



workshops op Eigen Hof
door Saskia Bender

'JE TUIN, JE LICHAAM'

Onder die titel gaf Judith Krauwel, tuinbezitter op Eigen Hof, op 15 april een workshop over natuurlijke lichaamsverzorging. Wat zijn de overeenkomsten tussen je huid, het grootste orgaan van ons lichaam, en je tuin? Beiden staan in open verbinding met hun omgeving, zijn levende organismen, hebben licht, vocht en zuurstof nodig. Beide hebben een buitenste laag waar het meeste contact is met de wereld en diepere binnenste lagen waar ook van alles gebeurt. Zelfs de kleine organismen (bv micro-flora), schimmels en bacteriën die we in de tuin vinden leven ook op de huid. Als er evenwicht is is er ook gezondheid. Problemen in de tuin en problemen met de huid ontstaan als er een disbalans is.

Judith liet de opbouw van de huid zien door een schets te maken. Daaruit werd duidelijk dat de huid veel meer openingen heeft dan je denkt, zoals tussen de huidcellen maar ook rondom zweetkliertjes en talgklieren. Dat betekent dus dat alles wat je op je huid smeert ook je lichaam in kan gaan. En dat vaseline juist een afsluitende laag vormt waardoor je huid niet meer kan ademen.

Dit wetende is het wel verbazingwekkend dat iedereen van alles op zijn huid smeert zonder een idee te hebben over de ingrediënten die fabrikanten in producten stoppen. Als je het etiket al zou lezen (maar wie doet dat?) dan zijn het onbegrijpelijke namen.

Judith probeert mensen hier bewust van te maken en ze biedt een alternatief aan: verzorgingsproducten die helemaal natuurlijk zijn, die ook eetbaar zijn. Ze maakt deze producten zelf, ingrediënten koopt ze via betrouwbare kanalen. Meer info over haar bedrijf en de verzorgingsproducten: www.skinfoods.eu

MET ROZENBLAADJES MAAK JE GEUREND ROZENWATER

Tot slot van de workshop liet Judith zien hoe je zelf eenvoudige verzorgingsproducten kunt maken: met rozenblaadjes maak je geurend rozenwater, van vrouwenmantel kan je makkelijk een verzorgende thee trekken en de 'dauwdruppels' op het blad zijn zeer vochtinbrengend - dat water kan je dus op je gezicht aanbrengen. Tot slot liet ze zien wat je met een (biologische) aardappel kunt doen door hem te raspen, het vocht eruit te persen en bezinsel te scheiden van het aardappelvocht. Niet makkelijk na te vertellen maar zeer boeiend!