

Vakantie

genieten - gezondheid - verbondenheid

dinsdag 28 juli

*vakantie is ...
... gezond en bewust leven*

In de loop der tijden zijn we niet meer bewust gaan eten. Door een druk leven en gemakzucht wordt er vaak voor de gemakkelijke weg gekozen. Tegenwoordig worden we nogal eens met de neus op de feiten gedrukt door verhalen, feiten en gezondheidsproblemen en denken we na voordat we ons eten kopen en bereiden. In de Bijbel staan veel aanwijzingen over voeding om bij stil te staan. Er staan nog veel méér weetjes in het Heilig Schrift. Zo staat er in *Matteüs 10:1-14* een advies van Jezus aan de apostelen om het stof van hun voeten te schudden als ze ergens niet welkom zijn. Honden doen dat instinctief: als ze in een voor hen onveilige situatie zitten, schudden ze zich en zorgen zo dat ze van de negativiteit af komen. Ook op het gebied van kruiden, bloemen en vruchten kunnen we in de Bijbel terugvinden wat toen goed voor de mens was en nu nog steeds blijkt te zijn. Hieronder volgen enkele suggesties om in de vakantie uit te proberen.



bath delight

havermout
(aleppo)zeep
tijm of lavendel of gember

Al sinds 7000 v.Chr. werd haver geteeld. De Romeinen dachten eerst dat het onkruid was en gaven het hun vee als voer, maar leerden de voordelen van haver kennen. Haver bevat van nature geen gluten. Omdat haver bij het telen vaak in de buurt van tarwe staat, raakt haver 'besmet' door gluten. Daarom dienen mensen met glutenintolerantie toch uit te kijken bij het nuttigen van haver. Haver is lekker en gezond om te eten (pap / granola), maar ook goed voor de huid (infectie / jeuk / ontsteking). Doe wat havermout, zeep en een kruid in een washandje, bind het dicht met een touwtje of elastiekje en leg het in het badwater.

Tijm en hysop zijn familie van elkaar en worden in de Bijbel genoemd als zuiverend kruid. Tijm is ook goed om in honing of thee te doen bij keelpijn. In het bad helpt tijm tegen spier- en gewrichtspijnen.

Tijdens de uittocht van Mozes uit Egypte kreeg het joodse volk gember te eten om hen kracht te geven.

zoek
kerk in dekenaat Genk



Gember helpt blokkades op te heffen, angsten te doorbreken en geeft rust aan keel en maag. Doe eventueel wat rozenblaadjes in het bad voor extra kleur en geur.

(Provençaalse) Heilige Drie-eenheid

lavendel
tijm
bonenkruid
Tijm heeft roze, de kleur van de ziel, of witte bloemetjes, de kleur van de stromende liefde van God. De parse bloemen van de lavendel staan voor spiritualiteit, het zevende chakra, de kruin en is een natuurlijk EHBO-middel met medicinale werking. Bonenkruid heeft een goede werking op de spijsvertering, helpt vetten beter te verteren en heeft een gunstige werking op de zenuwen. Lavendel is goed voor de geest, tijm is dus goed voor de ziel en bonenkruid is goed voor het lichaam; de Drieuldigheid.

Kruidige thee

Thee van verse gember, munt of kamille kennen we intussen. Maar er zijn nog veel meer kruiden, bloemen en vruchten om thee van te trekken. → bloemige thee van pepermunt, hysop, kamille, goudsbloemen, rozenknopjes, appel, korenbloemblaadjes, rozenblaadjes voor een liefdevolle smaaksensatie.

→ fruitige thee van gedroogde appel, bosbessen, korenbloemblaadjes, rozenbottelschillen, vlierbessen, hibiscus en gojibessen. Deze combinatie ruikt ook al heerlijk als geurzakje.

Meng enkele druppeltjes citroen of tijm (etherische olie) door de honing om in de thee te doen; dat geeft een intensivering van de smaken. 8-10 minuten laten trekken in water van 100 °C.

Potpourri

rozenblaadjes
steranijs
kaneelschilfers
sinaasappelschillen
lavendel
tijm

OLVrouwe bedstro ~ Jozef maakte een kraambed klaar van takken die spontaan begonnen te groeien en bloeien. Een aftreksel van de bloemen is goed tegen vrouwenkwalen.

kruidnagel

rozemarijn ~ (Roos van Maria) Op hun vlucht naar Egypte hield Maria zich schuil onder de takken van een rozemarijnstruik. De takken begonnen te groeien en kregen blauwe bloemen in dezelfde kleur als Maria's mantel.

iriswortel ~ De bladeren zijn zwaardvormig met scherpe randen en herinneren er symbolisch aan hoe pijn en verdriet als een zwaard het hart van Maria doorstak.

Een natuurlijk geurzakje voor in de auto, in je klerenkast, in de slaap- of woonkamer.

verboden op de openbare weg te werpen • dekenaatgenk.be •  @DekenaatGenk 