conventionele geneeskunde heeft helaas geen nuttige medicatie of vaccinatie te bieden. Vaak onderdrukt men met medicamenten de koorts. Ondersteuning met zuurstof kan in ernstige gevallen levensreddend zijn en, indien nodig, tijdelijke beademing met behulp van apparatuur. Daarom is het belangrijk dat de klinische zorg zich zoveel mogelijk kan concentreren op ernstig zieke patiënten.

Van alles wat we nu weten, is angst en een koortsremmende behandeling een therapie die patiënten eerder zieker dan gezond maken. Want wat mensen helpt om met de ziekte om te gaan, is alles wat hen ondersteunt om hun eigen lichaam beter te doordringen, het te doorwarmen zodat ze zich beter met het lichaam kunnen verbinden. Het is dus niet verrassend dat de ziekte voor kinderen nauwelijks gevaarlijk is. Dit geldt verder tot het 50e levensjaar, waar het verloop van de ziekte meestal overeenkomt met die van een normale griep. Hoesten, een loopneus en vermoeidheid zijn de typische vroege symptomen. Daar bovenop kan longontsteking een gevaarlijk aspect zijn, dat in het begin kan worden geïdentificeerd door een verhoogde ademhalingsfrequentie.

#### Relatie met de zon

Nu heeft het virus medisch gezien bijzonder negatieve eigenschappen. Zo kan het lang duren voordat het organisme 'wakker' wordt en merkt dat er een vreemde gast aan boord is, die onheil probeert te stichten. Er is een geval bekend waarbij de ziekte pas 27 dagen na de infectie uitbrak. Gemiddeld gebeurt dit echter na 5 dagen en na 12,5 dagen is 95 procent van alle gevallen manifest. Daarom worden betrokkenen gedurende een lange periode van twee weken in quarantaine geplaatst. Bovendien is dit virus besmettelijker dan een normaal griepvirus. Daarbij worden gemiddeld misschien 1,3 mensen besmet; in het geval van het Coronavirus zijn het er meer dan 3 (in het geval van een zeer besmettelijke ziekte, zoals mazelen of kinkhoest, zijn er 12 tot 18). Het besmettingspercentage is dus hoger dan bij griep en tegelijkertijd wordt het later zichtbaar. Deze eigenschappen samen, die een epidemische verspreiding bevorderen, maken artsen wereldwijd nerveus.

#### De relatie met de dierenwereld

Er is echter een grote raadsel: waar komen deze duidelijk nieuwe soort virussen vandaan en waarom zijn ze ontstaan? Interessant is dat veel van de virussen afkomstig zijn uit het dierenrijk. Het Coronavirus is waarschijnlijk afkomstig van de Javaanse vleermuis. Waarom worden virussen uit het dierenrijk nu gevaarlijk voor de mens? Tegenwoordig brengen we dieren onuitsprekelijk lijden toe: massaslachtingen tot laboratoria-experimenten met proefdieren, die leiden tot pijnen waaraan de dierenwereld hulpeloos is overgeleverd. Kan dit

lijden gevolgen hebben, waardoor de virussen, die in het dierlijke organisme eigenlijk gewoon thuis zijn, veranderen? We zijn eraan gewend om alleen naar het fysieke niveau te kijken en het meestal los van het zielenniveau te zien. Onderzoek naar de darmflora, het microbiom dat niet alleen bacteriën maar ook virussen omvat, bewijst het tegendeel. Dit roept niet alleen de microbiologische vraag op over de oorsprong van het virus, maar ook de morele vraag hoe we moeten omgaan met de dierenwereld. Rudolf Steiner heeft meer dan 100 jaar geleden al op deze samenhangen gewezen. Vandaag de dag is het aan ons om deze relaties na te gaan en naast de natuurwetenschappelijke analyse ook diepere vragen te stellen.

Wat kunnen we doen?

Er zijn in het persoonlijk gedrag enkele maatregelen die het organisme ondersteunen bij het omgaan met de ziekte. Daarbij horen onder andere het onthouden van alcohol, matige suikerconsumptie en het handhaven van een levensritme met voldoende slaap en voldoende zon. Waar ons immuunsysteem vaak last van heeft, is het gebrek aan zonlicht, een tekort dat in maart de grootste impact heeft. Over het hele jaar gezien is op onze breedtegraden het sterftcijfer daarom eind maart het hoogst. Dit houdt verband met het gebrek aan zon tijdens de wintermaanden en herinnert ons eraan dat het buitengewoon de moeite waard is om elke dag en in de winter zo mogelijk 's middags naar buiten te gaan en je zo met de omgeving te verbinden, in wezen met de kosmos. Nog voordat vitamine D was ontdekt, ging Rudolf Steiner bij het ontwikkelen van de antroposofische geneeskunde hier uitvoerig op in, met als voorbeeld de tuberculose. Voor het immuunsysteem geldt dat vitamine-D-tabletten de opname van zonlicht slechts in beperkte mate kunnen vervangen. Gepotentieerde fosfor en dienovereenkomstig gepotentieerd meteorijzer in de ochtend kunnen als lichtsubstanties het immuunsysteem ook ondersteunen. Voor degenen die ouder zijn en misschien te maken hebben met hart- en vaatziekten worden ook antroposofische basismiddelen voor het cardiovasculaire systeem, regelmatig wandelen en voldoende slaap aanbevolen. Wie minder dan zes uur slaapt, is veel vatbaarder voor dergelijke infecties.

Een gezonde adem ten opzichte van de medemens

Als het tot de ziekte komt wordt de patiënt in quarantaine gehouden, hoewel lichtere gevallen nu ook thuis kunnen worden behandeld. Mij lijkt het feit van belang dat de antroposofische geneeskunde al tientallen jaren ervaring heeft met de behandeling van virale en bacteriële longontsteking zonder antibiotica, maar met antroposofische medicijnen en uitwendige therapieën die uiterst effectief kunnen zijn. De artsen van de Medische Sectie hebben een bijbehorend therapieschema ontwikkeld en ter beschikking gesteld aan de internationale collega-artsen.

Wat verzwakt de longen? Twee dingen: gebrek aan een relatie met de aarde en de zon, en ook sociale spanningen. Het is daarom raadzaam om uw eigen longen, uw ademhalingsorgaan, van binnen en van buiten te beschermen door te proberen sociale spanningen in evenwicht te brengen. Naar mijn mening lopen degenen die in onopgeloste sociale conflicten verkeren een groter risico. De reguliere geneeskunde heeft het geloof aangewakkerd dat vaccinaties je zouden kunnen beschermen tegen alle soorten infecties. Dat is een vergissing. Zelfs de griepvaccinatie biedt maar een beschermingspercentage van 10 tot 30 procent. Zorgvuldig handen wassen en hygiëne bij het snuiten en hoesten zijn ook effectief – zonder mogelijke bijwerkingen. Het is dus een belangrijke stap om jezelf te bevrijden van dit angstige en defensieve beeld van de omgeving en van je eigen lichaam en je af te vragen wat je zelf kunt

doen om de vitaliteit en integriteit ervan te ondersteunen.



Voor mij als lentekind is er niets zo fijn als de eerste warme zonnestrallen die de grijze wolken open doen breken en de helder blauwe lucht weer zichtbaar maken.

De vogeltjes die me vroeg in de morgen wekken met hun vrolijke ochtendlied, me beloven dat er weer licht en warmte onderweg is.

Elke dag maak ik een rondje door mijn tuin waar ik me verbaas over de knoppen in onze bomen en struiken.

De bossen narcissen en krokusjes, blauwe druifjes....gegroeid uit de vele bolletjes die ik in de afgelopen tien jaren die we hier wonen plantte.

Steeds weer verwonder ik me over de levenskracht van alles wat wil groeien.

Zachtjes raak ik de groene verse blaadjes aan van de hortensia's, de blaadjes die een paar dagen geleden nog knopjes waren van struiken die ik ooit redde

uit de tuin van een vriend . Ik bedank ze alvast voor de vele bloemen die ze me zullen schenken de komende maanden. Lach stilletjes om mijzelf omdat ik een goed gesprek heb met alles wat groeit in mijn tuin, praat met de duif op een boomtak die hier net als ik nooit lijkt te willen vertrekken.

Voorzichtig, om de vele kikkertjes en torretjes die hier de winter hebben geslapen nog niet te vroeg te wekken raap ik alvast wat blaadjes van de tegels. Ik snoei de klimop in de poort samen met mijn zoon die ook steeds vaker buiten bij mij rondscharrelt.

We vegen, we verzamelen, rapen takjes die door de storm uit de boom werden geblazen. We stapelen ze zorgvuldig op tot een hekje waar straks weer allemaal insecten in kunnen komen wonen.

De lente, het seizoen waarin de natuur ons elke dag kadootjes schenkt.

Elk jaar is er bij mij een moment dat ik snak naar die eerste echte lente dag want die eerste komt altijd, of het nou officieel al lente is of niet.

Het is die ene dag wanneer het buiten ruikt naar bloemetjes, groeiend gras en omgewoelde aarde, die dag wanneer de zon warmer aanvoelt dan de dag ervoor, de dag dat mijn hart een sprongetje maakt omdat mijn seizoen, de lente, is aangebroken.

Lotte Blijenberg

## **Hoe versterk je je eigen immuunsysteem**

bijdrage overgenomen van antroposofisch huisarts Harco Alkema

Omdat we in de bevolking nog geen immuniteit opgebouwd hebben tegen het Corona virus dient zich meteen de vraag aan hoe we ons immuunsysteem kunnen versterken.

Je eigen immuunsysteem is het vermogen te oordelen wat hoort wél bij mij en wat hoort niet bij mij. Dit oordeelsvermogen speelt een belangrijke rol in het handhaven van je eigen individualiteit.

Als je tegen een probleem aankijkt kun je verschillende brillen opzetten die dan bepalend zijn voor de uitkomst, bepalend zijn voor wat je dan ziet. Er bestaat



de pessimistische bril, de materialistische bril, de roze bril en ik zet nu even een holistische bril op om naar immuniteit te kijken.

Vanuit een holistische optiek kun je de mens beschouwen als te zijn opgebouwd uit een lijf (materie), een vitaliteitskrachtenveld (de fysiologie, de werking van de organen) een psyche (ziel, de driften, begeerten en harstochten) en een geest (de individualiteit, het zelf of het ik )

De rode draad is steeds: wat hoort wél bij mij en wat niet en hoe is dat te beïnvloeden.

Op puur **lichamelijk** niveau moeten we natuurlijk proberen contact met het virus te mijden. Dit kunnen we beïnvloeden door het wassen van we onze handen, hoesten in onze elleboog, en dragen we een beschermbril en een schort en mondmasker als we echt met een besmette patiënt in contact komen.

Op **vitaliteits** niveau, het niveau van de fysiologie, het functioneren van de organen, zijn het de witte bloedlichaampjes die het vermogen hebben waar te nemen wat wel en wat niet bij het menselijk lichaam hoort. Een nieuw virus wordt, als alles goed werkt, herkend als niet bij het lichaam horend: het wordt gemarkeerd, aangevallen en opgeruimd. In principe gaat dit automatisch.

Is dit vitaliteit systeem nog te beïnvloeden? Mogelijk wel als je bedenkt dat het Corona virus, net zoals het griepvirus, vooral een virus is dat de luchtwegen aanvalt/belast. De luchtwegen hebben een slijmvlies met trilhaartjes die met een slagbeweging het slijm van de luchtwegen vanuit alle richting naar de keel brengen waar we het doorslikken en zo virussen, bacteriën en vuil door het maagzuur zo goed mogelijk onschadelijk maken. Alcohol en roken hebben een sterkt negatieve invloed op het gezond functioneren van de trilhaartjes in de luchtwegen. Het is dus logisch te adviseren als er griep of Corona in je omgeving heerst dat je dan stopt met roken en alcohol drinken. Alcoholisten gaan relatief vaak dood aan een longontsteking. In het verlengde daarvan kun je de maagfunctie ook ondersteunen door minder koffie, geen koolzuurhoudende dranken te gebruiken en alcohol(weer!) en roken (ook weer)

te vermijden omdat die laatste twee ook belastend zijn voor de gezonde maagfunctie.

Daarnaast weten we dat ook vitamine D een gunstige rol speelt in ons immuunsysteem. Het is in mijn ogen geen toeval dat de meeste griep ontstaat wanneer van nature de vitamine D concentratie in het bloed het laagst is, namelijk aan het eind van de winter.

Verder kun je met gezonde doorwarmende voeding (o.a gember, Kurkuma) je warmtehuishouding verbeteren.

Op **psychisch** niveau kan het helpen eens kritisch door de vrienden en bekenden kring heen te lopen. Welke mensen geven je energie, zijn warm en hartelijk en welke zijn meer kil en cynisch en negatief? Is daar afscheid van te nemen? Van familie meestal niet, maar de omgang is vaak wel een beetje te sturen door afgrenzing te oefenen. Is de hele dag de radio aan weldadig voor je of kost het eigenlijk onnodig energie en geeft het concentratieverlies als je een specifieke taak moet uitvoeren?

Het dichten van een psychisch energielek is absoluut weerstand verhogend denk ik.

Op **geestelijk** niveau is het misschien wel het meest spannende na te gaan wat hoort nu bij je en wat niet. Sta eens stil bij de vraag welke biografische keuzes je gemaakt hebt. Welke plannen en welke idealen zijn nog onvervuld? Waar kijk je met tevredenheid op terug? Wat moet nog afgemaakt worden? Zijn er nog uitdagingen voor mij, wordt er nog ergens aan mij getrokken? Is mijn hulp nog ergens nodig?

Zo kun je op verschillende niveaus je eigen afweersysteem een flinke steun in de rug geven.

Harco Alkema  
(Antroposofisch Huisarts in Leiden)





**Enkele tips van Chris Vree, fysiotherapeut Bergen en eigenaar firma Indruk**

De huid heeft een vette bovenlaag. Deze moet intact blijven. Bij veel handen wassen (met agressieve zepen of desinfecterende middelen) neemt de weerstand van de huid af en wordt zo gevoeliger voor schadelijke inwerkingen van buiten (heel voorzichtig mee omgaan dus!!!). Tip: handen regelmatig inwrijven met citroensap!

preventieve tip om weerstand op te bouwen tegen de invloed van het coronavirus: adem (door je neus) regelmatig etherische olie in van tijm! Tijm werkt specifiek ondersteunend op het ademhalingsgebied. (ook andere etherische oliën met die blikrichting zijn prima te gebruiken, zoals eucalyptus of ook theeboom)

Chris heeft in zijn eigen nieuwsbrief een artikel geschreven, door op de link te klikken is het hele artikel te openen.

[https://www.firma-indruk.nl/pags/docs/17\\_Corona-adviezen-en-i\\_2579.pdf](https://www.firma-indruk.nl/pags/docs/17_Corona-adviezen-en-i_2579.pdf)



Een tip van onze euritmie therapeut Janneke Besjes; 5 oefeningen om je immuunsysteem te versterken van collega Martine Meursing.



Wat te doen bij Angst?  
Meer dan gewoonlijk kan de angst ons in zijn grip krijgen. Hij besluit ons **denken** met twijfels van tegengestelde gedachten en we beginnen te piekeren. Hij overweldigt ons **voelen** met een golf die ons de adem en levensvreugde beneemt en hartkloppingen veroorzaakt. In het **willen** veroorzaakt hij een unheimisch gevoel dat verlammend werkt. De ziel wordt beproefd.

Dit heeft direct invloed op het fysieke lichaam: dit verkrampst en wordt koud, de pupillen verwijden, de huidskleur verbleekt, de mond voelt droog, de adem zit hoog, de hartslag versnelt, koud zweet breekt uit, maag en darmperistaltiek nemen af evenals de levenslust.

Maar het 'Ik' verbindt zich aan de warmte, dus het kan niet meer sturen, het kan zelfs afstand nemen of deels opstijgen zoals Langnek op de Efteling die alleen maar rond speurt, we geraken uit koers.

Wat kunnen we doen aan zelfzorg?

We beginnen bij het fysieke lichaam, het huis van de ziel:

1. Warmte aanbrengen aan voeten, benen en onderlichaam door bijv. sokken, warme kruik, schapenvacht/extra dekentje. Warme thee drinken, evt. met honing. In huis de zon zoeken.
2. Ruimte geven in het borstgebied door gemakkelijk zittende kleding die ademend werkt, b.v. zijden blouse en wijde wollen trui. Het middengebied heeft geruststelling en troost nodig: goud/lavendel/rozenzalf op het hart werkt geruststellend. Ademhalingsoefeningen brengen de rust terug, en een bekrachtigende spreuk of gebed appelleert aan het vertrouwen.
3. Lopen (thuis) met een lied, spreuk of gebed brengt onze kracht terug. Euritmie is helpend.
4. Hoofd koel houden om weer te kunnen nadenken over  
:

“wat zijn de feiten?”

“wat voel ik?”

“wat doe ik?” (“wat wens ik?” of “wat vind ik?” of “welk besluit neem ik?”)

Daarmee geven we het Ik weer grip op de ziel en het lichaam.

U kunt zich het beeld voorstellen van “de Kapitein op de brug van het schip die de matrozen in het gareel houdt” of “de Wagenmenner die de paarden ment”.

voor nood hier een EHBO koffer met bezigheden die vreugde en concentratie

terugbrengen b. v.:

- warm bad nemen, handen en voeten manicuren/masseren
- breien, knutselen, muziek maken of luisteren, koken
- dagboek schrijven , brief schrijven aan iemand
- contact maken/bellen, interesse ontwikkelen in de ander
- Waarnemingsoefening van lucht, mineraal, plant,
- schilderen,tekenen
- vogels kijken,bloemen benoemen
- wandelen, sporten, tuinwerk

Hetty van Dijk POH-ggz



### **Recept zevenbladpesto**

Veel mensen die een tuin hebben waarin zevenblad groeit, ergeren zich aan deze woekerende plant. Probeer er eens met andere ogen naar te kijken, want het is een geneeskrachtig kruid! Juist de woekerende voorjaarskruiden versterken onze weerstand.

Zevenblad werkt verder sterk ontzurend en is rijk aan mineralen en provitamine A en C. Vroeger was zevenblad één van de eerste kruiden die gegeten werd na de winter (de periode dat groenten schaars waren). Het stimuleert de

uitscheiding van afvalstoffen en werd gebruikt ter verlichting van jicht en andere gewrichtsklachten. Uwendig kan de plant gebruikt worden door het gekneusde blad op pijnlijke gewrichten te leggen.

Zevenblad groeit al in het vroege voorjaar en van de jonge plant kan zowel blad als steel gegeten worden. Jonge scheuten smaken het lekkerst en kunnen zowel rauw (door salade of stampot) als toeberaid gegeten worden (roerbakken of blancheren). Of maak je eigen voorjaarspesto van zevenblad! Lekker bij Italiaanse gerechten, door soep of op een boterham of toastje.

### **Ingrediënten zevenbladpesto**

- 3 handen zevenblad (gewassen en droog gedep of in slacentrifuge)
- 2-3 eetlepels parmezaanse kaas of pecorino
- 50-75 gram geroosterde cashewnoten, hazelnoten of walnoten
- 1-2 tenen knoflook
- sap en rasp van ½ citroen
- circa 150 ml extra vierge olijfolie
- peper en zout naar smaak

### **Werkwijze**

Was het zevenblad en slinger het droog in de slacentrifuge (of dep het droog in een schone theedoek). Maal het alvast een beetje klein in de keukenmachine. Doe de andere ingrediënten erbij behalve peper en zout en de helft van de olie. Maal het tot een gladde pesto (of maal het net niet glad zodat er nog wat stukjes in zitten). Doe er nog wat olie en/of citroensap bij als het te droog is. Proef en voeg naar smaak nog wat van de ingrediënten toe en zo nodig peper en zout. De pesto is in een afgesloten potje 1-2 weken houdbaar in de koelkast. Eet smakelijk!

Simone Pieterse  
natuurvoedingskundige





Ik ben Marina Meijerink – van Impelen. Samen met mijn man en twee dochters woon ik in het mooie Vreeswijk.

Sinds ongeveer 20 jaar ben ik werkzaam bij de huisartsenpraktijk van Therapeuticum Artemis. Eerst als assistente, sinds 4 jaar ook als manager en sinds maart dit jaar als praktijkondersteuner in opleiding.

Als praktijkondersteuner begeleid ik patiënten met Astma, COPD, Diabetes en hart en vaatziekten. Ik voer controles uit en geef voorlichting en advies. In samenwerking met de huisarts en de patiënt zelf, is het doel de patiënt zo zelfstandig mogelijk met zijn aandoening om te laten gaan.

Door de verandering van mijn werk ben ik ook op andere tijden in de praktijk aanwezig. Dinsdagochtend ben ik aanwezig als manager. Mijn spreekuren als praktijkondersteuner zijn op woensdag- en donderdagochtend. Op vrijdag ben ik werkzaam als assistente.

Groet, Marina







Lieve mensen,

Deze maand werk ik alweer met veel plezier 12 jaar voor het therapeuticum als doktersassistente. Een goed moment om iets meer over mijzelf te vertellen.

Ik ben Anita Roodhart, 58 jaar, getrouwd met Gert en samen hebben wij een gezellig en warm gezin met 2 dochters en partners en 3 kleinkinderen .

Ook mijn beide ouders leven nog en spelen een grote rol in ons gezinsleven. Liefde voor elkaar is het sleutelwoord.

Wij wonen in het landelijke Eemnes .De afgelopen jaren ben ik qua werkzame uren wat op en neer gegaan en dit vaak meebewegend met vakanties en andere zaken .

In december 2019 heb ik mijn diploma massagetherapeut behaald, nu is het tijd om naast mijn werk als doktersassistente meer tijd in mijn eigen bedrijf te gaan investeren.

Met hart en ziel en holistische kijk probeer ik de cliënt een zo goed mogelijke behandeling aan te bieden ,ieder mens is uniek, daar stem ik mij op af.

Mijn specialisaties zijn :

Auriculotherapie (ooracupunctuur/pressuur).

Bijvoorbeeld in te zetten bij :

- Hooikoorts & allergie
- Een diversiteit aan pijnklachten denk aan: knie, voet, elleboog, rug , tanden ook bij problemen ingewanden zoals darmen en maag .

- Voorhoofdsholteontsteking
- Ondersteuning stoppen met roken
- Ondersteuning bij afvallen
- Burn out
- Overgangsklachten

### Sportmassage

- Bij overbelasting van de spieren en gewrichten , afvoeren afvalstoffen en betere opname van zuurstof en voedingsstoffen in het spierweefsel waardoor goed herstel en betere beweging & prestaties.
- Nek, schouder en rugklachten.

### Triggerpointmassage

- Is een specifieke therapeutische massagebehandeling soms gecombineerd met superficialdryneedling bij TriggerPoints en uitstralende pijn

Verder combineer ik mijn massages waar mogelijk nodig met Manuele lymfedrainage, Dorntherapie, Bindweefselmassage, Voetreflexmassage en Haptische massage.

Als therapeut kijk ik naar het gehele beeld en zullen oefeningen en bijvoorbeeld leefstijl ook bij behoefte aanbod komen.

Samen met de cliënt zorgen we voor een fijne effectieve behandeling .

Nieuwsgierig? Neem eens een kijkje op mijn website

[www.massagepraktijkopmaat.nl](http://www.massagepraktijkopmaat.nl)

Met vriendelijke lentegroet,

Anita Roodhart, Massagetherapeut

---

MAAR DE LENTE WIST HET NIET....

---

Het was begin 2020...

De mensen hadden een lange donkere winter achter de rug,  
Februari was een hele onrustige maand geweest met veel stormen en veel  
regen

De natuur was onrustig, alsof ze de mensen iets wilde vertellen, alsof ze de  
mensen ergens voor wilde waarschuwen...En toen werd het Maart...

Het was Maart 2020...

De straten waren leeg, de meeste winkels waren gesloten, de meeste auto's  
stonden langs de kant van de weg, de mensen kwamen bijna niet meer buiten  
en dat over de hele wereld, landen gingen op slot, de mensen konden niet  
geloven dat dit gebeurde, het was zo surrealistisch...Iedereen wist wat er aan  
de hand was

Maar de lente wist het niet

En de bloemen bleven bloeien

En de zon scheen...De eerste mooie lentedag sinds lange tijd brak aan

En de zwaluwen kwamen terug

En de lucht werd roze en blauw

Het werd later donker en 's ochtends kwam het licht vroeg door de ramen

Het was Maart 2020...

De jongeren studeerden online, vanuit huis

Kinderen speelden onvermijdelijk vooral in huis

Pubers verveelden zich, ouders wisten niet wat te doen

Mensen kwamen alleen even buiten om boodschappen te doen of om de hond  
uit te laten

Bijna alles was gesloten ...Zelfs de kantoren, hotels, restaurants en bars

Het leger begon uitgangen en grenzen te bewaken

Mensen moesten vanuit huis gaan werken

Ondernemers kwamen in de problemen

De meeste kinderen konden niet meer naar school

---

Er was ineens niet genoeg ruimte voor iedereen in ziekenhuizen, operaties en onderzoeken werden uitgesteld...Iedereen wist het

Maar de lente wist het niet en het ontsproot  
Ze draaide onverstoord haar jaarlijkse programma af  
Ze schonk ons haar mooiste bloemen en haar heerlijkste geuren  
Het was Maart 2020

Iedereen zat thuis in quarantaine om gezondheidsredenen of preventief  
Sommige mensen mochten niet meer naar hun werk, anderen móesten  
Elkaar omhelzen, kussen of een hand geven was ineens een bedreiging  
Iedereen moest flinke afstand tot elkaar bewaren, dat was afschuwelijk  
In de supermarkt waren allerlei schappen leeg  
Allerlei leuke dingen gingen niet meer door, daar werd een streep door gezet  
en niemand wist wanneer dat weer kon  
Mensen werden beperkt in hun vrijheid terwijl er vrede was  
Over de hele wereld werden veel mensen ziek en het was besmettelijk...  
Er was isolatie, ziekte en paniek....Toen werd de angst pas echt!!

En de dagen zagen er allemaal hetzelfde uit...  
En de weken duurden ineens veel langer...  
En iedereen hoopte dat er niet nóg meer strenge maatregelen zouden volgen...  
De mensen zaten vast in een film en hoopten dagelijks op dé held...  
De wereld was vertraagd terwijl het geen vakantie was, niemand had dit verwacht...Iedereen wist wat er gebeurde

Maar de lente wist het niet en de rozen bleven bloeien  
De Magnolia stond in de knop  
De vogeltjes begonnen aan hun nestjes

En toen...  
Het plezier van koken en samen eten werd herontdekt

---

Iedereen gaf elkaar tips over leuke dingen die je met je kinderen kon doen  
Er was weer tijd om te schrijven en te lezen, mensen lieten hun fantasie de vrije  
loop en verveling ontsproot in creativiteit  
Sommigen leerden een nieuwe taal  
Sommigen ontdekten kunst  
Sommigen ontdekten dat ze niet écht leefden en vonden de weg naar zichzelf  
terug  
Anderen stopten met onwetend onderhandelen  
Iedereen had van de één op de andere dag veel meer tijd voor het gezin  
Eentje sloot het kantoor en opende een herberg met slechts vier mensen  
Anderen verlieten hun vastgeroeste relatie om de liefde van hun leven te  
vinden  
Anderen boden aan om voor kwetsbare mensen boodschappen te doen of te  
koken  
Iedereen wist ineens wat een 'vitaal beroep' was, deze mensen werden helden,  
ze werden meer gewaardeerd dan ooit  
Anderen gingen op afstand muziek met elkaar maken of zingen om op deze  
manier samen te zijn  
Mensen kregen oog voor eenzaamheid en verzonnen dingen om er iets aan te  
doen  
Mensen herstelden van hun stressvolle leven  
Mensen die elkaar niet kenden begonnen spontaan een praatje met elkaar  
Sommigen maakten vliegers van papier met hun telefoonnummer erop zodat  
eenzame mensen ze konden bellen  
De overheid ging bedrijven en zelfstandigen helpen zodat ze niet failliet zouden  
gaan of mensen zouden moeten ontslaan  
Gepensioneerde zorgpersoneel bood zichzelf aan om te helpen in de Zorg  
Uit alle hoeken kwamen vrijwilligers, iedereen wilde iets doen  
Om 20:00 uur s 'avonds gingen mensen uit allerlei landen klappen voor alle  
artsen, verpleegkundigen en zorgpersoneel die keihard aan het werk waren om  
in de zorg alles draaiende te houden

---

Het was het jaar waarin men het belang erkende van gezondheid en  
verbinding, van saamhorigheid, van sociale contacten en misschien ook van  
zijn roeping, dit deed iets met het collectieve bewustzijn, dit deed iets met alle  
mensen...

En de economie ging bijna kopje onder, maar stopte niet, het vond zichzelf  
opnieuw uit

Het was het jaar waarin de wereld leek te stoppen, het jaar waarin we met  
elkaar in de geschiedenisboeken zouden komen...Dat wisten we allemaal

En de lente wist het niet,  
En de bloemen bleven bloeien, en de bomen liepen uit  
En het werd steeds warmer  
En er waren veel meer vogels

En toen kwam de dag van bevrijding...  
De mensen keken tv en de premier vertelde iedereen dat de noodsituatie  
voorbij was  
En dat het virus had verloren!  
Dat iedereen SAMEN had gewonnen!!!  
En toen ging iedereen de straat op...  
Met tranen in de ogen...  
Zonder maskers en handschoenen...  
De buurman werd geknuffeld, alsof hij een broer was  
En de wereld was mooier en liefdevoller geworden  
En de mensen waren humaner geworden  
En ze hadden weer waarden en normen  
De harten van mensen waren weer open, en dat had positieve gevolgen  
Doordat alles stil had gestaan kon de aarde weer ademen, ook zij was genezen  
van wat de mensen háár veel eerder hadden aangedaan

En toen kwam de zomer....  
Omdat de lente het niet wist

---

En hij was er nog steeds  
Ondanks alles  
Ondanks het virus  
Ondanks de angst  
Ondanks de dood

Omdat de lente het niet wist,  
leerde iedereen  
de kracht van het leven...

Susan Blanco (De Taalrecycler)

This is a text block. You can use it to add text to your template.

*Copyright © 2020 Therapeuticum Artemis*

**Ons emailadres is:**

**[info@therapeuticum-artemis.nl](mailto:info@therapeuticum-artemis.nl)**

Uitschrijven voor de nieuwsbrief?

[Klik hier](#)