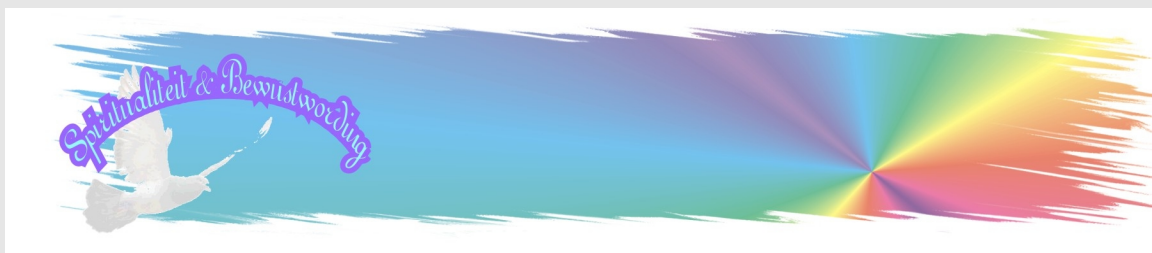


Update nieuwsbrief voor de maand augustus



Spreuk van de maand:

Wie stilstaat, overwint hitte. Wie rent, overwint kou. (Lao Tse)

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar de combi-pil en het natuurlijke alternatief, [een link](#) naar het doel van inzameling zaden van groenten en tropische vruchten

Zondag 22 augustus van 10.00 – 17.00 uur: workshop **Gelukkig ik leef**. Hoe kun je je dag anders maken, leuk maken? Zie hoe je je eigen leven creëert.

Dinsdag 24 + 31 augustus van 9.0 – 12.00 uur: workshop **Lichaamsbewustzijn**. Wat vertelt je lichaam, kleding, voeding etc.

Dinsdag 24 augustus van 13.00 – 14.30 uur: themabijeenkomst **Vier seizoenen**

Dinsdag 24 augustus van 19.30 – 21.00 uur: **Volle maan ceremonie**. Eer de godin in jezelf.

Donderdag 26 en vrijdag 27 augustus van 9.00 – 15.00 uur: workshop **Geluk en kracht**. Voor mensen die vastzitten en niet meer weten hoe ze verder kunnen.

Zaterdag 28 augustus van 11.00 – 16.00 uur: **Energy Fair voor mens en dier** bij Ranzijn in Bovenkarspel

Als je een groepje hebt (minimaal 4 personen, buiten 100 km 6 personen), dan is het altijd mogelijk om mij uit te nodigen een workshop naar keuze bij jou thuis te doen.

Elke ochtend (indien er niets anders staat gepland) van 9.30 – 11.30 uur workshop. Laat je verrassen. De workshop wordt afgestemd op wat de groep nodig heeft.

Elke donderdagmiddag van 13.00 - 17.00 uur (behalve donderdag 22 juli, dan van 13.00 - 15.30 uur) een inloopspreekuur healing. Je kunt vrij binnenwandelen. Locatie: Chaletpark Holiday, Kerkweg 9a, chalet 133, 1711 RR Hensbroek.

Voor alle workshops geldt dat de kosten een vrijwillige donatie zijn. De workshops worden gegeven in Hensbroek. Zomerworkshop in Heerhugowaard. In verband met ruimte maximaal 8 personen. Opgave kan via mail (gabrielle.baij@gmail.com) of telefonisch (06-33653694).

Zie ook gabriellebaij.hyves.nl voor actuele agenda.

Open dag

cursuscentrum "De Weg" op vrijdag 27 augustus van 10:00-17:00.

Kennismaking met ons centrum en uiteraard met ons aanbod voor cursussen/workshops, zowel voor volwassenen als voor kinderen/tieners.

Als je meer wilt weten over de werkzaamheden in de praktijk van [Dromenvangster](#) (Désirée Timmerman) en/of [La Cavalletta](#) (Inge Timmerman) ben je natuurlijk van harte welkom.

Wat kun je verwachten bij "De weg"? Een kleine greep uit ons aanbod; Reiki cursussen (ook voor kinderen), Meditatie/ontspanningsavonden, Tekenen vanuit je gevoel, Krachtschilden maken, Kleurrijk jezelf(een kennismaking met de chakra's) en nog veel meer. Voor iedere bezoeker ligt er een kleine attentie klaar!

Voor degene die overdag weinig tijd hebben organiseren we ook open avonden:

donderdag 26 en vrijdag 27 augustus van 19:00 tot 21:30

woensdag 1 en donderdag 2 september van 19:00 tot 21:30 uur

Binnenkort meer informatie op www.dromenvangster.nl

CURSUS PROGRAMMA 2010 – 20011

In het komende jaar gaan de volgende cursussen weer beginnen in september;

MANDALA-TEKENEN;

BASISCURSUS, 8 lessen, 1 keer in 4 weken overdag of avond. €90,- incl. cursusboek koffie/thee.

KLEURENCURSUS, vervolg op de basis, 8 lessen, €98,- incl. cursusboek en tekenpapier, koffie/thee.

TEKENEN met een thema na de basis;

Numerologie, 9 lessen €108,- incl. cursusboek en papier, koffie/thee.

Medicijnwiel, 8 lessen €98,- incl. cursusboek en papier, koffie/thee.

"Van alles wat", 8 lessen €98,- incl. materiaal en papier, koffie/thee.

De grote arcana van de Tarot, 22 lessen in 3 jaar, incl. cursusboek, papier, koffie/thee.

MANDALA-TEKENEN THEMA "GEOMETRIE VAN DE SCHEPPING".

Tekenen met de vormen waaruit de hele schepping bestaat, o.a. Flower of Life, en de platonische figuren, waardoor een dieper inzicht in jezelf ontstaat. 3 Zaterdagdagen, 1 x per maand €111,- incl. papier, lesmateriaal, koffie/thee en soep.

WORKSHOPDAGEN;

Er zijn ook workshopdagen (zaterdag) mandalatekenen met een thema, o.a. geboortemandala, tarot, medicijnwiel, numerologie en andere. €35,- incl. papier info, koffie/thee en soep.

WORKSHOP DROMENVANGER MAKEN.

Maak je eigen dromenvanger in een dagdeel. €12,50 materiaal aanwezig. Ook leuk voor een kinderfeestje, vanaf ong. 10 jaar.

TRANSFORMATIESPEL DAG.

Bij voldoende belangstelling zijn er ook nog MEDITATIE, KLANKHELING en BEWUST WORDEN VAN JEZELF workshops.

INDIVIDUELE CONSULTEN;

o.a. numerologie, hand"lezen", klankheling, U.W.T. kristalhealing of een combinatie.

De mandalateken- workshops zijn de eerste zaterdag van de maand, in overleg kan het, bij genoeg deelname, een andere zaterdag.
Voor informatie en opgave kun je mij bellen of mailen, de cursussen gaan door bij voldoende deelname.

Harte-groet en misschien tot ziens.
TINY POLAND GROOTJES De Strook 32 1767 BX Kolhorn
TEL. 0224 533302 E-MAIL cj.poland@quicknet.nl

De Chakrareis

We maken een reis langs en door de chakra's.

Chakra's zijn energiecentra die deel uitmaken van ons persoonlijke energiesysteem, en dienen als ontvangstation, transformatoren en verdelers van (levens) energie.

Als we weten dat alles energie is, dat alles trilling is, dan is het belang van de chakra's snel begrepen.

Er zijn dan ook veel yogahoudingen die er op gericht zijn de energie in de chakra's weer vloeiend te laten stromen.

Ook is er in de loop van duizenden jaren steeds meer informatie vrijgekomen over de chakra's, en zijn we als mens op een punt gekomen in onze evolutie, dat wij zelf steeds beter kunnen voelen en ervaren hoe onze chakra's vrij of deels geblokkeerd zijn, en zelfs zijn we in staat om in onszelf blokkerende energie te onderzoeken en eventueel op te ruimen.

Zelfonderzoek, loslaten en ontspannen, weten dat alles nu oké is, maar dat je jezelf nog beter wilt afstemmen op je ware Zelf, daar draait het om. (En het is vaak veel eenvoudiger dan je denkt!)

We kunnen de chakra's vergelijken met onze organen, die op stoffelijk gebied ieder hun eigen functies hebben, zo hebben de chakra's vooral op onstoffelijk gebied elk hun eigen functies. De chakra's doen op stoffelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied hun 'werk'

De oefeningen bestaan o.a. uit:

Bij de betreffende chakra's behorende yogahoudingen, mudra's, ademhalingsoefeningen om spanning los te laten (en weer goed te leren ademen), ontspanningsoefeningen, visualisaties om op emotioneel niveau meer in balans te komen en (geleide) meditaties om op dieper niveau mogelijke blokkades los te laten.

We leren welke levensgebieden ze beïnvloeden (bewustwording) en doen oefeningen om ballast op te ruimen.

Cursusduur: acht avonden van anderhalf uur

Locatie: Bijgebouwtje Doopgezinde kerk, Kerkgracht 49 te Den Helder

Tijd: van 19.45 - 21.15 (met uitloop naar 21.30).

Kosten: € 95,00 incl. thee en syllabus (mag na overleg eventueel in twee termijnen)

Data: Start: op woensdag 01 September en op donderdag 02 September.

Data cursus 1: 01-08-15-22-29 Sept./ 06-13-20 Okt. **vol**

Data cursus 2: 02-09-16-23-30 Sept./ 07-14-21 Okt. **nog 3 plaatsen**

De cursus wordt gegeven door gediplomeerd yoga- en ontspannings docente Hanny Kikkert

Voor vragen/Opgave:

Hanny Kikkert

Tel: 06 18543213

Email: m.kikkert@quicknet.nl

Verzamelde nieuwsberichten

De 'combipill', of polypil, voor 50 plussers krijgt steeds meer wetenschappelijke ondersteuning. In allerlei artikelen en tv-programma's wordt de goede werking van deze pil ondersteund, al is ze nog niet uit de testfase.

Intussen is deze pil wel te koop via [deze site](#). De prijs daarvan is niet echt goedkoop, al beweert initiatiefnemer Hugo Rol dat hij er geen commerciël belang bij heeft...

Ook de 80 mg aspirine, die op recept geleverd wordt via de apotheek - voor hartpatiënten - is echter onvoorstelbaar duur, vergeleken met de 500 mg aspirine, die bij het Kruidvat en andere drogisten verkrijgbaar is - omgerekend naar inhoudstof wel 40 maal zo veel.

Er kunnen nogal wat twijfels uitgesproken worden over de ingrediënten van deze combipil, die bestaat uit *statines*, een *bloedrukverlager* en *ACE remmer*, een *bètablokker*, *foliumzuur*, *bloedverdunner/ontstekingsremmer* en een *vochtafdrijvend middel*.

Zo bevat deze pil 40 mg SIMVASTATINE, een statine (hier besproken). Deze dosering leidt tot spierzwakte en andere aantastingen, wat een aantal malen gedocumenteerd is. Waarschijnlijk is het effect van statines zelfs zeer slecht voor het hart...

Lagere doseringen statines zijn mogelijk kankerverwekkend, dus is het gebruik daarvan in de combipil nogal discutabel.

Een ander bestanddeel van deze combipil is een BÈTABLOKKER. Deze blokker leidt tot een rustigere hartslag, en lagere bloeddruk.

Maar net als statines hebben bètablokkers een slechte invloed op Ubiquitin-niveau in het lichaam (Q10, ook hier besproken), wat leidt tot spierzwakte. Daarom is het gebruik hiervan bijna net zo discutabel als dat van statines...

Nog een ingrediënt van de combipil is FOLIUMZUUR.

Het gebruik van Foliumzuur mag nooit op zichzelf staan - zonder andere B-vitamines, in de juiste, natuurlijke, verhouding. Ook hierbij kunnen dus nogal de nodige vraagtekens gezet worden...

Bij het andere ingrediënt, ASPIRINE (80 mg acetylsalicylzuur), kun je je afvragen, of 60 mg of minder niet beter is... al zijn hier minder vraagtekens bij. Een dagelijkse dosis Aspirine lijkt wel degelijk goed te zijn (zie hieronder). Aspirine heeft een bloedverdunnend en ontstekingsremmend effect.

HET NATUURLIJKE ALTERNATIEF

In 2004 hebben enkele wetenschappers, waaronder van de Erasmusuniversiteit, al een natuurlijk, veiliger, alternatief voor de polypil bedacht, zie [hier](#).

Dat dagelijkse alternatief komt neer op: 2 gram knoflook, een klein glas wijn (125 ml), 68 gram amandelen, 400 gram fruit en groenten, twee stukjes pure chocolade en vis (2-4x per week).

Als we wat verder zoeken sinds die tijd, kan er nog de nodige aanvulling gegeven worden:

- KERRIE bevat zowel Kurkuma als Komijn, die rijk zijn aan salicylzuur*

- In KNOFLOOK - en in verhitte UIEN, ONGESCHILDE APPELS (nog meer in appelstroop) en RODE DRUIVEN - zitten de flavonolen Quercitine en Resveratrol, die in combinatie met Curcumine en Xanthorrhizol (de actieve bestanddelen van Kurkuma) onderzocht worden in kankeronderzoek (zie [51](#)).
Kurkuma is effectief tegen kanker, o.a. door blokkering van de β -catenine werking (β -catenine stimuleert de '[ATOH1](#)', noodzakelijk voor groei van kankercellen), zie ook [Wang e.a. 2009](#) en [Lakshmanane 2009](#).
Kurkuma blokkeert overexpressie van bepaalde 'MMP's', die tumorgroei versterken ([Manello 2005*](#)), en [lekkende bloedvaten](#) veroorzaken.
Daarentegen promoot Kurkuma juist SIRT1, wat een positieve invloed heeft op het metabolisme en overgewicht. De [héle kerrieplant](#) blijkt veel beter dan de geïsoleerde stoffen, die vaak gebruikt worden in onderzoek.

**Manello wijst verder op eenzelfde effect van thee, kokos, rode druiven (resveratrol), biflavonolen uit citrusvruchten, haaienkraakbeen en genisteine uit soja. Ook zeesponzen bevatten deze blokkeerders. Zie ook [D.Groen 2008](#) over resveratrol, dat een positieve invloed heeft bij overgewicht - en op het hele metabolisme.. Resveratrol zit ook in róde grapefruit/sinas, pinda's, en sommige bessen zie [hier](#). Samen met Quercitine bestrijdt ze [vetopname](#) en verhoogt de verbranding.*

Een goed overzicht van de heilzame effecten van Kurkuma (Geelwortel) is [hier](#) te vinden.

Zie ook nog hieronder bij 'Algemeen' bij 'Therapeutische Middelen' over het kankerbestrijdende effect van Kurkuma, en het afremmen van Parkinson. Kurkuma helpt om de '[Tumor Necrosis Factor](#)' onder controle te houden. Hetzelfde geldt voor ontstekingsopropende IL-1 β en IL-12 interleukines en [SOX-2/9](#) factoren.

Door deze onderdrukking worden allerlei ontstekingsprocessen in het lichaam positief beïnvloed.

Zo wordt door onderdrukking van IL-12, de ontsteking in de vaatwand geremd, wat resulteert in een AFNAME VAN ADERVERKALKING, en een verminderd risico op infarcten ([KenniLink 2005](#)).

Mogelijk helpt Kurkuma zelfs tegen [MS](#).

In combinatie met Resveratrol is Kurkuma extra effectief gebleken bij het [bestrijden van Arthritis](#).

Ook bij diabetes is een positief effect (ZE). Daarbij blijkt het blindheid door diabetes (retinopathie) te [blokkeren](#)

** Met overdoseringen Kurkuma is het uitkijken, omdat Kurkuma bepaalde enzymsystemen beïnvloedt (en daarmee ook de werking van bepaalde medicijnen, zoals valeriaan, St Janskruid en [benzodiazepinen](#) (die dienen als kalmerings/slaapmiddel of voor het verminderen van angstgevoelens door inwerking op de GABA-receptoren) - en een teveel aan acetylzuur tot bloedingen kan leiden. Al lijkt het gevaar hiervan lager te zijn bij KERRIE's dan bij het pure gebruik van Kurkumasupplementen of Aspirine. Door die enzymwerking kan de afbraak van bepaalde medicijnen trager verlopen (net als bij Grapefruit), waardoor die langer/krachtiger actief zijn.*

- Ook de twee andere ingrediënten - een ACE remmer en VOCHTAFDRIJVER - kunnen goed vervangen worden door uitgebalanceerde voeding.

Belangrijke ACE REMMERS en BLOEDDRUKVERLAGERS zijn bijv. [BANANEN](#) MELKPRODUKTEN en [EIEREN](#) (gebakken nog beter - voor een gezond recept met goede kruiden zie 'Koken').

- Een ander bloeddrukverlagend en bloedverdunnend middel is bijv. (naast knoflook) GINKGO BILOBA (hieronder besproken) en - alweer- KURKUMA.
- In combinatie met GINSENG heeft GINKGO een goede werking op de AFWEER en de hersenen.

In combinatie met [CITROENMELISSE](#), GROENE THEE, GEMBER, SALIE, TOMAAT en KERRIE hebben Ginkgo (en Ginseng) een krachtige werking tegen ALZHEIMER en andere hersenaandoeningen en ook tegen SUIKERZIEKTE (diabetes type 2), zie [45](#). Zo is gember een sterke antioxidant, die allerlei organen (zoals [hersenen](#) en [nieren](#)) beschermt tegen oxidatieve stress, dopamine en serotonine in de hersenen promoot, en werkzaam is bij zowel [diabetes](#) type 1 als 2.

Citroenmelisse en groene thee kunnen goed gecombineerd worden.

Salie smaakt heerlijk in soepen en sauzen, net als kerrie, gember en tomaat.

Andere kruiden kunnen eveneens als geweldige vervanger dienen - zoals ROZEMARIJN, THYM, OREGANO, [BONENKRUID](#) en FENEGRIEK (fenegriek, effectief bij diabetes, is bestanddeel van de meeste kerries).

Voor enkele recepten en info zie ook 'Koken'.

- RODE PEPER heeft een [antikanker werking](#), en [vermindert de gevolgen van bacteriële infecties](#).
Het verhoogt - net als chocola - het endorfineniveau in de hersenen, helpt daarmee tegen negatieve gevoelens en stress en bevordert de prestaties.
- Het gebruik van KOKOSOLIE en RODE PALMOLIE bij bakken en OLIJFOLIE (en olijven) en LIJNZAADOLIE in salades geeft nog méér nuttige aanvulling (zie 'Koken').
- FOLIUMZUUR (zie '[Supplementen](#)'), het andere ingrediënt van de polypil, kan teruggevonden worden in vele natuurlijke producten, waaronder TOMAAT, dat ook veel kalium (bloeddrukverlagend) bevat, en eveneens vochtafdrijvend werkt (bij vochtafdrijvende producten is extra kalium van veel belang).
Met name 'bewerkte' tomaat is goed (puree, sap, gedroogd etc).
Daarbij bevat tomaat ook veel Melatomine, dat EIWITPLAQUES IN BLOEDVATEN en hersenen voorkomt/oplost, een goede werking heeft op de hersenen (zoals op het SLAAPRITME) - en op de AFWEER in het algemeen.
Foliumzuur zit ook veel in bepaalde groene groenten als spinazie en broccoli.
- Andere natuurlijke vochtafdrijvende middelen zijn bijv. BLEEKSELDERIJ, BROCCOLI, ASPERGES, RAUWKOST, DRUIVENBLAD, JENEVERBES EN ZALM... producten die, net als tomaat, meerdere gunstige eigenschappen van de polypil combineren !

Al deze natuurlijke producten werken ontstekingsremmend, bestrijden vrije radicalen in het lichaam, en voorkomen daarmee allerlei aantastingen, zoals kanker. En ze bevatten de juiste mix van natuurlijke vitamines en mineralen, i.t.t. bijvoorbeeld de chemisch geïsoleerde vorm van Foliumzuur, die juist schadelijk kan zijn.*

De BESTE POLYPIL is dus de natuurlijke oplossing !

Met dank voor het plaatsen van de website www.warenwelenwee.nl

INZAMELING ZADEN VAN GROENTEN EN TROPISCHE VRUCHTEN

Meer informatie kun je vinden op <http://zadenvoorleven.wordpress.com/>

Er was duidelijk nood aan een website waarop ik inlichtingen kan verschaffen over een humanitair project, genaamd "Zaden voor Voedsel", waarvoor wij zaden van voedingsgewassen (groenten en fruit) inzamelen.

Ik werd in 2005 door UNICEF ALGERIE uitgenodigd om als raadgever op te treden voor het project "Familietuintjes en schooltuinen in de vluchtelingenkampen van de Saharawis in Z.W. Algerije". Uit onze voorstudie is gebleken dat we aan de families en scholen van deze vluchtelingen (meestal nomaden of vissers), die er reeds meer dan 30 jaar in kampen leven, kunnen leren hoe ze kleine groentetuinen kunnen aanleggen. Tevens kunnen we tonen hoe ze, met gebruik van een bodemverbeteraar, groenten en fruit kunnen kweken met een minimum aan water en meststoffen.

In dit deel van de Sahara, de streek rond de stad Tindouf, zijn er twee seizoenen : (1) het herfst- en winterseizoen (van september tot januari), waarin allerlei groenten kunnen gekweekt worden, zoals sla, rode biet, wortelen, ajuin, peterselie, ... (2) het lente- en zomerseizoen (van februari tot augustus), waarin het te heet wordt voor de groenten, maar waarin allerlei tropische vruchten kunnen geteeld worden, zoals meloenen, watermeloenen, pompoenen, paprika's, avocados, papaya's en eierplanten (aubergines).

Het aanleggen van familietuinen en schooltuinen vormt geen groot probleem. De nodige ruimte is er. Als een wateropslorpemde bodemverbeteraar in de grond gemengd wordt, volstaat een kleine hoeveelheid water om de bodem voldoende vochtig te houden voor een continue plantengroei. Wat voorlopig nog ontbreekt zijn voldoende zaden van tropische vruchtensoorten. Die zaden zijn immers veel te duur in de handel en voor deze mensen komt het er niet op aan bijzondere variëteiten van die vruchtensoorten te kweken, maar wel over wat sappig voedsel te beschikken in de heetste tijd van het jaar, als niks anders nog groeit in de woestijn.

Met het oog op het herfst- en winterseizoen kunnen er ook de meest klassieke groentesoorten uitgezaaid worden. Wie over zaden van eigen groentekweek beschikt of nog restzaadjes van vroeger gekochte pakjes met groentezaden uit de handel heeft, kan ook die ter beschikking van deze actie stellen.

Daarom doen we beroep op onze Belgische en ook andere Westerse medeburgers, die hun solidariteit met deze arme vluchtelingen in hun kampen of met minderbegoeden op andere ontwikkelingsprojecten zeer gemakkelijk kunnen tonen (zie ook de pagina "Waarom deze actie ?").

Ik vraag u geen financiële steun.

Het volstaat immers mij af en toe de zaden (pitten) toe te sturen die u aantreft in de vruchten die u zelf wel eens eet : meloenen, watermeloenen, pompoenen, paprika's, avocado's, papaya's, eierplanten (aubergines) en andere.

Spoel deze zaden even in water, laat ze drogen op een bord (niet op een papier, want dat kleeft) en bezorg ze mij (liefst met de naam van de vruchtensoort die u meestal bij de aankoop vindt, bv. op een etiketje).

Hoe meer zaden, hoe liever, want het gaat om duizenden familietuintjes in Afrika, Azië en Zuid-Amerika en we willen alle families het plezier bezorgen van "uw" pitten te kunnen uitzaaïen. Zo draagt ieder van u rechtstreeks bij tot het succes van ons project.

Prof. Dr. Willem VAN COTTHEM
Beeweg 36
BE-9080 ZAFFELARE
Belgium
Tel. +32 9 356 86 16
e-mail : willem.vancotthem@gmail.com

Meer bewust geworden... en dan?

-Hoe ga je met deze nieuwe inzichten om, hoe pas je dit in je leven?

Bijv. op gebied van het gaan volgen van een andere levensstijl: informatie uitwisselen, uitproberen en ermee spelen om te ontdekken wat bij je past.

-Hoe reageert je omgeving?

Bijv. bij het gebruik maken van deze kennis en het toepassen naar de buitenwereld toe, uitwisselen van elkaars ervaringen en leren van elkaar.

-Hoe kan ik met deze kennis iets voor een ander betekenen?

Bijv. door ervaringen uit te wisselen n.a.v. een thema in een praat bijeenkomst of actief bezig zijn in een oefengroep.

-Hoe tref je gelijk gestemden?

Bijv. na de bijeenkomst dit verder vorm te geven, gebruik makend van een vaste locatie of dit laten rouleren, de grootte van de groep en de bijdragen bepalen voor de bijeenkomsten.

Een eerste bijeenkomst zal doorgaan bij het totale aantal van 15 personen, tijdens deze bijeenkomst werken wij deze vragen nader uit.

Deze bijeenkomst zal gehouden worden in Hotel Den Helder en er zal een bijdrage gevraagd worden voor het gebruik maken van de locatie.

Verdere informatie volgt bij opgave.

Heb je belangstelling?

Je kunt je opgeven via het e-mail adres: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

Niets heeft een betekenis behalve hetgeen je er zelf aan geeft
