



Heremietkrant

Ben je bekend met **CELZOUTEN**? Dat is een bijzonder product, dat sinds kort ook op www.shaktishop.nl te vinden is. Celzouten zijn in de negentiende eeuw voor het eerst ontwikkeld door Dr. Schüssler.

Het interessant om uit te zoeken wat celzouten voor je kunnen betekenen. Eigenlijk lopen we allemaal wel het risico van sommige tekorten aan mineralen in de voeding. Die kunnen allerlei gevolgen hebben voor hoe je je voelt en hoe je functioneert. Zo heeft bijvoorbeeld Kalium Chloride (celzout nr.4) een stimulerend effect op de lymfhuishouding; als je last hebt van ontstekingen die maar blijven terugkomen kan het eraan te wijten zijn, dat je lymfewerking niet op peil is. Ferrum phosphoricum wordt ook vaak aanbevolen om kracht te winnen en als ondersteuning bij genezingsprocessen. Het is wel iets waar je je een beetje in moet verdiepen maar het is wel fijn om zelf iets voor je gezondheid te kunnen doen! Je loopt door de bereidingswijze van de celzouten geen risico, teveel in te nemen. En je kan voelen dat het wat doet ☺! Een goede manier om te testen of een celzout belangrijk voor je is, kwam ik op internet tegen: de zogenaamde **smelt-test**. Je houdt een pilletje gewoon in je mond en kijkt of hij snel oplost. Doet-ie dat, dan heb je hem nodig. Ik heb nu 4verschillende celzouten in huis en we hebben al een paar keer getest, waarbij duidelijk verschil te merken was tussen de zouten: de Ferrum is heel snel weg, de KC ook en de Magnesium is bij mij trager. Het is ook niet steeds precies hetzelfde resultaat. Je lichaam vertelt dus precies wat de bedoeling is. Je kunt ze een periode van een maand innemen, en dan bijv. een maand een rustperiode inlassen, en dan weer starten. Zie vooral www.celzouten.com voor een prachtig overzicht van de zouten en hun werking (zie p. 2 van deze krant).

13 en 14 juni YOGAFESTIVAL (dat is zaterdag/zondag) in het Stadswandelpark Eindhoven. Een veelbelovend programma met workshops, een markt, massages, maaltijden en een dansfeest 's avonds! Kijk op

www.yogafestivaleindhoven.nl

voor meer informatie. Enne.. de Heremiet staat er ook met een kraam!



In deze editie:

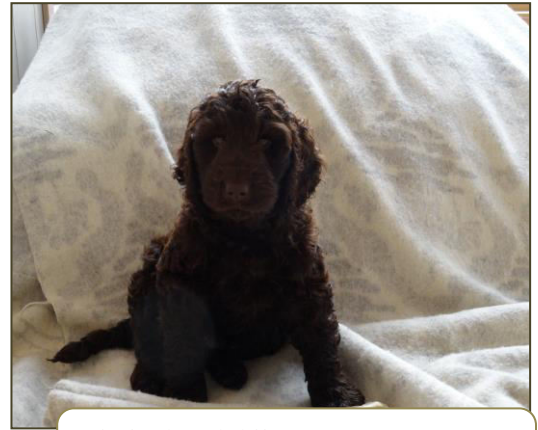
- Veel info over Celzouten;
- Nieuwe plek voor workshops;
- Wilde orchideeën in Nederland
- Een recept voor lekker fruit-ijs (en makkelijk)
- Sint-Janskruid, natuurlijk

Op shaktishop.nl vind je steeds meer van het oude vertrouwde assortiment van de Heremiet terug! Een voor een komen alle merken die we eerst in de winkel hadden staan erop. Zo hebben we de afgelopen week ook de BLOESEMREMEDIES erop kunnen zetten! Hierover meer in een volgende krant.





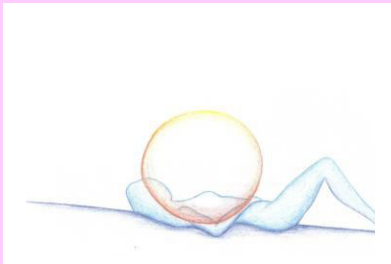
Zomer zonnewende 2015
in Eindhoven op 21 juni
om 18.39 uur.
www.timeanddate.com



Zie je de orb bij Busters
rechterpoot? Wie zou dat zijn...

Ademwandeling: genieten in de natuur van vrijuit ademen

boswandelingen met aandacht voor de omgeving én voor je eigen ademhaling



ma 8 jun 11:00 – 12:30
vr 19 jun 11:00 – 12:30
ma 9 nov 11:00 – 12:30
vr 20 nov 11:00 – 12:30

deelname 10 €
maximaal 12 deelnemers

Aandachtig ademen is goed te combineren met aandacht voor de omgeving. Dit zullen we oefenen tijdens een wandeling in de bossen.

Het is fijn om deze inwendige aandacht op een rustige manier te combineren met genieten van de natuur.

Bij deze wandeling doe je ademoefeningen, die je ook in het dagelijks leven makkelijk en plezierig kunt toepassen. Begeleiding door Herman van de Kuit, van te voren opgeven: 0625 583 085 of info@heremiet.nl

verzamelen bij De Hut van Mie Pils.



Wespenorchis, die je bij ons in
Brabant veel ziet, zelfs in de dorpen.



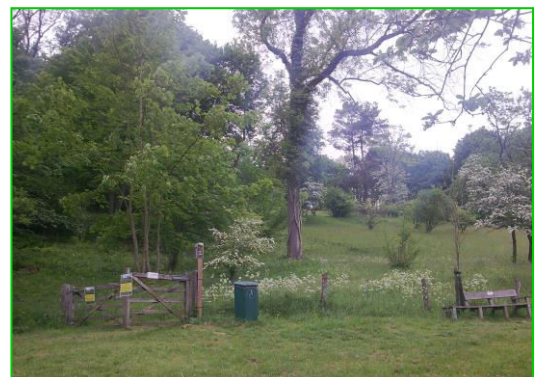
Welkom in de orchideeëntuin van het
Gerendal!

Na het tekenen van het gastenboek is de
toegang gratis.
Het gastenboek tekenen is nodig zodat wij
ook kunnen aantonen dat de orchideeëntuin
de moeite waard is om open te houden.

Een vrije gift is welkom! Geniet ervan!



Zoek je nog een leuk idee voor een weekendje weg? Wat dacht je van de omgeving van Valkenburg? Hiernaast de Orchideeëntuin (♂), gratis toegankelijk, en links een voorbeeld van wat er nu bloeit! Tot eind juli bloeit er van alles aan wilde orchi's in die omgeving, niet alleen in de tuin maar in alle velden van het Mergellandschap. Plus stromende beekjes, bossen en... een stoomtrein...



ER IS EEN NIEUWE LOCATIE BIJ GEKOMEN VOOR WORKSHOPS EN TRAININGEN:

RAPENLANDSTRAAT 22, 5623 EW EINDHOVEN;

Hier vind je onder andere de Tantra sessies met Norbert Arends en Yvonne Keesmaat.

In de zomer worden er **Rite Of the Womb**, vrouwencirkel, en mannencirkel gegeven door Danique de Roo en Berry Jacobs. En een aantal lessen **Shiva-dans** door Boy Kortman.

Voor de zomermaanden hebben we nog veel ruimte, er zijn interessante regelingen mogelijk voor mensen die de zaal dan willen gebruiken.

ADEMLESSEN EN LEZINGEN BLIJVEN OP HET BUURTKANTOOR.

In Juni zijn er lezingen over de volgende gezondheidsthema's:

Op 10 juni om 20.00 u de gezondheidsverzekering door Jan van Tulder.

Op 24 juni zelfde tijd, Wat is de Evocircadian code? Door Leo van der Zijde.



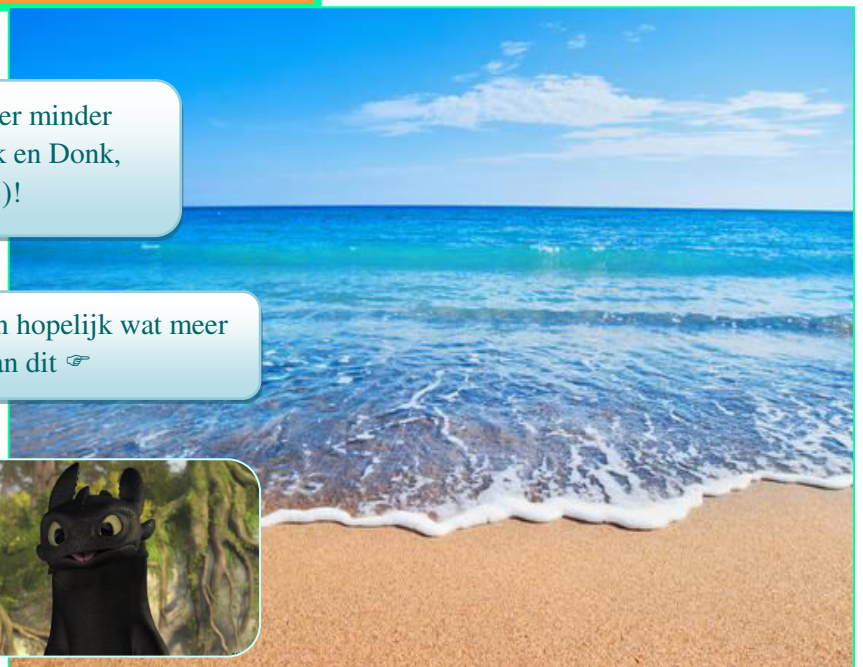
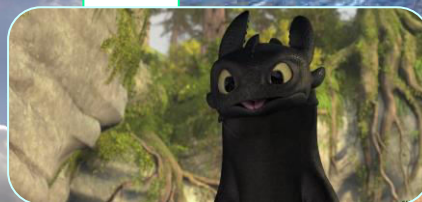
“.. het weer van Sint Jan (24-6)
houdt dertig dagen aan”

[http://www.weeramateur.nl/spreuken.](http://www.weeramateur.nl/spreuken)

www.evocircadian.nl

☞ in de zomer minder
van dit (Beek en Donk,
dd 27-05-'15)!

En hopelijk wat meer
van dit ☞



Voor alle opmerkingen en aanvullingen contact: info@heremiet.nl
of elineeugenie@gmail.com



Foto kuleuven-kulak.be

☞ Sint Janskruid (Sint Jan: 24 juni) bloeit altijd vlak na midzomer, de zonnwende van 21 juni. En deze bijzondere plant lijkt wel enorm veel zonne-energie in zichzelf op te kunnen slaan! Hij wordt dan ook gebruikt tegen somberheid en depressiviteit; als je hem in huidproducten gebruikt, zit daar zoveel zonnekracht in dat je huid overgevoelig wordt voor zonlicht, oppassen dus. Heel makkelijk te maken: verse bloemtoppen in een schoon potje met olijfolie stoppen en in de zon laten trekken, eventueel na een week of wat de bloemen vervangen voor een tweede ronde. De olie wordt prachtig roestbruin van kleur en is verzachtend voor de schrale huid.

Zelf ben ik van plan om bijenwas te smelten en hier wat van deze versgemaakte olie door te doen, eventueel met wat bloemetjes erbij in. Ik denk dat je het resultaat goed bij je kunt dragen... wordt vervolgd! Als je eenmaal gevoelig wordt voor de uitstraling en werking van planten en stenen, dan heeft zo iets ook effect op je gevoel heb ik gemerkt.

Je kunt ook een paar bosjes gedroogde St-Janskruid in huis ophangen, om de sfeer positief en blij te maken.

☞ Hypericum 'perforatum' blad met gaatjes of eigenlijk olieblaasjes.



Recept 'Oergezonde ijsjes'

Fruit zit boordevol vezels, vitamines en mineralen, die ons weer de benodigde energie geven om je sterk en vitaal te voelen. Deze gezonde ijsjes zijn dan ook een ideaal tussendoortje voor je kids en natuurlijk jezelf op warme zomerdagen!

Dit heb je nodig:

- * 1 citroen
- * Vers fruit, zoals kiwi, ananas, rood fruit, appel of peer (varieer hiermee)
- * 'lichtgekleurd' fruit, zoals ananas
- * IJsvormpjes

Zo maak je de ijsjes klaar:

1. Snijd het gekozen fruit in kleine stukjes en doe ze in de ijsvormpjes.
2. Maak vervolgens sap van de citroen, door 'm uit te persen en blender het met bijvoorbeeld appel of ananas om het sap zoet te maken. Je kunt eventueel ook een muntblaadje mee blanderen als smaakvolle toevoeging.
3. Proef tussendoor of het sap zoet genoeg is.
4. Kies wel voor fruit die het sap licht van kleur houdt, want anders kun je fruitstukjes niet zien. Giet het sap in de vormpjes en doe ze in de vriezer. Je kunt ook al het fruit in één keer blanderen en dan in de vormpjes doen. Persoonlijk vind ik de ijsjes met de losse fruitstukjes mooier en leuker. En voor de kinderen is het tijdens het smullen van de ijsjes iedere keer weer een uitdaging en verrassing om de nieuwe fruitsstukjes te ontdekken!

Met dank aan Nicole.

<https://www.youtube.com/watch?v=NdCv47T0LPk> ☞ de Portugese fado-zangeres Dulce Pontes 'n uur lang. Zomer en emotie!