

## Nieuwsbrief voor de maand mei



Spreuk van de maand:

**We ontvangen alleen datgene wat we bereid zijn binnen te laten.**

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

Yoga aan Zee

STRANDTENT LIDO BLOEMEN DAAL  
Vanaf 1 MEI 10:00-11:15 IEDER WEEKEND

DEELNAME 5 €, HANDOEK MEE  
Zuivere inspiratie ieder weekend!

ilma:06-22050207

[www.ilma-massage.nl](http://www.ilma-massage.nl)

\*\*\*\*\*

### UITNODIGING

● 2010 OPEN CONTACTDAG  
OPEN CONTACTDAG NETWERK HET GROENE HART

Datum: 16 mei 2010  
Dag: Zondag  
Locatie: Hotel Café Restaurant Igesz  
Adres: Markt 22  
Plaats: SCHAGEN  
Tijd: 15.00 – 21.00 uur  
Lezing: 16.00 'Hooggevoeligheid de lust of de last van je leven?' door Bep Jong  
Entree: vrije inloop en gratis entree  
Info: 0224-216001 Anneke de Koning



Lezing om 16.00 uur (ca. half uur).

Een interactieve lezing door Bep Jong-Kabel ([www.bepjong.nl](http://www.bepjong.nl)), passend in deze tijd van bewustwording.

Hooggevoeligheid, de lust of de last van je leven?

Kunnen we van de last de lust van ons leven maken? Vaak zijn we ons helemaal niet bewust van wat voor invloed de omgeving op ons dagelijks leven uitoefent. Hoe we onbewust emoties oppikken en die ons toe-eigenen terwijl ze niet van ons zijn. We raken overprikkeld en voelen ons onbegrepen en eenzaam. Een hedendaags onmachtsgedoe van jong en oud dat voor conflicten zorgt.

Tijdens deze middag willen we op een interactieve manier met elkaar onze ervaringen uitwisselen. Hoe kunnen we elkaar ondersteunen in woord en daad? Er zijn een aantal oefeningen en methodes die aan bod komen. Zo kan er een begin en een bijdrage geleverd worden aan het bewust worden van het vermogen van de hooggevoelige mens. Zodat de last een lust kan worden en ingezet kan worden voor onszelf, de omgeving en het eenheidsbewustzijn van deze tijd.

Netwerk Het Groene Hart is een netwerk in beweging, de Open Contactdag is een plezierige gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te informeren over het eenheidsbewustzijn. Het uitwisselen en ondersteunen van initiatieven met een hartverwarmende samenwerking. Een spirituele uitwisseling voor een bewuste manier van leven op weg naar 2012 en erna! We delen ervaringen op het vlak van intuïtie en gevoeligheid en dragen bij aan een bewuste manier van leven. Een meer helder bewustzijn brengt verantwoording met zich mee. Hoe handelt een bewust mens? Hoe schep je er vreugde in? Hoe leef en werk je vanuit het hart? En hoe ondersteunen we elkaar daarin? We staan open voor samenwerking en netwerken, neem vooral je kaartje, folder en/of andere informatie mee, want er is altijd een grote tafel waar deze gepresenteerd worden voor elkaar en onze bezoekers.

Netwerk Het Groene Hart is een non-profit organisatie.

Je bent van harte welkom!

Hartegroet van Anneke de Koning.

Website: [www.netwerkhetingroenehart.nl](http://www.netwerkhetingroenehart.nl)

\*\*\*\*\*



Cursus YOGA en bewust Zijn

*De fundamentele westerse misvatting over yoga is, dat yoga een kwestie is van afzonderlijke lichaamshoudingen aanleren. Yoga is geen kwestie van lichaamshoudingen en bewegingen - het gaat bij yoga zelfs niet primair om lichaamsoefening. Yoga is een oeroud, praktisch systeem om toegang te krijgen tot lichaam en geest, met het doel die te helen en te integreren.*

*Bija Bennett*

In deze serie van 8 lessen maken we kennis met de beginselen van yoga, we leren: ons lichaam en geest te ontspannen

Op de juiste te wijze ademen

En reizen door middel van meditatie naar diepere delen van ons Zelf.

In deze tijd, waarin onze intuïtie wordt gezien als iets vaags waar je nu niet bepaald op kunt rekenen, je gevoel als iets waar je intellect ver boven verheven is, en waar ontspanning wordt gezien als een soort vrijetijdsbesteding in plaats van een gezonde levenshouding, gaan we in deze cursus terug naar deze innerlijke waarden die bij je horen en die je terug brengen naar een plezieriger, bewuster en meer ontspannen leven. Lekker ontspannen en positief de zomer in!

De lessen bestaan uit yogahoudingen (voor iedereen uitvoerbaar), ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, visualisatie en meditatie.

8 lessen

Start: woensdag 19 mei

Tijd: van 19.45 – 21.00 u

Waar: locatie in Den Helder afhankelijk van het aantal deelnemers, dit laat ik op tijd weten.

Kosten: € 80,00 incl. CD met oefeningen

Opgave: Graag zo spoedig mogelijk via de mail opgeven i.v.m. locatie. (de kleinere ruimte is snel vol)

De lessen worden gegeven door gediplomeerd yoga- en ontspanningsdocente Hanny Kikkert

Telefoon: 06 18543213 Mail: [m.kikkert@quicknet.nl](mailto:m.kikkert@quicknet.nl)

\*\*\*\*\*

In Balans op de Floratuin!!

Een kleine maar heel gezellige spirituele, bewustzijnsbeurs op zondag 23 mei 2010, 1e pinksterdag, van 11.00 uur tot 16.00 uur. Gratis entree!

Wat kun je verwachten? Een stand met stenen en kado-artikelen op spiritueel gebied, tarotkaarten, natuurgeneeskunde d.m.v. paranormale gaven, wastekeningen en kaartleggen, voetreflex/massage, psychodynamische therapie en Quantum Healing en dierencommunicatie en Natuurgeneeskunde in Balans.

Waar is het? In Julianadorp, Rijksweg 85, 1787 PK op de Floratuin!

We hopen jullie daar tegen te komen!!

Met zonnige groeten,

Annelies en Yvonne

[www.floratuin.com](http://www.floratuin.com)

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

\*\*\*\*\*

Created by Foxit Reader  
Copyright (C) by Foxit Corporation, 2005-2009  
Evaluation Only.

# Healing Garden

Spiritueel festival aan het water

28 – 30 mei 2010

Evenemententerrein Erkemederstrand, Zeewolde

*"Be the change you want to see in the world" - Gandhi*

Een heel weekend lang:

- Muziek in kosmische stemming
- Workshops
- Lezingen
- Meditaties
- Consulten
- Massages
- Healings
- Kinderprogramma
- Eerlijke hapjes & drankjes

En 18% van de opbrengst gaat naar het goede doel!

Info & Tickets:

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

Gooi deze flyer niet weg, maar week het in water en stop het dan in de grond!

\*\*\*\*\*

29 en 30 mei Life & Spirit Fair.  
Een gezellig tweedaagse Life & Spirit Fair van 11.00 - 17.00 uur.  
Sporthal De Kloet. Raadhuislaan 8 te Grootebroek.  
[www.life-and-spirit.org](http://www.life-and-spirit.org) of [www.life-and-spirit.nl](http://www.life-and-spirit.nl)

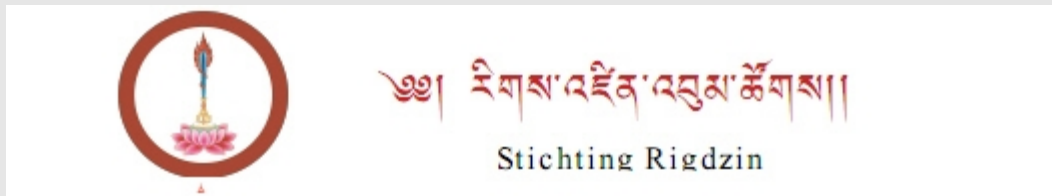
\*\*\*\*\*

## *Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

Willen jullie op tijd je stukje wat je in de nieuwsbrief geplaatst wilt zien aan ons doorgeven?  
Onze nieuwsbrief wordt in de eerste week van de maand verzonden en halverwege de maand verzenden we een update.  
Als het ons lukt willen we soms een uitzondering maken om de nieuwsbrief eerder te maken.  
Ga hier echter niet vanuit!

\*\*\*\*\*



Stichting Rigdzin

Sinds de aardbeving vorige week in Yushu/China, zijn al meer dan 1300 slachtoffers geborgen, er zijn tienduizenden gewonden en meer dan 80.000 mensen zijn dakloos geworden doordat 90% van alle gebouwen is ingestort.

Mijn naam is Elisa Kriek, ik ben voorzitter van Stichting Rigdzin in Aartswoud en wij werken samen met het Vista Project in de regio Sershul, op 4 uur autorijden van het getroffen gebied. Vista Project is een volledig Tibetaanse organisatie die zich inzet om het lot van Tibetanen in deze regio te verbeteren. Zie voor meer info onze website [www.vistaproject.nl](http://www.vistaproject.nl)

Sinds de ramp zijn onze medewerkers onafgebroken in touw om slachtoffers te voorzien van dekens, water en biscuits maar u zult begrijpen dat er meer nodig is. Wij doen een dringend beroep op u om met uw bedrijf, winkel of organisatie bij te dragen aan hulp voor de slachtoffers. Mocht u zelf geen mogelijkheden hebben om rechtstreeks aan de slachtoffers of organisaties ter plaatse te doneren, zouden wij het zeer op prijs stellen als u dat via ons wilt doen. Al onze medewerkers zijn vrijwilligers, waardoor u er zeker van kunt zijn dat elke euro die u doneert, terechtkomt bij de slachtoffers van de aardbeving.

Als u informatie uit de eerste hand wilt hebben, kunnen wij u in contact brengen met Amnyi Trulchung Rinpoche, abt van het klooster in Sershul, die momenteel in Nederland verblijft en heel veel contacten heeft met de mensen ter plaatse. Elke vraag die u heeft ten aanzien van de situatie ter plaatse of over de hulpacties die gaande zijn, kunt u stellen.

Indien u de slachtoffers via het Vista Project wilt steunen, zenden wij u bijgaand een poster waarop de hulpactie in het kort wordt aangekondigd. U kunt deze op een goed zichtbare plek ophangen met eventueel een donatiebox. Het is ook mogelijk via ons machtigingkaarten te ontvangen waardoor rechtstreeks gedoneerd kan worden.

Met zijn allen kunnen we een grote pleister op deze wonde plakken, of zoals ze in Tibet zeggen; vele druppels maken een oceaan.

En, wellicht niet onbelangrijk; onze stichting heeft de ANBI-status waardoor alle donaties aftrekbaar zijn voor de belasting (we blijven tenslotte hollanders, nietwaar)

Heel hartelijk dank voor uw medewerking,  
namens Amnyi Trulchung Rinpoche, Stichting Rigdzin en het Vista Project  
Elisa Kriek  
tel. 06-12565989 – [elisa@vistaproject.org](mailto:elisa@vistaproject.org)

\*\*\*\*\*

## **Vaccinatieschade terugdringen**

### **Over ontgiften en ontstoren**

Steeds meer mensen worden zich bewust van de schadelijke gevolgen van vaccinaties. Mensen informeren zich zelf en komen er achter dat vaccins schadelijke ingrediënten bevatten. Dit was ook het geval met de vaccins tegen de Mexicaanse griep. Vaccins bevatten schadelijke toevoegingen zoals: formaldehyde (een kankerver-wekkende stof), squaleen (veroorzaker van het Golfoorlogsyndroom), aluminium (dat je hersenen aantast), polysorbaat-80 (dat onvruchtbaarheid kan veroorzaken) en niet in de laatste plaats thiomersal: een giftige kwikverbinding dat voor neurologische en toxische schade zorgt en het immuunsysteem aantast.

Deze vaccins met ongewenste toevoegingen doen de lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid ernstig geweld aan.

Voor velen was dit een reden zich beslist niet te laten inenten tegen de Mexicaanse griep. Sommige mensen die dit later lezen, kunnen spijt krijgen van de vaccinatie.

Voor hen, maar ook voor hen die zich willen ontgiften van eerdere vaccinaties, kan dit artikel een aanreiking zijn om de verantwoordelijkheid voor het verbeteren van de gezondheid weer in eigen hand te nemen. Dat kan wanneer mensen zich bewust worden van de mogelijkheden die hier onder andere liggen om het eigen lichaam te ontgiften en/of te ontstoren.

### **Ontgiften**

Een gezond lichaam heeft een herstellend vermogen. Door belasting van het lichaam met giftige en schadelijke stoffen (die onder andere in de voeding kunnen voorkomen, in de verontreinigde lucht zitten, maar ook aan vaccins toegevoegd worden) kan er in het lichaam een verstoring optreden en zo het natuurlijke evenwicht uit balans komen.

Hierdoor raakt het zelfherstellend vermogen min of meer geblokkeerd en wordt het lichaam dus ziek. Door te ontgiften stimuleren we het lichaam de opgehoopte afvalstoffen alsnog zo goed mogelijk uit te scheiden.

### **Ontgiften in 7 stappen**

Op de site van menssana worden zeven stappen beschreven om het lichaam te ontgiften. Deze zijn heel eenvoudig en meteen toe te passen:

1. eet gezond en biologisch voedsel,
2. drink zuiver water,
3. gebruik voedingssupplementen zoals multivitaminepreparaten en nuttig anti-oxydanten (waaronder vitamine C, welke beschermt tegen zware metalen),
4. gebruik drainagemiddelen (Salidago, Chelidonium, Saccharum),
5. volg een ontslakkingskuur,
6. neem een sauna en zweet afvalstoffen uit en
7. drink leemwater.

**Groene leem** heeft namelijk een krachtige ontgiftende werking: het zuigt gifstoffen waaronder kwik en lood uit je lichaam. Je kunt de keuze laten vallen op een Vertargil leemkuur of bijvoorbeeld op het bij de drogist verkrijgbare Depuralina.

**Depuralina** verwijdert opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam.

Om de darmen en de lever te ondersteunen in het proces van ontgiften, biedt Depuralina een geschikte oplossing. Het bevat enkel plantaardige componenten die helpen bij de ontgiftiging van het lichaam.

Aan **berkensap** worden eveneens ontgiftende eigenschappen toegekend. Zijn zuiverende werking is toe te schrijven aan zijn gunstige invloed op blaas en nieren. Als je iedere dag een glaasje berkensap of berkenbladthee drinkt, stimuleer je de nierwerking en verhoog je de uitscheiding van gifstoffen.

### **Ontgiftende mineralen**

In het januarinumnummer van Spiegelbeeld werd in het artikel "Alternatief voor vaccinaties" al over zink en selenium geschreven dat het een gunstige bijdrage levert aan het bevorderen van de weerstand. Zink en selenium blijken bovendien een ontgiftende werking te hebben.

**Zink** beschermt heel goed tegen de giftige werking van vaccins en biedt een bescherming tegen vergiftiging met zware metalen zoals kwik en aluminium.

**Selenium** heeft niet alleen een weerstandverhogende en anti-oxydante werking, maar is volgens dr. Blaylock heel belangrijk bij het bestrijden van infecties veroorzaakt door virussen. Selenium is in het kader van de vaccinatie tegen de Mexicaanse griep extra belangrijk, omdat het helpt bij de afvoer van giftige metalen uit het lichaam.

Ditzelfde geldt voor Tribomechanisch geactiveerde **Zeoliet**. Tribomechanisch geactiveerde Zeoliet (TMAZ) wordt als supermineraal beschouwd en ontstaat als lava in contact komt met water. TMAZ heeft opmerkelijk positieve eigenschappen.

Enkele gunstige effecten van TMAZ zijn: ontgiftiging van onder andere zware metalen, vrije radi-calen, pesticiden en bovendien een ontstekingsremmende werking zelfs tegen virussen. Het product **Skalaris Detox Basic** ondersteunt het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Skalaris Ultra Detox is een zeven maal tribomechanisch geactiveerde vorm van Zeoliet en heeft een nog intensievere werking omdat de deeltjes ook vele malen kleiner zijn.

### **Chlorella en DMSA**

Zo is van chlorofyl (het groene pigment in planten) in Chlorella, een alg, aangetoond dat het zware metalen en pesticiden kan binden, waardoor de afvoer van deze stoffen uit het lichaam wordt bevorderd. Chlorella kan worden ingezet ter ondersteuning van het ontgiften van onder andere zware metalen. Niet alleen bindt en verwijdert de chlorofyl van deze alg cadmium, lood en kwik, maar tevens bevat hij glutathion, een essentieel enzym bij de ontgiftiging van de lever. Ook de alg Spirulina kan helpen zware metalen te verwijderen.

Een veilige en doeltreffende manier om kwik, lood, arsenicum en cadmium uit het lichaam te verwijderen is onder andere door gebruik van DMSA: DiMercaptoSuccinic Acid.

DSMA is een specifieke zwavelhoudende verbinding die zich hecht aan metaalelementen en die sinds 1950 wordt gebruikt als tegengif voor kwik. DMSA is een natuurlijk, niet giftig product, dat uitstekend oplosbaar is en daarmee makkelijk oraal in te nemen is.

De werking en de veiligheid van dit product is in recente klinische studies aangetoond.

DMSA heeft de bijzondere eigenschap zich niet alleen te binden aan kwik in het bloed, de lever en de nieren; de stof overschrijdt ook de bloed-hersenbarrière en elimineert eventuele gifvoorraden uit de hersenen.

### **Geactiveerde houtskoolpoeder**

Houtskoolpoeder heeft een ongekend ontgiftingsvermogen. Houtskoolpoeder is gemaakt van zachte houtsoorten zoals populier, spar, den, linde enzovoort. Het is een algemeen bekend middel om kortstondige maag-en darmproblemen te verhelpen. Het werkterrein van houtskoolpoeder is echter veel uitgebreider. Het is een bijna universeel te noemen medium om tal van andere problemen, die te maken hebben met de ophoping van ongewenste lichaamsvreemde stoffen, uit het lichaam te krijgen.

Houtskoolpoeder kan de volgende stoffen aan zich binden en op een comfortabele manier via de ontlasting het lichaam verlaten: zware metalen, kwik, lood, landbouwvergiften, kleur-, smaak- en conserveermiddelen, oplosmiddelen, medicijnen, hormonen, radioactiviteit, salmonella, stafylokokken, wespen- en bijensteek en bij vergiftigingen.

De via de verontreinigde lucht ingeademde schadelijke stoffen kunnen eveneens met houtskoolpoeder uit het lichaam verwijderd worden. Aldus is het mogelijk dat bepaalde allergieën, veroorzaakt door opname en opslag van schadelijke stoffen, opgeheven worden. Houtskoolpoeder reinigt bloed en lymfestelsel. Het reguleert de darmfunctie. Eveneens te gebruiken bij een verslavingsontwenningsskuur, omdat het die stoffen uit het lichaam haalt die de motor zijn van een verslaving. Een algemene ontgiftingskuur van drie weken doet men zo: los één eetlepel houtskoolpoeder op in een glas water, roeren en op drinken. Doe dit drie keer daags. Hierbij moet nadrukkelijk vermeld worden dat in geen geval houtskoolpoeder je ontslaat van de verplichting medische hulp in te roepen bij levensbedreigende situaties. Houtskoolpoeder niet gebruiken bij verplicht medicijngebruik en bij de anticonceptiepil: die zouden hun werkzaamheid tot nul reduceren. Bij eventueel toekomstig verplichte vaccinatie werkt houtskoolpoeder als griepstrijder. Voor en na de vaccinatie houtskoolpoeder innemen gecombineerd met een kompres van houtskoolpoeder of een kleikompres (van groene leem bijvoorbeeld) op de huid waar geïnjecteerd is en dat om de twee uur verversen.

### **Bioresonantie**

Bioresonantie is een geneesmethode die toegepast wordt bij uiteenlopende klachten zoals hooikoorts, eczeem, onbegrepen pijnen, astma, klachten na vaccinatie en bij het ontgiften van het lichaam. Het is niet alleen werkzaam gebleken bij vele allergievormen, ook kunnen verstoringen door littekenweefsel, vaccinaties en verontreinigingen van het bindweefsel hiermee opgeheven worden. Resonantie heeft met trillingen te maken en treedt op wanneer een voorwerp gaat meetrillen met een ander voorwerp. De bioresonantie maakt gebruik van deze wetenschap: dat alles wat bestaat energie en trilling kent.

Dit geldt eveneens voor ons lichaam en organen.

Veel ziekteprocessen, veroorzaakt door gifstoffen in het lichaam, beginnen met verkeerde disharmonische trillingen die vervolgens chemische processen (kunnen) ontregelen.

Het bioresonantie-apparaat, de BICOM, registreert via elektrodes de reactie en de trillingen van het lichaam en kan daarop anticiperen door de disharmonische trilling uit te filteren en geïnverteerd (de trilling in omgekeerde vorm) terug te geven aan het lichaam. Hierdoor doven de disharmonische trillingen uit. Op deze manier kunnen klachten afnemen en de gezondheid verbeterd worden. Bioresonantie wordt ook toegepast om alle metalen uit amalgaamvullingen in het gebit te ontgiften, of om restanten van bestrijdingsmiddelen, vaccins of oude infecties uit het lichaam te verwijderen.

De schade ten gevolge van vaccinaties blijkt veel groter dan de meeste mensen vermoeden. Het gaat dan niet alleen om de nadelige effecten die binnen drie dagen na vaccinatie ontstaan, (de termijn die de meeste gezondheidszorginstanties hanteren) maar juist eerder om de klachten die pas na weken of zelfs na enkele maanden na vaccinatie zich manifesteren. Voor deze groep van klachten die na vaccinatie ontstaan, bestaat de diagnose Post-Vaccinaal Syndroom (PVS). Bij die (ernstige) klachten is het belangrijk om deze niet te maskeren door symptoomonderdrukkende medicijnen (paracetamol bij koorts, hormoonzalfen bij eczeem, inhalators bij benauwdheid, antibiotica bij ontstekingen etcetera), maar om de verstoring door de vaccins aan te pakken.

In de homeopathie wordt gewerkt met gevoelige instrumenten en uitstekende methoden om uitsluitel te geven of klachten die na een vaccinatie ontstaan zijn daadwerkelijk door het vaccin veroorzaakt worden of dat er een heel andere oorzaak in het spel is. Zo blijken veel klachten of problemen te (kunnen) verdwijnen als vaccins ontstoord worden.

Wereldwijd passen veel homeopaten isotherapie toe om nadelige effecten van vaccins weer ongedaan te maken door gebruik te maken van homeopathisch verdunde en gepotentieerde vaccins.

De gepotentieerde vaccins die gebruikt worden hebben 4 verschillende potenties die in een vaste volgorde toegepast worden: eerst de 30K, dan de 200K, de MK (1000K) en tot slot de XMK (10.000K). Deze methode geeft fantastische resultaten. Door toediening van dit verdunde vaccin in de vorm van kleine korreltjes kan de vitaliteit weer hersteld worden.

Het middel biedt een tegenkracht die precies overeenkomt met de oorspronkelijke versturende kracht van het vaccin. Op deze manier kan het vaccin ontstoord worden. Dit ontstoren kan kort na de vaccinatie plaatsvinden, maar óók nog als de vaccinatie al lang(er) geleden gegeven is! En hierin schuilt de kracht van de homeopathie: het behandelt niet zo zeer de klacht op zich, maar de oorzaak van het probleem.

Een homeopatisch geneesmiddel behandelt de diepere energetische verstoring in het lichaam.

Binnen de homeopathische praktijk kan naast de genoemde ontstoring een heel specifieke gerichte ontgiftiging toegepast worden. Door het homeopathische middel Mercurius in gepotentieerde vorm toe te dienen, wordt het lichaam gestimuleerd het schadelijke kwik uit te scheiden. Een reputatie op het gebied van de vaccinatieproblematiek is de homeopatisch specialist Tinus Smits.

Tinus Smits heeft zich al jaren geleden toegelegd op de vaccinatieschade in het bijzonder op autisme en het autistisch spectrum (PPD-NOS, syndroom van Asperger).

Dit heeft geleid tot een speciale methode die hij de **CEASE-therapie** heeft genoemd. CEASE staat voor: Com-plete Eradiction of Autistic Spectrum Expression; een zeer effectieve methode om autistische kinderen te behandelen.

Stap voor stap worden alle oorzakelijke factoren (vaccins, reguliere medicatie, intoxicaties en ziektes) ontstoort met de homeopatisch verdunde en gepotentieerde stoffen die het autisme veroorzaakt hebben.

Tot slot

Dit artikel hangt in nauw verband samen met het artikel in het januarinummer van Spiegelbeeld met de titel:

"Alternatief voor vaccinaties—zelf actief werken aan je weerstand." Immers als we zelf de verantwoordelijkheid nemen om onze eigen gezondheid te verbeteren, dan is het niet alleen belangrijk om gezondheidbevorderende factoren c.q. weerstandsverhogende factoren aan ons lichaam toe te voegen, maar is het eveneens van belang om tegelijkertijd de gezondheidsondermijnende factoren uit ons lichaam te verwijderen.

Op die manier breng je je lichaam weer lichamelijk, geestelijk en emotioneel in balans. En dat kan door het lichaam te ontstoren en of te ontgiften.

Ontgiften kan op verschillende manieren. Het is verstandig om je goed te verdiepen in een bepaalde methode van ontgiften of om dit te doen onder behandeling of begeleiding van een deskundige, juist omdat er vaak bij verschillende vormen van ontgiften beginreacties kunnen optreden. Gezondheid!

Met dank aan Philip Forrer.

Auteur: Nico Appelman

Met dank aan de Nieuwsbrief van "De Hoogste Tijd"

Je kunt je gratis aanmelden voor meer boeiende onderwerpen [www.dehoogstetijd.info](http://www.dehoogstetijd.info)

Het is de hoogste tijd dat we elkaar informeren over wat er allemaal gaande is in deze tijd van veranderingen en snelle acties van de overheid om onze vrijheden te beperken.

**"De Hoogste Tijd"** is een maandelijkse nieuwsbrief met onderwerpen die worden aangedragen door burgers en burgerinitiatieven over kwesties die u in de reguliere media meestal niet zult lezen en horen.

\*\*\*\*\*

®

**"MIR : een unieke zelfhelingsmethode die de oorzaken van je klachten aanpakt!"**

**Wat is de MIR-Methode®?**

"MIR: een unieke zelfhelingsmethode die de oorzaken van je klachten aanpakt."

MIR staat voor Mentale en Intuïtieve Reset. Het zorgt ervoor dat je allerlei ballast uit je verleden kunt loslaten, omdat je celgeheugen uit je systeem verdwijnt.

MIR is in 2009 ontwikkeld door Natuurgeneeskundig therapeut Mireille Mettes uit Apeldoorn.

De MIR is ontstaan uit de volgende alternatieve methodes: NAET, NLP, EMDR, Theta DNA healing, Body Talk, EFT, Emotioneel Evenwicht van Roy Martina en het maakt tevens gebruik van de Chinese Meridianenleer.

De MIR-methode is bedoeld voor zelfstandig gebruik. Zo kan men zich onafhankelijk van therapeut of coach vrij maken van ballast en de gezondheid verbeteren.

Sommige mensen vinden het prettig tijdens of na de MIR individuele begeleiding te krijgen. Voor de MIR is scholing mogelijk bij Mireille Mettes.

De MIR pas je 2 keer per dag toe, door jezelf over je hand te aaien en tegelijkertijd bepaalde affirmaties te noemen. Dat doe je 4 weken.

Aai jezelf bij elke stap 3 keer over de rug van je linkerhand, van je nagels naar je pols. Zeg daarbij elke regel hardop.

- 1 Optimaliseer mijn zuurgraad
- 2 Detox alle toxische belasting
- 3 Moeder ontkoppelen  
Vader ontkoppelen
- 4 Alle meridianen zuiveren
- 5 Alle tekorten aanvullen
- 6 Het hele hormoonstelsel in evenwicht brengen
- 7 Basisbehoeften aanvullen
- 8 Alle chakra's en de aura optimaliseren
- 9 Missie verduidelijken

Wanneer je ernstige klachten hebt is het verstandig om eerst twee weken lang stappen 5 en 7 te doen. Dus eerst aanvullen. Dan hierna pas de volledige negen stappen volgen. Blijf altijd je verstand gebruiken en raadpleeg een arts als je vermoedt dat er iets ernstigs aan de hand is. Er is inmiddels een boek over de MIR-methode en je kunt tevens een cursus op CD aanschaffen

De website van de MIR-methode: [www.mirmethode.nl](http://www.mirmethode.nl)

\*\*\*\*\*

## *Promotie van de beursdeelnemers*

\*\*\*\*\*

Ik ben Inge Timmerman, 55 jaar en ik ben getrouwd. Al vanaf kinds af aan ben ik met spiritualiteit opgegroeid en is voor mij heel vertrouwd.

Ik ben vanaf november 2004 Reikimaster in The Usui System of Natural Healing en geef Reiki 1 en Reiki 2 cursussen in ons mooie cursuscentrum in Koog aan de Zaan.

Ik heb 1x per maand 's avonds een groepje mensen met Reiki 2 en op die avond verdiepen we ons in de Reiki en edelstenen, op die avond kunnen er altijd mensen bij komen.

Verder heb ik regelmatig, wat ik noem, open Reikiochtend of Reikimiddag. Dit is meestal voor mensen die nog nooit iets met Reiki gedaan hebben en hier kennis mee willen maken. Op zo'n ochtend of middag laat ik ze er kennis mee maken d.m.v. korte behandelingen, energie voelen en vooral vragen beantwoorden. Ook komen er mensen langs die weer eens even hun kennis op willen frissen, de datums zijn te vinden op mijn agenda op de [website](#) of via mijn nieuwsbrief die ik verstuur.

Ik geef behandelingen in Reiki voor mensen met klachten, maar ook voor ontspanning. Daarbij geef ik ook Reiki aan zwangere vrouwen. Het is duidelijk gebleken dat het de groei van de baby bevordert en de bevalling wat prettiger laat verlopen.

Daarbij verkoop ik edelstenen en mineralen. Ik pendel hangertjes uit van edelstenen voor de persoon die bij mij komt.

Ik maak meditatiekussens. Deze maak ik ook op bestelling. Ook de hoesjes verkoop ik los, zowel de binnen als buitenhoesjes.

Ik volg een paar jaar de lessen van Hatha Yoga met meditatie, visualisatie en tekenen vanuit de visualisatie en ik ben nu 1,5 jaar bezig met de Asana's van de Hatha Yoga. Daarbij volg ik lessen in de Raja Yoga, gelijk met de lessen in de Esoterie.

Wil je meer weten, bezoek mij web-site:

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

ook kun je contact met me opnemen via:

[info@lacavalletta.nl](mailto:info@lacavalletta.nl)

\*\*\*\*\*

**Niets heeft een betekenis behalve hetgeen je er zelf aan geeft**

\*\*\*\*\*