

# Alma Terra

## Nieuwsbrief AlmaTerra Januari 2009

De regen tikt op het raam, het is maar een beetje somber weer. Eigenlijk een dag om lekker op de bank te zitten en een beetje op het gemakje te doen. Dus dat doe ik dan ook maar. Een beetje mijmerend kijk ik naar de kale bomen buiten. Ik ben benieuwd wat de winter nog meer gaat brengen. Die prachtige ijsdagen zijn alweer voorbij. Zouden er nog meer schaatsdagen komen? Wie weet.

In ieder geval sta ik dit jaar niet op de schaats. Er staan namelijk grote veranderingen te gebeuren. Want ik ben in verwachting! Inmiddels alweer ruim 5 maanden. In mei komt ons kindje. Ik ben zo benieuwd!

Voor AlmaTerra betekent dat natuurlijk ook verandering. Voor de komende tijd plan ik zelf geen data voor workshops in. Ik ben druk met een aantal 'schrijfopdrachten' en het gesjouw met kisten wil ik zo veel mogelijk beperken.

En dan kom je vanzelf op nieuwe activiteiten: lezingen geven! Daar hoef je niet zo veel voor te verslepen, maar is wèl erg leuk om te doen! De eerste is een lezing over kruiden tijdens de zwangerschap. Daar ben ik nu zelf lekker mee bezig! Verderop lees je er meer over. Lezingen over andere onderwerpen zijn natuurlijk ook mogelijk. Bijvoorbeeld over een bepaalde plant, kruiden in de stad, geschiedenis van kruidengeneeskunde, noem maar op. Neem gerust eens contact op voor meer informatie.

**Natuurlijk kun je ook altijd contact met me opnemen als je zelf met een groep van minimaal 4 personen een workshop wilt volgen. Dan kijken we samen welke datum uitkomt. Zie hieronder de workshops die ik de komende tijd aanbied:**

### Workshop Kruidenremedies



In deze workshop maak je kennis met een aantal veel gebruikte geneeskrachtige kruiden, hun werking en basismethoden voor verwerking. Je probeert een aantal remedies uit en gaat naar huis met een aantal bruikbare kruidenproducten en de kennis om ze te gebruiken.

Doe-het-zelf met kruiden!

Duur: 3 uur, €38,50 pp inclusief koffie/thee en materiaal

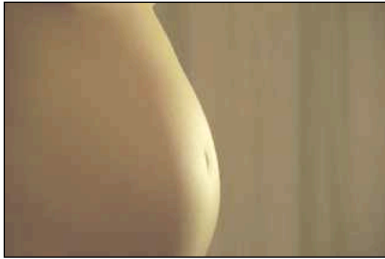
### Workshop Vrouw & Verleiding



Met enthousiasme ontvangen en een aanrader voor alle vrouwen die benieuwd zijn naar wat de titel van deze workshop belooft. Voel je lekker in je lijf, met aandacht voor de vrouw in jou. Je maakt je eigen kruidenproducten om jezelf vrouwelijk en sensueel te

voelen, met de kruiden die daar bij horen. Met een beetje magie en een knipoog is deze workshop een waar genot. Duur: 3 uur, €38,50 pp inclusief koffie/thee en

## Lezing 'Kruiden Tijdens de Zwangerschap' – dinsdag 24 februari



Welke kruiden kun je nu wel en niet gebruiken tijdens de zwangerschap? Wat zijn middeltjes tegen misselijkheid, obstipatie, striae? En hoe bereid je je lichaam voor op de bevalling, zodat deze soepeler verloopt? Ook vertel ik over kruiden die de melkproductie op gang brengen en het herstel na de bevalling bevorderen. Na de workshop zijn deze kruiden in de vorm van thee te koop. De lezing vindt plaats op dinsdag 24 februari.

Adres: Loeff Berchmakerstraat 48bis te Utrecht.

Tijd: 20.00-21.00 uur. Deur open vanaf 19.45 uur.

Kosten: € 5,-, te betalen aan de ingang.

Aanmelden van tevoren via [petra@almaterra.nl](mailto:petra@almaterra.nl) of 06-14213068.

### Zelf aan de slag met kruiden: Gemberkompres

De winterkou kan af en toe flink wat vragen van je spieren. In je kraag gedoken of verkramppt van de kou op de fiets krijgen ze heel wat te verduren. Hierdoor kun je pijnlijke spieren krijgen in je nek en schouders. Of zit je veel achter de computer en doen je nek en schouders er pijn van? Dan brengt een kompres van gember (*Zingiber officinale*) verlichting.

Gember werkt namelijk erg verwarmend en verbetert de lokale bloedsomloop. Daarom werkt het uitwendig heel goed bij spierstijfheid. Ook bij verstuikingen en verrekkingen, reuma en spit. En bij winterhanden en -voeten een goed middel!

(bron: groot handboek geneeskrachtige planten, G. Verhelst)

#### Werkwijze:

Je neemt ongeveer 4 cm verse gemberwortel. Deze rasp je. Kook het 5 minuten in 2 liter water. Zeef de stukjes er uit.

Nu is een assistent handig, zodat jij lekker ontspannen kan liggen. De assistent neemt twee theedoeken en dompelt de eerste in het hete afkooksel. Even uitwringen en dan de doek zo heet mogelijk op de pijnlijke plek leggen. Hierbij is het belangrijk dat de assistent even checkt of het niet té heet is, want dat is ook niet fijn.

Zo gauw de doek een beetje afkoelt deze vervangen door de tweede hete doek. Doe dit gedurende een kwartier of zo lang het prettig is.

De hitte en de gember stimuleren de doorbloeding. Je spieren ontspannen meer en worden minder pijnlijk. Je kunt deze procedure gerust een paar dagen achter elkaar doen.

Succes ermee!

**Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar andere geïnteresseerden!**

**Wil je de nieuwsbrief zelf ontvangen?**

**Wil je je opgeven voor een workshop of heb je vragen?**

**Bel of mail me dan: 06-14213068 of [petra@almaterra.nl](mailto:petra@almaterra.nl).**

**Ik hoop tot ziens bij een van mijn activiteiten!**

**Petra Wilbrink**

*Wil je deze nieuwsbrief liever niet meer ontvangen? Stuur me dan een mail en ik haal je van de lijst.*