

# Nieuwsbrief voor de maand december



## BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Als je jouw geluk laat afhangen van anderen,  
dan hebben zij wel een heel zware taak te vervullen.  
Mieke Peeters**

\*\*\*\*\*

*Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief*

\*\*\*\*\*

*Er is veel informatie over bewust worden. Om jouw als beginner niet te overladen maar ook voor jou als lezer, meer op de hoogte van allerlei theorieën, willen we beide van informatie kunnen voorzien. [Dit deel wat je apart kunt aanklikken](#) is een extra deel in de nieuwsbrief en kun je op eigen verantwoording lezen. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je eigen keuze te maken. Haal uit de nieuwsbrief wat goed is en past bij jou.*

\*\*\*\*\*

*In deze nieuwsbrief kun je de volgende artikelen lezen:*

- [een link](#) - *Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel VI, door Mike Donkers*
- [een link](#) - *De groente- fruit kalender*
- [een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*
- [een link](#) - *Crisis, hoezo crisis?*
- [een link](#) - *Speciaal voor jonge moeders*
- [een link](#) - *De tijd voorbij, door Sylvia Roosendaal*

\*\*\*\*\*

### **Eet je bewust, kun je dan nog uit eten?**

Wil je een zorgeloos avondje uit eten en naast de gezelligheid ook contact leggen en informatie uitwisselen met mede *bewuste* eters?

Bij voldoende belangstelling kunnen we een avond organiseren bij restaurant Effe.

Wij ontmoeten je graag.

Wil je je hiervoor opgeven of meer informatie hebben,

bel met Joke Oosterbeek 06-44993248

\*\*\*\*\*

## **NIEUW:**

### **Gezond verstand – avonden**

Met ons gezond verstand kunnen we verstandig nadenken over onze gezondheid!

Dat is de strekking van de nieuw op te zetten avonden.

Wij zoeken enthousiaste personen met een leuke locatie die graag 1 avond per maand mee willen werken.

Wij denken aan sfeervolle gelegenheden, biologische bedrijven (tuinders, boeren, winkels, kwekerijen), maar ook particulieren met de mogelijkheid een groep mensen te kunnen ontvangen.

In eerste instantie gaan we uit van groepen van ongeveer 25/30 personen.

Het doel is: informatie delen en lokale (biologische) producten onder de aandacht te brengen.

Informatie delen zal gebeuren d.m.v. presentaties en korte lezingen waarna er ook interactief kennis gedeeld kan worden.

Avonden waar je iets aan hebt, waar je graag naar toe gaat en die je ook aan je buurvrouw wilt aanraden.

De gastheer/vrouw krijgt een vergoeding voor de ruimte en de koffie, thee en eventuele andere versnaperingen kunnen zij tegen betaling leveren.

Voor dit gebeuren komt er een nieuwe website: [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl) waar de agenda op komt en zo zal er ook aandacht geschonken worden aan de bedrijven waar dergelijke avonden plaatsvinden.

Het idee is een 'win-win' situatie voor allen en de opgedane kennis staat voorop.

Hoe leuk kan het zijn als je opeens weet welke goede producten allemaal in eigen omgeving gemakkelijk te verkrijgen zijn?

Hoe leuk kan het zijn als je informatie krijgt over zaken die je gezondheid positief beïnvloeden?

Dat is het uitgangspunt!

Wil je meer weten als je een locatie hebt?

Mail naar: [Anneke@verontrustemoeders.nl](mailto:Anneke@verontrustemoeders.nl)

\*\*\*\*\*

### **Midwinterviering een meditatieve avond met mantrazingen en lichtritueel**

Tussen 20 en 22 december bereikt de zon op het noordelijk halfrond zijn laagste punt. Volgens de Keltische verhalen schenkt de godin in deze nacht leven aan het licht en keert de zon weer.

Al duizenden jaren wordt de Winterzonnwende in vele culturen op het noordelijk halfrond als feest gevierd. Midwinter is bekend onder vele namen, zoals Winterwende, Joel en Yule.

Met dit Yule-feest is het gebruikelijk om grote vuren te ontsteken om de terugkeer van dit licht te vieren.

Midwinter valt op de kortste dag, wanneer de nacht op zijn langst is. De natuur houdt haar adem in en in deze stille adempauze bereidt het Licht zich voor op een nieuwe geboorte.

De Zon keert weer en de dagen worden langzaam langer.

Anno 2010

Voor de eerste maal vieren wij deze Winterzonnwende in het kerkje van Eenigenburg.

Door het gezamenlijk zingen van mantra's – onder begeleiding van Thea - een lichtritueel en meditatieve momenten, hopen we ook in onszelf de stilte te ervaren die in de natuur voelbaar is. Vanuit de stilte zullen we de terugkeer van het licht verwelkomen.

Je bent van harte uitgenodigd om, samen met ons, in stilte en vreugde dit Midwinterfeest in het sfeervolle kerkje mee te vieren!

Aanmelden bij:

Marry Westerlaken, tel. 072 5111647 email: marry.westerlaken@telfort.nl

Thea Atsma, tel. 0226 393424 email: thea@taracentrum.com

Gitta Mulder, tel. 0226 393414 email: brigitta.j.mulder@online.nl

Dinsdag 21 december 2010

20.00 – 22.00 uur

Kerkje Eenigenburg,

Surmerhuizerweg 29,1744 JB Oorsprong

Kosten:

12,-- per persoon, inclusief koffie/thee en een yule-drankje

\*\*\*\*\*

### **Ingezonden:**

Lieve dieren vrienden,

Op 1 januari wil ik een loop houden speciaal voor onze dierenvrienden want zij krijgen te veel te verduren. Kijk naar de manier hoe er met ze om wordt gegaan met kerst en met al het onnodige kabaal van vuurwerk.

Voor hen wil ik een stilte loop houden en nodig jullie uit hieraan mee te doen met als verzoek een donatie te geven (het dierenasiel Den Helder of in Alkmaar of een mogelijk ander initiatief ).

Zowel Heilooerbos als de Kattenberg aan de Kennemersstraatweg in Heiloo zijn geschikte locaties.

We starten om 10.30 uur.

Ik heb die dag geen auto dus als ik mee kan rijden heel graag.

Geef je op bij:

Isabel

Intuïtief begeleidster van mens en dier

Personal coaching voor mensen die met dieren werken

Schrijven van boeken/teksten

Levensschool "leer jezelf kennen"

Healing/genezing

Persoonlijk/ zaal gerichte begeleiding

06-28 35 77 97

<http://isabelbaij.hyves.nl>

\*\*\*\*\*

Esther en Lutske nodigen jou uit om deel te nemen aan de cursus



### **"Sleutels voor de ziel"**

Open deuren naar wie je werkelijk bent.

De cursus start met 'Waar sta je nu', waarna je in zeven stappen een ontdekkingsreis maakt naar je diepere Zelf. Tijdens de laatste ontmoeting kijk je waar je je bewust van bent geworden; welke deuren je je tijdens deze cursus naar je ziel hebt geopend.

Door gebruik te maken van o.a. de zeven chakra's, visualisaties, Aura Soma, inzichtkaarten, engelen, edelstenen, intuïtieftekenen en liefdevolle rituelen creëer je jouw eigen ruimte om je hart te kunnen openen en te luisteren naar wat jouw ziel je te vertellen heeft.

Deze prachtige ontdekkingsreis wordt aangegaan in een veilige omgeving, waar je mag zijn wie je bent.

**Begeleiding:** Lutske Keesman & Esther Langelaan-Benschop

**Locatie:** Spiritueel Centrum 'vanuit 't hart'

**Adres:** Stationsweg 3, 1761 EB Anna Paulowna

**Startdatum:** zaterdag 15 januari 2011

(overige data 29/1, 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 9/4, 23/4 en 7/5)

**Tijd:** 10-12.00 uur

**Kosten:** €295,- p.p (of in 4 termijnen van €75,-)

**Opgave/info:**

Lutske Keesman

06-10 13 14 99

www.innerside.org

Esther Langelaan-Benschop

06-20 88 25 30

www.vraia.nl

\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

### **Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel VI**

#### **De bijnieren en kanker**

Eerder legde ik al de relatie uit met de bijnieren en kanker van het bot, het bloed en het beenmerg. Zoals gezegd, een stabiele bloedsuikerspiegel is alles. Er bestaat geen enkele kankerpatiënt met een stabiele bloedsuikerspiegel.

Melvin Page legde het verband al tussen de bloedsuikerspiegel, diabetes en kanker. Uit zijn boek *Your Body Is Your Best Doctor!* (1972):

We hebben gemerkt dat die gevallen van kanker die wij hebben gezien bijna onveranderd overactieve anabole hormoonorganen hadden. Ongeveer 95 procent daarvan had een overactieve anterieure hypofyse en abnormaal hoge bloedsuikerniveaus. Het is welbekend dat kanker en diabetes veelal ziektes zijn die met elkaar verband houden. We kunnen ons geen enkel geval van kanker herinneren met een correct bloedsuikergehalte, terwijl in de meeste niet-kankergevallen dit simpelweg verkregen kan worden door middel van alleen al een suikervrij eetpatroon.

Wat Page hier zegt, is dat hij steevast twee verschijnselen tegenkwam bij kankerpatiënten: teveel anabole hormoonactiviteit en een te hoge bloedsuikerspiegel.

Hij trekt terecht de vergelijking met diabetes omdat diezelfde twee verschijnselen ook bij diabetes worden waargenomen. Zoals gezegd is het evenwicht tussen een anabool (opbouwend) hormoon als insuline en een catabool (afbrekend) hormoon als cortisol zeer belangrijk voor de juiste verhouding tussen celopbouw en celafbraak.

Het gaat dus om de juiste insuline-cortisolbalans, het juiste samenspel tussen insuline en cortisol, tussen de alvleesklier en de bijnieren.

Bij een teveel aan cortisol, dat onvoldoende wordt afgeremd door insuline, vindt er celafbraak plaats. Andersom vindt er bij een teveel aan insuline, dat onvoldoende geremd wordt door cortisol, teveel celopbouw plaats.

En wat is nou de definitie van kanker?

Ongeremde celvorming. Bijnieruitputting ligt dus aan de basis van zowel diabetes als kanker. Cortisol remt niet alleen het immuunsysteem maar ook de celopbouwende werking van insuline. Een overschot aan insuline is bewezen kankerverwekkend. Bij diabetes type 2 is de alvleesklier verantwoordelijk voor een overproductie ervan en bij diabetes type 1 moet de patiënt dit noodzakelijk inspuiten, waardoor het probleem op termijn niet verholpen wordt maar verergert en er bovendien een risico op kanker ontstaat.

De Duitser Otto Warburg ontdekte al in 1924 dat kanker zich voedt met suiker.

Melvin Page zit dus helemaal goed als hij vaststelt dat anabole overactiviteit en teveel suiker in het bloed in zowel diabetes- als kankerpatiënten gevonden wordt. De relatie met het bloedsuikerverlagende afbraakhormoon cortisol als remmende factor is snel gelegd. Als Warburg al op dit spoor zat in 1924 en Melvin Page dit schrijft in een boek uit 1972, waarom hebben we nog steeds zulke primitieve symptoom'behandelingen' van deze twee alsmear meer voorkomende ziektes?

Waarom wordt dit niet effectiever aangepakt met hormonen en voeding zoals Melvin Page deed?

Candida en dysglycemie als voorstadium van diabetes zijn een eerste waarschuwing.

Diabetes als voorstadium van kanker is een tweede, ernstigere waarschuwing.

Aan al deze stofwisselingsziektes ligt bijnieruitputting ten grondslag. Hopelijk wordt het je nu duidelijk hoe slecht we er met z'n allen voorstaan op dit moment. Want wat zijn op dit moment de snelst groeiende ziektes die epidemische vormen aannemen? Kanker en diabetes. En niet te vergeten hart- en vaatziekte natuurlijk. Toeval dat er ook een grotendeels onontdekte epidemie speelt genaamd 'bijnieruitputting'? Ik dacht het niet.

Waarom weet je dokter hier niet van terwijl hij wel synthetische corticosteroiden uitschrijft alsof het snoepjes zijn?

En zonder stress geen kanker. Stress is een zeer belangrijke veroorzaker van ziekte in het algemeen en kanker in het bijzonder. Stress is dodelijk. Ik zag in een televisieprogramma over Louisiana enkele jaren na Hurricane Katrina een man die vertelde dat hij en zijn vrouw ternauwernood op het dak van hun huis waren gekropen om aan het opkomende water te ontsnappen. Ze hadden het geluk dat een helikopter hen bijtijds kwam oppikken. De man keek opzij en vond zijn vrouw dood naast zich. Van de stress. Haar bijniereen trokken het niet meer en veroorzaakten een hartstilstand. Dit geeft aan hoe krachtig het stressmechanisme is en hoe bepalend dit kan zijn voor leven of dood, gezondheid of ongezondheid.

Kanker is het totale lamleggen van het immuunsysteem door hormonale disbalans en het is geen toeval

dat bovenaan de lijst van veelvoorkomende kankersoorten twee hormonale kankers staan, namelijk prostaatcancer bij mannen en borstcancer bij vrouwen.

Mike Donkers  
mello\_music@yahoo.com

\*\*\*\*\*

**Gebruik deze handige groente- en fruitkalender om per maand te ontdekken van welke groenten en vruchten je kunt genieten.**

Probeer de voedselkilometers zoveel mogelijk te beperken. Kies steeds die groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Lees het etiket!

Meer info en seizoensrecepten:  
[www.groentekalender.be](http://www.groentekalender.be)

	<b>Winter</b>		<b>Lente</b>		
December	Januari	Februari	Maart	April	Mei
aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	andijvie
andijvie	knolselder	groene selder	bloemkool	andijvie	asperges
groene selder	paddenstoelen	knolselder	groene selder	bloemkool	bloemkool
knolselder	pastinaak	paddenstoelen	knolselder	groene selder	doperwtjes
paddenstoelen	pompoen	pastinaak	paddenstoelen	paddenstoelen	groene selder
pastinaak	prei	pompoen	pastinaak	prei	koolrabi
pompoen	raap	prei	pompoen	raap	kropsla
prei	rammenas	raap	prei	raapstelen	paddenstoelen
raap	rode biet	rammenas	raap	radijs	prei
rammenas	rodekool	rode biet	radijs	rode biet	raap
rode biet	savooikool	rodekool	rammenas	spinazie	raapstelen
rodekool	schorseneren	savooikool	rode biet	uien	radijs
savooikool	spruiten	schorseneren	rodekool	witlof	spinazie
schorseneren	uien	spruiten	savooikool	*****	spitskool
spruiten	veldsla	uien	schorseneren	mango	uien
uien	witlof	veldsla	spinazie	pompelmoes	warmoes
veldsla	wittekool	witlof	spruiten	rabarber	wortelen
witlof	wortelen	wittekool	uien	sinaasappelen	*****
wittekool	*****	wortelen	veldsla		aardbeien
wortelen	appelen	*****	witlof		pompelmoes
*****	bananen	appelen	wittekool		rabarber
appelen	mandarijnen	bananen	wortelen		sinaasappelen
bananen	mango	mandarijnen	*****		
kiwi's	peren	mango	appelen		
mandarijnen	pompelmoes	peren	mango		
mango	sinaasappelen	pompelmoes	pompelmoes		
peren		sinaasappelen	rabarber		
pompelmoes			sinaasappelen		
sinaasappelen					

	Zomer		Herfst		
Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November
aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	andijvie
artisjok	artisjok	artisjok	artisjok	artisjok	bleekselder
asperges	aubergine	aubergine	aubergine	aubergine	bloemkool
bloemkool	bleekselder	bleekselder	bleekselder	bleekselder	broccoli
broccoli	bloemkool	bloemkool	bloemkool	bloemkool	chinese kool
doperwtjes	broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	courgette
groene selder	chinese kool	chinese kool	chinese kool	chinese kool	groene selder
koolrabi	courgette	courgette	courgette	courgette	knolselder
kropsla	doperwtjes	groene selder	groene selder	groene selder	paddenstoelen
paddenstoelen	groene selder	knolselder	knolselder	knolselder	pastinaak
prei	komkommer	komkommer	komkommer	koolrabi	pompoen
prinsessen	koolrabi	koolrabi	koolrabi	kropsla	prei
-bonen	kropsla	kropsla	kropsla	paddenstoelen	raap
raap	paddenstoelen	maïs	maïs	paprika	rammenas
radijs	paprika	paddenstoelen	paddenstoelen	pastinaak	rode biet
savooikool	prei	paprika	paprika	pompoen	rodekool
spinazie	prinsessen	pompoen	pompoen	prei	savooikool
spitskool	-bonen	prei	prei	prinsessen	schorseneren
tomaten	radijs	prinsessen	prinsessen	-bonen	spruiten
uien	rode biet	-bonen	-bonen	raap	uien
venkel	rodekool	radijs	raap	raapstelen	veldsla
warmoes	savooikool	raapstelen	raapstelen	radijs	venkel
wortelen	snijbonen	rode biet	radijs	rammenas	witlof
*****	spinazie	rodekool	rammenas	rode biet	wittekool
aardbeien	spitskool	savooikool	rode biet	rodekool	wortelen
abrikozen	tomaten	snijbonen	rodekool	savooikool	*****
frambozen	uien	spinazie	savooikool	schorseneren	appelen
kersen	venkel	spitskool	snijbonen	snijbonen	bananen
nectarines	warmoes	tomaten	spinazie	spinazie	druiven
perziken	wittekool	uien	spitskool	spitskool	kiwi's
rabarber	wortelen	warmoes	tomaten	spruiten	mandarijnen
rode bessen	*****	wittekool	uien	tomaten	mango
sinaasappelen	aardbeien	wortelen	venkel	uien	peren
zwarte bessen	abrikozen	*****	warmoes	veldsla	pompelmoes
	appelen	aardbeien	wittekool	venkel	sinaasappelen
	bramen	abrikozen	wortelen	witlof	
	frambozen	appelen	*****	warmoes	
	kersen	bramen	appelen	wittekool	
	mango	druiven	bananen	wortelen	
	nectarines	frambozen	bramen	*****	
	perziken	kersen	druiven	appelen	
	rabarber	mango	frambozen	bananen	
	rode bessen	meloenen	kiwi's	bramen	
	zwarte bessen	nectarines	mango	druiven	
		peren	meloenen	frambozen	
		perziken	nectarines	kiwi's	
		pruimen	peren	mandarijnen	
		zwarte bessen	perziken	mango	
			pompelmoes	meloenen	
			pruimen	pompelmoes	
				peren	
				sinaasappelen	

\*\*\*\*\*

## Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?

Zodra je meer kanten van het verhaal kent, kun je kiezen. En word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je dan niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken. Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

Misschien vind je van jezelf dat je bewust bent, dit klinkt alsof het proces af is, je weet alles al. Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

### Dankbaar zijn/voelen, dankbaarheid tonen.

Wat hebben complimenten en dankbaarheid tonen gemeen? Alles of niets.

Alles of niets? Ja, alles of niets.

Als ik denk aan complimenten kan het ook onder druk of met een dubbele agenda gegeven worden.

Ik wilde een artikel maken over complimenten vanuit het hart. Voortbordurend op het voorgaande is de titel dankbaarheid daarom meer geschikt.

Ik wil iedereen uitnodigen in dankbaarheid te leven dan zijn complimenten niet meer nodig.

Dan komen de woorden uit je hart en hoef je ze niet te bedenken.

Leven in dankbaarheid is niet altijd even makkelijk en een terugval menselijk. Ben je het bewust, kun je je gedachten/gevoel transformeren. Geef iedere gebeurtenis/gevoel na een binnenkomende gedachte een positief feedback.

### **Bijvoorbeeld:**

*Het niet op tijd bezorgen van de krant staat symbool voor elke nare gebeurtenis/gevoel of tegenslag in jouw leven.*

*De krant, het rustpuntje voor het begin van de dag. Maar dan, vandaag, een dag als alle andere en... ligt er geen krant in de bus. Wat te doen. Is jouw eerste reactie onvrede, je hebt immers een andere start, je houvast weg...*

**Maar...** *Dan ineens kun je jezelf tot de orde roepen. Ligt het deze keer aan het weer, de fiets met een lekke band, de brug die open stond, het warme bedje van de krantenbezorger of zijn/haar studie of speelde het uitgaan een rol... Er zijn legio redenen/omstandigheden om dit te **vergoelijken**.*

*Je kunt de situatie **aanvaarden/begrip tonen voor het gebeurde**. Aanvaard je deze dan helemaal? Je kunt de reden vragen, klinkt deze plausibel? Is er dan verder geen onbehagelijk gevoel dat je krijgt alsof je in het ootje wordt genomen? Ben je niet te goed van vertrouwen? Ai...*

*Je kunt de situatie **accepteren**. Het ligt immers niet aan jou, het is ook niet om jou dwars te zitten (waarom gebeurt het altijd jou, dat...??), jij kunt er niets aan doen. Het is zoals het is. Kun je dit in volle overgave accepteren? Ook als dit binnen kortere tijd nog eens gebeurt? Ai...*

*Vanuit **dankbaarheid** kun je de situatie loslaten en zal deze ook als deze binnen een korte tijd zich herhaalt geen innerlijke strijd geven. Hoogstens is het een uitdaging in het beoefenen in dankbaarheid.*

## Hoe doe je dit?

Benom de situatie zonder emotie. *De krant ligt niet op afgesproken tijd in de bus.*

Geef deze een positieve feedback. *De krant wordt over het algemeen altijd op tijd bezorgd.*

Wees bewust dat je beredeneert vanuit je hoofd.

Neem de positieve feedback mee naar je buik en concentreer je even op dit punt. Voel het gloeien, vanuit je gevoel. Voel jezelf glimlachen.

Neem de feedback mee naar je hart en concentreer je even op dit punt. Voel het gloeien en je zult spreken vanuit je hart. Merk dat je ogen stralen.

Wees alert dat je niet naar je hoofd gaat en het gevoel gaat bedenken.

*Bedenk door een onverwachte gebeurtenis/verandering kun je ineens oog hebben voor iets wat er altijd was. Bewustzijn van je omgeving: extra knuffel voor je huisdier, extra genieten van je ontbijt etc.*

*Zo blijkt dit nadeel een eigen voordeel te hebben.*

**En** ga je de "krantenjongen" jouw dankbaarheid dan ook tonen, door hem te bedanken voor hetgeen anders zo gewoon is?

*Vanuit dit gevoel ben je het meest puur en dicht bij jezelf, besef je dat ook?*

*Je draagt zo je steentje bij aan het creëren van een mooiere wereld.*

Wat is het resultaat, je grootste verandering? Ik ben benieuwd naar je verhaal, wil je dit ook verder delen dan kan deze geplaatst worden in de Nieuwsbrief.

Veel succes, ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

\*\*\*\*\*

## Crisis, hoezo crisis?

**Het is augustus in een dorpje aan de kust van de Zwarte Zee. Het regent en het dorpje lijkt verlaten. Het is een moeilijke tijd. De inwoners zitten allemaal in de schuld en leven op krediet.**

**Plots verschijnt een rijke toerist ter plaatse en stapt het enige hotel van het dorpje binnen.**

**Hij legt een bankbiljet van 100 Euro op de balie en gaat naar de eerste verdieping om een kamer uit te zoeken.**

**De hotel eigenaar pakt de 100 Euro en gaat naar de slager om zijn schuld te betalen. De slager pakte die 100 Euro aan en gaat spoorlags naar de varkensboer om zijn schuld te betalen. Die op zijn beurt rent naar de verpachter en betaalt zijn schuld af. De verpachter haast zich naar de enige prostituee in het dorp, die vanwege de crisis haar diensten op krediet aanbiedt, en betaalt aan haar zijn schuld. De prostituee haast zich naar het hotel en betaalt aan de hotelier de kamerhuur voor de nacht waar zij haar werkzaamheden heeft verricht. De hotelier legt de 100 Euro terug op de balie. Op dat moment komt de rijke toerist naar beneden, neemt de 100 Euro van de balie omdat hij niet tevreden is over de kamer.**

**Niemand heeft iets verdiend, er is niets veranderd maar het hele dorp is wel schuldenvrij....**

**De wereld economie terug gebracht tot de basics. Moet je daar nu jaren voor naar de universiteit!**

\*\*\*\*\*

## Speciaal voor jonge moeders

Over de griep prik is door een deel van de bevolking een geaccepteerd beeld ontstaan dat dit niet noodzakelijk is of zelfs gevaarlijk kan zijn en desastreuze gevolgen kan hebben.

*Hoe denk jij over het vaccineren van je kindje?*

Als je een baby laat vaccineren dan wordt dit kindje ingespoten met lichaamsvreemde stoffen. Stoffen die o.a. het lichaamje aanzet om anti-stoffen te maken zodat het kind niet ziek wordt.

*Mag je kindje niet ziek worden dan?*

Als een kind ziek wordt bouwt het zelf een gezond afweersysteem op en maakt zelf anti-stoffen aan zonder de extra stoffen binnen te krijgen die toegevoegd zijn aan de vaccinatie.

*Heb je vragen?*

Inmiddels is Anneke Bleeker deskundig op dit gebied en staat je graag te woord.

Kijk voor meer informatie [www.verontrustemoeders.nl](http://www.verontrustemoeders.nl)

\*\*\*\*\*

## De tijd voorbij.

*“Mijn kind treuzelt altijd zo! Ik krijg hem ‘s ochtends nooit op tijd op school” Misschien herkent u het probleem. Altijd als jij even snel iets wil doen, gooit je kind roet in het eten. Wil het zijn broodje niet opeten of moet je wel drie keer vertellen dat het zijn tanden moet poetsen etc.*

Mijn naam is Sylvia Roosendaal. Trainer, schrijfster en coach op het gebied van opvoeden en zelfontwikkeling en gespecialiseerd in de Kinderen van deze Tijd.

Onze kinderen staan in contact met hun gevoel. Dat klinkt mooi. Het impliceert dat het kind in contact staat met zijn intuïtie, zijn innerlijke wijsheid. Echter, de medaille heeft ook een keerzijde. In contact staan met je gevoel maakt dat je op een andere manier in het leven staat dan je ouders die veel meer geleerd hebben om via hun ratio te handelen. Als kind ben je afhankelijk van je ouders. Je hebt hun liefde nodig om te ontdekken wie je bent en wat je komt doen op deze aardbol. De praktijk wijst uit dat het lastig is de liefde te laten stromen wanneer je als ouder en kind zo verschillend in het leven staat. Daarbij komt dat er vanuit de rechterhersenhelft, het gevoel, geen tijd bestaat. De tijd is een verzinsel vanuit onze ratio. Kinderen van deze Tijd hebben dan ook vaak problemen met onze tijdsbepaling. Vaak is de oplossing zo simpel. In plaats van vast te houden aan je aangeleerde normen en waarden kun je als ouder ook eens kijken hoe je je kind kunt helpen om het zonder gevoel van tijd toch op tijd te laten komen. Wat is er mis om een broodje mee te geven naar school of om zelf even mee te lopen om de tanden te poetsen? Wat is er mis mee om je kind vanuit respect een handje te helpen met dat wat hij moeilijk vindt? Maak van jou probleem niet zijn probleem. Respecteer de gaven van het kind van deze tijd om dicht bij zich zelf te blijven. Realiseer je dat jouw Kind van deze Tijd jouw tijd al ruimschoots voorbij is.

Sylvia Roosendaal

[www.dreamchild.nl](http://www.dreamchild.nl)

\*\*\*\*\*

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

- 1. Als je iets leuk vindt, geniet ervan.**
- 2. Als je iets niet leuk vindt, vermijdt het.**
- 3. Als je iets niet leuk vindt, maar het niet kan vermijden, verander het dan.**
- 4. Als je iets wat je niet leuk vindt, niet kan of wil vermijden of veranderen, aanvaardt het dan.**
- 5. Je kan pas iets aanvaarden door je perceptie erover te wijzigen.**

\*\*\*\*\*

Nuttige links.

Afmelden voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Reageren op de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Tip voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Wil je meer weten, sta je open voor andere/deze inzichten? [Lees dan verder](#) en tref je de sites waar deze informatie te vinden is.



\*\*\*\*\*

Deze mooie tekst is mij toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

Wat Mensen hier op Aarde spiritualiteit noemen , is je innerlijke verbinding kennen met alles en iedereen je innerlijke kennis , je innerlijke handleiding , je innerlijke gebruiksaanwijzing die je verteld wat je tot je diepste bent , hoe je systeem werkt ,wat je functies zijn en wat je kunt.

Inzichten over Universele Kosmische Wetten en hoe deze energieën werken in onze werelden van bewustzijn!

Zowel de Energieën die Liefde voortdragen als die liefde tegenwerken in deze bewustzijnsrealiteit.

**Het hele Universum Heeft 4 regels die je niet kunt veranderen, de rest kun je wel aanpassen veranderen of breken.**

#### **De 4 regels In het Kort**

1. Je Bestaat , alles bestaat je hebt altijd bestaan en je zal altijd blijven bestaan.
2. Alles is verbonden met elkaar alles is Een.
3. Wat je uitstraalt Krijg je terug.
4. Verandering is de enige constante. Behalve voor de eerste drie wetten, die nooit veranderen.

#### **4 Regels Uitgebreid uitgelegd**

1. Het gehele Universum bestaat uit lagen van Bewustzijn.
2. Uiteindelijk vormt het hele Universum een bewust zijn in verschillende niveaus.
3. Zowel in de derde dimensie, het regenboog Lichtdimensie, als in de hogere vibrerend fijnstoffelijke sferen van bewustzijn!
4. Er zijn sleutels om het geheel energetisch patroon te healen in alle lagen van menselijk bewust zijn.

Je Hart chakra vertegenwoordigt o.a. Onvoorwaardelijke Liefde dat ook de sleutel is voor genezing.

Er wordt op verschillende wijze over kosmisch en dimensioneel leven gesproken. Interdimensioneel leven houdt niet alleen in dat het over buitenaardse gaat. Leven bestaat in alle lagen van bewustzijn.

Zowel in andere gebieden in de kosmos als in verschillende lagen van dimensies en subdimensies.

Bepaalde interdimensionele wezens zijn gekend als Engelen, Lichtwezens, Lichtmeesters, buitenaardsen , Engelen, Goden enz.

Wij zijn Lichtmeesters in spé.

\*\*\*\*\*

## **Inhoud van de nieuwsbrief de Hoogste Tijd**

Voorwoord van de voorzitter

Juridische updates

What in the world are they spraying?

Medisch nieuws

Een schokkend ADHD-Ritalin verhaal

Het wereldburgerpaspoort, update

Janssen-Cilag veroordeeld voor ADHD-reclame

6 Kleurstoffen oorzaak van ADHD

Vitamine C onderzoek

De overbodige grieprik—Zembla

Wie speelt wie de Zwarte Piet toe?  
Geloven in Sinterklaas  
Oproep tot kritisch nadenken  
Grieprik werkt niet bij ouderen en mensen die al kampen met gezondheidsproblemen  
Vaccinatie en griepvaccins, zinvol of gevaarlijke nonsens  
De Hoogste Tijd ...  
Verboden archeologie  
Stop direct met drinken Light frisdranken  
Vitamine C  
Kinderen met een boodschap  
Chlorella Vulgaris alg –de natuurlijke reiniger  
90% Medicijnen werkt onvoldoende of niet...  
Vaccinatiebeleid in de VS  
Gedicht naar aanleiding van Friendsweek  
Guerrilla Gardening  
Chemische stoffen in Golf op slag dodelijk voor dieren  
Verband obesitas en probiotica in Danone Activa en Actimel  
Big Brother... Karel D. Jongepier  
Straling maakt bomen ziek zegt Wageningen...  
De website van de maand  
Charlie Chaplin op z'n 70ste verjaardag....

Ingezonden stukken:  
Oliepeilstokchip  
Info over valse vlaggen?  
Verhoging ziektekosten 2011

Wil je de informatie lezen, klik op onderstaande link voor deze nieuwsbrief.  
Hierin vind je een mogelijkheid om je aan te melden en ontvang je automatisch de  
nieuwsbrief in je mail box:

Aanmelden voor de nieuwsbrief:

[www.dehoogstetijd.info](http://www.dehoogstetijd.info)

\*\*\*\*\*

30-11-2010 Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine en Mike Donkers:

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine over de volgende onderwerpen:  
Australië - rechtsgang AstraZeneca tegen adviseurs beschouwd als intimidatie ~  
Bewijs van varkensgriep samenzwering ~  
Digitale ondersteuning voor kinderen en jongeren met autisme ~  
Elektroden opzetten doet beter leren ~  
Europa werkt aan verbod zuigflessen met bisfenol A ~  
FallCam - camera herkent val en slaat alarm ~  
Huisartsen willen preventief controleren ~  
Je kunt peuters niet behandelen alsof het al echte leerlingen zijn ~  
Kabinet trekt fokverbod jonge geiten in ~  
Langer leven door alfacaroteen uit groente en fruit ~  
Maken 500 animal cops einde aan dierenleed? ~  
Medische fouten door slechte communicatie ~  
Meer doden door fouten in ziekenhuizen ~  
Nieuwe stam ontdekt in Peru ~  
Pil wist verleden uit ~  
Gehoorschade in de bioscoop ~  
Schoonheidsideaal kost hond de kop ~  
Slaaptekort beïnvloedt het geheugen ~  
Stewardessen inzetten tegen mensenhandel ~

Nigel Farage neemt de Europese commissie onder vuur ~  
Waar is het fruit? ~  
Werd er gepraat tijdens je bevalling? ~  
Wetenschappelijk rapport uit 2007 : E-nummers oorzaak ADHD ~  
Hoe meer je rookt hoe kleiner het aantal grijze hersencellen ~  
17 december - Lezing Vitaal leven in een wereld vol elektrostress, Soest ~  
Hartafwijking in kind kan de geestelijke gezondheid van moeder schaden ~  
Koraal sterft rond olielek van BP ~  
Passief roken schaadt het gehoor ~  
Beroering in Spanje over comapatient Antonio Meño ~  
Statine therapie wordt vaak voorgeschreven aan gezonde mensen zonder duidelijk  
aantoonbaar bewijs van zieke aderen ~  
Vakblad De Psychiater stopt met reclamefolders voor pillen ~  
Cayennepeper ipv maagzuurremmers ~  
Hyperouders vragen teveel van hun kind ~  
Straks weer verse groenten uit Tsjernobyl ~  
Geen umts-mast in Riel

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers over kanker genezen met vitamine C en  
waterstofperoxide (hydrogen peroxide) beiden intraveneus toegediend. Dr Patrick Kingsley  
(MD) genas AL zijn patienten hiermee.

Deze uitzending is te beluisteren via: [www.gezondheidradio.tk](http://www.gezondheidradio.tk)

\*\*\*\*\*

Argusoog.org heeft als uitgangspunt een andere kijk op de wereld.  
Programma's met deze informatie is te beluisteren via Argusoogradio.  
Een weekprogrammering van Argusoogradio, is te vinden op de home pagina; deze kun je  
ook terug luisteren.  
Je kunt dit soort informatie lezen via de home pagina van Argusoog en is onderverdeeld in de  
volgende categorieën in gezond & welzijn, maatschappij & politiek, wetenschap & techniek,  
levensvisie & kunsten en mythen & mysterieën.  
Hieronder tref je per categorie een overzicht van de nieuwste informatie:

## **Berichten in Gezondheid & Welzijn**

28 november 2010

['ADHD': de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid Drugs](#)

ADHD-medicijn Ritalin", van het Zwitserse 'Novartis' is een methylfenidaat, een amfetamine-  
achtige stof die onder de Nederlandse en Europese Opiumwet onder DRUGS valt!

28 november 2010

[De allure van het stadsmeubilair](#)

Ze zijn een niet meer weg te denken fenomeen in elke zichzelf respecterende stad in  
Nederland en waar ook ter wereld. De zwervers of daklozen.

26 november 2010

[OPROEP TOT KRITISCH NADENKEN](#)

Mensen en bewegingen zoals de Belfort-group die de aandacht vestigen op onrustwekkende  
evoluties inzake medicatie en vaccinatie worden meestal afgeschilderd als onwetenschappelijke  
onrustzaaiers

## **Berichten in Maatschappij & Politiek**

30 november 2010

[Money as Debt – Nederlands ondertiteld](#)

Wat is geld eigenlijk? Hoe komt het dat vrijwel iedereen, zowel overheden als individuen in de schulden zitten? Deze film legt het op eenvoudige wijze uit.

28 november 2010

[Beste geïnteresseerden in het Paspoortproces](#)

Aanstaande maandagochtend (29-11-2010) vindt bij de rechtbank Den Haag de eerste zitting in het kader van het Paspoort-proces plaats. Het is een belangrijke zitting.

27 november 2010

[Stop de bank! – WWW.STOPDEBANK.NL](#)

The revolution begins.. in navolging van de Fransen en vele andere Europeanen. Haal 7 December al je eigen geld van de bank!

## **Berichten in Wetenschap & Techniek**

24 november 2010

[Haarp: Verwezelijkingen 2009 en geplande experimenten 2010-2011](#)

Het niet-geclassificeerde DARPA-budget van 2011 heeft een hoogtepunt bereikt na de recente verwezelijkingen van talloze projecten waaronder de High frequency auroral research program (HAARP).

13 november 2010

[TECHNICUS VAN MINUTEMAN PROJECT BEVESTIGT UFO-ACTIVITEIT!](#)

Ik werkte zo'n 20 jaar aan het Minuteman Project. Sylvania was verantwoordelijk voor het bouwen, testen en verzenden van de Minuteman elektrische basissystemen op de luchtmachtbases Malmstrom en Grand Forks.

12 november 2010

[Wie steekt uw moderne technologie in elkaar?](#)

We zijn al wat gewoon, wij westerse mensen. Een televisie, telefoontoestel een computer en sinds kort een iPhone of een iPad. Wie heeft er niet een mp3 speler?

## **Berichten in Levensvisie & Kunsten**

1 december 2010

[Vrijheid](#)

Wordt vrijheid gevonden in jezelf, in je eigen gedachten en bewustzijn, of is vrijheid iets dat door de buitenwereld of de autoriteiten wordt toegekend of afgenomen?

30 november 2010

[Natuurlijke eenheden-over 432 en andere bijzondere getallen](#)

De natuurlijke eenheid van belevingstijd op het buitenoppervlak van Terra is een volledige rotatie van Terra om haar eigen as. Dit noemen we een etmaal.

30 november 2010

[Humor in de Bijbel 1](#)

Het lijkt mij goed, wat over humor in de Bijbel te schrijven. Wie mijn stukjes leest, heeft bemerkt, dat ik een gelovig mens ben. Op mijn manier "vroom". Daar bezorg ik geen last mee.

## Berichten in Mythen & Mysterieën

17 november 2010

[Little Grandmother Kiesha Crowther spreekt over 2012](#)

Tijdens haar workshop in Zürich begin november 2010 sprak Little Grootmoeder Kiesha Crowther over 2012, de te verwachte verschuiving van de polen, en hoe moeten we ons voorbereiden.

7 november 2010

[Samhain als Halloween](#)

31 oktober vieren velen Halloween al weten de meesten niet precies wat ze vieren. Ze denken bij Halloween aan spoken, vleermuizen, spinnen, heksen, anderen de schrik aanjagen, aan deuren bellen en snoepjes vergaren én Amerika...

