



ALASKA FLOWER ESSENCES



BLOESEMREMEDIES OMGEVINGS REMEDIES ALASKA COMBINATIES



ALASKA PROFESSIONAL KIT



ALDER - *Alnus crispa*.

Neg: Een oppervlakkige kijk op het leven. Niet kunnen bepalen wat voor jou waar is.

Pos: Heldere waarneming op alle niveaus; het integreren van zien en weten, zodat je de hoogste waarheid kunt herkennen in elke levenservaring.



ALPINE AZALEA - *Loiseleuria procumbens*.

Neg: Twijfel aan jezelf, jezelf liefde onthouden, geen mededogen voor jezelf hebben.

Pos: Onvoorwaardelijke zelfaanvaarding door het loslaten van twijfel aan jezelf. Opent je hart voor de geest van liefde. Leert je mededogen door begrip.



BALSAM POPLAR - *Populus balsamifera*.

Neg: Inconsequente emotionele en seksuele reacties, vaak ontstaan door shock en trauma of omdat je niet gegrond bent.

Pos: Lichamelijke en emotionele spanning loslaten, die in verband staat met seksueel trauma. Evenwichtige circulatie van de levenskracht. Om te gronden en je seksuele energie af te stemmen op de planetaire cycli en ritmes.



BLACK SPRUCE - *Picea mariana*.

Neg: Een beperkte kijk op het leven. De neiging om informatie uit ervaringen in het verleden te vergeten. Niet in verbinding staan met de wijsheid van je zielsverwanten.

Pos: Voor de integratie van informatie uit lessen en ervaringen uit het verleden in het huidige bewustzijn. Om toegang te verkrijgen tot eeuwige en archetypische wijsheid uit het collectieve bewustzijn van de aarde.



BLADDERWORT - *Utricularia vulgaris*

Neg: Gevangen zijn in illusies. Geen beslissingen kunnen nemen die je hoogste belang ondersteunen. Vaak bedrogen of beetgenomen worden. Gebrek aan inzicht.

Pos: De illusie verbrijzelen door een helder innerlijk weten. Versterkt je oordeelsvermogen wanneer anderen oneerlijk zijn. Bevordert het opmerken van de waarheid, ondanks de verwarring eromheen.



BLUEBERRY POLLEN - *Vaccinium uliginosum*

Neg: Te weinig overtuiging om overvloed te kunnen manifesteren. Weinig vertrouwen in voorspoed. Moeilijk iets van anderen en van de aarde kunnen ontvangen.

Pos: Uitbreiden op alle niveaus om plaats te maken voor overvloed. Mentale en emotionele gehechtheden loslaten die je vermogen beperken om een hoger doel in fysieke vorm te manifesteren.



BLUE ELF VIOLA - *Viola* sp.

Neg: Kwaadheid niet op een duidelijke en niet-gewelddadige manier kunnen uiten. Problemen hebben met het oplossen van conflicten, vooral in groepssituaties.

Pos: Lost de beschermende energie op die zich heeft opgebouwd rondom je kwaadheid, woede en frustratie. De kwesties die de oorzaak vormen van deze emoties begrijpen, zodat ze op een duidelijke manier vanuit het hart uitgedrukt kunnen worden.



BOG BLUEBERRY - *Vaccinium uliginosum*

Neg: Voorwaarden stellen aan het aanvaarden van overvloed. Gehecht zijn aan de vorm waarin dingen zich manifesteren in je leven.

Pos: Voor het neutraliseren van de overtuigingen die het ervaren van overvloed op alle niveaus beperken. Moedigt je aan om je met instemming en dankbaarheid open te stellen voor de overvloed die wordt aangeboden.



BOG ROSEMARY - *Andromeda polifolia*

Neg: Geen vertrouwen hebben. Verkramppt zijn door een angst voor het onbekende. Niet in staat zijn om risico's te nemen om te groeien of te herstellen.

Pos: Angst en weerstand loslaten die diep in het hart vastgehouden worden. Versterkt het vertrouwen in goddelijk herstel en ondersteuning.



BUNCHBERRY - *Cornus canadensis*

Neg: Je hoofd er niet bij kunnen houden. Gemakkelijk afgeleid worden of meegesleurd worden door de emotionele beroering van anderen.

Pos: Je bewust worden van je gehechtheid aan afleiding en dit daarna los kunnen laten. Geestelijke standvastigheid en emotionele helderheid in veeleisende situaties.



CASSANDRA - *Chamaedaphne calyculata*

Neg: Onrust, je aandacht moeilijk op het innerlijk kunnen richten. Niet kunnen ontspannen tot diepere niveaus van meditatie.

Pos: Kalmerend. Bevordert een stille geest. Het leven kunnen waarnemen vanuit een rustig innerlijk perspectief.



CATTAIL POLLEN - *Typha latifolia*

Neg: Verzwakt zijn door verbindingen en betrekkingen die niet langer je hoogste waarheid dienen. Moeite om voor jezelf op te komen. Je niet gesteund voelen door anderen.

Pos: Je verbinden met de persoonlijke waarheid die het door jou gekozen levenspad verlicht en met de innerlijke kracht om te handelen in overeenstemming met deze waarheid.



CHIMING BELLS - *Mertensia paniculata*

Neg: Je zwaarmoedig en ontmoedigd voelen. Geen plezier hebben in je alledaagse bestaan. Weinig lichamelijke steun en stabiliteit voelen.

Pos: Versterkt het ervaren van vreugde, vrede en stabiliteit op het fysieke niveau. Om je hart te openen voor de liefdevolle energie van de Goddelijke Moeder.



COLUMBINE - *Aquilegia formosa*

Neg: Een lage eigenwaarde. Je eigen uiterlijk vergelijken met dat van anderen. Je eigen unieke en kenmerkende schoonheid niet kunnen waarderen.

Pos: Je eigen unieke en persoonlijke schoonheid waarderen, ongeacht hoe die verschilt van die van anderen. Versterkt je zelfgevoel en het vermogen om jezelf naar buiten toe in de wereld te projecteren, zodat anderen je kunnen zien.



COMANDRA - *Geocaulon lividum*

Neg: Visionaire vermogens die niet ontwikkeld of niet gegrond en daarom geen praktisch nut hebben. De focus van je waarneming wordt beperkt door de grove, materiële aspecten van de fysieke wereld.

Pos: De fysieke wereld vanuit een hoger perspectief kunnen zien. Geeft steun voor het handhaven van het noodzakelijke perspectief op zowel de zichtbare als de onzichtbare wereld, terwijl we op dit ogenblik door de overgang van de ene dimensie naar de andere gaan.



COTTON GRASS - *Eriophorum* sp.

Neg: Shock en trauma als gevolg van een ongeluk of een verwonding. Je aandacht richten op je ongemak in plaats van op je herstel. Niet van een oude verwonding kunnen herstellen, omdat je te weinig bewust bent van de reden van het ontstaan.

Pos: Om de belangrijkste oorzaken te begrijpen die geleid hebben tot een ongeluk of een verwonding, zodat het fysieke, emotionele en mentale trauma wat ermee samenhangt kan worden losgelaten.



COW PARSNIP - *Heracleum lanatum*

Neg: Niet gegrond zijn. Je afgesneden voelen van je wortels. Onzeker zijn over je innerlijke richting. Jezelf moeilijk kunnen verbinden met of aan kunnen passen aan de nieuwe omgeving na een verhuizing.

Pos: Versterkt innerlijke kracht. Helpt bij het proces van aanpassing aan een nieuwe omgeving. Bevordert een rustige geest en tevredenheid met de huidige omstandigheden, zelfs in tijden van intense overgang en verandering.



DANDELION - *Taraxacum officinale*

Neg: Niet genoeg bewust zijn van de dieperliggende houdingen die geleid hebben tot een chronische spanning in de spieren. Moeite hebben met het loslaten van emotionele energie die opgeslagen is in het lichaam.

Pos: Maakt bewust en helpt met het loslaten van emotionele spanning; verbetert de communicatie tussen lichaam en geest, zodat je beter in staat bent om de onderliggende problemen en houdingen te onderkennen die geleid hebben tot het ontstaan van spanning in het lichaam.



FIREWEED - *Epilobium angustifolium*

Neg: Shock of trauma; vastzittende energie op elk niveau. Je opgebrand voelen. Een zwakke verbinding met de aarde hebben.

Pos: Herstel van shock en trauma. Versterkt de grondende verbinding met de aarde. Het loslaten van oude patronen, die vastgehouden worden in het etherische lichaam, zodat je een nieuwe cyclus van kracht en vernieuwing in werking kunt stellen.



FORGET-ME-NOT - *Myosotis alpestris*

Neg: Je afgescheiden voelen. Moeilijk verbinding met het spirituele kunnen maken. Diepere verbindingen met anderen worden geblokkeerd door onbewuste angsten. Je schuldig voelen over daden in het verleden.

Pos: Angst, schuld en pijn loslaten, die vastgehouden worden in het onderbewuste. Zorgt dat je weer respect en mededogen kunt hebben met jezelf en anderen.



FOXGLOVE - *Digitalis purpurea*

Neg: Angst voor het onbekende. Niet kunnen zien hoe je om moet gaan met uitdagende situaties. In de lessen of problemen niet de kern kunnen zien, die de oorzaak zijn van je conflicten en problemen.

Pos: Bevordert het loslaten van angst en emotionele spanning. Zorgt dat je je waarneming uit kunt breiden om je te verbinden met de waarheid van de situatie.



GOLDEN CORYDALIS - *Corydalis aurea*

Neg: Je talenten en bekwaamheden niet kunnen laten samenwerken op een gerichte manier. Overweldigd raken door nieuwe ervaringen. Niet begrijpen hoe je leven in elkaar zit.

Pos: Het opnieuw integreren van de identiteit na een diepgaande verandering. Het aanbrengen en in stand houden van een verbinding met het hoger zelf, waardoor de integratie van levenservaringen mogelijk wordt volgens de wensen van de ziel.



GRASS OF PARNASSUS - *Parnassia palustris*

Neg: Je energieniveau moeilijk kunnen handhaven in vervuilde of drukke omgevingen. Wanneer je subtiele lichamen niet schoon genoeg zijn of nieuwe energie nodig hebben.

Pos: Brengt alle niveaus van het energiesysteem in de reinigende en voedende weldaad van het Licht. Om ervaringen uit het verleden op alle niveaus af te ronden.



GREEN BELLS OF IRELAND - *Molucella laevis*

Neg: Niet gegrond zijn. Geen bewuste verbinding vanuit het hart met de natuurlijke wereld. Niet bewust zijn van het licht en de intelligentie die in de natuur aanwezig zijn.

Pos: Opent je bewustzijn voor het co-creatieve bewustzijn dat aanwezig is in de natuur. Helpt pasgeborenen om de aarde te begroeten. Versterkt de energetische verbinding tussen het fysieke lichaam en de aarde.



GREEN BOG ORCHID - *Platanthera obtusata*

Neg: De gevoeligheid voor jezelf en anderen wordt geblokkeerd door pijn en angst die diep in het hart wordt vastgehouden. Geen vertrouwen hebben in je dieperliggende motieven. Moeilijk vanuit het hart kunnen communiceren.

Pos: Stimuleert het voorzichtige loslaten van pijn en angst vanuit diepe lagen van het hart. Breidt het bewustzijn van je innerlijke natuur uit. Steunt de ontwikkeling van een verbinding vanuit het hart met anderen en met de rijken van de natuur.



GREEN FAIRY ORCHID - *Hammarbya paludosa*

Neg: Als het mannelijke en het vrouwelijke aspect van het zelf diep uit evenwicht zijn. Moeilijk problemen in het hart op kunnen lossen. Afstand houden door een verdedigende houding.

Pos: Een eerlijkheid in het hart scheppen waardoor niets voor jezelf verborgen blijft. Breidt het hart uit zodat het de volheid van de innerlijke man en de innerlijke vrouw kan omvatten.



GROVE SANDWORT - *Moehringia lateriflora*

Neg: Een tekort aan fysieke en emotionele koestering voelen. Een zwakke band tussen moeder en kind. Je niet gesteund voelen door de aarde.

Pos: Een duidelijke energetische verbinding maken met de aarde. Ondersteunt een koesterende relatie tussen de aarde en alle levende wezens. Versterkt de fysieke en emotionele band tussen moeder en kind.



HAIRY BUTTERWORT - *Pinguicula villosa*

Neg: De hogere leiding en steun niet erkennen of vertrouwen, vooral in uitdagende situaties of levenslessen. Niet genoeg bewust zijn van de voornaamste zaken die je aan moet pakken om een probleem op te lossen.

Pos: De steun en leiding die je nodig hebt bewust toelaten om door een verandering, conflict of probleem heen te kunnen gaan met gemak, gratie en diep begrip, zonder een crisis of een ziekte te creëren.



HAREBELL - *Campanula lasiocarpa*

Neg: Je niet geliefd voelen en afgesneden van de Bron. Liefde buiten jezelf zoeken.

Pos: Zelfopgelegde beperkingen verwijderen zodat je alle gebieden van je leven kunt openen voor de Universele Liefde en de aanwezigheid van het goddelijke.



HORSETAIL - *Equisetum arvense*

Neg: Verstoorde communicatie met één of met alle niveaus van je bewustzijn. Moeilijk kunnen communiceren met het hoger zelf van anderen, inclusief van dieren.

Pos: Verbondenheid; opent de communicatiekanalen tussen het bewuste, het onderbewuste en het bovenbewuste en breidt deze uit. Verbetert de communicatie tussen verschillende levensvormen.



ICELANDIC POPPY - *Papaver icelandica*

Neg: Als je voorwaarden stelt aan de manier waarop je het geestelijke in je leven toelaat. Als overlevingsaspecten, seksuele aspecten en spirituele aspecten van het leven niet zijn geïntegreerd.

Pos: Ondersteunt de zachte ontwikkeling van spirituele ontvankelijkheid. Versterkt je vermogen om spirituele energie in alle aspecten van je leven te integreren en uit te stralen.



JACOB'S LADDER - *Polemonium pulcherrimum*

Neg: Geen duidelijkheid over je intentie of motivatie. Gebrek aan vertrouwen in de spirituele wereld. Het leven verstandelijk controleren, om zo je behoeften en verlangens te vervullen.

Pos: Laat je intentie en motivatie samenwerken met de wijsheid van het hoger zelf. Zorgt ervoor dat je in plaats van dat je probeert dingen uit te zoeken, je naar een plek gaat waar je open staat om op elk moment toe te laten wat beschikbaar is.



LABRADOR TEA - *Ledum palustre*

Neg: Verslavingen, proberen de ene extremititeit in evenwicht te brengen met de andere. Bij extreme onevenwichtigheid in een of ander levensgebied. Moeilijk terug in je centrum kunnen komen na een traumatische of ontregelende ervaring.

Pos: Centreert de energie - in het lichaam - en in het moment. Vermindert stress die te maken heeft met het ervaren van extreme situaties. Om voortdurend een nieuw idee te krijgen van wat evenwicht is.



LACE FLOWER - *Tiarella trifoliata*

Neg: Te weinig bewustzijn, acceptatie of waardering voor je eigen natuurlijke schoonheid en je innerlijke waarde. Je onbeduidend voelen. Er onzeker over zijn hoe je persoonlijke of professionele bijdrage in het geheel past.

Pos: Versterkt zelfaanvaarding en je eigenwaarde. Om er bewust van te worden hoe de unieke bijdrage van elk persoon het geheel verrijkt.



LADIES' TRESSES - *Spiranthes romanzoffiana*

Neg: Je niet bewust zijn van het verband tussen je levenslessen en je levensdoel. Moeilijk weer in contact kunnen komen met je lichaam na een ernstige verwonding of een traumatische ervaring.

Pos: Bevordert een diepe innerlijke afstemming op je levensdoel door het loslaten van trauma, dat op cellulair niveau wordt vastgehouden. Weer contact maken met delen van het lichaam die verwond of getraumatiseerd zijn geweest.



LADY'S SLIPPER - *Cypripedium guttatum*

Neg: Te weinig gevoelig zijn voor de stroom van energie in en rondom het lichaam. Weerstand hebben tegen het ontvangen van genezende energie van anderen.

Pos: Reguleert de energiestroom in alle belangrijke energiewegen. Versterkt het bewustzijn van de subtiele energiestroom in en rondom het lichaam. Om genezende energie voor jezelf en anderen te ontvangen, te richten en te sturen.



LAMB'S QUARTERS - *Chenopodium album*

Neg: Je overzicht wordt beperkt door wat je met je verstand kunt begrijpen. Te weinig evenwicht tussen het verstand en het hart, het rationele en het intuïtieve.

Pos: Herstelt de scheiding tussen hart en verstand. Evenwicht tussen de kracht van het verstand en de vreugde van het hart.



MONKSHOOD - *Aconitum delphinifolium*

Neg: Moeite hebben om lichamelijk dicht bij anderen te zijn. Verwarring over je spirituele identiteit. Bang zijn om in contact te komen met je schaduw-zelf.

Pos: Geeft bescherming en steun om in verbinding te kunnen komen met de diepste niveaus van je innerlijk zelf. Zorgt dat je beter met anderen om kunt gaan door het versterken van een duidelijke herkenning van je eigen goddelijke identiteit.



MOSCHATEL - *Adoxa moschatelina*

Neg: Een te intellectuele kijk op het leven. Geloven dat alles door strijd tot stand komt. Creëren zonder plezier.

Pos: Leert je hoe je meer kunt bereiken door je geestelijke aandacht in de aarde te gronden, hoe je in samenwerking met de natuur kunt scheppen door viering en spel.



MOUNTAIN WORMWOOD - *Artemisia tilesii*

Neg: Niet opgeloste kwaadheid en wrok. Wanneer je jezelf of een ander niet gemakkelijk daden uit het verleden kunt vergeven, ongeacht de bedoeling die erachter stak.

Pos: Stimuleert het herstel van oude wonden en het loslaten van wrok. Ondersteunt je bij het opgeven van delen die niet vergeven zijn, in jezelf en in je relaties met anderen.



NORTHERN LADY'S SLIPPER - *Cypripedium passerinum*

Neg: Een zwakke verbinding tussen lichaam en ziel. Traumatische geboorte-ervaring. Pijn en trauma die heel diep in het lichaam worden vastgehouden.

Pos: Een koesterende energie voor het herstel van diepe trauma's en wonden die de fysieke en energetische structuur van het lichaam sterk hebben beïnvloed. Toestaan dat je wezen wordt aangeraakt en hersteld door oneindige zachtheid.



NORTHERN TWAYBLADE - *Listera borealis*

Neg: Weerstand om open te staan voor de subtiele niveaus van je eigen bewustzijn. Je spirituele wijsheid en goddelijke natuur niet kunnen integreren met je belangrijkste basisbehoeften.

Pos: Je gevoeligheid voor de subtiele rijken vollediger gronden in het fysieke lichaam en de levenservaring, om je belangrijkste basisbehoeften, je instincten en je dagelijkse realiteit te verlichten met de fijnste aspecten van je spirituele wijsheid.



ONE-SIDED WINTERGREEN - *Pyrola secunda*

Neg: Niet functionerende energiegrenzen. Sterk beïnvloed worden door de energie van anderen. Je er niet bewust van zijn hoe je energie en je handelingen anderen beïnvloedt.

Pos: Laat gevoelige mensen bewust worden hoe zij anderen beïnvloeden en hoe zij door anderen worden beïnvloed. Dichtbij anderen werken zonder je centrum kwijt te raken. Energetische grenzen scheppen, vanuit je eigen gevoeligheden.



OPIUM POPPY - *Papaver somnifera*

Neg: Geen evenwicht vinden tussen activiteit en rust. Diepe uitputting. Niet bewust zijn van verworvenheden uit het verleden. Je lessen moeilijk kunnen begrijpen en integreren.

Pos: Evenwicht vinden tussen doen en zijn. Voorgaande ervaringen integreren, zodat je vollediger in het nu kunt leven.



PAPER BIRCH - *Betula papyrifera*

Neg: Verwarring of desoriëntatie over de richting die je leven zou moeten nemen. Je niet kunnen verbinden met de diepere niveaus van inzicht over je levensdoel.

Pos: Het ware en essentiële zelf dat in je aanwezig is naar buiten laten komen. Geeft een duidelijker perspectief met betrekking tot je levensdoel en hoe je dit kunt verwezenlijken.



PINEAPPLE WEED - *Matricaria matricariodes*

Neg: Niet in harmonie zijn met je fysieke omgeving. Niet bewust zijn van de steun en de koestering die er is vanuit de natuur. Zwakke koesterende band tussen moeder en kind.

Pos: Een kalm bewustzijn van jezelf en je omgeving handhaven, zodat je vrij kunt blijven van letsel en risico. Bevordert harmonie tussen moeders en kinderen en tussen mensen en de aarde.



PRICKLY WILD ROSE - *Rosa acicularis*

Neg: Gebrek aan vertrouwen, je hopeloos voelen; apathisch en niet geïnteresseerd zijn in het leven. Je hart niet open houden bij tegenwerkende omstandigheden.

Pos: Je hart open houden bij conflict en strijd. Bouwt vertrouwen op. Moedigt openheid en een moedige interesse in het leven aan.



RIVER BEAUTY - *Epilobium latifolium*

Neg: Emotionele ravage. Overweldigd zijn door verdriet, droefheid of een intens gevoel van verlies. Shock of trauma door emotioneel of seksueel misbruik.

Pos: Een remedie voor emotioneel herstel, heroriëntatie en regeneratie. Opnieuw beginnen na een emotioneel verwoestende ervaring. Maakt je sterker, zodat je tegenwerkende omstandigheden kunt gebruiken als mogelijkheden voor schoonmaak en groei.



ROUND-LEAVED SUNDEW - *Drosera rotundifolia*

Neg: Gehecht zijn aan het bekende, bang voor het onbekende. Liever strijden dan veranderen. Je te sterk identificeren met het ego. Geen goede communicatie tussen het lager en hoger zelf.
Pos: Om je gehechtheid aan het bekende en je weerstand tegen het onbekende los te kunnen laten. Om de kracht van het ego in overeenstemming te brengen met de goddelijke wil.



SHOOTING STAR - *Dodecatheon frigidum*

Neg: Je er niet bij voelen horen op aarde. Heimwee naar een plaats die je niet kunt benoemen. Niet bewust kunnen begrijpen waarom je hier bent.
Pos: Versterkt je verbinding met de innerlijke spirituele leiding. Geeft een dieper begrip van kosmische oorsprongen en aardse doelen.



SINGLE DELIGHT - *Moneses uniflora*

Neg: Je geïsoleerd en alleen voelen, vooral tijdens een donkere of deprimerende periode. Een donkere innerlijke visie. De verbinding met je zielsverwanten niet kunnen voelen.
Pos: Voor degenen die lijden aan een gevoel van isolement. Om je te openen en energetisch te verbinden met je zielsverwanten.



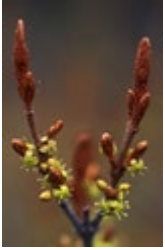
SITKA BURNET - *Sanguisorba stipulata*

Neg: Gevoelens van innerlijke strijd zonder bekende oorzaak. De bron van de problemen in je leven niet kunnen lokaliseren. Je lessen moeilijk kunnen begrijpen.
Pos: Voor het herstel van het verleden op alle niveaus. Problemen onderkennen die bijdragen aan een innerlijk conflict. Om het volledige potentieel voor herstel, dat in een bepaald proces aanwezig is, naar buiten te brengen.



SITKA SPRUCE POLLEN - *Picea sitchensis*

Neg: Te weinig nederigheid in je relatie naar de aarde. Geen evenwicht tussen de mannelijke en vrouwelijke uitdrukking van kracht binnen een persoon. Terughoudendheid om je kracht uit te drukken of uit te oefenen uit angst om iemand te kwetsen.
Pos: Brengt de mannelijke en vrouwelijke uitdrukking van kracht in een persoon in evenwicht. Ondersteunt de juiste handelingen in het huidige moment.



SOAPBERRY - *Shepherdia canadensis*

Neg: Angst voor de kracht van de natuur. Angst voor je eigen kracht. Je kracht gebruiken op een onverantwoordelijke, oneigenlijke of onevenwichtige manier.

Pos: Stimuleert het loslaten van spanning uit het hart die te maken heeft met een angst voor de natuur. Met een open hart door situaties heen gaan die angst met zich mee brengen. Steunt je bij het kanaliseren van kracht door je hart.



SPHAGNUM MOSS - *Sphagnum sp.*

Neg: Te kritisch en oordelend zijn over je weg naar herstel, geobsedeerd zijn door de dagelijkse details van je herstelproces. De positieve kant van transformerende ervaringen niet kunnen zien.

Pos: Een hard oordeel of kritiek over je herstelproces los kunnen laten. Een plaats van onvoorwaardelijke acceptatie kunnen vormen in het hart, waar je belangrijke problemen heen kunt brengen om te herstellen.



SPIRAEA - *Spiraea beauverdiana*

Neg: Je niet ondersteund voelen door het leven. Beperkingen stellen aan hoe je steun toelaat in je leven. Gehecht zijn aan de manier waarop dingen zijn, zelfs als je ze niet leuk vindt.

Pos: Bevordert een onvoorwaardelijke acceptatie van steun uit alle bronnen. Leert te koesteren en gekoesterd te worden door het leven door open en dankbaar te zijn.



STICKY GERANIUM - *Geranium erianthum*

Neg: Je verstrooid, futloos of besluiteloos voelen. Weerstand om naar het volgende niveau of de volgende fase te gaan. Te weinig energie hebben om je doelen te bereiken. Gehecht zijn aan je huidige niveau van bewustzijn en je huidige identiteit.

Pos: Om weer in beweging te komen. Steunt besluitvaardige en gerichte actie, om voorbij eerdere fases van groei en identiteit te gaan.



SUNFLOWER - *Helianthus annua*

Neg: Een onevenwichtige uitdrukking van mannelijke energie bij zowel mannen als vrouwen. Een zwakke of verstoorde relatie met de vader of met je eigen identiteit als vader.

Pos: Versterkt een stralende uitdrukking van jezelf. Bevordert een evenwichtige uitdrukking van mannelijke energie bij mannen en vrouwen. Versterkt een doelmatige omgang met autoriteit.



SWEETGALE - *Myrica gale*

Neg: Geblokkeerde emotionele energie in de onderste chakra's. De emotionele communicatie met anderen is defensief, onduidelijk en wordt gekenmerkt door conflicten, verwijten en/of beschuldigingen.

Pos: Diepe emotionele pijn en spanning herkennen en loslaten, die de kwaliteit van je communicatie en omgang met anderen ondermijnt, vooral in man-vrouw relaties.



SWEETGRASS - *Hierochloa odorata*

Neg: Energieblokkades in het etherisch lichaam. Een lage energie tijdens de dag. Een herstellingsproces moeilijk helemaal kunnen voltooien. Niet harmonieuze energieën die verwijderd moeten worden uit de woon- of de werkomgeving.

Pos: Reinigt en verjongt het etherisch lichaam. Zorgt dat lessen en ervaringen voltooid worden op het etherisch niveau. Verwijdert niet harmonieuze energieën uit de woon- en werkomgeving.



TAMARACK - *Larix laricina*

Neg: Geen vertrouwen hebben in je unieke vermogens en mogelijkheden. Een zwak zelfgevoel, je er te weinig bewust van zijn waartoe je werkelijk in staat bent.

Pos: Bevordert zelfvertrouwen door een dieper begrip van je unieke krachten en vermogens. Moedigt de bewuste ontwikkeling van je individualiteit aan.



TUNDRA ROSE - *Potentilla fruticosa*

Neg: Hopeloosheid, gebrek aan inspiratie en motivatie; overweldigd zijn door de verantwoordelijkheden die je op je hebt genomen.

Pos: Herstelt hoop, moed en inspiratie bij hen die veel te bieden hebben maar dicht bij het punt van opgeven zijn. Versterkt het vermogen om meer plezier en enthousiasme te leggen in de uitvoering van je verantwoordelijkheden.



TUNDRA TWAYBLADE - *Listera cordata*

Neg: Diepe pijn en lijden als gevolg van wonden uit het verleden. Het hart is gesloten in een poging de pijn niet te voelen die daar is opgeslagen.

Pos: Opent het hart om onvoorwaardelijke liefde volledig toe te kunnen laten in gebieden van het lichaam die genezing nodig hebben. Steunt het opruimen van trauma dat op het cellulair niveau van je wezen wordt vastgehouden.



TWINFLOWER - *Linnaea borealis*

Neg: Defensief of overgevoelig zijn in je communicatie. Niet in staat zijn om duidelijk te communiceren vanuit de verschillende aspecten van jezelf. Moeilijk begrijpen wat anderen zeggen.

Pos: Evenwicht in communicatie. Leren luisteren naar en spreken met anderen vanuit een plaats van innerlijke kalmte en gerichte neutraliteit.



WHITE FIREFEED - *Epilobium angustifolium*

Neg: Diepe emotionele schok en trauma. Diepgaande vervreemding van het lichaam na een ervaring van seksueel of emotioneel misbruik.

Pos: Kalmeert het emotionele lichaam na een schokkende ervaring. Verwijdert emotioneel pijnlijke ervaringen uit het cellulaire geheugen en helpt je om je deze gebeurtenissen los te laten zodat verjonging en vernieuwing kan plaatsvinden.



WHITE SPRUCE - *Picea glauca*

Neg: Overvoerd zijn door informatie. Het gevoel hebben dat je instort. Je kennis niet toe kunnen passen op de uitdagingen van het leven. Je gevoelens en je gedachten moeilijk kunnen integreren.

Pos: Grondt spirituele wijsheid in het lichaam. Brengt logica, intuïtie en emotie samen in een eensgezinde actie in het huidige moment.



WHITE VIOLET - *Viola renifolia*

Neg: Je niet op je gemak voelen in gesloten ruimtes en beperkte omgevingen. Bang zijn om je identiteit te verliezen in een groep. Je gevoeligheid niet op een gemakkelijke manier kunnen laten zien.

Pos: Ontwikkelt vertrouwen in de bescherming van het hoger zelf en van welwillende spirituele krachten. Voor mensen die erg gevoelig zijn of die zich sterk bewust zijn van hun omgeving, om zich goed te blijven voelen, ongeacht wat er zich om hen heen afspeelt.



WILD IRIS - *Iris setosa*

Neg: Gebrek aan vertrouwen in je eigen vermogen om te creëren. Je creatieve uitdrukking blokkeren omdat je niet bereid bent ze met anderen te delen. Je afgesneden voelen van de bron van je creativiteit.

Pos: Opent bewustzijn voor je eigen creatieve mogelijkheden. Om de prachtige uitdrukking van Goddelijke creativiteit, die je bent, te herkennen. Moedigt je aan om je innerlijke schoonheid en creatieve energie vrij met anderen te delen.



WILD RHUBARB - *Polygonum alaskanum*

Neg: Mentale weerstand en onbuigzaamheid. Het verstand wordt beïnvloed door het ego. Communicatie tussen het hart en het verstand is geblokkeerd of niet ontwikkeld.

Pos: Bevordert mentale soepelheid. Brengt het verstand in overeenstemming met de goddelijke wil door middel van het hart. Bevordert een ontspanning van ongewenste mentale controle. Brengt het rationele in evenwicht met het intuïtieve.



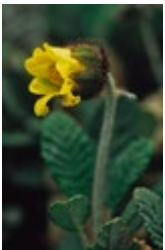
WILLOW - *Salix bebbiana*

Neg: Weerstand tegen het nemen van verantwoordelijkheid voor de eigen daden of voor het leven dat je gecreëerd hebt. Er niet bewust van zijn hoe gedachten de werkelijkheid scheppen.
Pos: Geestelijke ontvankelijkheid, soepelheid en veerkracht. De weerstand tegen het bewust creëren van je leven verwijderen.



YARROW - *Achillea borealis*

Neg: Overgevoelig voor de omgeving. Bescherming buiten jezelf zoeken in plaats van in jezelf. Als de integriteit van de aura is aangetast door een trauma in dit of een vorig leven.
Pos: Verzegelt energiebreuken in de aura. Versterkt de algehele integriteit van het energieveld. Om te beseffen dat je zelf de bron van je eigen bescherming bent.



YELLOW DRYAS - *Dryas drummondii*

Neg: Je vervreemd voelen van je zielsverwanten. De verbindende draad niet kunnen voelen die je ervaringen aaneenrijgt tot een samenhangend en begrijpelijk geheel.
Pos: Steunt degenen die de grenzen van het bekende onderzoeken. De verbinding handhaven met je zielsverwanten in perioden van groei en verandering.

ALASKA RESEARCH BLOESEMREMEDIES



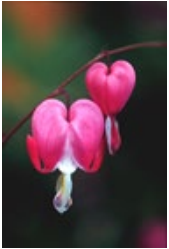
Alaska Violet - *Viola langsdorfii* - ondersteunt je bij het vinden van de juiste energetische relatie met jezelf, met anderen en met de omgeving, vooral in drukke situaties. Om een rustige plek in jezelf te scheppen. Liefde en enthousiasme voor je levenswerk. Om je vreugde als een gave met anderen te delen.



Alpine Arnica - *Arnica alpina* – geeft duidelijkheid over de relatie tussen oude emotionele en mentale onevenwichtigheden en de pijn die je in je lichaam voelt; helpt om de opstapeling van oude pijnen los te laten, zonder dat je door elk detail hoeft te gaan van wat gebeurd is en waarom; versterkt rust, diepe kalmte en evenwicht; zorgt voor een goede werking, verbinding en positie van de subtiele lichamen.



Angelica – *Angelica genuflexa* – verbindt je met de beschermende energieën van het engelenrijk, aanvaarding van steun in alle situaties. Bescherming ervaren als iets wat ontstaat uit onze goddelijke natuur.



Bleeding Heart - *Dicentra spectabilis* - opent het hart voor vergeving, mededogen en liefdevolle vriendelijkheid; om jezelf of een ander weer binnen te kunnen laten. Bij het opnieuw integreren en oplossen van de polariteiten liefde en vervreemding, vreugde en lijden, zelfaanvaarding en afwijzing, je openen voor mededogen, om te beginnen met jezelf.



Blue Poppy – *Meconopsis grandis* – helpt om alle aspecten van je mannelijke en vrouwelijke eigenschappen te verenigen in je fysieke lichaam; versterkt zuiverheid van passie in dienst van het geestelijke; bevordert een vreugdevolle, eenvoudige, nederige, bewuste en moedige benadering van de seksuele relatie.



Bog Candle - *Platanthera dilatata* - de kringlopen van inwijding, dood en wedergeboorte. Geeft je steun, zodat je door een spirituele transformatie en wedergeboorte kunt gaan en hier uit komt met nieuwe wijsheid in de plaats van met verwarring, angst, schaamte of schuld. Herstelt de neiging tot destructiviteit en teruggang, om verwaarloosde aspecten van jezelf terug in het Licht te brengen.



Chocolate Lily - *Frittilaria camschatcensis* - opent bewustzijn voor je centrum en voor de verbinding van dit centrum met de oorsprong en de bron van je vitaliteit. Nieuwe wegen leren om je levenskracht te gebruiken en te beheersen, zodat ze zich in de loop van de tijd op kan bouwen; als de wisselwerking met de buitenwereld niet in overeenstemming is met wat binnenin je aanwezig is.



Cloudberry - *Rubus chamaemorus* - een laag gevoel van eigenwaarde vervangen door een bewustzijn van innerlijke waarde; jezelf openen voor de ware bron van je wezen en dit naar buiten toe weerspiegelen, zodat anderen dit kunnen zien. Om de zuiverheid in jezelf te herkennen.



Club Moss – *Lycopodium annotinum* – helpt je om een directe verbinding te maken met de aarde in het nu; om naar diepere niveaus van ontspanning, genieten en manifestatie te gaan; versterkt de energetische basis in het lichaam voor de ontwikkeling van hogere functies; maakt het lichaam, de emoties en de geest rustig.



Comfrey - *Symphytum officinale* - ondersteunt genezing op alle niveaus; herstelt het etherische lichaam wanneer dit verwond is in dit of een ander leven. Bevordert de verwezenlijking van hogere spirituele energieën en de uitdrukking van je potentieel.



Crowberry – *Empetrum nigrum* – versterkt het bewustzijn van de cyclus van licht en donker, inwendig en uitwendig. Aanvaarding van deze afwisseling met respect en dankbaarheid, zonder gehechtheid en afkeer.



Devil's Club – *Echinopanax horridum* – bij tegenstrijdige gevoelens over het in je lichaam en hier op aarde zijn. Je waarheid krachtig en duidelijk vanuit je hart uitdrukken.



Dwarf Fireweed – *Epilobium adenocaulon* – voor de transformatie van niet opgeloste problemen in de kern van je wezen. Pijn en trauma uit je verleden loslaten dat je hebt geprobeerd te verbergen of ontkennen.



Enchanter's Nightshade - *Circaea alpina* - om in contact te komen met de energie van de natuur. Evenwicht in de polariteiten van licht en schaduw, uitbreiding en samentrekking; herstelt de onevenwichtigheid die is ontstaan door te veel blootstelling aan het licht. Om vrede, bescherming, veiligheid en zekerheid in de schaduw te vinden, doordat je de angst loslaat.



Fairy Slipper - *Calypso Bulbosa* – laat je in je eigen kracht en schoonheid staan en zorgt ervoor dat je je unieke individualiteit op een duidelijke manier naar buiten brengt. Helpt je met het manifesteren van je spirituele wijsheid. Versterkt het mannelijke principe in mannen en vrouwen. Bevordert een heldere communicatie door je afstemming op het aardse en op het geestelijke.



False Hellebore – *Veratrum eschscholtzii* – het loslaten van valse ideeën, versterkt de beweging van het oude naar het nieuwe. Je diepste, donkerste angsten onder ogen zien.



Goatsbeard - *Aruncus sylvestris* - vreugde kennen door optimisme; je aandacht naar het positieve verplaatsen. Voor het scheppen van een positieve realiteit door een sterk gerichte intentie om het licht en de energie van de ziel in het lichaam te brengen. Helpt degenen die een hoge energie hebben op het mentale vlak om deze creatieve energie te gronden en tot uitdrukking te brengen.



Ladies' Mantle - *Alchemilla vulgaris* - beschermt je relatie met het vrouwelijke, opent je voor de Godin. Geneest de vrouwelijke verbinding tussen sensualiteit, creativiteit en goddelijkheid. Helpt mannen bij het in evenwicht brengen van hun relatie met de moeder, het innerlijke kind en de vrouwelijke kracht, in henzelf en in anderen. Bevordert het loslaten van verdriet, wanhoop en lijden, vastgehouden in de onderste chakra's.



Lapland Rosebay - *Rhododendron lapponicum* - inzicht in jezelf en in de hele natuur. Zien zonder vervorming. Brengt je terug bij je eigen gevoelens wanneer je buiten jezelf naar antwoorden hebt gezocht. Herinnert je eraan naar binnen te kijken voor wijsheid, kennis, perspectief en richting.



Lavender Yarrow – *Achillea borealis* – evenwicht in de stroom van spirituele energie naar het hart. Herstelt de uitputting als gevolg van losgeslagen krachten in het hart of een chaotische instroom van energie door het kruinchakra.



Lilac – *Syringa vulgaris* – brengt de chakra's met elkaar in evenwicht zodat ze het licht beter kunnen ontvangen en uitdrukken, de frequentie van je energieveld op een soepele manier verhogen.



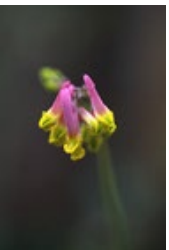
Nootka Lupine *Lupinus nootkatensis* – aan diepe karmische kwesties werken die regelmatig aan de oppervlakte komen en om een oplossing vragen, laat je zien waarop je je bewustzijn moet richten om te kunnen veranderen.



Northern Coral Root – *Corallorhiza trifida* – helpt je om giftige en verstoorde emoties, gedachtevormen en energieën om te vormen, terug naar het licht. Om je meer bewust te worden van en meer respect te krijgen voor je symbiotische relatie met de aarde. Steunt je in het ontvangen van dat wat je nodig hebt door middel van een creatieve samenwerking en verbondenheid.



Northern Green Orchid – *Platanthera hyperborea* – ontwikkelt meesterschap en kracht en leert hoe je deze kwaliteiten met liefde door het hart naar buiten kunt brengen; leert je hoe we onze harten samen kunnen brengen in liefde en een gemeenschappelijk hoger doel kunnen delen.



Pale Corydalis – *Corydalis sempervirens* – liefde die verslavend is of voorwaarden stelt. Je relaties zien als katalysators voor spirituele groei.



Pasque Flower - *Pulsatilla patens* – bij verlegenheid en overgevoeligheid voor lichamelijk contact. Om te leren hoe je een gevoel van veiligheid kunt creëren en handhaven, door middel van energetische grenzen en niet geïrriteerd raakt wanneer iemand te dichtbij komt of contact maakt op een manier die je niet aanstaat. Zorgt dat je je tegelijkertijd gerespecteerd, gewaardeerd en beschermd voelt. Om je diepste gevoel van persoonlijke identiteit in alle situaties te kunnen handhaven.



Potato – *Solanum tuberosum* – fysieke ontspanning; het loslaten van niet afgemaakte ervaringen die in het lichaam worden vastgehouden; om liefde en zelfaanvaarding te laten doordringen in elke cel van je lichaam.



Purple Poppy - *Papaver somniferum* - je evenwicht bewaren tijdens periodes van snelle evolutie - wanneer je hele wezen verandert. Stelt je in staat om met het proces van verandering door te gaan en tegelijkertijd diepe niveaus van integratie en rust te ervaren. Jezelf kunnen openen voor nieuwe informatie van het hoger zelf en die verwerklijken.



Red Elder – *Sambucus racemosa* – samentrekken als je te ver naar buiten gericht bent, het leven vanuit je centrum leven in plaats vanuit de buitenkant.



Red-Purple Poppy - *Papaver somniferum* - de fysieke en de etherische energie in evenwicht brengen. Om je aandacht op een evenwichtige manier op zowel overleven als op de spirituele aspecten van het leven te kunnen richten, om volledig gebruik te kunnen maken van je fysieke capaciteiten om de geest uit te drukken.



Reindeer Moss - *Cladina rangiferina* – om van het collectieve verlies te herstellen dat optrad toen de inheemse volkeren van de aarde hun land moesten verlaten om plaats te maken voor de dominante culturen. Voor degenen die eronder geleden hebben dat ze de verbinding met een plek kwijt zijn geraakt.



Round-Leaf Orchid - *Amerorchis rotundifolia* - steun om dieper in je eigen hart te leven en om op die plaats te blijven tijdens verwarring en chaos. Gelijkmoedigheid, evenwicht en je bewust zijn van je centrum; om tot de kern van een zaak te komen en daar te blijven zonder te worden afgeleid door al de energie eromheen.



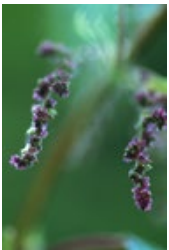
Self-Heal - *Prunella vulgaris* - bevordert zelfbewustzijn, zelfaanvaarding en uitbreiding van de liefde en het mededogen voor jezelf. Om je geloof te versterken in het vermogen van het lichaam om zichzelf te herstellen.



Starflower - *Trientalis europaea* - een kalmerende en troostende energie van zuiverheid, verfijning en onschuld. Versterkt individualiteit, betrokkenheid en vrije uitdrukking van het zelf. Versterkt je vermogen om je zelfgevoel te handhaven in drukke situaties. Ondersteunt de geïnspireerde communicatie in groepen, zowel het spreken vanuit je hart als het waarderen van wat anderen zeggen.



Star Gentian - *Swertia perennis* – om je energie beter te kunnen richten op hogere doelen door de versterking van de samenwerking tussen de polariteiten in jezelf. Helpt mannen om hun spirituele zelfbeeld terug te krijgen, steunt mannen bij het dienen van het goddelijke vrouwelijke. Om een hoger niveau van evenwicht en gelijkheid tussen mannen en vrouwen te verkrijgen, omdat ze allebei betrokken zijn bij dienstbaarheid aan een hoger doel.



Stinging Nettle - *Urtica gracilis* – Zorgt dat mensen die heel gevoelig zijn verbonden blijven met de aarde en met hun gevoelens; om weer te gronden na teveel indrukken. Informatie en indrukken zodanig opnemen en verwerken dat je ze ook kunt integreren. Als je in het verleden diep gekwetst bent en degenen die je in werkelijkheid dicht bij je wilt hebben, prikkelt en afstoot. Voor het loslaten van vervreemding, die is ontstaan uit de angst om opnieuw gekwetst te worden.



Valerian - *Valeriana officinalis* - Om het langzamer aan te doen, zodat je kunt zien waar je prioriteiten liggen, vooral wanneer je voelt dat je onder druk staat om te handelen of te beslissen. Bevordert harmonie in relaties, om in groepen op een vreedzame manier overeenstemming te bereiken.



White Lupine - *Lupinus nootkatensis* - bevordert het naar buiten treden van mannelijke spirituele energie. Bevordert de assimilatie van je lotsbestemming, stimuleert het loslaten van karmische patronen van de familie of de stam. Het loslaten van oude gedragspatronen.



Wild Sweet Pea – *Hedysarum mackenzii* – versterkt vertrouwen en gemak in je omgang met anderen; het naar buiten uitdrukken en delen van je talenten en vermogens.



Yellow Paintbrush - *Castilleja unalaschensis* - emotionele frustraties en gevoelens van zelfbeperking loslaten, die je uitdrukking naar buiten toe blokkeren. Opent en zuivert het hart, zodat het kan werken als een brandpunt voor de uitdrukking van je creatieve energieën.



Yellow Violet - *Viola biflora* – onverschrokkenheid; geeft je de kracht en het vertrouwen om op een natuurlijke manier de essentie van je wezen zonder beperkingen, compromissen of verlegenheid te laten zien, onder alle omstandigheden. Geeft bescherming bij het spreken, vooral wanneer er een uitdaging of tegenstelling bestaat over wat er gezegd moet worden.

STANDAARD SET ALASKA OMGEVINGSREMEDIES

Een van de boeiendste aspecten van ons werken met de natuur is de ontwikkeling geweest van een serie Omgevings Remedies. Deze remedies werden geprepareerd door een proces van gerichte afstemming en co-creatieve overeenstemming. Zij omvatten de elementen lucht, aarde, vuur, water en andere goddelijke en planetaire energieën, zoals ze op een unieke manier worden uitgedrukt door gletsjers, onweers-stormen, het noorderlicht en de middernachtzon.

Omgevings Remedies werken als sterke katalysators en worden vaak voorgeschreven wanneer een sterke, reinigende energie nodig is voor de bewustwording of om iemand die niet reageert op andere therapieën vitaliteit te geven. Velen hebben ervaren dat deze remedies een sterke ondersteuning verschaffen in het geneeswerk met bloesem remedies, ongeveer op dezelfde manier als de gletsjers en bergen van dit land een solide basis geven voor de groei van het plantenrijk.



CHALICE WELL – gemaakt in de Chalice Well tuinen van Glastonbury (Engeland). Een remedie voor ondersteuning door de rijken van de engelen, elementaal wezens en planten; ondersteuning voor degenen die bezig zijn met een bewust proces van incarnatie in hun fysieke lichaam en het gronden van de spirituele waarheid in de fysieke dimensie. Helpt om je energieveld schoon te maken, zodat de stroom van aardse en kosmische energieën in evenwicht komen.



FULL MOON REFLECTION – Deze remedie is gemaakt in een canyon die uitkijkt over de Kachemak Bay. Een remedie van weerspiegeld licht – het licht van de zon, dat weerspiegeld wordt door de volle maan, van het water van de Kachemak Bay in de met sneeuw gevulde canyons. Deze remedie dringt diep door in het onbewuste om te voorschijn te brengen, wat nog onopgelost, beneden de oppervlakte ligt. Ze biedt je de kans om bewust een deel van je schaduw-zelf in het licht te brengen.



GLACIER RIVER – Een remedie die gemaakt is aan de voet van de Gulkana gletsjer. Dit water komt te voorschijn uit de voet van de gletsjer en voert fijne deeltjes van rotsen met zich mee die door verwerking zijn vrijgekomen. De bergen eroderen door de voortdurende druk en beweging van het gletsjer ijs. Deze remedie bezit het proces van eeuwigdurend loslaten van de vorm. Ze helpt ons patronen los te laten die verstard en onbuigzaam zijn geworden.



GREENLAND ICECAP – Een remedie die gemaakt is op een Groenlandse ijsplaat boven een gebied waar twee van de continentale platen van de aarde samenkomen. Deze remedie bevat de intense energie van dit samenkomen, de energie van de natuurlijke beweging van de aardkorst, die door duizenden meters ijs naar boven omhoog gebracht wordt. Deze remedie helpt je om flexibel te blijven en om je ondersteund te blijven voelen terwijl je door diepe innerlijke veranderingen heengaat.



LIARD HOT SPRING – Deze remedie is gemaakt van mineraalwater uit de hete bronnen op een heldere dag toen het $-32\text{ }^{\circ}\text{C}$ was bij de Liard Hot Springs in noordelijk Brits Columbië. De remedie bevat de energie van schepping en vernieuwing; energieën van binnenin de aarde die net ontstaan zijn. Om je leven op elk moment te kunnen herscheppen.



NORTHERN LIGHTS – Deze remedie is gemaakt onder een wervelend schouwspel van groen noorderlicht. Een remedie om voorbij jezelf te reiken in de fundamentele scheppingskrachten van het heelal. Voor het schoonmaken en opnieuw in structuur brengen van energieën, vooral rondom het hart. Helpt je met het loslaten van energieën rondom het hart, die je hebt toegelaten en die je oorspronkelijke levenspatroon verduisteren.



POLAR ICE – Deze remedie is gemaakt van het pakijs van de Poolzee, vlak bij de Noordpool. Een remedie voor overgang en voltooiing van cycli; om vol geduld begrip te krijgen voor de subtiliteiten van de tijd. Om aanwezig te blijven op een plaats van alleen maar wachten, zonder verwachtingen.



PORTAGE GLACIER – Deze remedie is gemaakt op de oevers van Portage Lake bij het eindpunt van de Portage gletsjer. Een krachtige en katalytische energie, die je helpt met het loslaten uit je mentale, emotionele en fysieke lichaam wat onnodig en ongewenst is. Geeft het hele energie systeem nieuw leven en brengt het in evenwicht.



ROCK SPRING – Deze remedie is gemaakt van een bron hoog in de Talkeetna Mountains. Water van deze bron ontspringt uit het centrum van een steile rotswand en valt in een poel. De Rock Spring is een remedie van hoop en wonderen. Ze staat voor het bewijs dat niets onmogelijk is. Het is een remedie die je helpt je weg te vinden, met eindeloos geduld en nooit eindigend vertrouwen, door schijnbaar onoverkomelijke obstakels heen.



SOLSTICE SUN – Deze remedie is geprepareerd in de “nacht” van 21/22 juni, terwijl de middernachtzon danste rond de pieken van Brooks Range in het noordelijk binnenland van Alaska. Ze activeert je vermogen om meer licht-energie binnen te laten en dit te laten circuleren door je lichaam. Helpt om het hart en de energiekanalen te openen als voorbereiding op een “piek” ervaring en om deze ervaring te integreren nadat ze heeft plaatsgevonden.

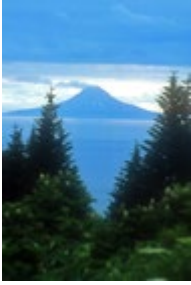


STONE CIRCLE – Deze remedie schept een plek van rust en ondersteuning om naar terug te komen na een reis of een avontuur. De energie van deze cirkel kan vervangen of aanvullen wat verloren is gegaan door stress, misbruik en de beproevingen van het leven in deze wereld. De Stone Circle remedie is vooral goed in processen waarbij energie wordt losgelaten, ze geeft een krachtige bescherming in het energieveld.



TIDAL FORCES – Deze remedie is gemaakt met zuiver rivier- en zeewater bij de Kachemak bay gedurende een 24 uur getijde cyclus. Een remedie van ritme en evenwicht, verlies en winst, van jezelf aanpassen aan de snel veranderende stroom van het leven. Helpt om het oude los te laten en het nieuwe binnen te laten met constante en onverzettelijke soepelheid. Verzacht en brengt te emotionele, vurige bewustzijnstoestanden in evenwicht. Spoelt mentale weerstand om te veranderen weg en helpt om te accepteren wat op dit moment is.

AANVULLENDE OMGEVINGS REMEDIES



AUGUSTINE VOLCANO – deze remedie is gemaakt op het zuidelijk deel van het Kenai schiereiland in zuidelijk centraal Alaska tijdens een serie uitbarstingen van de Mount Augustine. De uitbarsting is een samensmelten van de elementen op het meest basale niveau: water en gesmolten rots veranderen in as, lava en stoom. De Augustine vulkaan remedie helpt je om opgekropte energie en niet geuite gevoelens op een positieve manier los te laten. Ze kan je helpen in verbinding te komen met wat binnen in je niet opgelost is en je dan te verbinden met de energie en het ritme om dit op een elegante manier naar buiten te brengen. De belangrijkste les die deze remedie ons leert is dat het belangrijk is dat we intense grote gebeurtenissen, zoals de uitbarsting van een vulkaan, kunnen gaan zien als een weldadig instrument voor positieve verandering. De aarde heeft deze sterke inwendige aanpassingen altijd gemaakt en zal dit blijven doen. Als we hier op de juiste manier naar kunnen kijken, zal het niet alleen gemakkelijker zijn om ze te doorstaan, maar we zullen ook in staat zijn om de verbazingwekkend krachtige energie die erin aanwezig is te gebruiken om diepe, intense en positieve veranderingen in onszelf te ondersteunen.



BOG – Een bog is een half-moerasachtig gebied, dat rijk is aan planten en insecten leven. Het bevat de frisse, nieuwe energie van mogelijkheden. Het zijn de plaatsen voor de hart energie van de planeet. Ze staan ook voor vrijheid, plezier en avontuur – de vrijheid van de wildernis, de wildheid en wijde open ruimtes. Hun genezende gave aan de mensen is dat ze je voorbereid op en de ruimte groter maakt voor nieuwe ervaringen, ze leert je hoe te leven met een open hart en een ruime geest. De Bog remedie staat voor een speciale verbinding met de Aarde Moeder, voor wijsheid, mogelijkheden, frisse energie en een nieuw begin, alles bij elkaar gebracht in een enorme hartruimte. Deze remedie gaat over mogelijkheden - niet alleen het realiseren van mogelijkheden, maar ook het vermogen voor nieuwe schepping. Ze kan gebruikt worden om elke creatieve handeling te ondersteunen, maar is vooral geschikt voor vrouwen om nieuw leven te creëren en als een bron voor de zorg voor hun familie.



GIGHA QUARTZ – deze omgevingsremedie is in 2006 gemaakt op het eiland Gigha, voor de westkust van Schotland. De remedie is gemaakt op een kwartsader die als een gigantische draak uit de zee omhoog komt op de zuidwestelijke punt van het eiland. De ader is 100 meter zichtbaar voor ze onder de grond verdwijnt. Ze loopt verder onder het eiland en verschijnt weer bij de noordwestelijke punt, waar ze aan het strand een klein stuk zichtbaar is voor ze weer in zee verdwijnt. Deze kwartsader staat voor een heel oude en gewijde energie, die de kracht heeft je gronding en verbinding op een zeer diepgaande manier te veranderen. Het is een kristallisatie van licht, energie, diepe wijsheid en kennis over de oude geheimen van de aarde. Het staat voor een complete verbintenis van de elementen en vertegenwoordigt de sterke fundamenten van de planeet. De remedie die ervan gemaakt is kan je naar die plaatsen in jezelf brengen. De Gigha Quartz remedie biedt vele niveaus van genezing aan. Op de eerste plaats is het een grondende remedie, die je aanmoedigt meer aanwezig te zijn op een zachte en krachtige manier. Als je meer gegrond bent kan de remedie je helpen om in je kern kracht en discipline op te bouwen, voor een diepere verbinding met de planeet. Deze verbinding stelt je vervolgens in staat om te leven met een houding die meer oprecht, onafhankelijk en authentiek is en die leidt tot een sterkere uitdrukking van je kracht en creativiteit.



REDOUBT VOLCANO – gemaakt in 2009 tijdens de uitbarstingen van de Redoubt vulkaan in zuidelijk centraal Alaska. Kalmeert en verzacht je twijfels, onrust en angsten als je een onvermijdelijke verandering onder ogen moet zien; helpt je om je over te geven aan de natuurlijke krachten die buiten je bereik en controle liggen. Door dat te doen verbind je jezelf met hun magische en transformerende kracht.

SOLAR ECLIPSE - Deze remedie is voor evenwicht en harmonie tussen de vrouwelijke en mannelijke energie (bij mannen en bij vrouwen) en voor de bewuste bekrachtiging van de innerlijke man, vooral als er een onevenwichtigheid bestaat door een te dominante vrouwelijke energie. De Solar Eclipse remedie versterkt dit proces door met je te werken aan het in evenwicht brengen van je innerlijke man/vrouw dynamiek. Ze doet dit door je aandacht en bewustzijn te brengen naar wat de innerlijke man nodig heeft voor zijn genezing en evenwicht en door je te helpen toegang te verkrijgen tot de versterkende energie van de Zon.



TYPHOON - Deze remedie is gemaakt in Japan met regen van een storm en een kleine hoeveelheid water uit een lokale bron en gaat over overgave, vertrouwen en schoonmaak, over overgave aan de reinigende kracht van de natuur met vertrouwen. Het is een zeer diepgaande remedie die zijn weg kan vinden tot in de diepste lagen van weerstand.

WINTER IN AUGUST - Deze remedie is gemaakt in water van gesmolten sneeuw op de ijskap van Groenland in de maand augustus. Een remedie om duidelijkheid te krijgen over je identiteit; om duidelijk te krijgen wat essentieel is voor de weg van je hart in het leven. Om de geest, het hart en de emotionele gebieden te bevrijden van alles wat niet nodig is voor de realisatie van ware VREDE in je leven en op de planeet.

ALASKA COMBINATIES/SPRAYS

De Alaska Combinaties zijn samenstellingen van bloesem-, edelsteen- en omgevingsremedies. Inwendig gebruik: Elke combinatie kan gebruikt worden alsof het uit een enkele remedie bestaat, ze kan zowel op stock- als op doseerniveau gebruikt worden. Uitwendig gebruik: Je kunt de combinaties ook uitwendig gebruiken door een paar druppels vanuit het stockflesje toe te voegen aan een massageolie, een lotion, een zalf of aan het badwater. Je kunt ze ook voor je omgeving gebruiken door enkele druppels in een schaal met water of in een kamerfontein te doen.

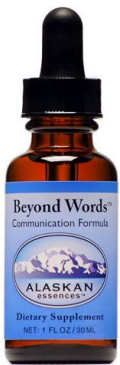


ANIMAL CARE



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van lemongrass en roomse kamille. Met Alpine azalea, Black tourmaline, Chiming bells, Cotton grass, Horsetail, Jadeite jade, Lady's slipper. Gebruik voor huisdieren die: Leven in grote steden, afgesneden zijn van een normaal contact met de natuur en het grootste deel van de dag alleen zijn. Door hun eigenaar afgestaan zijn omdat ze er niet langer voor konden zorgen. In de steek gelaten zijn en daarna van straat gered na een langdurige strijd om te overleven. Hebben geleefd in omstandigheden met onvoldoende zorg, een vergiftigde omgeving of door hun bezitters mishandeld zijn. Tegen zichzelf gekeerde agressie vertonen. Gebruik voor wilde dieren: Als ze gewond zijn of hun woonomgeving beschadigd of vernield is. Als ze geagiteerd, geïrriteerd zijn en agressief gedrag vertonen dat gevaarlijk kan zijn voor hen zelf, andere dieren of mensen. Lang in een dierenwinkel hebben geleefd of bij mensen, afgezonderd van soortgenoten. Ze in gevangenschap moeten worden gehouden vanwege hun verwondingen. Na contact met mensen opnieuw worden vrijgelaten.

BEYOND WORDS



Ook als spray verkrijgbaar, met olie van lavendel, roomse kamille, mandarijn rood, geranium en sandelhout. Met Azurite, Devil's club, Lamb's quarters, Lapis lazuli, Sweetgale, Twinflower, Yellow violet. Zorgt dat je je beter kunt uiten, zowel verbaal als non-verbaal. Helpt bij de uitwisseling van ideeën met de intentie om elkaar te begrijpen. Of het nu het delen is van diepe gevoelens in relaties of geïnspireerd spreken in het openbaar, deze combinatie zal je denken en spreken verbeteren, zowel vanuit het hoofd als vanuit het hart. Om te communiceren over je gevoel en je emoties zonder in de verdediging te gaan. Je gedachten verhelderen en organiseren zodat je jouw mening accuraat kunt verwoorden. Om te luisteren met je hart en je waarheid duidelijk en helder vanuit je hart te spreken. Je beschermt te voelen bij het spreken, vooral wanneer er een probleem of een controverse is over wat gezegd moet worden. Vergroot je kracht en zelfvertrouwen zodat je jezelf op een natuurlijke manier kunt uiten zonder beperking, compromis of verlegenheid, in alle omstandigheden. **Gebruik:** om je voor te bereiden op spreken in het openbaar, een les of workshop te geven, bij sollicitaties, om conflicten in een groep op te lossen.

CALLING ALL ANGELS



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van roos, anjer, berglavendel en grapefruit. Angelica, Chalice well, Chiming bells, Kunzite. Calling All Angels is een combinatie om in contact te komen met de liefde, begeleiding en bescherming van het engelenrijk. Ze brengt een heel zachte, liefdevolle en serene energie in je hart, je fysieke lichaam en omgeving. Gebruik om: Het weten te versterken dat je geleid, ondersteund en beschermd wordt door de engelen. Een sterkere verbinding te maken met het goddelijke vrouwelijke. Om een gewijde en beschermde ruimte te scheppen om te slapen en te dromen, vooral voor kinderen. Je sterker bewust te worden van je eigen engelen natuur. De liefde van het engelenrijk te ervaren in je fysieke lichaam. Neem in of doe in bad wanneer je de liefdevolle energie van de engelen op wilt roepen. Kan ook bij body lotions, crèmes of massage olie gevoegd worden voor extra verzorging of een hemelse massage.

EASY LEARNING



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van basilicum, koriander, gember, laurier, citroen, rozemarijn en kruide-munt. Blue topaz, Bunchberry, Lapis lazuli, Star ruby, Stinging nettle, White spruce. Ondersteunt alle aspecten van het leren zowel bij kinderen als volwassenen. De remedie versterkt je concentratie zodat je aandacht kunt schenken zonder afgeleid te worden. Ze helpt met het verwerken en integreren van informatie en daarbij vergroot het je begrip en de logische toepassing van de kennis. Ze vergroot de kwaliteit om hogere frequenties van denken in je leerprocessen toe te laten. Te gebruiken bij: Studeren en het voorbereiden op examens. Het opwekken van interesse in nieuwe onderwerpen en nieuwe manieren van leren. Verwijderen van mentale verwarring en versterking van helderheid en alertheid. Voor mensen die snel overvoerd worden door te veel informatie. Als je snel afgeleid bent en het moeilijk vindt om je te concentreren. Voor kinderen en volwassenen met een leerstoornis. Om intuïtieve gedachten te integreren met praktische actie en toepassing. Verbeter het onthouden van informatie die je hoort of leest. **Gebruik:** de Easy learning combinatie kan als steun gebruikt worden bij alle leerprocessen of leerervaringen.

FIREWEED COMBO



Fireweed, River beauty, White fireweed, Dwarf fireweed. De Fireweed Combo ondersteunt en stimuleert transformatie en verandering, vooral nuttig wanneer je midden in een intens genezingsproces zit en extra steun nodig hebt om er doorheen te komen. Stelt je in staat om de steun te verkrijgen die je nodig hebt om je angsten onder ogen te zien, je weerstand los te laten en het proces door te laten gaan tot het voltooid is. Deze combinatie zal je helpen om: Je grondende verbinding met de aarde te versterken, zodat je energie stabiel is en je beter met verandering om kunt gaan. Brengt het hele transformatie proces naar een dieper niveau door lagen van diepe pijn en emotioneel trauma te verwijderen, die in de cellen van het lichaam worden vastgehouden. Bij het transformatie proces betrokken te blijven tot je alle kwesties hebt opgelost die ermee in verband staan. Het plezier en geluk weer te voelen waar je naar verlangt en die je geboorterecht zijn.

GO-CREATE



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van rozemarijn, koriander, lavendel, laurier en verse gember. Met Blueberry pollen, Gold, Rock spring, Star sapphire. Om met gemak en zonder weerstand, effectief en efficiënt te scheppen wat je nodig hebt en verlangt in je leven. Deze combinatie zal je helpen om je beperkende overtuigingen los te laten, je meer waardig te voelen om de dingen die je verlangt te krijgen. Geeft het vertrouwen om te krijgen wat je werkelijk verlangt in je leven. Gebruik de Go-Create combinatie om: Voorouderlijke patronen te herstellen die het ontvangen blokkeren. Je bewustzijn te openen voor de onbeperkte overvloed van het universum. Je intentie en aandacht te richten op wat je wilt manifesteren in plaats van wat je mist. Vertrouwen in je vermogen om te scheppen. Je sterker te voelen in het hele co-creatieve proces. **Gebruik:** als je meer steun nodig hebt om je leven bewust te scheppen.

GUARDIAN



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van ceder, litsea, mandarijn, limoen en melisse. Covellite, Devil's club, Round-leaf orchid, Stone circle, White violet, Yarrow.

Guardian is een combinatie om een krachtige beschermende laag in je aura te creëren. Het roept positieve energieën op die je helpen je ruimte in te nemen, je aarding te handhaven en een sterke, gezonde begrenzing te voelen. Vooral goed om te gebruiken: Als je te sterk reageert op invloeden uit je omgeving.

Als je een dubbel gevoel hebt over het aanwezig zijn in je lichaam en op aarde, omdat je je niet veilig en beschermd voelt. Als je veel met computers of andere elektromagnetische apparatuur werkt of in een vergiftigde omgeving. Als je gemakkelijk de gedachten en emoties van anderen overneemt. Niet in staat bent om je gevoeligheid op een praktische en gemakkelijke manier te gebruiken omdat je een gebrek aan functionele grenzen hebt. Je therapeutisch werk doet, waardoor je in de woon-, werk- of persoonlijke ruimte van je cliënten moet komen. Net naar een nieuw adres bent verhuisd en moeite hebt om in de nieuwe situatie te aarden. Je uitgeput voelt en moet rusten en jezelf ontzien, maar niet de ruimte schijnt te kunnen maken om dit te doen. **Gebruik:** de Guardian kan gebruikt worden wanneer je behoefte voelt aan meer veiligheid of zekerheid. Kan ook aan crèmes of lotions toegevoegd worden en op die delen van het lichaam worden gebruikt die extra bescherming nodig hebben.

LIGHTEN UP



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van bloed sinaas-appel, lavendel, petitgrain, citroenmirte, ylang ylang extra.

Carnelian, Grass of Parnassus, Orange calcite, Solstice sun. Een combinatie die je vermogen versterkt om licht op te nemen. Het effect is dat je je beter voelt, energie en inspiratie krijgt en steun. De combinatie was oorspronkelijk ontworpen voor mensen die lijden aan een gebrek aan licht, ofwel door de plek waar ze wonen (extreme noordelijke of zuidelijke breedtes), door beperkingen in hun leefomgeving (een donker

huis) of vanwege de kwaliteit van hun energie systeem (geblokkeerde of niet ontwikkelde energiebanen). Werkt ook goed voor mensen die depressief zijn, gevangen zitten in negatieve patronen of situaties of zich op een of andere manier afgesneden voelen van hun innerlijke lichtbronnen.

De ingrediënten van Lighten Up werken op drie niveaus. Ten eerste maken ze de chakra's open en reinigen ze zodat je meer energie aan kunt trekken door de kanalen die al in je energie systeem aanwezig zijn. Ten tweede reinigen en versterken ze de energiebanen in je fysieke lichaam. Dit versterkt ook je vermogen om licht op te nemen in de cellen van je lichaam. Ten derde versterkt het je vermogen om ervaring te integreren, het vergroot de hoeveelheid energie die door je lichaam en je leven kan stromen.

Gebruik deze combinatie: Wanneer je vermoeid bent of een chronisch gebrek aan energie voelt op lichamelijk niveau. Als je de lichtkwaliteit in je woon en werk omgeving wilt versterken. Bij seizoensdepressies. Bij dieren die langere tijd binnen moeten blijven, vooral 's winters. In de klas, wanneer je concentratievermogen afneemt. Bij planten, om ze extra licht en energie te geven tijdens de korte winterdagen.

PREGNANCY SUPPORT



Balsam poplar, Bog, Devil's club, Diopside, Emerald, Grove sandwort, Ladies' mantle, Northern lady's slipper.

Pregnancy support is ontwikkeld om een vrouw en de baby die in haar groeit te versterken, te stabiliseren en in evenwicht te houden tijdens de hele zwangerschap. De voornaamste werking is om de moeder te helpen om te gaan met de fysieke, emotionele en mentale uitdagingen die zich voor kunnen doen tijdens deze levensveranderende gebeurtenis.

Pregnancy support kun je gebruiken: Om een vrouw te helpen een speciale ruimte in haar leven en lichaam te scheppen en te voeden om de groei en de ontwikkeling van haar baby te ondersteunen. Om zowel de moeder als de indalende ziel te helpen bij het oplossen van tweestrijdige gevoelens over hun aanwezig zijn op aarde. Om de verbinding van de moeder met de aarde te versterken zodat ze voedende energie aan zichzelf en haar familie kan geven. Voor vrouwen die zelf geleden hebben onder een traumatische geboorte om dit trauma te genezen, zodat ze hun baby een sterkere lichaam/ziel verbinding kunnen geven. Om de energetische verbinding tussen de moeder, de vader en de baby te versterken. Pregnancy support kan gebruikt worden vanaf het begin van de zwangerschap tot aan de geboorte van het kind. Gebruik uitwendig in crèmes en zalven die tijdens de zwangerschap gebruikt worden, of neem in indien nodig.

PURIFICATION



Ook verkrijgbaar als spray, met de olie van pepermunt, lavendel, spar en wierook. Black tourmaline, Fireweed, Portage glacier, Sweetgrass. Purification is bedoeld om je huis, werkomgeving en ook je persoonlijke energieveld te reinigen en energetisch schoon te maken. Het kan ook gebruikt worden om vastzittende energiepatronen op elk niveau te doorbreken. Gebruik Purification: Om vergiftigde energie uit de geest, de emoties en het fysieke lichaam los te kunnen laten. Om de vernieuwing van energie op alle niveaus van je energiesysteem te verlevendigen, in evenwicht te brengen en te stimuleren. Ongezonde energiepatronen te doorbreken in omgevingen waar verslaving, depressie of misbruik heeft plaatsgevonden. Een omgeving met vastzittende energie te reinigen en opnieuw op te laden. Om oude ingesleten gewoontes los te laten die niet langer nuttig of nodig zijn of niet langer bijdragen aan je welzijn. Gebruik: enkele druppels in een kamerfontein doen is een geweldige manier om een ruimte voortdurend te reinigen en van nieuwe energie te voorzien. Kan ook toegevoegd worden aan de was of het afwaswater om huishoudelijke kusjes naar een hoger plan te brengen.

SOUL SUPPORT



Ook als spray, met de olie van lavendel. Cattail pollen, Chalice well, Cotton grass, Fireweed, Labrador tea, Malachite, River beauty, Ruby, White fireweed. Soul Support is onze eerste hulp combinatie. Gebruik om je kracht, evenwicht en stabiliteit te handhaven bij alle activiteiten met stress of traumatische situaties, waaronder: Ongelukken met verwonding, shock en/of trauma. Sterke emotionele reacties en gewelddadige uitbarstingen. Vlieg angst en reisziekte. Voor, tijdens en na bezoek aan de tandarts. Na een ruzie, woordenwisseling of meningsverschil. Na het ontvangen van slecht nieuws. Bij post traumatische stress. Voor en onmiddellijk na een operatie en tijdens het herstel. Bij plotselinge en/of grote veranderingen in plannen. In een dierenasiel of bij de redding en het herstel van wilde dieren. Voor elke overgang, uitdaging of initiatie. Gebruik: Soul Support kan door de hele familie gebruikt worden. Als kinderen het innemen verdun je de stock met water.

Neem bij acute stress vier druppels direct uit het flesje onder de tong of doe in een glas water of sap en neem geregeld een slokje. Als iemand Soul support niet kan innemen kun je enkele druppels van de stock op de lippen, slapen of polsen wrijven.

TRAVEL EASE



Ook als spray verkrijgbaar, met de olie van spar, lavendel en grapefruit. White violet, Yarrow, Covellite, Black Tourmaline, Smoky quartz. De Travel Ease is speciaal ontworpen om de negatieve effecten van vliegreizen, meestal jetlag genoemd, te verminderen. Voor degenen die gevoelig zijn voor hun omgeving en moeite hebben om langere tijd in een kleine, beperkte ruimte te zijn. Travel Ease ondersteunt de opbouw en het in stand houden van functionele energiegrenzen, waardoor je het gevoel krijgt dat je alle ruimte hebt die nodig is, zelfs op een drukke vlucht. Travel Ease helpt om je energieveld in stand te houden, dat onder druk staat door de elektromagnetische straling van de elektronica en de bedrading van het vliegtuig en door het lawaai en de trilling. Travel Ease zorgt er ook voor dat je giftige of ongewenste energieën die je tijdens de reis overneemt voortdurend los kunt laten. Deze ophoping van “vervuiling” in de aura tijdens de vlucht is een van de belangrijkste oorzaken voor het ontstaan van jetlag.

Maar het belangrijkste is dat Travel Ease de desoriëntatie tegengaat die ontstaat door het reizen naar nieuwe plaatsen en het reizen door verschillende tijdzones. Deze combinatie zorgt ervoor dat je je gronding tijdens de vlucht handhaaft en houdt de energie van je lichaam synchroon en in verbinding met de energie van de aarde als je van de ene plaats naar de andere gaat. Voor veel mensen is desoriëntatie het ergste gedeelte van de reis. Travel Ease helpt je om dit te voorkomen door tijdens de reis voortdurend je energetische verbinding met de aarde te updaten, zodat als je aankomt op je eindbestemming je daar ook echt bent, zowel energetisch als fysiek.

Gebruik: voor het maximale effect begin je de Travel Ease enkele dagen voor de vlucht in te nemen, minstens drie keer tijdens de vlucht en enkele dagen na het bereiken van je bestemming. Op langere reizen kun je de combinatie elk uur tijdens de vlucht nemen. Het is ook goed om veel water te drinken, te strekken indien mogelijk en voor en na de reis veel te bewegen.