

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

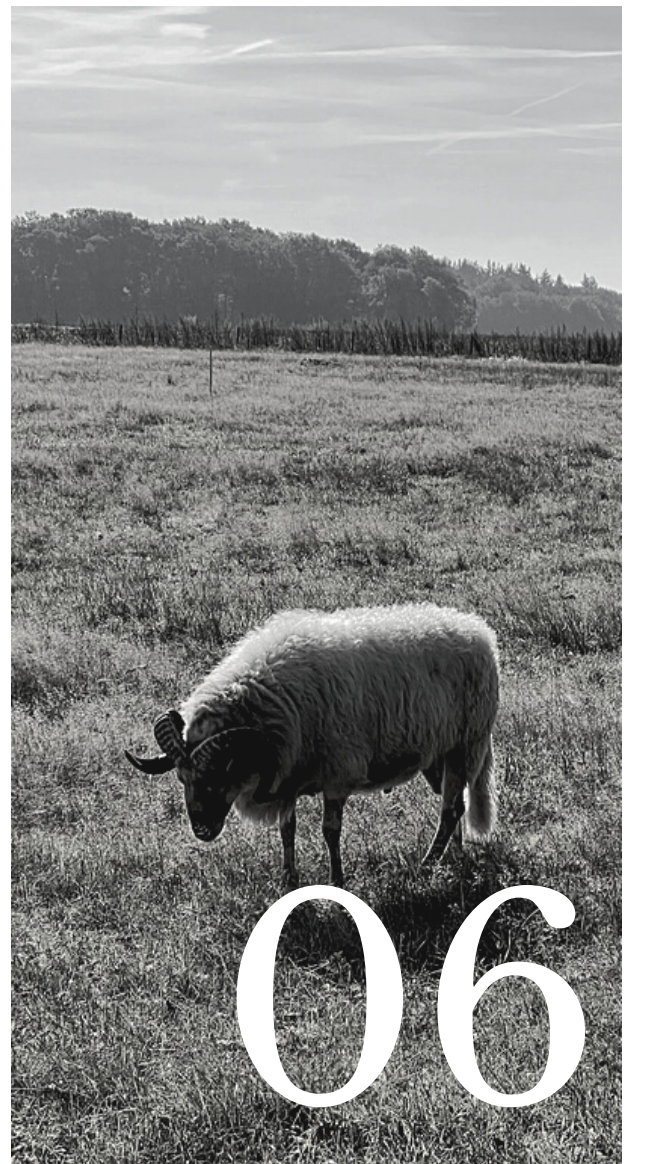
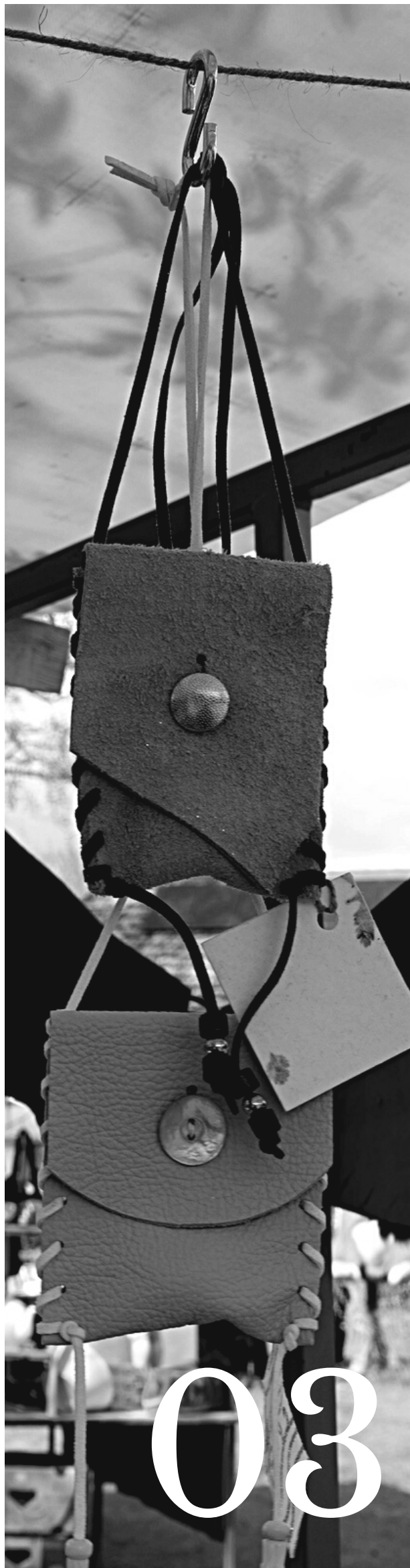
Helemaal geen
energie meer?
De kracht van
stilte

Detox van
drukke: keer
terug in jezelf

Eten uit
eigen
tuin: voel
de
oerkracht



INHOUD



DETOX VAN DRUKTE

Hoe keer je terug in jezelf?

03



LYMELEVEN

“Even” ont-prikkelen

05



UIT EIGEN TUIN

Nieuwtjes en koken met dat wat je hebt

06



TEA TIME

Het is weer tijd voor heerlijke warme thee

08



Voel je lijf, laat komen wat komt

Detox van drukte: hoe keer je terug in jezelf? Ga erop uit in je eentje. Me, myself and I.



Provence

www.baardmanszeep.nl batch nr02



Even stil staan, zie wat je allemaal doet. Voel je lijf, ruik de herfst in aantocht en hoor het geluid van stilte. Ontprikkel de dag.

Waar detoxen allemaal wel niet goed voor is...

Trap daar waar mogelijk even op de rem om dichterbij jezelf te komen. Door te ont-prikkel kan je rust weer terug vinden. Soms is het dagelijks leven namelijk zo gehaast, dat je verdrinkt in alle dingen die "moeten".

Hoe kan je dan in vredesnaam een bepaalde ontspanning toelaten? Een vraag waarvan het antwoord per persoon verschilt, maar op één punt voor iedereen gelijk is. Door te laten komen wat komt.

Als je voelt dat je meer ontspanning nodig hebt, zul je merken dat je uiteindelijk meer energie hebt dan je denkt. Ook dit werkt voor iedereen anders. De één komt tot rust door op de bank te liggen, de ander door te tuinieren. Een moment waarop je gedachteloos bent, is eigenlijk het doel.

Door te ontspannen kom je dichterbij jezelf. Je kan dan beter voelen hoe het écht met je gaat. Hierdoor merk je wat je lijf nodig heeft. Je bent veel meer in contact met jezelf en dat geeft de rust in je hoofd die af en toe hard nodig is.

HOE ZORG IK VOOR MEZELF?

Ontstressen

Stress doet veel met iemand die Lyme heeft. Klachten kunnen toenemen op het moment dat je lichaam dit ervaart. Je lijf laat het dan afweten. Soms is het allemaal even té veel. Bij de pakken neerzitten helpt niemand, maar op bepaalde momenten kan je lichaam gewoon even niet meer. En wat dan?

Je terugtrekken en verdwijnen in je eigen bubbel waar stilte de overhand heeft. Als je hoofd te druk is, is stilte heel fijn. Soms is alles even too much. Wederom is het voor iedereen anders hoe je de rust in jezelf vindt om te kunnen ontspannen, maar een gouden tip zou wel eens kunnen zijn om je terug te trekken in de natuur.

Uit de situatie gaan, jezelf begeven in een hele andere omgeving en de geluiden die je hoort omarmen. Als je thuis bent, ga je toch weer dingen doen. Soms is het niet alleen fijn om stilte om je heen te horen, maar ook om zelf eens stil te staan. Het geluid van een vogel kan bijvoorbeeld heel helend zijn als je je niet fijn voelt. Deze vorm van stilte zorgt ervoor dat je jezelf weer ontmoet.

Zo kom je er weer achter wanneer jij je het prettigste voelt. Heel veel mensen kunnen dan een soort oerkracht in zichzelf voelen, een stem die zegt; ik wil het anders. En juist omdat je meer in contact bent met jezelf.

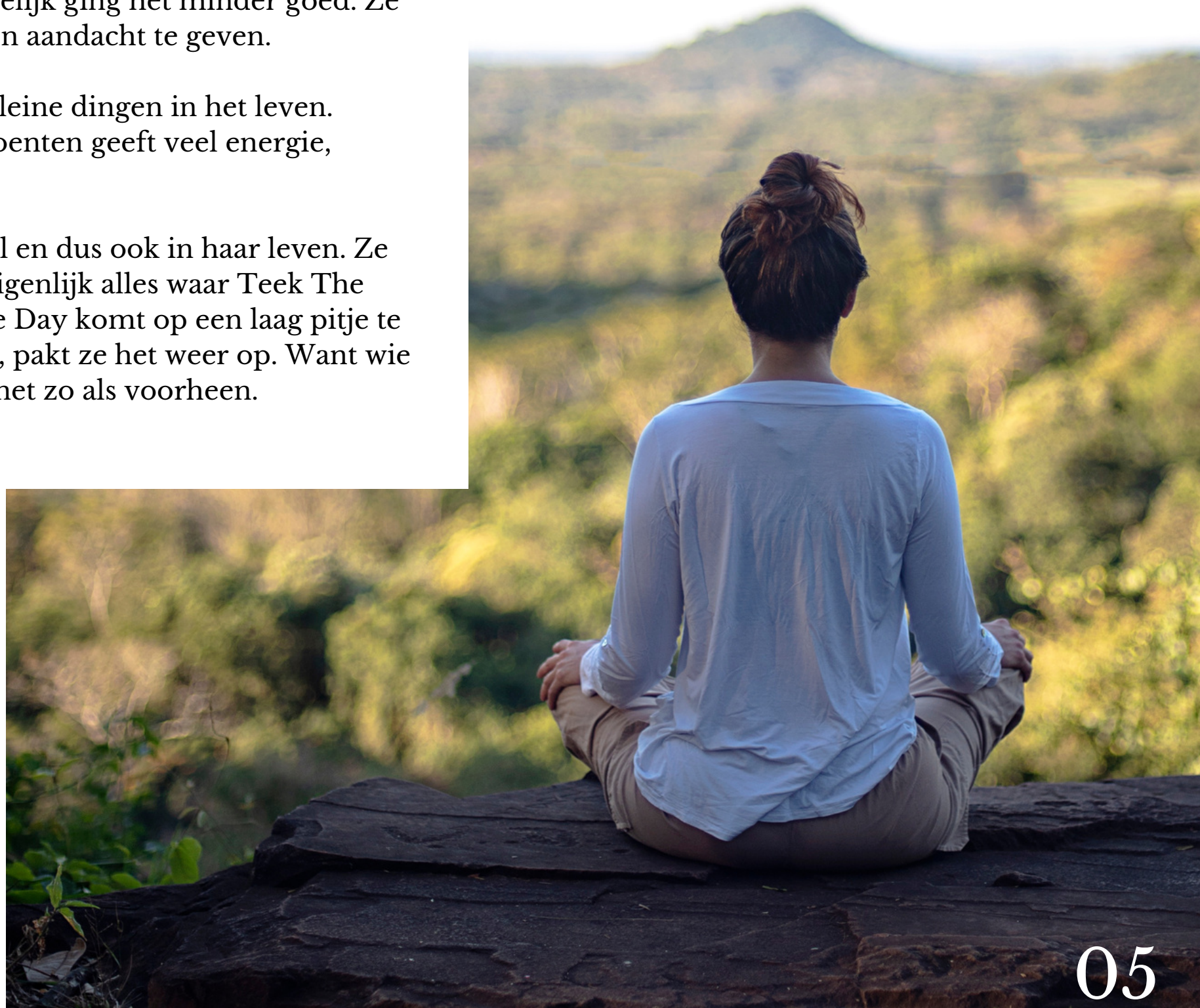
Het kan ook gebeuren dat je erachter komt dat er bepaalde dingen in je leven anders moeten. Lymeherstel is niet iets stabiels. Soms is lastig te zien dat het Lyme is waar je last van hebt. De klachten kunnen heel divers zijn. De ene dag gaat het beter dan de andere dag. Het kan zelfs zo zijn dat je mentaal sterker bent geworden, maar je lichaam je even in de steek laat. Voor Regina is dit nu de realiteit.

„Ik merkte dat ik continu pijn had. Het werd zelfs lastig om uit bed te komen. Het was alsof mijn lichaam schreeuwde: neem tijd voor jezelf.” En dit allemaal door continu door te gaan, veel stress en drukte en niet goed genoeg luisteren naar je lichaam.

Twee begrippen die niet samengaan met Lyme. „Het is heel verdrietig dat stress zoveel impact heeft. Je merkt dat je heel veel dingen wilt doen, maar het allemaal even niet lukt.” Mentaal ging alles beter, maar lichamelijk ging het minder goed. Ze heeft besloten zichzelf de komende tijd meer liefde en aandacht te geven.

Regina gaat in haar prachtige tuin genieten van alle kleine dingen in het leven. Want er is zoveel moois. Het eten van biologische groenten geeft veel energie, waardoor ze de kracht voelt in haar lijf.

Er breekt een nieuwe periode aan in haar Lymeherstel en dus ook in haar leven. Ze gaat veel bezig met medicatie, mindset, voeding en eigenlijk alles waar Teek The Day voor staat, maar nu even voor zichzelf. Teek The Day komt op een laag pitje te staan en op het moment dat Regina meer in balans is, pakt ze het weer op. Want wie lief is voor zijn lichaam, straalt binnen no time weer net zo als voorheen.



Zelfgemaakte vegan parmezaanse kaas

- 70 gr cashewnoten
- 2 el edelgistvlokken
- 1/4 tl zeezout naar smaak
- 1/4 tl knoflookpoeder

Even in de blender ennn
smullen maar!

Yes, yes, yes! Als je last hebt van wondjes, is deze plant, Sedum, zéker handig om te plukken. Werkt ontstekingsremmend en helpt bij het sneller genezen van wondjes. Even het blad kneuzen en je kunt het gebruiken. Gewoon, uit eigen tuin!

TIJD VOOR SLA

- Snijbiet
- Rucola
- Pluksla
- Sjalotje
- Paar tomaten
- Beetje olie, peper en zout
- Geroosterde pijnboomspitten



*Hoor het geluid
van stilte &
ontprikkel de
dag*

THEE.

Doe mij maar een heerlijke kop gemberthee. Maar dan wel met een beetje zachte honing! Dé herfstthee van dit jaar, als het aan Regina ligt. Met gemberthee zit je nooit verkeerd. Het is gezond, biologisch, ontstekingsremmend en heb ik al gezegd dat het goed voor je lijf is? Tea time moet eigenlijk een beetje me time zijn, dus kook dat water en zonder je even af van alles en iedereen.

