



Dag beste lezer,

Voorjaar, tijd voor gratis (vergeten) groenten in de tuin. Misschien ken je deze wel: Zevenblad (*Aegopodium Podagraria*). Zie Facebook, daar schrijf ik er iets over, paar lekkere smaaktips en gezondheidsweetjes over dit "onkruid"

<https://www.facebook.com/levensakker.nl?ref=hl>



## In deze Nieuwsbrief

Vergeten groenten

Recept Brandnetelsoep

Verslag Lezing in de  
Praktijk  
Suiker en Suikerverslaving

Wordt vervolgd...

Cursus vakantieweek  
Frankrijk

Mijn herstel vordert

Hennie de Rooij

Massagecursussen

N.W.P.

Een boek schrijven



## Brandnetelsoep

Ook is er een recept op de website van mijn geliefde Brandnetelsoep.

<http://levensakker.nl/Home/recepten.html>

## Suikerlezing

De lezing over Suiker en Suikerverslaving van Dennis Verflossen op 28 februari was een succes, de lesruimte in Siebengewald werd goed bezocht. Veertig gemotiveerde deelnemers. We hebben allen kunnen horen wat we zelf kunnen doen om toch door het commerciële belang heen te kijken en zelf een gezonde voeding te blijven kiezen. Etiketten lezen is en blijft een goed gereedschap. Met de bril op naar de winkel dus.



## Wordt vervolgd...

Op velerlei verzoek komt er nog een vervolg op deze lezing. Ik wil Dennis nogmaals uitnodigen voor een andere lezing, dan over vetten. Welke zijn de goede en welke kun je maar beter vermijden. Want daarover bestaan ook nog zoveel fabels. In het najaar van 2015 komt er een nieuwe zaterdagmiddag waarop we hier weer veel van kunnen opsteken. Ik maak de datum in een volgende nieuwsbrief nog bekend.

lid Beroepsvereniging  
Hoger Opgeleiden  
in de Natuurgeneeskunde  
N.W.P. en RBNG



## Cursus Vakantieweek Frankrijk

De reis naar Frankrijk gaat door. De Cursus Vakantieweek in La Ripe Blanche van 24 t/m 30 mei is geboekt.

Er is nog één plaatsje vrij, voor wie wil. Op 5 mei hebben we een introductie-avond bij mij in de tuin, dus mocht je zin hebben; kom gezellig kennismaken. Het wordt een retraiteweek van rust, meditatie, massage en spiritueel werk; een thuiskomen bij je zelf.

**VAKANTIE-CURSUS**  
**LA RIPE BLANCHE - FRANKRIJK**

24 MEI  
T/M  
30 MEI  
2015

Meditatie, Massage, Beziinning, Retraite, Spiritualiteit, Groepsdynamiek, Natuurgeneeskunde, Geneeskruiden, Bloesems, Trisopie, Natuurlijke Voeding, Gedachtekracht.  
In combinatie met vakantie, inspiratie, uitrusten, natuur en genieten. Een helende reis.

**Docent**  
**Gemma van den Akker**  
conceptueel Natuurgeneeskundige

30-jarige ervaring in het organiseren van themaweken in binnen- en buitenland.

Augustinusweg 10  
5853 ED Siebengewald  
0485-441840  
info@levensakker.nl  
www.levensakker.nl

Levensakker.nl  
is een samenwerking tussen Opgeladen  
in de Natuurgeneeskunde N.W.R.



Tets wat je veelal pas doet als je op je sterfbed ligt, zoals ik zo vaak heb gezien. En dat is zonde. Het is zo verhelderend om je leven eens vanuit een soort helikopterview te aanschouwen: de balans opmaken: waar sta ik eigenlijk in mijn leven? Waar gaat mijn leven over? De spiegels die de andere mensen in de groep je aanreiken zorgen voor een krachtige en liefdevolle dynamiek.

Uit voorgaande jaren op het Griekse eiland Lesbos is in elk van de groepen een onuitwisbare ervaring ontstaan en zijn er diverse groepen nog steeds in reünies actief en daarom zie ik er weer erg naar uit.



## Mijn herstel vordert

Ik ben sinds kort zonder de medicijnen die mijn hypofyse zolang nodig heeft gehad sinds de tumor verwijderd is. Ik begon het ook te voelen dat mijn lichaam steeds soepeler omging met het afbouwen ervan.

Ik ben daar blij mee, en ook dat ik nu steeds beter kan voelen wat mijn lichaam nodig heeft aan rust en wat het aan kan qua inspanning.

Mijn lichaam is nog steeds bezig kracht te herwinnen, mijn oorspronkelijke uiterlijk is gelukkig ook weer grotendeels terug aan het komen.









## Een boek schrijven

En verder ben ik sinds enige weken bezig met het schrijven van het boek wat ik me voorgenomen had tijdens mijn ziekteperiode.

In de tijd dat ik zo ziek was 2 jaar geleden en vooral het stuk toen nog niet bekend was dat ik een tumor in mijn hoofd had, en steeds verwarder werd en er geen goede opvang was; dat stuk heeft enorm impact gehad. Ik heb geprobeerd te herinneren wat er toen is gebeurd en heb deze ervaringen beschreven. Het doel van dit boek is om te pleiten voor het terugaanvaarden van de ziel. Het teruginvoeren van het gegeven en de omarming van de ziel.

Honderden jaren geleden is de ziel uit onze boeken geschrapt en sinds die tijd is het niet meer gebruikelijk het gegeven ziel in onze wetenschappelijke en medische benadering mee te nemen als deel van ons menselijk bestaan. Na het vertellen van hoe mijn weg is gegaan, probeer ik daarom in een volgende stap te beschrijven hoe het is om een ziel te hebben en te ervaren.

En ten slotte; en daar gaat het uiteindelijk om; Hoe kunnen we dat dan vormgeven: Hoe kun je als medemens, of als hulpverlener rekening houden met de ziel? Zeker als het gaat over kwetsbare mensen. Ik wil proberen dit met voorbeelden te duiden zodat het uiteindelijk een praktische bijdrage kan leveren aan een humane wereld. Toen ik zo ziek was en het leven eigenlijk niet meer aan kon, heb ik het zo duidelijk gevoeld dat ik dit hele diepe donkere stuk niet voor mezelf alleen aan het doen was. Ik wilde iets doen met deze ervaring. Ik wilde dit teruggeven aan de wereld.



Ik heb een ruime ervaring en opleiding in de medische wetenschap en hulpverlening, vervolgens een ruime ervaring en gedegen opleiding in de alternatieve medische wetenschap en zorg. En dan kom ik plotseling zelf als patiënt aan de andere kant van de balie terecht. Ik kan het nu nog navertellen.

Velen die het zelfde ondergingen hebben het niet overleefd of zijn nog steeds onder dempende invloed van medicijnen, al dan niet langdurig opgesloten, opgenomen in bijvoorbeeld de psychiatrie. Ook gedurende mijn lange herstel in het ziekenhuis, het zorghotel en thuis kom ik voortdurend in aanraking met het gegeven hulpverlening en naastenzorg, in allerlei aspecten.

Met mijn brede pallet aan kennis en ervaring en het plezier van schrijven wil ik mijn bijdrage leveren. Ik wil heel graag dat er een nieuwe kijk en een uitbreiding van onze menselijke visie en ervaring tot stand komt. Een pleidooi voor de ziel.

## Nieuwsbrief

Indien je de Nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen, laat het dan even weten. Dat kan heel gemakkelijk via de website [www.levensakker.nl](http://www.levensakker.nl).

Tot een volgende keer!

Groetjes, Gemma