

# TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

EDITIE JULI  
2023

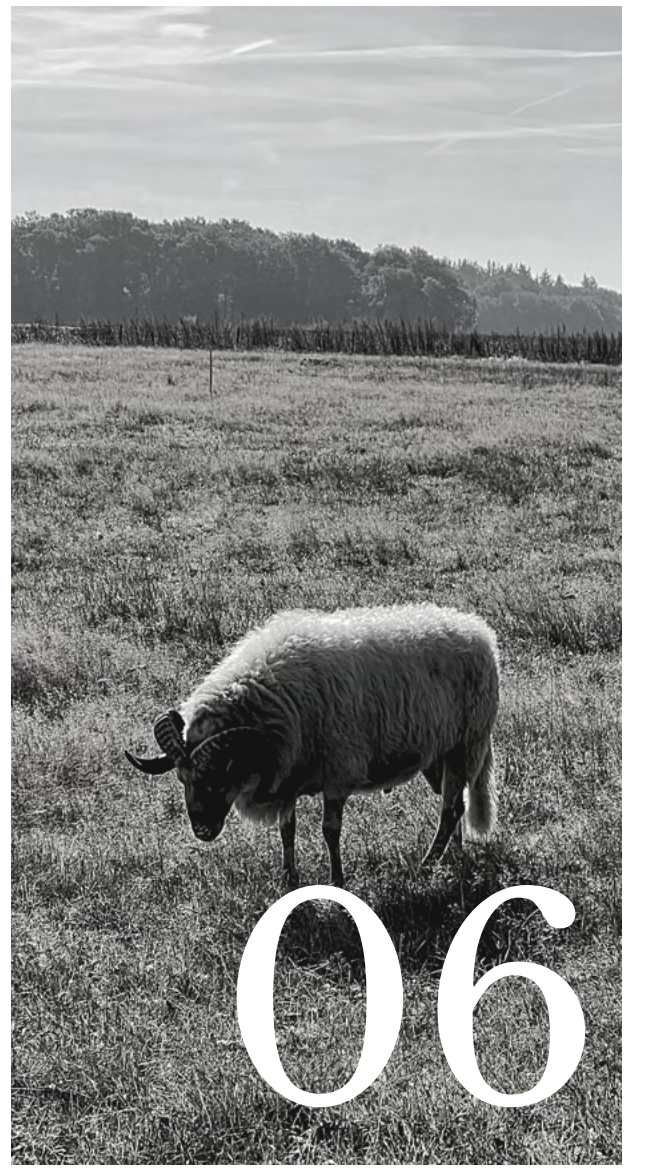
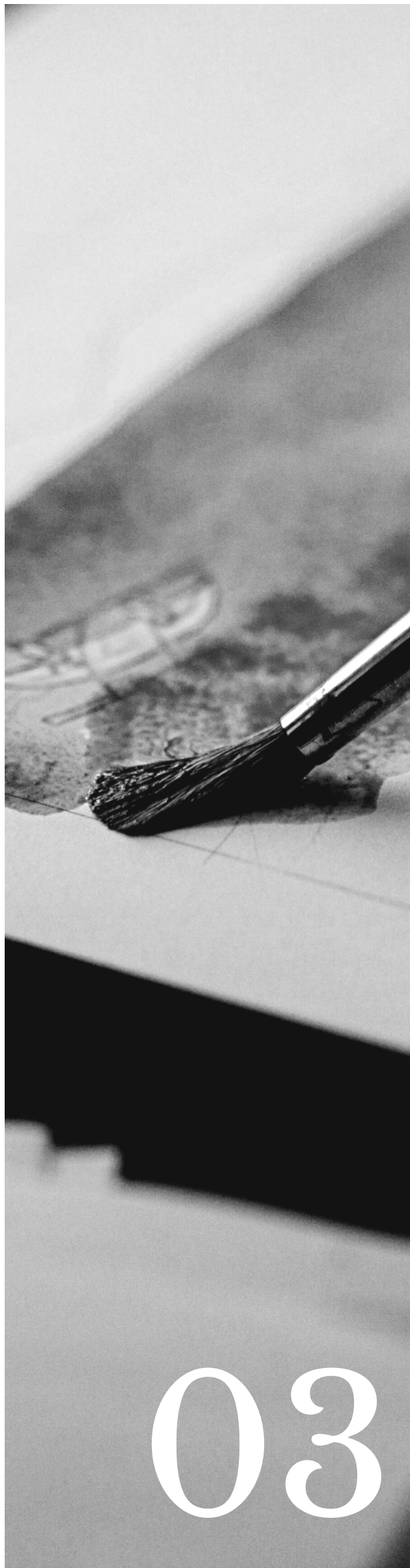
Schoonmaken  
in huis? **Probeer**  
**eens creatief**  
**bezig te zijn**

**Surinaams**  
**koken uit**  
**eigen tuin**

**Slapend**  
**mediteren**



# INHOUD



## CREATIEF BEZIG

Schoonmaken in huis? Nee hoor!

03

## LYMELEVEN

De kracht van slaapmeditatie

04

## SURINAAMS KOKEN

Koken uit eigen tuin

05

## PLANT

Van top tot teen eetbaar

08



# Waarom creativiteit zorgt voor een rustige geest

**Laat het huis schoonmaken even voor wat het is en ga creatief bezig. Je geest en daarmee je lichaam, komt tot rust.**

## **Creatieve balans**

Creativiteit kan zorgen voor het herontdekken van de balans in je leven. Als je creatief bezig bent, zijn je hersenen op een andere manier actief, waardoor je je beter kunt ontspannen. Het kan daardoor een bijdrage leveren aan een positieve mindset.

Op de lange termijn krijg je dus een beter gevoel in je lijf. Het klinkt misschien nog wat gek, als je niet zo bekend bent met de kracht van creativiteit, maar laat je verrassen en pak eens een potlood. Het maakt niet uit wat je maakt, het gaat erom dat je er een goed gevoel door krijgt. Wees dus vooral niet bezig met het eindresultaat maar met de weg ernaartoe.

## **Gedachten mee met de wind**

Makkelijker gezegd, dan gedaan, die gedachten in je hoofd rust gunnen. Iedereen ontspant zich op een andere manier en bij een andere activiteit. Dit kan tijdens het koken zijn, maar ook als je tuiniert of schildert.

Het zorgt niet alleen voor een rustige geest. Het helpt ook bij stress reductie. Als je veel stress ondervindt, zou je meer klachten kunnen krijgen. Deze krijg je namelijk niet altijd gelijk. Soms vergeet je bijna dat stress veel impact heeft op Lyme omdat je deze twee begrippen niet altijd aan elkaar koppelt.

Creativiteit kan een vervolgstap zijn waarmee je jezelf kunt helpen. Leg er vooral geen druk op. Doe wat goed voelt voor jou. Het gaat er immers om dat jij er heel ontspannen door raakt en meer in connectie komt met jezelf.





## **Mediteren voor een betere nachtrust: het belang van goed slapen en hoe je meditatie hierbij kunt inzetten.**

Waar slaapmeditatie allemaal wel niet goed voor is.

Er zijn speciale slaapmeditaties met dit doel. Door het afspelen van muziek, luisteren naar een meditatie van iemand of door ademhalingsmethodes. Drie tot vijf minuten is genoeg. Je laat je ademhaling helemaal zakken tot je goed ontspannen bent en valt vervolgens vrij snel in slaap. Laat gedachten gaan, maar omarm ze ook. Het gaat erom dat je tot rust komt.

### **Musiceren in je slaap**

Het is even aftasten wat voor jou werkt en wat jij fijn vindt. Als je als beginner start met mediteren, is het een tip om te starten met geleide meditatie. Je luistert hierbij naar een stem die je door de meditatie leidt. Meer een muzikfan? Geen probleem! Tip van Regina: zet muziek aan op je telefoon, net zo lang tot je in slaap valt. De batterij is vanzelf leeg.

### **Blij lichaam, blij geest**

Je lijf én je geest kunnen er weer tegenaan als je goed slaapt. Wel zo fijn als je je klachten kunt verminderen op de lange termijn en beetje bij beetje door middel van meditatie.



**Yes, yes, yes!** Het lymestyle weekend komt er weer aan. Zet jij 20 oktober alvast in je agenda? Voor chronisch lymepatiënten en directe mantelzorgers. Ook handig: als je voor 1 september boekt voor twee personen, is het €425 euro.



**Witte kool en courgettes uit eigen tuin**

## **Groener dan groen**

De moestuin zit vol (verwachte) verrassingen. Maar dat maakt het niet minder leuk. De heerlijke smaak van verse groenten wil je eigenlijk gewoon niet missen. Er gaat niets boven het gevoel van producten op je bord uit eigen tuin. Voor Regina en Carina heel normaal, ze halen de aardappel ook 'even' met een mandje op. Heel anders dan altijd maar die supermarkt. Goed voor je lijf, goed voor je mindset. Want vrolijk, dat word je er wel van!



# Surinaams koken

# Recept

Een beetje Surinaams en een beetje Hollands. Maak een heerlijke maaltijd die niet ingewikkeld is en weinig tijd in beslag neemt. Dit vegetarische groentegerecht is helemaal vegan. De kruidenmix bestaat uit kurkuma, komijn, mosterdzaad en gember. Geen masala in huis maar wel kerrie? Dan is dat ook een prima smaakmaker!

## Ingrediënten

2 personen

250 gram kousenband  
250 gram kruimige  
aardappelen

0,5 bouillonblokje  
1,5 el zonnebloemolie  
2 tenen knoflook

1 ui  
0,5 el Surinaamse masala  
Zout en zwarte peper

**Hak de ui en knoflook fijn en leg apart. Schil de aardappelen en was ze. Snijd in zes blokjes. Kook tot ze beetgaar zijn en laat goed uitlekken.**

**Als je verse kousenband gebruikt, snijd dit in stukjes van drie tot vier centimeter. Let op: de uiteinden gebruik je niet. Schenk in een ruime wok- of braadpan zonnebloemolie. Schep de masala erbij en roer goed door. Bak de uien en knoflook hierin. Voeg de kousenband toe en kook mee tot ze gaar zijn.**

**Verkruimel het bouillonblokje en roer erdoor. Voeg nu de aardappelen toe en roer weer door. Schenk vijftig milliliter water erbij om een beetje jus te krijgen.**




*Zonder  
inspiratie is  
er geen  
creativiteit*



# this plant

Van top tot teen eetbaar: de Teunisbloem. Lekker in salades, soep of stoofgerechten. Deze plant heeft wel wat weg van de smaak van ham. Een groente die je zeker niet moet vergeten als je een heerlijk vegetarisch gerecht kookt, dus.



Ben je meer van de zoete smaken? Geen probleem, de Teunisbloem is ook heerlijk in een kopje thee! De bloemknoppen en jonge zaaddozen kun je inmaken als zoetzuur. De wortel zit boordevol nuttige voedingsstoffen waaronder omega 6 en omega 3. Nu zou je bijna denken: wat heeft deze bloem niét?

Je kunt het immers in een stoofpotje doen, maar ook in een kopje thee. Gebruik de bloemstengels als roerbakgroente. Tip: erg lekker om ze te wokken.

Vergeet niet de medicinale eigenschappen van de Teunisbloem. Zo helpt het bij vrouwenkwalen, is het goed voor de huid, hart- en vaatziekten, je immuunsysteem en werkt het kalmerend.