

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

Voeding als
medicijn?

Tea time, me
time

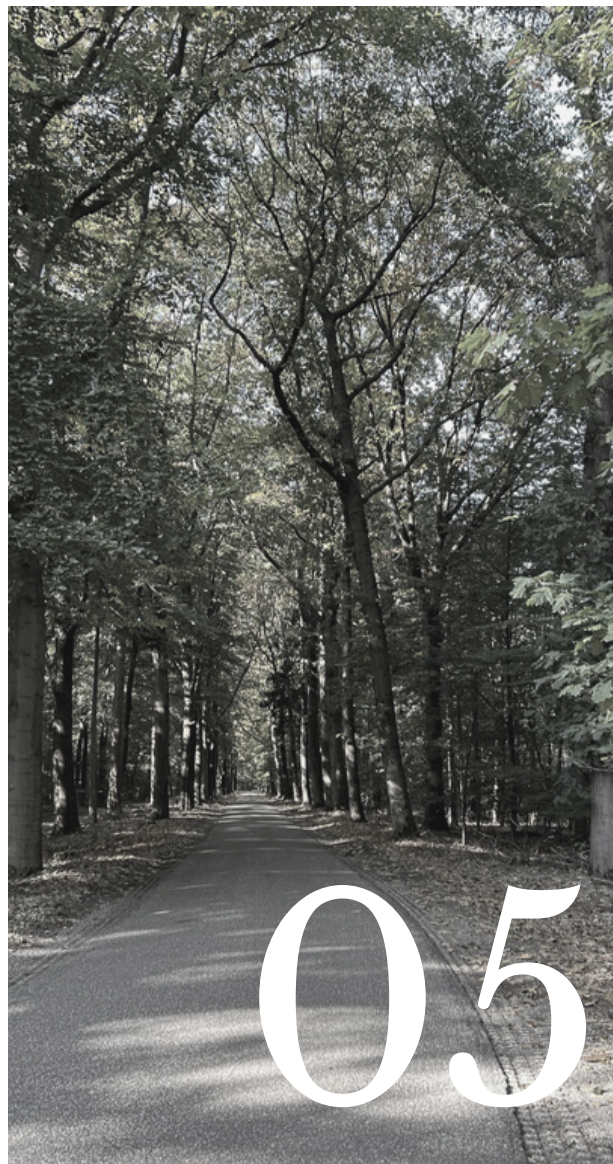
Dopamine
dressing

EDITIE maart
2023

INHOUD



03



05



06



08

DOPAMINE DRESSING

Het dragen van felle kleuren kan een gelukkig gevoel geven

03

LYMELEVEN

Voeding als medicijn?

05

INSPIRATIE

Soms is het goed voor je geest om even de stilte op te zoeken

06

NIEUWTJES

Vooruitblik 2023

07

TEA TIME

Kokosolie in je thee

09



Dressing

Dopamine

Kleur en fleur. Twee woorden die goed samen gaan. Misschien heb jij wel hele felle tinten in je wardrobe, maar misschien ook juist bewust niet.

Lyme en prikkels


Het kan veel met een mens doen, zo'n vrolijk gevulde kledingkast... En dat is niet zo vreemd. Kleding drukt je gedachten, gevoelens en emoties uit. Het geeft weer of je je lekker voelt, of juist last hebt van je lichaam.

Als je je niet fijn voelt trek je wat anders aan dan als je helemaal happy bent. Als je Lyme hebt of mantelzorger bent is je kledingkeuze waarschijnlijk niet het eerste waar je over nadenkt als je je dag begint. Het kan zijn dat je al helemaal overprikkelt raakt bij het idee om felle kleuren te gaan dragen. Maar fel kan ook een gele pastelkleur zijn. Lekker zonnig en rustig, maar perfect voor een energie boost.

Bij Dopamine Dressing kleed jij je op een bepaalde manier waardoor je meteen meer positiviteit ervaart. Vreugde en energie komt tot je en dat kleding een opbeurend effect kan hebben is vast niet helemaal nieuw bij je.



*Felle kleuren
maken je
vrolijk.*



Ergens is het misschien wel heel logisch. Decennialang worden kleuren al gebruikt om emoties uit te drukken. Zo heeft elke kleur in de context van Reiki een andere 'genetische trilling', die wordt geassocieerd met een bepaald energiecentrum in het lichaam. Zo wordt groen gezien als een kalmerende kleur. Dat wil zeggen dat als je groen draagt, je je dus ontspannen en minder gestresst voelt.

Kledingdagboek

Niet bij iedereen heeft elke kleur hetzelfde effect. Ieder persoon is uniek, dus het kan zomaar het geval zijn dat je je juist onprettig voelt in een gele trui. Om er écht achter te komen wat jou de meeste energie geeft door het dragen van bepaalde kleuren, kan je het beste een kledingdagboek bijhouden. Noteer elke dag hoe je je voelt in je outfit en wie weet kom je tot hele interessante inzichten.



Voeding als medicijn

Het klinkt misschien wat gek. Voeding inzetten als medicijn voor welke klachten dan ook. Zo kan je bijvoorbeeld spruit-kiemgroenten eten, gewoon zelf gekweekt, op de vensterbank. Dit zit boordevol enzymen, vitaminen en kiemkracht. Laat taugé, tuinkers en lizenspruit dus zeker niet staan, maar nuttig deze gezonde voeding alsof het snoepgoed is. En geloof me, je zult je hoogstwaarschijnlijk een stuk fitter voelen als je op deze manier kijkt naar je eetpatroon. Zet voeding in als medicijn door middel van een gezonde leefstijl.

Meer energie krijgen, minder moe zijn en extra vitaminen binnenkrijgen. Klinkt goed, toch? Probeer zo natuurlijk en biologisch mogelijk te eten. Hier zitten namelijk meer vitaminen in dan voeding uit blik. Een tip van Regina Soetens; "Begin je dag lekker fris en fruitig met een smoothie. Zelf maak ik deze met havermelk en spinazie. Een échte energieboost."

Tegenwoordig gaan we met z'n allen steeds 'rauw' eten, als het ware. Groenten worden minder gekookt, we nuttigen meer rauwkost en salades en eigenlijk is dit helemaal niet goed voor onze darmen. Veel lymies hebben last van darmklachten. Door het eten van rauwe groenten moeten je darmen meer werk verrichten. Breng bijvoorbeeld worteltjes aan de kook met een beetje water. Hierdoor behoud je de vitaminen en ben je liever voor je darmen. Drink daarnaast tijdens het eten geen glas water. Hoe droger je eten, hoe beter.

Wist je dat...

Ongezouten noten en zaden beschermend werken tegen hart- en vaatziekten en je deze zelfs in de natuur kunt vinden?

Fruit gezond, lekker en vol geneeskracht zit?

Bloemen als Oost-Indische kers, paardenbloemen en vlierbloesem vol vitamines en mineralen zitten?

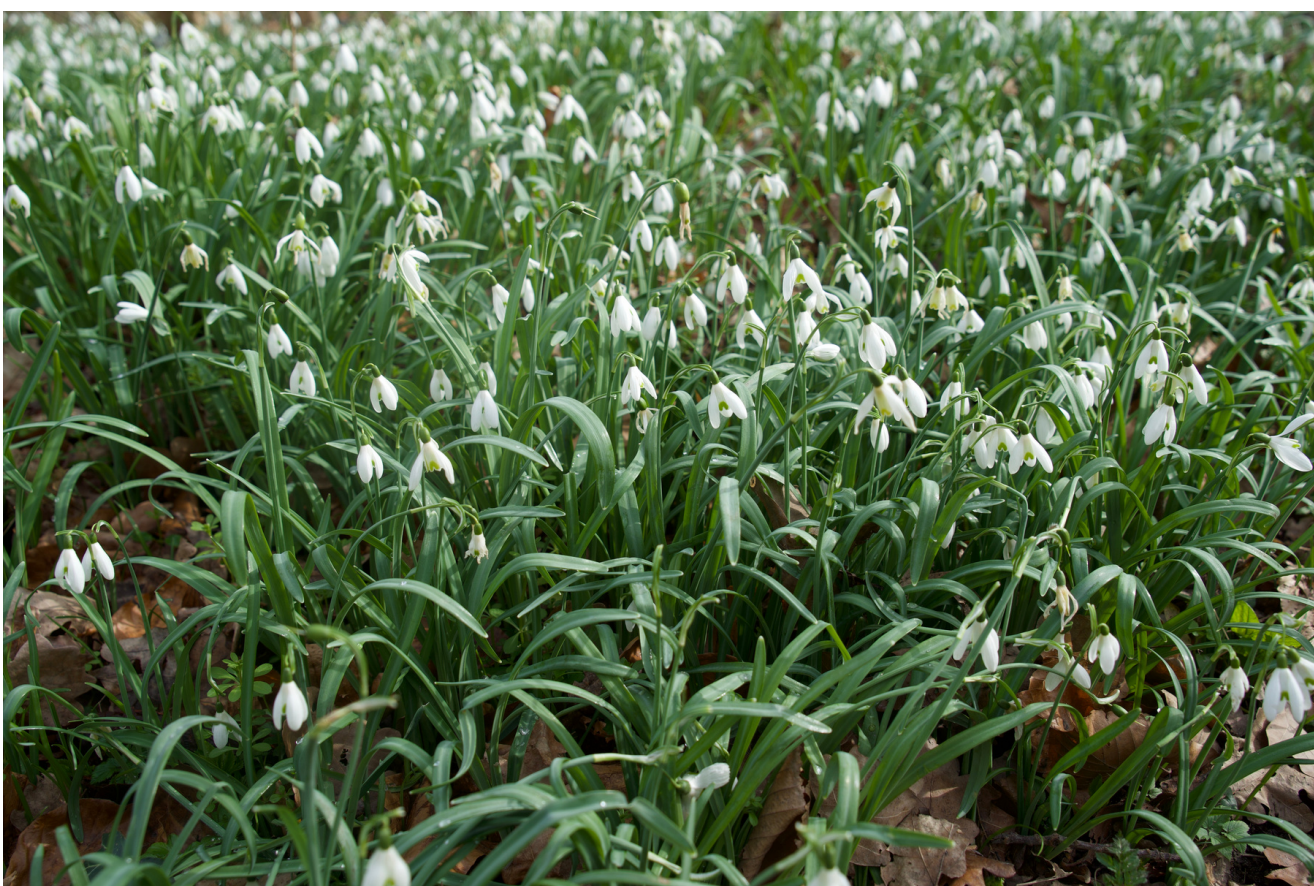
Dat wordt smúllen...



In stilte zijn
**vertelt soms meer
dan duizend
woorden**

NIEUWTJES

Yes! De gezondheidsmarkt komt er weer aan! Dit jaar gaat Teek The Day het anders aanpakken. Je bent niet alleen van harte welkom als je Lyme hebt, maar ook als je een andere chronische ziekte hebt, mantelzorger bent of geïnteresseerd in gezondheid. Er komt een boeddhist om met mensen te spreken over het leven en er zijn stoelmassages, soap bars, voedingssupplementen en nog veel meer dingen waaruit één woord spreekt; *vernieuwing*. Zet 23 april 2023 alvast in je agenda en dan zien we je wel verschijnen...



En... Teek The Day gaat het dierengezin uitbreiden. Tijdens NLdoet, wat plaatsvond op 10 & 11 maart, is een groot kippenhok in elkaar gezet waar onze legkippen komen te wonen.

Gezondheidsbeurs

Regina Soetens; "Op woensdagavond gingen we met een hele volle auto richting Utrecht waar een goede vriend ons hielp met de opbouw van de kraam. Onderweg was ik erg overprikkeld door de regen, ruitenwissers en alle prikkels die hierbij kwamen kijken, dus gelukkig kon Carina de autorit afmaken. Met de hulp en ondersteuning van lieve vrienden bleef het voor ons haalbaar om 4 dagen vol te houden met 33.000 bezoekers.

Onze dag omvatte vooral veel informatie geven over de ziekte van Lyme. Bijvoorbeeld wat kan je doen als je een tekenbeet hebt gehad. We waren superblij om concreet iets te kunnen betekenen voor mensen met chronisch lyme en mantelzorgers. Dit resulteerde in mooie ontmoetingen met heel veel mensen.

Altijd mooi en fijn te horen als mensen in balans zijn gekomen en wat hen heeft geholpen. Door menig emotioneel gesprek met mensen die goed ziek zijn en zoekende naar wat hun kan helpen, gingen we elke avond moe maar met een voldoen gevoel vroeg op bed. De volgende dag stonden we op met wat minder energie, maar wel met hetzelfde enthousiasme als de dag daarvoor. We waren dus weer helemaal klaar om de gesprekken aan te gaan.

Er is nog veel onwetendheid over teken en de ziekte van Lyme dus hopelijk volgend jaar weer bij de gezondheidsbeurs!"

TEA TIME

Dé tip voor een directe energiegelver; los wat kokosolie op in je thee.



Het is ein-de-lijk zover, de lente is begonnen. Dit doet iets met je gemoedstoestand. Bomen worden groener, het landschap wordt kleurrijk door het opkomen van bloemen en er rennen lammetjes in de wei. Geef jezelf een extra boost met onze tisane die is ontwikkeld door Lyme Style. Deze medicinale kruidenthee staat voor emotionele stabiliteit en door de volle, stevig geurige bloemensmaak ben je helemaal in de wolken tijdens je tea time. Klinkt heerlijk, toch?

Aan de hand van de lymesymptomenlijst zijn twaalf werkzame lymetisanes ontwikkeld die helpen bij de meest voorkomende klachten. Dus... kan je nog een extra boost gebruiken, los van het lentegevoel uit de natuur? Kijk dan voor het gebruik van de tisane en meer medicinale kruidentheeën op de website van Lyme Style.