



Savita

# De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt nu meestal iedere 10 dagen per e-mail, maandelijks per post  
20 juni 2011 - nummer 35

## De Savita-actie: groei in cijfers

We gaan er van uit dat we de beschikking moeten hebben over zeker 1,5 miljoen euro om een pand te kunnen aankopen dat min of meer voldoet aan onze algemene criteria.

### Stand Savita-fonds

- begin april: 0 €
- begin mei: 2.905 €
- begin juni: 7.166 €
- 17 juni: 15.311,75  
waarvan 422 € lidgelden Vrienden van Savita  
waarvan: 14.889,75 € lening aan Savita-fonds

### Totale financiële middelen op 17 juni 2011

Savita-fonds	15.311
Toegezegd op moment van aankoop	1.000
Via verkoop privé-woning	110.000
Totaal	126.311

## Korte berichten en oproepen

### Pand in Saint-Gérard

Met zijn vieren zijn we gaan kijken naar de oude abdij van Saint-Gérard in de Belgische Ardennen. Het viel een beetje tegen: alle vier hadden we het gevoel dat dit niet de goede plek was voor Savita, er was geen 'klik'. Waarom het zo voelde was wat onduidelijk. Misschien lag het aan de geluidsoverlast van de weg vóór de abdij, of de strengheid van een gedeelte van de gebouwen, de kale netheid van de aangelegde tuin, de tegenstelling tussen het oude en nieuwe gedeelte, de afwezigheid van een vijver of een rivier, ... Wat het ook moge zijn, ons hart was niet geraakt. Saint-Gérard valt dus af als mogelijke locatie voor Savita.

### Reacties op vorige Nieuwsbrief

Hallo Erik,  
De nieuwsbrief gelezen, die ik aan meer dan 60 mensen in binnen- en buitenland heb doorgestuurd.  
LLL, W.  
Altijd weer prettig lezend, inspirerend ...  
L.P.

## Weinig ontwikkelingen

De laatste weken is er niet zo veel gebeurd. Er waren weinig nieuwe ontwikkelingen, zowel op het financiële vlak, als op het organisatorische vlak, als op het vlak van de bredere maatschappelijke ondersteuning. Voor de eerste keer sedert de nieuwe start in maart voelde ik iets van twijfel of ongerustheid over de realisatie van Savita. Komt Savita er wel? Er is nog steeds een positieve ontwikkeling, maar de ontwikkelingen gebeuren traag en enigszins moeizaam.

Op geen enkel vlak was er sprake van een doorbraak. De eigen Savita-ruimte is er nog steeds niet, potentiële medewerkers kijken te veel de kat uit de boom, op de oproep in vorige Nieuwsbrief voor echte basis-ondersteuning kwam er eigenlijk geen respons, er zijn geen nieuwe ideeën gekomen, geen nieuwe wegen ingeslagen.

Zelf neem ik wellicht een te afwachtende houding aan, wachtend op iets buiten mij dat mij aanvuurt en inspireert om nieuwe stappen te zetten, wachtend op de flow. En die flow zit er nu niet in en voor zover die flow er wel in zit komt die helemaal uit mij. Maar dat is waarschijnlijk niet de goede weg. Afgelopen week voelde ik duidelijk de behoefte, dat de flow ook mij zou gaan dragen. Ik had behoefte aan voelbare ondersteuning.

Voor de eerste keer ook begin ik (veel te laat) aan een nieuwe Nieuwsbrief en weet ik niet zo goed wat te schrijven. En terwijl ik feitelijk toch bezig ben met schrijven vraag ik me af of het wel kan dat ik in een Nieuwsbrief, die een groeiende groep mensen enthousiast zou moeten maken voor het Savita-project, schrijf over mijn twijfels van de afgelopen week? Ga ik hiermee het project zelf niet ondergraven? Of is het toch goed om die kwetsbaarheid en het niet weten te laten zien?

Of valt dit hele twijfelverhaal onder het kopje 'negatief denken'?

Ik weet het niet. Ik kies er dus voor om het gevoel toch te uiten, niet wetende waartoe het leidt, maar wel wetende dat ieder gevoel recht van bestaan heeft..

## Een krachtig, maar vaak vergeten kruid: tijm

De meeste mensen kennen tijm als keukenkruid. Daar wordt het vooral gebruikt in stoofpotjes of peulvruchten.

Mensen, die een tuin hebben kennen het ook als tuinplant met zijn kleine liefelijke bloemetjes.

Maar tijm is ook een sterk geneeskruid. Het bevat een flinke hoeveelheid etherische olie, die het haar geur, maar ook haar antibiotische werking geeft.

Van oudsher is tijmsiroop bekend als middel bij verkoudheid en griep. Tijmsiroop is eigenlijk niets anders dan een geconcentreerd aftreksel van tijm met een hoeveelheid suiker erbij om te bewaren (en nog beter zou niet-verhitte honing zijn, omwille van de antibiotische werking van de honing zelf).

Van tijm kan men ook thee maken: een kleine theelepeltje per kop, liefst gezoet met onverhitte (tijm)honing. Altijd effectief te gebruiken bij verkoudheid en ontstekingen van de luchtwegen.

En wellicht de sterkste werking komt van de etherische olie van tijm. Verdamp (bijvoorbeeld enkele druppels tijmolie in water, dat warm wordt op de cv) of verstoven met een verstuivingsapparaatje ontsmet het de hele ruimte. In ziekenhuizen zijn hiermee experimenten gedaan en daar blijkt dat zelfs de taaie ziekenhuisbacterie, die intussen immuun is voor de meest gangbare antibiotica, er met tijm moet aan geloven.

Tijm is een van mijn meest geliefde geneeskruiden.



## Onze gezondheidszorg

De huidige gezondheidszorg gaat uit van 2 trappen: centraal en als eerste aanspreekpunt staat de huisarts. Als de huisarts er niet uitkomt komt de specialist en het ziekenhuis. Savita staat een gezondheidszorg voor die in principe uit 3 stappen bestaat.

1) De eerste stap is altijd zelfzorg. Die probeert met een gezonde leefwijze ziekte te voorkomen en maakt gebruik van allerlei doe-het-zelf therapieën, als er wel sprake is van ziekte.

2) De tweede stap is die van de natuurlijke, holistische of alternatieve geneeswijzen.

3) En pas als deze stap te kort schiet of ondersteuning nodig heeft mogen we blij zijn dat er een derde trap bestaat: de reguliere geneeskunde.

## Nogmaals over de kracht van de glimlach

Waarschijnlijk ken je het wel. Je loopt buiten over straat en je bent diep in gedachten verzonken. Misschien zelfs ben je wat zorgelijk. Je loopt over straat, maar je hebt er eigenlijk geen contact mee, je zit in je eigen wereld. En plots kijkt iemand je aan en je krijgt een stralende glimlach naar je toegekeerd. Ineens, in een fractie van een seconde, voel je je beter. De somberheid is weg en een spontane glimlach verschijnt nu op je gezicht.

Hoe wonderbaar. Via de glimlach van een ander voel ik me beter. De lach van de andere werkt blijkbaar therapeutisch. Jammer echter dat die therapie zo moeilijk hanteerbaar is. Want de glimlach van mijn medemens heb ik niet zelf in eigen hand.

Of misschien toch wel ... misschien, als ik glimlach naar mezelf? En inderdaad het werkt: als ik bewust glimlach naar mezelf en me overgeef aan deze glimlach, dan neemt de glimlach als het ware langzaam bezit van mij. Mijn hele lichaam wordt blij. Mijn hele zenuwstelsel ontspant. Ik kom nu weer dichterbij mezelf en ik voel me merkbaar beter.

Wat een krachtig middel leer ik nu kennen. En ik hoef geen dokter/psycholoog te zijn om het toe te passen.

Ik kan een ander een beter gevoel geven, simpel door hem/haar mijn glimlach te geven.

En ik kan ook mezelf een beter gevoel geven, simpel door mezelf een echte glimlach te geven.

En het werkt zo, omdat in beide gevallen via de glimlach de liefde binnenkomt. Het is uiteindelijk de liefde die heelt, de liefde die ik via mijn glimlach naar de andere stuur of de liefde die ik via mijn eigen glimlach naar mezelf stuur.

Laat ons allen, later op Savita, die simpele, maar sterke therapie veelvuldig beoefenen .... en we hoeven niet te wachten tot Savita er is, we kunnen nu al beginnen met oefenen.

### Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (NL).

Samenstelling en de (meeste) teksten: Erik Haezebrouck

Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per e-mail, wekelijks aan alle mensen die in ons Savita-adresbestand zijn opgenomen. Mensen die deze Nieuwsbrief liever niet ontvangen kunnen dit per e-mail melden en worden uit het adresbestand verwijderd.

Toezending van deze Nieuwsbrief (weliswaar in een aangepaste vorm) gebeurt ook per post. Dit gebeurt maandelijks. Kosten voor toezending per post: 12 euro per jaar.

Bedrag overmaken op:

INGbank 7828253 (voor Nederland),

Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Amsterdam

Voor internationale overschrijvingen:

IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53 en BIC: PSTBNL21

Telefoon: 00-31-20-6922411

Reacties: [e.haezebrouck@gmail.com](mailto:e.haezebrouck@gmail.com) of [centrumsavita@gmail.com](mailto:centrumsavita@gmail.com)

Website (in opbouw): [www.savita.nl/blog](http://www.savita.nl/blog) (in opbouw): [www.centrumsavita.wordpress.com](http://www.centrumsavita.wordpress.com)