

## Update voor de maand november



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Als je jouw zwakte niet kunt herkennen, hoe herken je dan jouw kracht?**

Carla Schenk

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

Er is veel informatie over bewust worden. Om jou 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 nieuwskrant 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 nieuwskrant wat goed is en past bij jou.**

\*\*\*\*\*

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

### **Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*  
*Je wereld is zo groot als de omgeving waarin je leeft.*

[een link](#) - *Ylang Ylang, bloem der bloemen; door Karin Breugelmans – Elements Cosmetics*

[een link](#) - *Kanker als probleem c.q. oplossing voor het lichaam? ; door Fred Zondervan*

### **Voeding Sup-lement:**

[een link](#) - *Rijkdom van de natuur, gratis; door Anneke Bleeker*

### **En verder:**

[een link](#) - *Wat zegt de Tzolkin over 15 november - 27 november*

[een link](#) - *Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes*

[een link](#) - *Mindfulness tip van Maria*

\*\*\*\*\*

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de **datum plaats** en **bijdragen**.

Uitgebreide teksten (affiches) die samengevat moeten worden door ons om in de nieuwskrant te komen, worden niet geplaatst.

Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in de nieuwskrant.

\*\*\*\*\*

**LEZING op zaterdag 19 november in Hotel Den Helder door**

## **CHRISTIANE BEERLANDT**

**Bekend van het boek: De Sleutel tot Zelf-Bevrijding  
dat in vele praktijken van therapeuten en geneeskundigen gebruikt wordt.**

Ziekten, depressies, emotionele verwarring, eenzaamheid, angst, aardbevingen, overstromingen... "WAAROM ?" Fundamentele transformatie gevraagd. Basis voor een Nieuwe Wereld. Is Lichamelijke Onsterfelijkheid mogelijk ?

**Adres: Hotel Den Helder Marsdiepstraat 2  
Tijd: De lezing zal beginnen om 14.00 uur  
en duurt tot ongeveer 16.30 uur.  
Entree: €25,-**

**Je bent van harte welkom!**

**Wie is Christiane Beerlandt ?**

Christiane Beerlandt werd geboren met een bijzondere gave die haar toelaat om 'helder te zien' in de diepste psychologische, emotionele en energetische bewegingen die de kern van het leven en de mens uitmaken. Haarfijn (aan)voelend, maar tegelijk nuchter-krachtig, maakt ze zonder pardon korte metten met 'zweverijen' die in onze tijden welig tieren. Het kaf van het koren scheiden, zo raadt ze iedereen aan.

Uniek voor haar werk is dat de inhoud van geen enkele van haar boeken op bestaande geschriften of onderzoek is gebouwd. Vanuit haar dieper 'weten' schrijft en spreekt ze : 'vanaf nul' de dingen in vraag stellend, om alles tot de zuivere bodemlagen uit te puren. "Je kan nooit waarheid bezitten of grijpen", zegt ze, "maar je kan je ervoor open stellen vanuit je hart." Wetenschappers, artsen, hulpverleners en hun patiënten bevestigen de raakheid van haar teksten in de praktijk en noemen het vaak 'wonderlijk'. Christiane Beerlandt vindt het gewoon 'haar taak'. Met haar diepe aanvoelen, samen met een flinke dosis nuchterheid en gezond verstand, legt ze een brug tussen het rationeel-wetenschappelijke en het intuïtief-voelende.

Tijdens de lezing worden vragen gesteld over alles wat "Het Leven" aangaat... ook over alles wat Jouw Leven aangaat : alle mogelijke ziekten, gebeurtenissen op je levenspad, emotionele problemen, zin in bepaalde voeding, oersymboliek van dieren, astrologische vragen, hoe functioneren in deze maatschappij, relaties, seksualiteit, dromen, wereldgebeurtenissen, onsterfelijkheid, lichaamsgewicht, enz., enz. ... Bij het beantwoorden maakt Christiane Beerlandt gebruik van haar speciale vermogens. Haar uitzonderlijke gave om "helder te zien", de levenskracht en de hartsvibratie die uitgaan van deze sterke persoonlijkheid, samen met haar aanvoelen van wat er leeft bij de mensen in de zaal, maken van haar voordrachten een onvergetelijke belevens.



\*\*\*\*\*



# BEURS

**ZONDAG 20 NOVEMBER**

**VAN 11.00 TOT 17.00 UUR**

**ENTREE 5 EURO P.P.  
MAX. CONSULPRIJS 5 EURO**

**HOTEL DEN HELDER  
MARSDIEPSTRAAT 2 1784 AP**

**INCLUSIEF 3 GRATIS LEZINGEN**

**SYLVIA ROOSENDAAL: OMGAAN MET KINDEREN VAN DEZE TIJD  
PETER VAN DEN OETELAAR: WAT IS DE DOOD NU EIGENLIJK?  
inzichten van Peter, die hersendood verklaard is geweest  
ANNEKE BLEEKER: EETBARE BLOEMEN**

**WWW.AGAPHE.NL**

\*\*\*\*\*

**In Den Helder houden we op zondag 20 november 2011 een Beurs voor Bewustwording spiritualiteit & gezondheid.**

Locatie: **Hotel Den Helder**

Adres: **Marsdiepstraat 2**

Plaats: **1784 AP Den Helder**

Tijd: **11.00 – 17.00 uur.**

Entree: **€ 5,00 (kinderen tot 12 jaar onder geleide, gratis).**

Consult: **maximaal € 5,00**

**Voor informatie over de deelnemers kijk op onze website: [www.agaphe.nl](http://www.agaphe.nl)**

**Email: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)**

Tijdens de beurs zullen **Sylvia Roosendaal**, **Peter van den Oetelaar** en **Anneke Bleeker** lezingen van ongeveer 30 minuten verzorgen.

### **12.30 uur: Sylvia Roosendaal: Omgaan met kinderen van deze tijd.**

De kinderen in deze tijd staan anders in het leven. Dat kan ook niet anders. Kinderen worden vandaag de dag overspoeld met een grote stroom van mogelijkheden op het internet maar ook de veranderingen in de maatschappij gaan snel. Terwijl het kind steeds gevoeliger wordt, lijkt het elke dag meer te worden blootgesteld aan prikkels. Mede hierdoor zijn ze intuïtiever en zelfbewuster en hebben daardoor moeite met onze verstandelijk beredenerende manier van denken. Ze voelen zich onbegrepen en kunnen dit onbegrip uiten in lichamelijke of psychische klachten zoals bijvoorbeeld faalangst, ADHD, allergieën of eczeem.

Maak kennis met deze intuïtieve kant van het kind. Tijdens de lezing krijg je handvaten en praktische tips aangereikt hoe je om kan gaan met de kinderen van deze tijd.

Sylvia Roosendaal, auteur van verschillende boeken waaronder 'Een moeilijk kind of een kind dat het moeilijk heeft' en 'De kracht van het gezin'.

Sylvia spreekt uit ervaring, als moeder maar ook vanuit haar ervaringen als trainer en ontwikkelaar van de opleidingen Gezins- en Kindercoach en Kind in zijn Kracht. Tijdens deze avond legt ze uit hoe ouders deze gevoelige kinderen kunnen begeleiden en ondersteunen. Sylvia: "Het belangrijkste wat ik de ouders wil meegeven is dat ze weer vertrouwen krijgen in hun kind en in zichzelf als opvoeder".

### **14.00 uur: Peter van den Oetelaar: Wat is de dood nu eigenlijk?**

*Met inzichten van Peter die hersendood verklaard is geweest.*

Mensen hebben de eigenaardigheid om steeds alles te willen begrijpen door het verstandelijk in een bepaald kader te plaatsen.

Elke naam zet iets onbeperkts in een menselijk kader met 'vermenselijkte' eigenschappen. Aan alles geven we zo onbewust een menselijk vorm, inclusief de afkeuring van wat we niet willen, zoals jaloezie, pijn en angst.

Eenmaal geplaatst in dat menselijk kader, kan een meester, of een engel dan ook nooit boos of jaloers zijn. Dat is een etiket, niets meer.

Pas wanneer je geen referentiekaders meer hebt waaraan je jezelf vasthoudt, kan je de wereld zien zoals ze werkelijk is, onbeperkt.

Dat betekent dat jouw menselijke ideeën en concepten van de realiteit je beletten voorbij jouw identificatie te kijken.

Pas wanneer jij verdwijnt d.w.z. wanneer er geen scheiding meer is tussen object en subject, kan je zien wat er werkelijk is.

Deze realiteit wordt vrijheid als je kan zien dat jij de enige beperking bent die bestaat.

In de tijd dat IK geen mening had en er letterlijk even niet was, kon ik ervaren dat jij en ik niet werkelijk verschillen. Omdat ik even niet bestond en mezelf niet identificeerde met wat ik geleerd had te zijn, loste ik op in alles om me heen en was even alles. Hierover kan je niet redeneren, dat kan je alleen voelen.

Jezus heeft Zijn ervaring verwoordt met: Ik ben in alles en alles is in mij en: Ik en de Vader zijn één.

Ik wil eigenlijk niets vertellen, maar mijn gevoel delen met jou, zodat je ook kan voelen dat je niet alleen JIJ bent, maar ALLES.

### **15.30 uur: Anneke Bleeker: Nooit geweten dat je dat ook kunt eten! (Aanvullende voeding uit de natuur).**

Kun je dat ook eten? Eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving

Je kunt je voedsel uit de groentewinkel halen, maar heb je ooit gedacht aan de natuur direct om je heen?

Ontdek de waarde van de gewassen die wij als 'onkruid' bestempelen, maar die een goede aanvulling op je eetpatroon kunnen zijn.

Na de lezing is het boekje: *Nooit geweten dat je dat ook kunt eten!* (Aanvullende voeding uit de natuur) te koop voor €9,95.

### **Nieuw op de beurs:**

Wij proberen ook op de beurs vernieuwend bezig te zijn en onze kennis uit te dragen. Zo zijn we gekomen tot het introduceren van de zegels van het partnerkruis uit de Maya-kalender op de beurs.

Bij de geboorte heeft iedereen volgens de Maya-kalender een 5-tal zegels meegekregen. Vanuit deze energie kijk je naar het leven en reageer je vanuit die energie op een actie en gebeurtenissen in je omgeving. Dus wat je drijfveer is of wat je ondersteunt, hoe je het aanpakt of wat je uitdaging is, door jezelf de vraag waarom te stellen erachter komen wat je tegenhoudt of wat je blinde vlek is.

De Mayakalender geeft een inzicht in je innerlijke potentie je kwaliteit en schaduwzijde, maar ook wat je levensthema en levensdoel is hier op aarde.

De bezoekers kunnen een partnerkruis laten berekenen en het kaartje dragen waardoor iedereen in één oogopslag overeenkomsten kan zien. Ieder kan zo op een bijzondere manier met elkaar in contact kan komen en persoonlijke verhalen en levenservaringen te delen maar ook kennis uit te wisselen. Het staat je vrij om er op jouw manier mee om te gaan.

De informatie die je tot je neemt via de beurs en/of de nieuwsbrief kan een hulpmiddel zijn als je op zoek bent naar het vinden van antwoorden.

Dus niet voor het krijgen van oplossingen.

Via de beurs kun je tot inzicht komen, is dit voor jou de juiste weg of toch (nog) niet.

Gebruik je gevoel: het antwoord ben je zelf en vind je in jezelf.

Iedereen op de beurs is zelf verantwoordelijk voor zijn eigen handelen en uitspraken.

Op de beurs is er speciaal een tafel met boeken **"een ruitafel"** gereserveerd.

Hier kun je je gelezen boeken omruilen zodat je boeken een extra leven krijgen waar je ook een ander een plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met gerelateerde thema's die je op de beurs terug vindt.

Dus neem je gelezen boeken mee naar de beurs!

Nieuwsgierig?! Je bent van harte welkom!

Agaphe ook voor ontmoetingen met gelijkgestemden.

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

\*\*\*\*\*

## **Workshop Intuïtieve Ontwikkeling**

door Karin Voschezang en

Marry Ronde

### **Werken met energie en kleur**

Tijdens deze workshop wordt er gewerkt met de kracht van je intuïtie. Je wordt je meer bewust van je eigen energieveld en welk effect dat kan hebben op andere personen.

Ook leer je om naar jouw intuïtie te luisteren en die gevoelens te vertalen. In deze workshop doen we dat door middel van kleuren. Elke kleur heeft een eigen trilling en betekenis waar we intuïtief op reageren. We gaan kijken wat een kleur voor jou betekent en wat kleuren kunnen vertellen over jezelf en over de mensen om je heen.

Door deze workshop te volgen kom je meer over jezelf en jouw intuïtie te weten.

**Datum** : zaterdag **26 november** 2011.  
**Tijd** : 10.00 uur tot 16.30 uur.  
**Plaats** : Bianca 's, Dorpsstraat 2,1842 GV Oterleek  
**Entree** : €50,- per persoon

Meer informatie: [www.eenlichtpunt.nl](http://www.eenlichtpunt.nl) of [www.mediummarry.nl](http://www.mediummarry.nl)  
Aanmelden kan via: e-mail: [karin@eenlichtpunt.nl](mailto:karin@eenlichtpunt.nl) of [mediummarry@kpnmail.nl](mailto:mediummarry@kpnmail.nl)

\*\*\*\*\*

Van harte nodigen we je uit voor de volgende Body&Mind op dinsdagmorgen  
**29 november** of op woensdagavond **30 november!**

**Het thema van deze avond laten we los....**

Loslaten is veelomvattend. Het word vaak zo makkelijk gezegd: dat moet je gewoon even loslaten.

Loslaten is een veel..... Herkennen, erkennen, ervaren, leren, accepteren en loslaten.

Door welke bril kijk jij de wereld in? Welke gedachten en overtuigingen bepalen jouw werkelijkheid? Je ziet de wereld zoals jij bent, niet zoals de wereld is!

Je maakt door meditatie een innerlijke reis en zo kan je inzichten over je gedachten, gewoontes en patronen verkrijgen.

Daarna gaan we aan de slag met deze inzichten. Door oefeningen en visualisaties kunnen we ons onderbewustzijn beïnvloeden en zo de overtuigingen veranderen.

Je bent welkom op:

Dinsdagmorgen vanaf 9.15 uur voor thee. We starten om 9.30 uur en de morgen eindigt om 11.30 uur.

Woensdagavond vanaf 19.15 uur voor thee. We starten om 19.30 uur en de avond eindigt om 21.30 uur.

Kosten: € 15.-

Locatie: Theehuis Veer, van Ewijckskade 1 in Anna Paulowna. <http://veerkoffiethemeer.nl>.

Iedereen is welkom, met of zonder meditatie-ervaring.

Voor vragen kun je contact met ons opnemen via de e-mail of per telefoon.

Laat ons per e-mail weten als je wilt komen.

**De eerst volgende Body&Mind bijeenkomst is 28 december.**

Body&Mind, balans tussen lichaam en geest.

Hartelijke groet,

Monique van Pappelendam,

Praktijk voor Natuurgeneeskunde tel: 0223-521286

[mvanpappelendam@quicknet.nl](mailto:mvanpappelendam@quicknet.nl)

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

Marlèn Dekker,

IRIS Belastingadvies tel: 06 29351432

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

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

\*\*\*\*\*

## UITNODIGING

Met gepaste trots nodigen wij u uit voor de presentatie van ons nieuwste boek

### **Mystieke Plekken in Zuid West Engeland**

Frontier Publishing, Amsterdam

In dit nieuwe boek worden, net als in ons eerste boek, 31 uiteenlopende bijzondere plekken beschreven, maar nu in het Zuidwesten van Engeland. Van Koning Arthur tot natuurgebied, de wereld van de elfen, maar ook een spookkasteel, verschillende stenen cirkels, waarvan Stonehenge waarschijnlijk de bekendste is. Uiteraard wordt Glastonbury niet overgeslagen. En natuurlijk wordt er aandacht besteed aan de vele immense graancirkels die jaarlijks in Wiltshire verschijnen. Dit is een kleine greep uit de vele onderwerpen die we laten zien in woord en natuurlijk met veel foto's.

De presentatie vindt plaats op:

**Zaterdag 10 december 2011 om 15.00 uur**

**Breugems Brouwerij**

**Dam 16-18**

**1506 BD Zaandam**

Wij hopen u op 10 december a.s. op bovenstaand adres te mogen verwelkomen.

Jan Willem Verkerk en Annemieke Loots

075 – 6351227 of 06 – 55903375

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

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

\*\*\*\*\*

### **Cursus "Werken met fotonengordelenergie"**

Het doel van de cursus "Werken met fotonengordelenergie" is mensen bewust te maken van en leren te werken met een van de meest krachtige en zuivere vorm van energie, met zijn werkzaamheid op alle niveaus (fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel).

In deze cursus ervaar je wat de kracht van fotonengordelenergie is. Je ondergaat zelf een volledig healing- en zuiveringsproces en je leert op een praktische manier hoe je de fotonengordelenergie kunt gebruiken voor jezelf en anderen, voor dieren, etc. Na de cursus ben je in staat om zelf vele fysieke klachten te verhelpen. Tevens kun je de negatieve effecten van electrosmog t.g.v. mobiele telefoons, computers, zendmasten, hoogspanningskabels, etc., wegnemen.

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die interesse heeft in bovenstaande, maar ook voor mensen die werken met Reiki, Universal Whitetime en andere healing-vormen. Je zult merken dat de fotonengordelenergie beduidend krachtiger en vooral ook sneller werkt dan andere energietoepassingen.

Daarnaast leer je om chakra's weer in hun, oorspronkelijke, verticale stand terug te zetten. Dit kan nl. vrij gemakkelijk met fotonengordelenergie op het moment dat er veel ballast weg is. Het grote voordeel van de verticale stand van de chakra's is dat de natuurlijke energiestroom (van boven naar beneden) weer kan plaatsvinden. Dit betekent een vrije energiestroom met meer vitaliteit en minder verstoringen.

Deze 2 daagse cursus wordt gegeven door Huub Koning, Apotheker en Coach.

**Cursusdata: 15 en 16 december 2011**

Tijd: 9.30 – 17.00 uur

De kosten hiervan bedragen € 400,- incl. koffie/thee, cursusmateriaal.

De cursus is geaccrediteerd door KTNO, VBAG en BATC.

Gedeeltelijke vergoeding mogelijk bij een aanvullende verzekering.

voor info en aanmeldingen:  
0224-22 75 39  
gezondheidscentrumschagen@gmail.com  
Noord 10 - Schagen

\*\*\*\*\*

**Mindfulnessstraining**

Van oorsprong is mindfulness bekend als boeddhistische meditatietechniek.

Mindfulness, ook wel 'aandachtstraining' genoemd, is een krachtige methode om stress, chronische pijn en psychisch/fysiek lijden te verminderen en om te leren een actieve bijdrage te leveren aan je gezondheid en welzijn.

De kern van deze methode is aandacht, focus, zonder oordeel en in het hier-en-nu zijn. Met het beoefenen van mindfulness krijg je een aantal instrumenten in handen die je helpen om op een andere manier om te gaan met stress, maar ook met angst, depressie of pijn. Stress, pijn en lijden zijn onlosmakelijk met het leven verbonden. Welk effect het op je heeft, hangt sterk samen met hoe je er mee om gaat. Het zelf actief en bewust kunnen reageren op de problemen die zich voordoen in jouw leven, zorgt voor een duidelijke verbetering in de mate waarin je onder je problemen lijdt.

Door aandacht te geven aan het hier en nu, zonder oordelen, vecht je minder tegen deze problemen.

In plaats daarvan raak je bevriend met je eigen ervaring, ook op moeilijke momenten, en vind je manieren om je problemen te omarmen zodat ze in balans kunnen komen en mogelijk als vanzelf oplossen.

**Data:** Start 10 januari 2012, 8 dinsdagavonden wekelijks m.u.v. voorjaarsvakantie

**Tijd:** 19.00 -21.00 uur

**Kosten:** € 300 ineens of in 2 termijnen, vergoeding via aanv. verzekering vaak mogelijk

**Locatie:** Spiritueel Centrum Innergiek, Den Helder

**Docent:** Alle trainingen worden gegeven door Johannet van Hasz, mindfulness-trainer, spiritueel coach en natuurgeneeskundig therapeut

Praktijk Innergiek is aangesloten bij de VBAG 2.040312A

\*\*\*\*\*

**Agenda Gezond verstand avonden:**

Zondag 20 november **Den Haag;** (Jan Bes) *Waarom dieren geen hartinfarct krijgen en mensen wel*

Dinsdag 22 november **Den Hoorn ZH** Geen GVA maar wij bevelen deze avond wel aan:

[ADHD, Autisme, Dyslexie, een gave of een probleem?](#)

Dinsdag 22 november **Nederweert**; (Dr. Frits van der Blom) *Is medische wetenschap een nieuw geloof?*

Dinsdag 22 november **Voorschoten**; (Mies Kloos) *GNM: 5 biologische wetten*

Dinsdag 22 november **Winsum, Groningen**; (Janet Frieling, zij heeft ook enkele recepten aangeleverd in het nieuwe boekje; 'Nooit geweten dat je dat ook kan eten') *Culinaire verrassing.*

Woensdag 23 november **Anna Paulowna**; (Catharina Lunow) *Genezen en de zon*

Donderdag 24 november **Hurwenen**; (Mies Kloos) *GNM: 5 biologische wetten*

Maandag 28 november **Milsbeek**; (Dr. Frits van der Blom) *Is medische wetenschap een nieuw geloof?*

Dinsdag 29 november **Voorschoten**; (Mies Kloos) *Extra avond, vervolg op 22 november GNM en psychische aandoeningen*

\*\*\*\*\*

## Verzamelde nieuwsberichten

\*\*\*\*\*

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

**Persoonlijk:** 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?

**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoordelijkheid nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

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

**Neem dat tot je waar je je goed bij voelt zodat je bewust kunt kiezen.**

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces.

De stukjes die ik schrijf over bewustworden zijn persoonlijke gebeurtenissen, inzichten verweven met vragen die ik jou stel om vanuit dat standpunt naar het onderwerp te kijken. Ik ben benieuwd naar jouw inzichten.

### Je wereld is zo groot als de omgeving waarin je leeft.

Spiritueel gezien gebeurt er veel in deze periode. Er komt veel donker naar boven waar het licht over mag schijnen. Dit is een periode waarin veel verborgen kennis naar boven komt. Word je daar blij van?

Je kunt de tijd niet meer terug draaien en je kunt voor jezelf een keuze maken hoe je met deze informatie om wilt gaan. Door de schaduwzijde groei je, je wordt met jezelf geconfronteerd en dit geeft je het inzicht hoe je in het leven staat. Wat wil je niet en wat doe je ermee maar juist wat wil je wel.

Hoe voorkom je in een cirkel te blijft draaien en alleen bezig te zijn met wat je niet wilt? Je kunt dit doorbreken door te bedenken wat je wel wilt, dit zorgt dat je krachtiger in het leven komt te staan. Dit is wat je vaak ziet bij mensen die uit een diep dal komen, zij zijn dieper gegaan dan diep en zijn ontwaakt. Ieder lichtstraaltje heeft ze een stap verder gebracht.

Bij mij is er veel gebeurd. En ook ik heb mezelf de vraag gesteld, had ik dit allemaal willen weten? Dan denk ik, het was een stuk rustiger geweest als dit niet zo was geweest, en mijn leven was rustig voort gekabbeld...

Alles heeft zijn doel, nu is het de kunst hoe ga ik naar anderen toe om met deze informatie. Vele mensen lezen kranten, kijken televisie. Men zegt dat door het kranten lezen je op de hoogte bent van wat er in de wereld gebeurt. En dat is voor een deel waar. Al de informatie die wordt geschreven en gefilmd is vaak eenzijdig belicht en vaak gemanipuleerd. Na het zien van de film *Zeitgeist*, via You Tube te zien, en [The American Dream Film-Full Length](#) zijn de schellen van mijn ogen gevallen. Hoe onvoorstelbaar is het dat Amerika zelf de aanval op de Twintowers in scene heeft gezet, met als doel angst zaaien. En zo zijn er vele voorbeelden van oorlogen waarbij wij Amerika steunen terwijl wij feitelijk niet op de hoogte zijn van het machtspeel wat er wordt gespeeld. Televisie laat ons die beelden zien waardoor we worden gehersenspoeld. Wat is echt is dan niet meer hetzelfde als wat is waar, hoeveel mensen beseffen dat dit maar een klein deel van de waarheid is. Voor hen is het vaak de "ver van mijn bed show".

Wat gebeurt er met je als deze wereld dichtbij komt, als je onderdeel bent van een horror? Kan dat?

Ja, dat kan en misschien is dit dichterbij dan je denkt.

Er is licht, het hier en nu -neutraal-, en donker. In welke waarheid bevind jij je? In de natuur overleven de sterksten, maar ook: met elkaar ben je sterk. Hoe kwetsbaar ben je als individu met je boreling; vorm je één pact met andere moeders, heb jij meer kans niet het slachtoffer te worden van de vijand. Dit vertaald naar de werkelijke wereld. Ieder kind groeit op, alleen zijn de situaties verschillend: bij een moeder, zonder moeder, liefdevol of staat het gezin in de modus van overleven. Dan op een bepaalde leeftijd gaat ieder kind naar school, waar nieuwe normen en waarden gelden dan die van thuis, kunnen zij zich hieraan conformeren? Het is dan zo 'gemakkelijk' om een oordeel te hebben zonder van de werkelijke situatie op de hoogte te zijn.

De werelden waaruit al deze kinderen komen, kunnen zo totaal verschillend zijn dan jouw wereld. Sterker nog deze kinderen kunnen uit een wereld komen waar leugen en bedrog, manipulatie, macht, geld en seks een rol spelen. En deze wereld kan wel dichterbij ons staan zonder dat wij het weten.

Hoe kan ik, vanuit mijn normen en waarden jou bereiken, jij, die vaak in de waan van de dag wordt meegesleurd? Hoe open kun je worden gewaarschuwd om te voorkomen dat je slachtoffer kunt worden van deze praktijken? Wat zijn de gevolgen voor de boodschapper?

Misschien wil ik je wel waarschuwen voor dat land, die enge man, de plaatsgenoot, je buurman of misschien je vader. Hoe groot is het netwerk waar totaal andere normen en waarden gelden en zij het naar buiten brengen van deze informatie als verraad beschouwen? Het is goed dat bepaalde informatie naar boven komt, zo is de hoop dat er een eind komt aan de misbruik van deze tere kinderzieltjes. Hopend dat zij goede begeleiding krijgen om te voorkomen dat zij terugvallen vanuit een vertrouwd patroon en mogelijk zelf nieuwe slachtoffers maken.

Wie zijn wij om hierover te oordelen?

Misschien ben je indirect slachtoffer en ben je aan de slag gegaan met de informatie die op dat moment bekend werd gemaakt en dus bij jou bekend was. Je zou dan achteraf, nu bekend met meer informatie, spijt kunnen hebben van je handelen van toen. Bedenk: Wat heeft de angst (toen) met je gedaan. Kun je dit nu beredeneren wetend dat je handelde vanuit die situatie met de kennis die je toen had?

Ik denk dat het belangrijk is dat we wakker worden en niet allemaal als makke schapen achter elkaar gaan aanlopen. Dat we ons bewust zijn dat we gemanipuleerd worden en daar vanuit bewust onze keuzes maken en met elkaar één vuist kunnen maken.

Er zijn situaties waarin wij leugens accepteren of zelf aanmoedigen. Leren we niet onze kinderen de waarheid te spreken? En wat doen wij rond Sinterklaastijd? Hiervan maken we een groot spel waarvan we vinden dat onze kinderen van horen genieten (of genieten wij hiervan?). Het is maar een spel... Er hangt een geheimzinnige sfeer rond deze tijd. Allemaal erg onschuldig, nietwaar?

Beseffen wij met hoeveel angst en min of meer gedwongen respect wij onze kinderen opdwingen? En erger nog wordt het een machtsstrijd onderling om te laten zien dat Sinterklaas jouw kind het liefste vindt. Er is maar één winnaar en dat is de commercie, die vaart er wel bij. Als we dit in perspectief brengen, en in die grootte gezien vertalen naar onze belevingswereld bestaat er niet één maar meerdere echte Sinterklazen (gevoelloze meedogenloze machthebbers). Wij leven in the real world van geheimzinnigheid waarin de werkelijkheid wordt gemanipuleerd, wij fungeren als proef konijnen en Sinterklaas bestaat omdat er onschuldige kinderen zijn die in hem geloven. Een grote groep speelt het spel mee en o.a de farmaceutische industrie vaart er wel bij. Omdat "niet" hard gemaakt kan worden dat, en hoeveel, mensen er overlijden, slachtoffer zijn geworden van deze praktijken, gaan de praktijken "ongemerkt" door en loop je als onschuldige het risico in de zak te worden gestopt. (ofwel zo in het klein zo in het groot). Gelukkig wordt de groep ongelovigen en zij die willen dat de leugen niet verder verspreid wordt steeds groter. Sinterklaas dreigt te worden ontmaskerd. Het is tijd dat we inzien dat Sinterklaas er niet voor ons is maar alleen ter eer en glorie van zichzelf.

Van reclame weten we dat we gemanipuleerd worden en accepteren dat. We staan dus indirect toe dat de markt van de voeding ons niet de waarheid vertelt. Sterker nog er wordt informatie verdraaid, omschreven met onbegrijpelijke termen, gemanipuleerd en weggelaten. Dit gebeurt overal waar geld en macht een rol speelt. Deze grote bedrijven kunnen alleen voortbestaan als wij, burgers, hun producten kopen. Tegelijkertijd is er een grote groep burgers werkzaam binnen deze bedrijven. Er moet immers brood op de plank komen, in hoeverre zijn zij op de hoogte van deze praktijken? Als zij er niet voor open staan of deze informatie hen niet bereikt, zijn zij indirect medeveroorzaker. Door de werknemers dom te houden en te zorgen dat zij lange werkdagen maken waardoor er geen ruimte is om kritisch te denken zijn zij als het ware de machines van deze industrie.

Hoe kijk jij naar reality-tv? Als je hier naar kijkt, houd je dan in je achterhoofd dat de programmamakers dat willen laten zien wat meer kijkers trekt en waar over gesproken gaat worden? Dat iedereen een rol speelt en op de televisie deze wordt uitvergroot. De kandidaten worden hierop geselecteerd en ook tijdens het programma worden zij zo gemanipuleerd om bepaalde reacties uit te lokken die in het draaiboek staan... (uit Alles voor hogere kijkcijfers: Niet te filmen, door Barbara Kuipers)

Hoe kijk jij televisie, als tijdverdrijf, ontspanning, voor het nieuws en actualiteitprogramma's, informatieve en consumentenprogramma's, voor werk of uit sensatie. Weet dat je onbewust informatie meekrijgt die manipulerend is, verifieer de informatie via **andere kanalen** en blijf je eigen verstand gebruiken.

Spiritueel gezien is alles goed. Licht kan er niet zijn zonder donker. Velen die door een donkere periode zijn gegaan, zijn dankbaar dit te hebben meegemaakt. Dat zij mede hierdoor anders in het leven staan. Donker heeft ook vele slachtoffers gemaakt. Het is te kort door de bocht om te zeggen dat dit alles zijn bedoeling heeft. Ingezoomd is het onaanvaardbaar, uitgezoomd kan dit tot grootse gevolgen leiden, maar is het zoals het is bedoeld. We kunnen niet overal invloed op hebben. We doen of worden geleid dat te doen wat we doen. Het is zoals het is en niet anders. En zo is het, en zo is het en zo is het.

Inzicht geeft je voeding en zal je bijstaan tijdens het doorleven van een thema, heb je dit je eigen gemaakt, herken je het aan een soort Eureka-gevoel.

[Ik ben benieuwd naar je ervaring, wil je dit met mij delen of met de lezer dan kan deze geplaatst worden in de Nieuwskrant.](#)

Ik wens je vele leerzame momenten toe!  
Joke Oosterbeek

\*\*\*\*\*

## Ylang Ylang, bloem der bloemen

De bloemen van deze in oorsprong Aziatische boom geven een heerlijke, zinnenprikkelende geur af. Eigenlijk een geurboom dus.

De zoete, bloemige geur lijkt wel wat op Jasmijn en Hyacint. Vroeger maar ook nu wordt echte Ylang Ylang olie in heel veel luxe parfums (zoals Chanel 5, Armani, Dior en Geurlin) gebruikt. Men noemt het ook wel de 'Jasmijn geur voor arme mensen'.

Dat het zo'n populaire geur is heeft zeker ook te maken met de therapeutische, antidepressieve en rustgevendende kwaliteiten van deze olie. De geur stimuleert de hypofyse die endorfine afscheidt wat zorgt voor een geluksgevoel en pijnstillend werkt.

Ylang Ylang kan dus een positieve stemmingsverandering teweeg brengen eenvoudig door het te verdampen of te dragen in een parfum.

Deze olie geeft steun bij het loslaten van spanningen en stress vooral als deze veroorzaakt zijn door een veeleisende omgeving.

En daar herkennen zich heel veel mensen in vandaag de dag!

Spiritueel gezien schenkt Ylang je een gevoel van vertrouwen en geborgenheid en verdrijft het gevoelens van teleurstelling en jaloezie. Een gevoel van vrede, en afstand van kwaadheid.

TIP: Doe 6 tot 8 druppels Ylang Ylang op een aromaverdamper en verdrijf daarmee een depressieve stemming.

Sommige mensen vinden de zoete geur een beetje teveel van het goede. In dat geval kun je het mengen met een Citrus olie zoals Bergamot om het geheel wat frisser te maken.

Van oorsprong op de Filipijnen werden de bloemen gebruikt ter versiering bij feestelijke gelegenheden en om boze geesten af te weren. Linnengoed werd geparfumeerd met deze bloemen, en thee van deze bloemen wordt beschouwd als een liefdesdrank.

Het is dan ook een smaakingsrediënt in voeding en dranken.

Ook nu nog worden in Indonesië en Madagaskar de bloemen van Ylang Ylang op het bed gestrooid van pas getrouwde stelletjes.

Het verhoogt de uitstraling en een gevoel van zelfvertrouwen bij mensen en de exotische en zinnenprikkelende geur maakt het tot een echt natuurlijk afrodisiac.

De plantboodschap van Ylang Ylang is dan ook: 'laat je vallen en geniet'.

Wil jij zelf ook genieten? Kom dan op 8 december [Zelf parfum maken](#), en ervaar zelf de therapeutische werking van deze heerlijke geuren in een gezellige workshop!

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. En dat kan door iedereen (met de juiste kennis) en op heel veel verschillende manieren.

Bijvoorbeeld door etherische olie te verwerken in een massage olie, door het te verdampen in een ruimte, door er huidverzorgende producten mee te verrijken of ermee te koken.

En aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest werkt. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics

Voor cursusdata, aromabehoeften en gratis recepten: <http://www.elementscosmetics.nl>

\*\*\*\*\*

## Kanker als probleem c.q. oplossing voor het lichaam?

Ik weet een lans te kunnen breken voor mensen die met kanker behept zijn en of met naaste

verwanten bekend zijn die deze problemen hebben!!

Mijn naam is Fred. Zondervan heb ik groot nieuws voor u, omdat ik mijzelf heb genezen op eigen kracht van kanker.

Het begon 5 jaar geleden: In augustus 2006 is er in het M.C.A. een biopten onderzoek van mijn prostaat geweest, omdat de PSA waarde erg hoog was en binnen 24 uur lag ik in het ziekenhuis, omdat er door het maken van zó bijzonder veel biopten, er bloedvergiftiging was ontstaan.

Deze toestand heeft er toe geleid, dat ik in totaal 36 dagen van 4 ziekenhuis opnamen heb moeten doormaken inclusief I.C, totdat de prostaat werd verwijderd.

Uit het onderzoek bleek een tumor, maar gelijktijdig was door de ontsteking na het maken van de biopte, de prostaat dus niet meer te redden.

Uiteindelijk in januari 2007 kreeg ik de uitslag van het onderzoek van na de operatie, en er waren geen kankercellen meer gevonden. Mijn vreugde na deze hachelijke toestand gaven mij een extra stimulans voor genezing.

Echter na een half jaar werd ik plots zonder verkoudheid hees en weer via de huisarts naar het ziekenhuis.

Opnieuw onderzoeken, biopten, MRI- scan en daarna de stemband operatie.

Twee weken na de operatie ging ik samen met mijn vrouw naar het MCA voor de uitslag van deze weggenomen stemband poliepen en we waren blij en opgewekt omdat alles nu achter de rug was...maar het liep anders!

Tijdens die controle werd de uitslag van het weefsel mij verteld, er zijn weer kankercellen gevonden mijnheer Zondervan! En gelijk in één adem werd mij een vervolg behandelingsplan voorgelegd.

30 bestralingen van 2 minuten elk met gebruik van een gezichtsmasker die gemaakt moest worden.

Ik dacht kanker- vrij te zijn en met een vrij en blij gemoed was ik naar deze controle gegaan en nu was alles terug bij af!! Weer kanker!!

Een week daarna met 3 specialisten de behandeling besproken voor mijn 30 bestralingen. Mijn echtgenote maakte wat kleine bezwaren, maar de radioloog

Dr. Uppelschoten kapte dit gelijk af met de woorden:

**"Of u man gaat dood, of hij gaat er in mee!!"**

En daar konden wij het dan mee doen.

MAAR NU KOMT..... het moment waar ik naar toe wil:

Thuis gekomen was er een E-mail van een vage kennis over kanker uit het maandblad Ode van een Duitse onderzoeker ene Lothar Hirneise binnengekomen.

Deze man heeft jarenlang over de hele wereld onderzoek verricht inzake Kanker, ZIN EN ONZIN en de connectie met de artsen onderling inclusief hun behandel methodes. Hieruit is voortgekomen, Geen Suiker, Geen Stress, geen Kanker.

Het Duitstalige boek Heet: "*Chemo geneest en de Aarde is plat.*"

De vrouw van wie ik deze mail ontving wist echter helemaal niets van mijn ziekte beeld af en het was zuiver een gift deze mail te ontvangen.

Ik laat mij niet bestralen en kies niet voor de methode die de heren doktoren mij hadden voorgeschreven.

Het doek was gevallen of liever gezegd: " Ik koos voor levenskwaliteit en besloot om afstand te nemen van het hele circus en mij niet te laten bestralen!!" Ik was geheel om en vast besloten mijn leefwijze drastisch te veranderen en wel meteen!!

Als reden aan het ziekenhuis gaf ik aan: Een "Medische Burn-out" te hebben.

(Om in alle rust zonder dualiteit van iedereen m'n plan te kunnen trekken)

Het interview van Lothar Hirneise is zo verhelderend en duidelijk dat dit mijn redding is

geweest om het voorkomen van veel leed en veel stress!!  
IK BEN inmiddels vier en een half jaar verder.....

Kanker is de meest gevreesde ziekte van de moderne samenleving. Een doodvonnis voor velen, omdat effectieve therapieën schaars zijn, en zo begint het interview van Lothar Hirneise. En het vervolgt met :

'Een tumor is een oplossing van het lichaam voor een probleem. Kanker ontstaat omdat iemand geen adrenaline meer produceert die nodig is om suiker af te breken.

Een overmaat aan suiker is een gevaar voor de gezondheid en dus maakt het lichaam tumoren aan.

Tumoren fermenteren – verbranden – suiker en ze verbruiken ook veel energie – suiker dus – door hun snelle celdeling. Daarom groeien sommige tumoren zo snel.

Bovendien werkt iedere kankercel als een levercel, maar dan veel beter.

De tumor helpt je dus om je gifstoffen kwijt te raken. Zonder die tumor zou je pas echt ziek zijn.

En dit is juist de rede dat de meeste kankerpatiënten niets merken als ze kanker hebben, het sluipt er dus in.

Hij vervolgt met deze woorden:

De meeste kankerpatiënten zijn heel verbaasd dat ze een tumor hebben. Ze zijn jarenlang gezond geweest, hadden nooit koorts, hadden nooit een arts nodig en nu hebben ze ineens een tumor. Waar komt dit vandaan?

*De tumor hielp hen om gezond te blijven, totdat op een dag alles in elkaar klapt!.'*

En om dit te voorkomen is er een oplossing en die ik heb ondernomen om geheel suiker vrij te worden en stress zoveel mogelijk te vermijden. Pak dus de oorzaak aan van kanker..dat is het geheim. Het gehele interview kunt u zelf lezen en het door mij een extra bijlage gemaakt na mijn eigen ervaring om hier goed door te komen te mailen.

[www.fredzondervan.nl](http://www.fredzondervan.nl) hierin kunt u mijn gegevens vinden voor het E-mailadres..

Het geheim is:

Geen suikers ( glucose en fructose) geen stress geen kanker!!!

Voldoende water drinken met een snufje zeezout erin om de gifstoffen af te voeren is evenzo ook enorm belangrijk.

Suikers kunt u laten, maar stress vermijden is wat lastiger, voor mijzelf was en is muziek een goede optie.

Ontspanning en muziek is een goed middel.

Mijn kosmische muziek welke ik heb meegenomen en zelf in half trans gecomponeerd, kan daar zeker een deel van uitmaken en is gericht op ziels nivo.

Ikzelf heb daar heel veel baat mee gehad tijdens mijn ontgiftig periode. Naast leuke video-opnamen met humor ook mijn eigen kosmische muziek om de stress te verdrijven en mijn gedachte op iets anders te richten, die hebben ertoe bijgedragen om het lichamelijk herstel te stimuleren.

Laat u verrassen en luister eens naar deze muziek via mijn web site. Al 20 jaar ben ik hiermee bezig en hebben velen er van genoten die er op af gestemd zijn.

Mijn ervaring vormt de grootste bedreiging voor de kankerindustrie!! WANT...

Er werken méér mensen in die industrie als mensen die met kanker behept zijn.

(Een opmerkelijk detail!)

Het complete besef met één enkel interview, die ik per E-mail kreeg op het juiste moment, heeft mij geholpen om gelijk opnieuw te kiezen en deze keuze heeft mij na 9 maanden met een bloedonderzoek gediagnosticeerd kanker vrij - verklaard.

*(En dit... bij niet uitbehandelde kanker, want ik heb mij niet laten bestralen en enkel laten opereren dus zo sta ik te boek in het M.C.A als mijn dossier wordt gelicht dan staat dit als zodanig omschreven.)*

Het komt er dus op aan om zelf te kiezen uw levenswijze geheel te veranderen en een knop om te zetten en te vertrouwen dat het echt werkt!! De gehele media is steeds met deze ziekte bezig en collectes en andere acties doen steeds weer de ronde: **zoveel geld voor onderzoeken en steeds weer wordt het gevolg van kanker bestreden** en de farmacie doet daar volledig aan mee en alles wordt in stand gehouden. Kanker is een industrie waar veel mensen werken.

**In de VS is uit een onderzoek is gebleken dat 80% van de ondervraagde oncologen zelf geen Chemo wenst en het zijn of haar familie ook niet zal aanraden.**

**Zijn wij anders? Want er staat ook bij vermeld dat 75% van hen het wel aan u en mij zal adviseren!**

Nog even terug naar het interview daarin is een belangrijk advies niet genoemd en wel: **Fructose dus. Zowel glucose als fructose vermijden bij kanker.**

Een heel artikel van afgelopen 15 oktober 2010 uit de krant:

Reformatorisch Dagblad | 15-10-2010 12:00 | Wetenschapsredactie | **Fructose versnelt kankerproces**

**LOS ANGELES – Fructose zorgt ervoor dat kankercellen zich sneller delen, zo blijkt uit onderzoek van het Jonsson Cancer Center van de universiteit van Californië, recent gepubliceerd in het blad Cancer Research.**

U ziet dat het nu compleet is, want zelf heb ik ervaren in mijn suikervrije periode dat fruit mij in een **gelukkig uiterlijke vorm** eczeem gaf en ben met deze wetenschap geheel gestopt met fruit en na enkele weken was de huid weer genezen. Dus geen suikers meer en een klein jaar later heb ik weer bloedonderzoek gedaan naar de meeste tumormakers, zoals bv. PSA, diverse carcinomen. enz. enz. en bleek alles dik in orde te zijn. In december 2010 weer zo'n controle gehad en alles was weer prima in orde. Let wel..drink ook voldoende water om de gifstoffen af te voeren, dus wel water en geen sappen e.d. of andere vloeistoffen maar echt helder water met een snufje zout erin nemen. (Ik zelf drink dit het liefst lauwwarm)

Vitamine C: CAMU CAMU is een goede vervanger in reformzaak / Vitaminestore te koop. In de media wordt zo vaak verteld en geschreven over kanker, maar nooit over de werkelijke oorzaak!! Men durft zelfs te publiceren en dit gelezen in het weekblad van enige tijd geleden, dat een jonge vrouw van 29 jaar haar borsten preventief heeft laten verwijderen omdat zij genetisch belast zou zijn in haar familieband en dit hebben de chirurgen gewoon gedaan!?!

Met de huidige technieken die men in de ziekenhuizen gebruikt zijn van deze tijd anno **NU** 2011, daar wordt veel geld aan besteed, maar de methodes die men pleegt om kanker te genezen en uit te sluiten en te behandelen zijn Middeleeuws te noemen, men noemt dit de klassieke methode en klassiek is dit zeker!

Als mijn ziekteproces het verschil kan uitmaken voor u en de uwe, dan ben ik een mens met een missie geworden en het bijzonder graag voor u doe.

Want zoals Neale Donald Walsch eens zei,

"There is only one off us, in this room."

"Er is er maar EEN van ons, in deze zaal."

Dank u hartelijk voor het aandachtig lezen van deze tekst en ik zijn altijd bereid tot interactie. Een waardevol vervolg van deze dag dicht ik u toe en bovenal, een gezond en kankervrij leven!

Fred Zondervan.

*Persoonlijke noot van de redactie: Fred, dank je wel voor je bijzondere, mooie persoonlijke bijdrage.*

*Ik kan me zo voorstellen dat deze bijdrage vragen bij je oproept. Omdat je vast niet de enige bent die hiermee rondloopt, verzamelen we deze vragen om hier een aparte rubriek aan te wijden waarin Fred er zijn licht over laat schijnen.*

\*\*\*\*\*

# Voeding supplement

\*\*\*\*\*

Waar staat deze rubriek **Voeding Supplement** voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect. Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

Deze rubriek **Voeding Supplement** echter gaat het over persoonlijke ervaringen, jouw toevoeging of aanvulling, tijdens een zoektocht in de wereld van voeding.

\*\*\*\*\*

## Rijkdom van de natuur, gratis

De natuur heeft ons veel, heel veel te bieden. Alles wat dichtbij je groeit en wat wij als 'onkruid' bestempelen, zou een ieder beter 'moeten' bestuderen. Wat wil het zeggen als bij de ene persoon meer brandnetels groeien? Bij de ander meer madeliefjes? Of zevenblad, weegbree, grote klissen, ook wel klitten genoemd? Zo kunnen we vele planten opnoemen.

Besef je dat groentewinkels door mensen ingesteld zijn om handel te drijven? En dat kunstmest voortkomt uit de oorlogsindustrie en letterlijk oorlog veroorzaakt in de grond? Er ontstaan door het gebruik van kunstmest grote tekorten.

De boviswaarde van de gewassen die door deze 'techniek' gevoed worden, zijn veel en veel te laag, dus het onttrekt energie in plaats van dat het toevoegt. Een krop sla die op deze wijze geteeld wordt zal energie aan ons onttrekken. Mest injecteren verziekt de bodem, allemaal menselijke gedachten en economische belangen. Besef dat als we potaarde gebruiken, de gewone aarde, die bij alle verkooppunten zonder biologisch keurmerk te koop is, is gemaakt van ons huisvuil. Met huisvuil bedoelen we dan wat in de groene bak 'kieperen', maar bedenk eens wat men daar allemaal in gooit?

Plantenafval met ziektes erin, de kunstmest en pesticiden gaan ook mee in het afval, kortom het is één bron van ellende.

Via de potgrond komt het weer bij ons allen terug. Die grond is qua boviswaarde waardeloos en waardeloze grond geeft al direct een waardeloze start, met alle gevolgen van dien! Biologisch denken begint als bij de grond!

Pastinaak wordt als een vergeten groente gepresenteerd, maar de bermen staan er vol mee. Moeten we nu pastinaak in de bermen oogsten? Nee, er zijn genoeg plekken, maar hoezo een vergeten groente? We worden overladen in de vrije natuur met pastinaak, wilde peen, klitten en honderden andere soorten. Gezondheid kan zomaar op je stoep, om de hoek of zeer nabij in je woonomgeving groeien. De boviswaarde is van belang.

Als kanttekening het volgende: de waarden blijven niet hoog na het oogsten. Wie goede groente, kruiden of andere gewassen heeft geoogst doet er verstandig aan deze snel te verwerken.

Laatje dergelijke producten even in de zon liggen, dan gaat de waarde al achteruit. Laatje het vervolgens enkele dagen in de koelkast liggen kan het zomaar gebeuren dat de

energiewaarden dusdanig zijn gedaald, dat het vergelijkbaar is met supermarkt groenten. Pluk je in de vrije natuur, neem een emmertje water mee of zorg dat het op een goede wijze in een mand ligt, dat het geen lange tijd 'onderweg' is, droog liggend, waardoor het slap wordt.

Dit wetende is het ook duidelijk dat we kwalitatief goede gewassen dienen te gebruiken, geen aangetaste bladeren; deze verlagen het totaalbeeld voor onze gezondheid. Zieke bladeren of delen van een plant die aangetast zijn zorgen er voor dat je beter de hele plant niet gebruikt.

Oogst van krachtige gezonde gewassen.

Jonge bladeren van vele gewassen zijn geschikt om rauw te eten.

Wie voor rauwe maaltijden gaat zal dit graag toepassen. Om optimaal te profiteren van je groentegerechten is het verstandig, zeker de oudere bladeren, even te koken. De vezels breken dan waardoor wij de mineralen gemakkelijker kunnen opnemen. Dan profiteren wij hiervan; anders heb je grote kans dat je denkt zeer gezond te eten maar je lichaam bijna niets opneemt van de goede stoffen omdat wij die dan niet kunnen verwerken.

Koken is niet verkeerd, maar de vraag is ook hier weer: hoe doe je dat?

Op open vuur, dus op gas koken, is in onze moderne huishoudens het beste.

Elektrische kookplaten geven een andere energie aan de voeding; denk ook aan straling. Al die moderne snufjes zijn stiekem geïntegreerd maar of het gezond is, daar denken weinigen bij na.

Dit soort onderwerpen is allemaal uit te diepen, na te vragen, maar kijk dan ook weer bij wie je de vraag neerlegt.

Stel je bij de eerste de beste keukenverkoper deze vraag, dan krijg je een ander antwoord dan wanneer je deze vraag bij onafhankelijke personen met kennis neerlegt.

Wiens brood men eet, diens woord men spreekt!

Bomen hebben een boviswaarde van 7000 tot 10.000. Dat is de reden dat we opgeladen raken van wandelen in een bos. Dit kun je voelen, wanneer een omgeving niet zuiver is, voelt het



anders dan wanneer je in een gezond stuk natuur loopt. Een bos met zieke bomen, een ziekelijke omgeving werkt weer negatief.

Dit wetende is het van nog groter belang dat wij ons bewust worden van wat we de aarde wereldwijd met elkaar aandoen!

Maak een wandeling door een gezond bos, eet daarna een maaltijd van net vers geoogste planten en je hebt een flinke energieboost gekregen!

Als laatste toch nog even een opmerking die zeker niet genegeerd moet worden en met de gedachte, ach... het zal wel meevallen! Wie doorlopend de groente en andere voedingsmiddelen, mogelijk alleen vullingsmiddelen, heeft

gegeten, bij wie de knop letterlijk om gaat en bewust kiest voor puur uit de natuur, uit eigen omgeving, doet er heel, maar dan ook heel verstandig aan dit op te bouwen, want wanneer je enthousiast denkt morgen een brandnetelsoep te maken, een salade van diverse eetbare plantensoorten of mogelijk gedecoreerd met eetbare bloemen, zoals goudsbloem, viooltjes, Oost Indische kers, de daglelie zonder stampers en meeldraden, die komt overmorgen van de koude kermis thuis.

De kans is namelijk bijna 100% zeker dat je lichaam deze overdaad aan goede energie ten eerste moet verwerken, het herkent het niet als 'standaard' en ten tweede zijn vele planten, met name zeker ook de brandnetel, ontgiftend.

Wanneer je dan reacties krijgt die mogelijk even niet prettig zijn, allerlei symptomen van ontgiften zijn mogelijk, dan krijgt 'die brandnetel' de schuld, maar het echte verhaal is dat je lichaam niet meer gewend was om dergelijke pure gezonde echte voeding te verwerken.

Zo ver is het al met ons gesteld: dat we de goede energie moeten opbouwen om daar weer aan te wennen. Dat de ene mens de ander moet waarschuwen om hier aan te denken. Vroeger, heel vroeger was dit normaal, was dit niet denkbaar dat men elkaar waarschuwde voor dergelijke reacties. Eenmaal door dit proces heen zul je ervaren dat je niet anders meer wilt.

Combineer pure gezonde voeding met de goede vetten, kwalitatief goede olijfolie (koud gebruiken), roomboter daar kan ook in gebakken worden maar wel de biologisch dynamische versie. De kokosvetten van Aman Prana zijn van prima kwaliteit. Ongetwijfeld zijn er meer goede merken maar van deze weten wij het zeker. Koop je een ander merk, kijk uit dat er niet op het etiket staat dat het geurloos is. Daar wil men nog weleens intrappen, geurloos klinkt wel prettig, wie de kokoslucht wil omzeilen denkt hiermee goed bezig te zijn. Geurloos heeft echter een behandeling ondergaan, er heeft weer een menselijk ingrijpen plaats gevonden, gemanipuleerd dus, niet natuurlijk meer. Vermijd alle kuipjes, flessen en pakjes uit de supermarkten die zogenaamde 'gezonde' smeersels voor op je brood of om in te bakken. Deze zijn 1 molecuul verwijderd van plastic. Deze producten helpen ons achter de wagen in plaats van vooruit; onze energie daalt, de cellen in ons lichaam krijgen de verkeerde informatie aangeleverd en voor je het weet krijg je het advies zes paracetamol per dag te slikken omdat je zoveel lichamelijke klachten hebt!

Water drinken, Keltisch zeezout gebruiken en planten, kruiden en andere gewassen nuttigen die niet zijn bewerkt, gemanipuleerd maar puur hebben mogen groeien. Goede energetische producten zijn opbouwend, helend en qua smaak vele malen puurder. Een laatste noot wat dit betreft: je zult de echte smaak ervaren.



Wilde marjolein uit de natuur is sterker van smaak dan de gedroogde versie uit de supermarkt, die mogelijk al jaren 'onderweg' is naar iemand zijn keuken kastje. Wat is er aan pesticiden gebruikt? Hoe is het kruid verder behandeld na het plukken?

Wilde marjolein, veldsalie, watermunt en vele andere kruiden groeien hier bij ons zo voor het plukken in de omgeving. De etherische oliën in die kruiden zijn zo puur, dat geeft onder andere een veel sterkere smaak dan dat wat je gewend was te gebruiken uit potjes en zakjes vandaan. Gebruik met mate, je kunt beter toevoegen dan de eetlust bederven. Wie de rust neemt te kokkerellen met pure producten zal zich lichamelijk en geestelijk verrijken.

– vergeten groente of gewoon een wegbermbewoner?  
*Pastinaca sativa*

De pastinaak lijkt op dille, maar dan steviger qua bloem en stengel. Wie niet thuis is in de plantenwereld zal de pastinaak snel voor dille aan zien. Maar wanneer je het verschil weet is het niet moeilijk om onderscheid te maken; de pastinaak heeft niet die typische geur die om dille heen hangt. De hoogte van kan variëren van rond de 30 cm tot rond een meter of zelfs tot anderhalve meter. De stijve, hoekige stengels zijn rijk vertakt, vaak roodbruin van tint. De bladeren zijn afwisselend samengesteld. De deelblaadjes zijn onregelmatig getand, maar het blad valt niet echt op door de hoeveelheid bloemschermen.

Pastinaak bloeit weelderig van juli tot september met geelgroene schermen welke bestaan uit vijf tot twintig stralen. Deze stralen zijn de kleine 'minischermpjes' die met elkaar op de steel de complete bloemscherm vormen.



Het is niet zo verwonderlijk dat pastinaak behoort tot de schermbloemenfamilie (Umbelliferae of Apiaceae).

Pastinaak groeit in de bermen langs vele wegen, zowel binnenwegen als snelwegen, op droge weiden, vervolgens is braakliggend land ook één van de mogelijkheden waar pastinaak de wortels de grond in laat groeien.

In de periode dat de vele nachtschadeproducten de aarde veroverden, zoals onder andere de aardappelen, verdween de liefde voor de pastinaak. Pastinaak is één van de voorlopers van onze aardappelen; zij werden met hun witte wortels als een belangrijke groente gezien. De bleke penwortels, tot circa 20 cm lang, met een zoete anijsachtige smaak konden goed bewaard worden en waren in de wintermaanden een belangrijke voedselbron.

Overigens is alles aan de pastinaak eetbaar, naast de wortels zijn de bladeren, bloemen en de zaden zeer bruikbaar in de keuken.

Bladeren geogst van april tot juli kunnen in salades, soepen en groentegerechten verwerkt worden.

De bloemen plus de bloemknoppen zijn tijdens de hele bloeiperiode te gebruiken als eetbare decoratie en aromatische toevoeging. Op een bord salade geven de gele schermbloempjes een zomerse uitstraling. De zaden, zichtbaar vanaf augustus, kunnen vanaf dat moment ingezet worden, vers in deze periode, maar voor op de langere termijn gedroogd. De gedroogde zaden kunnen vergeleken worden met karwijzaad. De pastinaakzaden zijn geschikt om aan zuurkoolgerechten toe te voegen, maar probeer gebakken aardappels ook eens te verfijnen met deze zaadjes.

De wortels vormen vanaf de herfst tot het daarop volgende jaar een goede aanvulling op ons wintermenu. Met bijvoorbeeld aardappelen, wortels en erwten vormt het een stevige groenteschotel. Verwerkt in hutspot slaat de pastinaak ook geen slecht figuur. De wortels kunnen rauw of gekookt gegeten worden dus wie creatief is met potten en pannen kan zijn of haar hart ophalen. Roomboter met fijngesneden pastinaak geeft een aparte kruiden boter.

Wanneer je dit hebt uitgeprobeerd, ook met andere kruiden en gewassen, zul je niet snel meer de 'kant en klare' kruidenboter in de winkel kopen.

Qua tijdsbesparing is het ook geen reden om niet zelf de boter te voorzien van heerlijke ingrediënten. Wanneer je een bosje hebt geplukt, dit fijn hebt gesneden is het in een handomdraai door de roomboter verwerkt, mits je deze van te voren uit de koelkast had gehaald. Even wat zachter laten worden, dat werkt uiteraard prettiger.

Tevens is pastinaak een goede leverancier van onder andere vitamine C, vitamine B1, vitamine B2, caroteen, calcium en ijzer.



Pure gezondheid, weelderig aanwezig in de natuur om ons heen.

Wie terug in de tijd denkt kan de wortels gebruiken in plaats van de aardappel zoals men in vroegere tijden deed.

De pastinaak is een tweejarige tot vaste plant, die niet graag op kleigrond staat, de wortels groeien gemakkelijker in minder stevige grond.

Denk ook eens aan pastinaak in eigen tuin of op de volkstuin.

De bermen zien in de maand juli vaak in een oogwenk geel, in die periode heeft pastinaak alles veroverd zo lijkt het wel.

Pastinaak wordt tegenwoordig veelvuldig gepresenteerd als 'de vergeten groente'; met name in ecologische winkels liggen deze wortels te pronken.

Een vergeten groente als we het hebben over onze kennis, ja dan is het een vergeten groente. Maar de pastinaak zelf zorgt wel voor zijn overvloedige aanwezigheid gezien zijn groeispuurt in de zomermaanden in de vrije natuur.

Wie meer wil werken met gewassen uit de natuur kan niet om de pastinaak heen. Gedroogd zijn de zaden volgens de oude volksgeneeskunde geschikt om in te zetten bij maag- en darmklachten. Van wortel tot blad, van bloemen tot zaden is pastinaak een geweldig gewas om culinair te gebruiken, daarnaast zijn de schermbloemen een mooie aanvulling in wilde bloemenboeketten. Wie pastinaak uit de vrije natuur wil oogsten doet er goed aan deze niet langs de autowegen te oogsten. Er zijn vrije stukken natuur, landweggetjes en andere locaties genoeg. Langs de drukbezochte verkeerswegen, bij industrieterreinen of naast landerijen waar men de gifspuit hanteert is het niet slim om welk gewas dan ook te oogsten.

Met dank aan:  
Anneke Bleeker  
Schrijfsels van Anneke: [www.verontrustemoeders.nl/](http://www.verontrustemoeders.nl/)

\*\*\*\*\*

**Het thema van 2 november - 14 november was moed en het doel passie.  
Herken jij wat de Tzolkin over deze periode heeft gezegd:**

*Op het moment dat je werkelijk uitdagingen aangaat, zullen verborgen talenten naar boven komen. Dit vraagt moed. Wanneer je met taboes en beperkingen leeft, zul je deze juist gaan ervaren. Ontkracht ze door ze onder ogen te komen. Zo krijg je ruimte in je en kun je jezelf op jouw manier neerzetten. Ervaar je instinct. Blijf in beweging en verschuil je niet achter de door jezelf opgetrokken muren. Geef je toe aan je verlangen naar intimiteit en ervaar hoe je daarmee omgaat. Al je beperkingen zitten tussen je oren. Dal neer in je lichaam zodat je van het leven kunt genieten.*

**Wat zegt de Tzolkin over 15 november - 27 november**

*Je bevind je in de golf van de witte wereldoverbruger met als thema loslaten en als doel inzicht. Onderzoek je weerstand voor die zaken waar jij de grootste moeite mee hebt. Dit heeft vaak met je ervaringen uit het verleden te maken. Maak je hiervan los. Alles gebeurt wanneer de tijd daar rijp voor is. Vertrouw op de wijsheid die hierachter steekt. Het verkrijgen van inzichten betekent helderheid. Om tot de kern van je werkelijke zijn te komen, dien je door je eigen illusies en projecties heen te prikken. Je dient je denken te onderzoeken om je eigen oordelen en veroordelen innerlijk te kunnen verwerken. Aanvaard je eigen werkelijkheid.*

*Uit Tzolkin Dagboek, Leef met de dagenergie  
Van Kees Visser en Barbara C. Roth*

\*\*\*\*\*

**Mooi(e) en belangrijke Extraatje(s):**

**Laat je inspireren:**

<http://www.youtube.com/watch?v=lmBTcON1VVk>

**en, het is tijd om elkaar te verenigen:  
Het is tijd voor een revolutie.**

Door Geert Kimpen.

Ik weet niet hoe het u vergaat, maar met verbijstering volg ik het financiële nieuws op radio, tv en in de kranten. Voor het eerst in mijn leven heb ik een soort van onderbuik gevoel over een mondiale crisis die zijn weerga niet kent. Ik ben geen doemdenker, geen Maya-adept die denkt dat er in 2012 allemaal schokkende zaken gaan gebeuren, geen complot-aanhanger.

Maar het slechte nieuws dat onafgebroken over ons heen dondert, boezemt me angst in.

Dat bedrijven failliet kunnen gaan, lijkt me evident. Dat banken omver kegelen, vond ik erg schokkend maar is inmiddels eigenlijk al vertrouwd nieuws geworden. Maar dat nu ook landen op het punt staan in te storten, vind ik huiveringwekkend. Geen landen in Afrika, noch in Zuid-Amerika, nee, hier vlakbij, bondgenoten in onze Europese Unie.

Ik zie de zenuwachtigheid in de ogen van onze politieke leiders, die nog nauwelijks hun natuurlijke kalmte en zelfvertrouwen kunnen bewaren. Ik neem notitie van de vele geheime tops die plaatsvinden en waarvan niemand weet wat er precies bedisseld wordt. Ik onderga gelaten de ene afkondiging na de andere van op til staande bezuinigingen, donkere prognoses, en net als ieder ander, heb ik nog geen flauw idee welke impact al deze rampspoed op jouw of mijn leven concreet zal hebben.

Het enige dat ik wel weet, of voel, is een onbehaaglijk gevoel van ongelooflijk opgelicht te zijn. Een soort onmachtige kwaadheid van genaaid te zijn door een financieel systeem dat dol is gedraaid waarvan jij en ik niet de voordelen genoten, maar nu wel de rekening van moeten betalen.

Miljarden vliegen ons om de oren als grootheden die niemand meer kan vatten. Niemand begrijpt hoe soms in een weekend tijd, met druk overleg op geheime locaties, enkele miljarden gevonden kunnen worden om een bank overeind te houden. Hoe het mogelijk is dat we blijkaar wel miljarden 'ergens op een rekening' hebben staan om Griekenland te redden. Maar hoe onverbiddelijk anderzijds onze leiders beweren dat we moeten bezuinigen op alles wat voor ons mensen lief en noodzakelijk is.

Hoe kunnen we begrijpen dat er miljarden naar andere banken en landen gesluisd worden, en dat voor alles waarvoor wij dachten belastingen te betalen, ons pensioen, onze zorgkosten, ons onderwijs, steeds minder en minder geld is?

Maar het meest verbijsterd nog ben ik door ons stilzwijgen. Gelaten zitten we als konijnen in de enorme gloeilamp van onze televisie te kijken, we laten ons vermaken door de hysterische lach van Gordon, door een Joling die in een potsierlijk pakje danst over het ijs, door een programma als Spuiten en Slikken dat een 29 jarige jongen live laat ontmaagden door een escortgirl, en we houden onze mond. Alsof we gehypnotiseerd zijn. Lamgeslagen, monddood gemaakt. Versuft door brood en spelen.

Wij hebben de crisis toch niet veroorzaakt? Wij hebben toch geen misdadige financiële producten bedacht die ons deden geloven dat ze onze winst zouden verdriedubbelen, maar gebaseerd waren op lucht, en alleen enkele bankiers en aandeelhouders steenrijk maakten? Wij hebben toch geen onverantwoorde hypotheeklen verschaft? Wij hebben toch niet betoogd dat we perse de euro wilden? Wij hebben ons toch niet verrijkt met exuberante bonussen waarvan je meerdere dorpen een jaar lang zou kunnen onderhouden?

Maar toch ondergaan we het apathisch. We komen niet de straat op. Niet voor onszelf, noch voor onze kinderen, en al helemaal niet voor de miljoenen mensen in de Hoorn van Afrika die op dit moment sterven van honger en dorst. We gedragen ons als onmachtigen. We begrijpen in het beste geval dat we gemanipuleerd worden. Dat wij onrechtmatig rekeningen moeten betalen van zaken waar we niet om gevraagd hebben. Dat al onze inspanningen om iets van ons eigen leven te maken, ontmoedigd worden, belast, en we verpulverd worden onder deprimerend makend nieuws. We verschuilen ons in onze huizen en slikken als makke schapen dat er geen geld meer is voor de zwaksten in onze samenleving, en gaan haast geloven dat ontwikkelingshulp weggesmeten geld is. We verschuilen ons onder ons warme dekbed en hopen dat de storm wel zal overwaaien en dat de schade voor ons eigen leven wel zal meevallen.

Waarom zeggen we niet collectief "nee"? Waarom nemen we geen voorbeeld aan de volkeren in Tunesië en Egypte, die het ook niet langer pikten, en net zolang de straat opgingen, tot hun leiders met pek en veren verjaagd werden? Is het omdat we Rutte zo'n sympathiek joch vinden? Dat we denken dat zo'n gestudeerde jongen het wel beter zal weten dan ons eigen gezonde verstand?

In heel Europa is er welgeteld één dorp dat "nee" zegt. Een klein dorpje in de buurt van Rome. Filettino. De burgemeester van dit dorp, zei; "Bekijk het maar. Wij gaan niet de rekening betalen van onze corrupte leiders. Wij verklaren ons bij deze onafhankelijk. Vanaf nu zijn we ons eigen Prinsdom, en drukken we onze eigen munt." En dat hebben ze dus gedaan, enkele weken geleden.

Zo eenvoudig is het. Wij zijn vergeten dat geld gebaseerd is op geloof. Geld an sich is niets waard. Ja, vroeger nog wel, toen we een goudstandaard hadden, waarbij het geld een symbolische weergave was van de goudvoorraad. Het was een simpel en briljant geldsysteem, door niemand minder dan door het grote genie Isaac Newton bedacht. Nu is geld precies dat waard waarvan wij bereid zijn te geloven dat het waard is. Al die miljarden waar onze leiders mee goochelen, bestaan immers niet. Het is een pure virtuele werkelijkheid die geen enkele grondslag meer heeft in de werkelijke wereld. De Fed, in Amerika, drukt dollars tegen de klippen op, zonder enig gevoel voor realiteit. Of tenminste zonder gevoel voor onze realiteit. Onlangs ontdekte ik tot mijn verbijstering dat de Fed niet de centrale bank is van Amerika, maar een privé bank, die de privé belangen van zijn eigenaren dient. Naar verluidt een groepje steenrijke families die de hele wereldeconomie in handen hebben en gijzelen.

En dat kan alleen maar, zolang wij bereid zijn te geloven in de enorme leugen die geld is geworden. In werkelijkheid zijn het enkel cijfers in een computer. Cijfers die van het ene moment op het andere gewist kunnen worden. Cijfers die enkel waardeloze briefjes papier vertegenwoordigen, maar geen werkelijke waarden meer in de wereld. Een enorme luchtballon die ontzettend op knappen staat.

En de enigen die deze waanzin een halt kunnen toeroepen, zijn wij. Onze politici, onze bankiers en onze mega-ondernemingen vechten krampachtig om dit logge onbegrijpelijke vehikel in stand te houden. Deze oude manier van denken waarbij wij mensen een massale veestapel zijn die gemolken worden door een kleine elite die er alles aan gelegen is hun fortuin en macht te beschermen.

Wanneer wij eenvoudigweg besluiten dat we niet langer geloven in dit corrupte systeem, dat we de leugen doorprikken dat alleen een mondiale economie, schaalvergroting, een gemeenschappelijke munt ons verlichting zou brengen, dat wij eenvoudigweg besluiten dat we niet langer geloven in dit geldsysteem, dan stort het in elkaar. Natuurlijk zal dat een enorme puinhoop zijn. Maar de dingen die werkelijk wat waard zijn, zoals ons dagelijks brood en ons drinken, die zullen weer naar waarde gewaardeerd worden, en niet de schimmige manipulaties van snelle jongens in vlotte pakken die ons met verdeel en heers denken in het gareel houden. Het wordt tijd dat we net zoals dat kleine dorpje in Italië, durven onze onafhankelijkheid af te roepen. Dat we ons eigen prinsdom stichten. Een nieuwe munt durven te omarmen, gebaseerd op werkelijke waarde, en we de kettingen van de rente afgooien en verbieden. Want dat rente een virtueel monster is dat alleen maar groter en verschrikkelijker wordt, dat moeten we op zijn minst nu toch wel geleerd hebben.

We moeten de moed hebben om opnieuw te beginnen. De moed hebben om in te zien dat we belazerd worden. En dat het geen excuus is dat we het zogenaamd niet meer snappen, omdat men het bewust allemaal zo ingewikkeld en complex voorstelt. In wezen is het natuurlijk ongelooflijk simpel. Ieder kind snapt het. Als het 1 euro zakgeld krijgt, kan het wel een snoepje kopen, maar niet een fiets. Zo simpel is het.

Laten wij, die toch koketteren dat we met bewustzijn bezig zijn, eens voor een keer niet alleen met onze eigen navel bezig zijn, maar met deze wereld, zodat zowel onze kinderen, als al die kinderen in landen die nu hongerend ten onder gaan, een toekomst hebben, en niet de schuld zullen moeten afbetalen die wij onze leiders nu zonder enig protest laten maken.

Laten we massaal de straat op gaan. Dag na dag na dag. Net zoals in het Midden Oosten. Net zolang tot het gezonde verstand weer regeert. Laat ons excuus naar komende generaties niet zijn: "Wir haben es nicht gewusst". Want we staan er nu allemaal bij, en we kijken er naar. We worden geregeerd door angst. Maar angst is slechts voor één ding bang... dat wij niet langer bang voor hem zullen zijn.

Geert Kimpen.

Dit verhaal mag mits naams-en bronvermelding overal gekopieerd worden.

Auteur: [www.geertkimpen.com](http://www.geertkimpen.com) Magazine: [www.kd.nl](http://www.kd.nl) .

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

Geert Kimpen auteur van: Rachel, De geheime Newton, De Kabbalist, Maak goud van je leven.

[Geert Kimpen auteur Rachel of het mysterie van de liefde, De Kabbalist, De Geheime Newton, Maak goud](#)

***We kunnen elkaar helpen groeien en genieten door het delen van handige tips, interessante weetjes en mooie sites.***

***Het kan zijn dat een genoemde tip op jou een ander effect heeft dan is bedoeld. Wij geven informatie door en het is aan jou om hier je eigen gedachte over te laten gaan en je eigen mening te vormen.***

***Doe dat met de informatie wat goed is en past bij jou, dat blijft persoonlijk. Zo kunnen wij tips plaatsen die ons niet raken maar door de nieuwswaarde het vermelden waard zijn.***

***Wij wensen je veel plezier bij het lezen van de tips. Heb jij een tip die in deze categorie past, stuur deze in [klik hier](#)***

***Alvast bedankt!***

\*\*\*\*\*

## *Mindfulness tip van Maria*

\*\*\*\*\*

### **Alles is liefde, en liefde is energie.**

Als spirituele leiders het hebben over liefde, hebben ze het over onvoorwaardelijke liefde voor muggen, bomen, mensen, alles. Het omarmen van het leven. Maar het begint met de liefde voor jezelf. (bron libelle interview met Halina Reijn)

Kun je leven in liefde, zonder emoties die beladen zijn? Dus dat je richting de verlichting gaat? Of lijkt dit op gevoelloosheid, murw geworden door alle negativiteit?

Zo kan verlichting doorslaan naar donker, en donker overgaan in verlichting.

Je omgeving is de beste reflectie, je moet het wel naar jezelf kunnen vertellen.

Zo kan het zijn dat je in eerste instantie een gebeurtenis vertaalt als zijnde dat het bij de andere persoon zelf ligt.

Hoe is het als je jouw gevoel aanspreekt waarom deze gebeurtenis jou trickert? En wat is de reden dat jij een onderdeel bent van de gebeurtenis. Voor je het weet is de irritatie naar de ander een irritatie naar jezelf. Kan het zijn dat de schaduwzijde van jou zich herkent in de andere persoon?

\*\*\*\*\*

***Sorry, dat ik in mijn enthousiasme jou overlaadt met informatie wat misschien nieuw voor je is.***

***Sorry, dat het daardoor lijkt alsof ik weet hoe het zit, integendeel, ik leer nog iedere dag.***

***Sorry, dat ik hierbij voorbij ga aan jou kennis en jou inzicht, omdat jezelf het beste weet wat goed voor jezelf is.***

*Mogelijk dat jou levensstijl een gewoonte is geworden waar geen ruimte is geweest voor informatie die je de andere kant laat zien.*

*Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. Ik weet dat als je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context op een andere manier gaat beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.*

*De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien. Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!*

*Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voel ik mij een verrader omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind nu of nog steeds de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.*

*Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?*

*Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten? En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondig en je je eigen "waarden" overtreedt?*

*Eenmaal meer bewust geworden, worden we door signalen geprikkeld alert te blijven, zodat we ook constant onze eigen waarden kunnen bijstellen.*

*Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen.*

*Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.*

*Succes!*

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.

**Reageren** op de nieuwskrant: [klik hier](#)

**Tip** voor de nieuwskrant: [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.

We willen oprecht *zuivere* informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze kennis bijgesteld moet worden. In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen.

Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door deze tips voor iedereen bereikbaar.

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**.*

*Maak jij een **nieuwsbrief** die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.

*Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.*



**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan.

**Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je 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.

\*\*\*\*\*

## *Inhoud extra informatie van de nieuwskrant*

\*\*\*\*\*

\* Ik ben Jezus. Ik ben de vertegenwoordiger geweest op aarde van een nieuwe energie, **de Christusenergie**. Dit is een energie of bewustzijnsvorm die het gelijke in alles en iedereen herkent. Het is **een energie van verbinding, die eenheid wilde terugbrengen op aarde**. Mijn doel was en is het besef van de verbondenheid tussen alles wat leeft op aarde te herstellen, en **de weg is het hart**. Het hart verbindt, het hart is een ruimte waarin je thuis kunt komen. Je thuis voelen heeft te maken met verbonden zijn, verbonden met wie je ten diepste bent. Dat wat je ten diepste bent *is* altijd verbonden met het geheel.

\* Wat het geheel is, is niet in woorden uit te drukken. Je kunt spreken van het universum, het heelal of de kosmos, maar het geheel is geen ding, geen entiteit. Het geheel is een sfeer van zijn, een wereld van mogelijkheden. Ieder individueel leven heeft zijn specifieke plek in het geheel. Jullie allen maken deel uit van een onnoembaar groot geheel dat eeuwig is en tegelijk dynamisch en veranderlijk. Het leven beweegt voortdurend in een oneindige dans van manifestatie en terugtrekking, geboorte en dood, creëren en loslaten. Jij neemt als mens, in je huidige gedaante als man of vrouw, deel aan deze scheppingsdans. Tegelijk leeft in jou een kern die goddelijk en onverwoestbaar is.

\* Stel je voor dat jij in je huidige gestalte verbonden bent met dit enorme grootste geheel. Je kunt met je hoofd niet beredeneren hoe en waarom je deel bent van het geheel en welke plek je precies moet innemen. Je kunt het echter voelen met je hart. Je bent ingebed in het geheel, verbonden met het kloppend hart van de kosmos, en daarvoor hoef je niets te doen. Dit is een gegeven, het is een onlosmakelijk deel van wie je bent.

\* Jij hebt een unieke plek en rol binnen het geheel, en deze te vinden en je licht er te laten stralen, geeft je een diep gevoel van vervulling. Het maakt je gelukkig en blij. Het op die plek zijn en het vervullen van jouw unieke rol, activeert in jou het hoogste dat je te geven hebt. Daar gaat mijn verhaal vandaag over: het hoogste dat je te geven hebt.

\* Velen van jullie verlangen ernaar samen te vallen met de bron van licht die je zelf ten diepste bent, en vanuit die bron te *zijn*, te geven en te stralen in de wereld. Voel die bron eens van binnenuit, want deze stroomt door al je lichaamscellen. Alles in jou is ermee verbonden, ook al zie je het niet. Voel het maar... voel de levende stroom die je draagt. Het leven weet welke plek voor jou is bestemd, welke rol bij jou hoort. **Verbind je met het verlangen om het hoogste van jezelf te belichamen**, de engel van licht die je bent, niet gebonden aan tijd en ruimte. Je bent hier tijdelijk, in dit lichaam, zodat je het licht dat je bent hier naartoe kunt kanaliseren. De aarde is een plek waarvan je houdt. Voel het maar, hoe je diep van binnen bent verbonden met het hart van de aarde.

\* Laat je gedachten los over hoe moeilijk het is op aarde, over de schaduwkanten van de menselijke maatschappij, en verbind je uitsluitend met de aarde zelf, met het wezen van de planeet. Denk aan de uitgestrekte bossen op aarde, de wateren, de open hemel, denk aan de dieren en de overvloed aan bomen, planten, bloemen. Verbind je met die aarde...en voel hoe ook zij deel uitmaakt van een groot geheel, en daarin haar eigen weg bewandelt.

\* Er is een plek voor jou, hier en nu op aarde. Waar het werkelijk om gaat is te geloven in jezelf, te geloven dat je verbonden bent met het geheel en dat er een weg is voor jou die leidt naar de manifestatie van het hoogste dat je te geven hebt. Hoe vind je die weg en hoe weet je of je bezig bent het hoogste in jezelf te ontplooien? Ik zal drie herkenningspunten opnoemen die horen bij 'het hoogste van jezelf geven'.

### **Het hoogste dat je tegeven hebt is uniek voor jou**

\* Het eerste herkenningspunt is dat het hoogste in jou, het hoogste dat jij te geven hebt op aarde, uniek is voor jou. **Jouw bijdrage bestaat uit een unieke mix van eigenschappen en kwaliteiten, met een eigen vibratie en uitstraling. In wezen geef jij jezelf.** Wat je te geven hebt, ben jij! Wat jou onderscheidt, is niet iets dat je van een ander hebt geleerd, bijvoorbeeld een bepaalde soort kennis, methode of vaardigheid. Het hoogste dat je te geven hebt, komt niet van buiten. Nee, jij bent de beslissende schakel.

\* Natuurlijk heb je kennis en informatie opgenomen van anderen, uit boeken en opleidingen, en ben je gevormd door je cultuur en opvoeding. Waar het om gaat is wat jij hebt gedaan met die invloeden, hoe je ze hebt geïntegreerd in jouw wezen. Door alles wat je hebt meegemaakt op je levensweg, in dit leven en in levens daarvoor, ben je uniek in je uitstraling. Jij werpt licht op het leven op jouw manier, en dat is het licht waartoe mensen zich aangetrokken voelen. Het is het licht dat schijnt op jouw plek op aarde, het licht dat jou doet stralen.

\* Jouw unieke licht is een mix van aardse en hemelse kwaliteiten. Je bent in dit leven man of vrouw, je hebt een bepaalde opvoeding en opleiding achter de rug, je bent gevormd door het wereldbeeld dat geldt in jouw maatschappij. Dat is goed en oké, want juist door die vorming heb je intieme kennis gekregen van het menselijk leven. Juist **doordat je zelf door je eigen moeilijke ervaringen heen bent gegaan, heb je diep inzicht verworven in hoe het menselijke leven aanvoelt op aarde en door welke emotionele pieken en dalen je als mens kunt gaan.** Door jouw persoonlijke ontdekkingsreis, door duister en licht, heb jij een unieke weg belopen en is dat wat je anderen te geven hebt ook een unieke mix van kwaliteiten.

\* Behoud dus altijd je eigenheid in wat je doet! Of je nu werkzaam bent als bakker, onderwijzer, kunstenaar of spiritueel therapeut, als je het hoogste van jezelf geeft, betekent dat dat je jouw eigenheid laat zien en meedeelt aan de wereld. Zonder jou is de wereld niet compleet. Het universum wacht op *jouw* bijdrage. Het wacht niet op jouw kopie of weergave van de bijdrage van iemand anders, het wil je stimuleren jouw unieke energie te laten stromen. Het hoogste van jezelf belichamen op aarde heeft dus te maken met jezelf zijn en je eigenheid tonen.

### **Het hoogste van jezelf geven is het hoogste voor jezelf ontvangen**

\* Het tweede herkenningspunt is dat het hoogste van jezelf geven aan de wereld altijd inhoudt dat je het hoogste voor jezelf ontvangt. Deze twee stromen zijn namelijk onlosmakelijk met elkaar verbonden.

\* Als jij je eigen unieke licht laat stralen, je hart open stelt en van daaruit geeft, dan ervaar je diepe voldoening en vervulling in jezelf. Je laat jezelf dan helemaal zijn, je staat jezelf toe te stralen, en je voelt dat het goed is, natuurlijk en oprecht. Als jij jezelf geeft, zonder voorbehoud je licht uitstraalt, ontvang je tegelijk iets heel bijzonders. Het grootste geschenk dat je ontvangt is dat je *thuis komt*. Op het moment dat je helemaal jezelf bent, voel je je vanzelf verbonden met het grote geheel, met God. Je komt tegelijk thuis bij jezelf en in het universum. Er is geen oordeel meer over jezelf of de ander, er is geen oordeel dat scheidt. Je bent één.

\* Door op deze manier jezelf te durven zijn in de buitenwereld, trek je het goede aan in je leven. Je zult zien dat aardse middelen die je nodig hebt en mensen die bij je passen, vanzelf op je weg verschijnen. Het universum steunt en voedt je, reikt je de juiste omstandigheden aan om jouw zielsenergie te manifesteren. Zo wordt de gevende stroom beantwoord door een ontvangende stroom die je vervult en verrijkt op allerlei levensgebieden. Ten diepste geef jij jezelf dit alles door de moed te hebben om je eigen licht te laten stralen.

Wanneer je zonder voorbehoud ja zegt tegen het leven, zegt het leven volmondig ja tegen jou.

\* Het grote geheel waarin wij allen een rol vervullen, zou je kunnen zien als een enorme puzzel, waarin we ieder een puzzelstukje vertegenwoordigen. Zonder jou is de puzzel niet compleet. Op het moment dat het puzzelstukje dat jij bent op de juiste plaats in de puzzel klikt, geef je de puzzel iets dat geen ander eraan kan toevoegen. Tegelijk is dat het moment waarop jij iets heel dierbaars ontvangt: je komt thuis, je voelt dat je bent afgestemd op het grote geheel, dat het leven je draagt en dat je veilig bent. Je weet dat je iets wezenlijks bijdraagt, en je voelt je daarin *ontvangen door het geheel*, in vreugde en verbondenheid. Het hoogste van jezelf geven is tegelijk ten diepste ja zeggen tegen jezelf, en alles ontvangen wat je nodig hebt om te bloeien en te stralen.

\* Het hoogste geven van jezelf betekent in feite dat je afgescheidenheid van het geheel wegvalt. Je bent geen ego, geen afgescheiden ik meer op dat moment. Eigenlijk valt de vraag hoe je de twee stromen van geven en ontvangen in balans brengt dan ook weg. Dit gebeurt vanzelf. Wanneer je jezelf ten diepste tot uitdrukking bent en je licht laat stralen, *ben* jij dat licht en ontvang je het tegelijk. Dat is de eenheidservaring waar jullie allemaal naar verlangen.

\* Nu vraag je je misschien af: hoe doe ik dat? Hoe kom ik op dat punt dat ik kan samenvallen met het hoogste in mij, met mijn eigenlijke licht? Daarmee kom ik aan het derde punt dat ik wil noemen over het hoogste geven van jezelf.

### **Je geeft het hoogste van jezelf als je je kunt verbinden met het laagste in jezelf**

\* Je geeft het hoogste van jezelf op het moment dat je bereid bent je te verbinden met het laagste in jezelf. Met het laagste bedoel ik: je angsten, twijfels, somberheid, kortom de duisternis die er is je ziel als gevolg van niet verwerkte pijnervaringen.

\* Het hoogste van jezelf gaat stralen en schijnen op het moment dat je je toebuigt naar het donkerste stuk in jezelf. Wanneer je het laagste in jezelf uitnodigt om bij je te komen, laat je zonder oordeel licht schijnen op de delen van je ziel die zich verstoten hebben gevoeld, die kwaad, bitter en eenzaam zijn geworden door pijnlijke ervaringen. Heb erbarmen met het deel van jou dat in het donker leeft, en vanuit het donker naar oplossingen grijpt die je vaak nog verder weg leiden van het licht.

\* Vanuit de duisternis kun je overlevingsmechanismes ontwikkelen om je staande te houden, en maar niet te voelen wat er echt in je leeft, aan angst, wanhoop, somberheid en eenzaamheid. Je wendt je ervan af en dat is wat je vaak ook wordt aangeleerd vanuit de wereld om je heen. "Keer je af van negatieve emoties, zet je schouders eronder, maak jezelf nuttig". Dit soort ge- en verboden creëren angst in jezelf voor je eigen duisternis en vervreemden je van je diepste gevoelens.

\* Jullie verlangen allen diep naar het licht, naar een gevoel van vrij, ongebonden jezelf kunnen zijn. Realiseer je dat je het grootste licht in jezelf ontsteekt als je bereid bent je toe te buigen de donkerste, meest verwaarloosde delen in jezelf.

\* Ik nodig je uit dit nu te doen, op dit moment. Kijk eens of er een vaak voorkomende, negatieve emotie of gedachte in jou is die aandacht nodig heeft. Besef eerst dat deze donkere emotie of gedachte hoort bij het mens zijn. Stel je dit schaduwgebied in jezelf nu eens voor als een kind dat verwaarloosd is. Misschien zie je het in een hoekje gedoken zitten. Is het een jongen of een meisje?

\* Kijk eens of je hem of haar ziet, en of je contact kunt krijgen met het kind. Begin met oogcontact, en reik dan voorzichtig je hand uit. Kijk naar dit kind, kijk met zachtheid en zie hoezeer het zijn best heeft gedaan om te overleven. Het kind bezit zo veel levensvreugde en passie, maar heeft zoveel moeten slikken en verduren dat deze krachten vervormd zijn geraakt. De oorspronkelijke energie van het kind is vast gezet in allerlei maskers en overlevingsmechanismen, waardoor de levensenergie zich tegen zichzelf heeft gekeerd. Maar nu mag het kind zijn wie het is. Strek je hand maar uit, laat je licht stralen. Ontvang het kind met je ogen.

\* Laat het naar je toekomen, op haar eigen tempo. Wacht er rustig op, en sluit het kind in je armen, druk het tegen je hart. Door jou gezien en getroost te worden, is precies wat het nodig heeft om te ontspannen en te herstellen. Merk op hoe jij in het contact met dit weerloze, gepijnigde kind gaat stralen van warmte, liefde en begrip. Je toebuigen naar het donkerste deel in jou, haalt het lichtste in jou naar boven. Jij begrijpt hoe het kind zich voelt. Dit begrip is helend. Het kind in het donker vertegenwoordigt het deel in jou dat jouw pijn heeft gedragen zonder het te begrijpen. Doordat jij deze pijn nu omringt met begrip en mededogen, breng je licht in een gebied dat eerst een bron was van negatieve emoties en gedachtes. Als jij je armen slaat om het gepijnigde kind in jou, word je een menselijke engel. Je brengt licht in de duisternis. Dat is waar de aarde behoefte aan heeft.

\* De aarde heeft geen behoefte aan heiligen en wijzen, die het licht onderwijzen vanaf een lessenaar of spreekgestoelte, maar aan mensen van vlees en bloed die het donker en het licht in zichzelf hebben ervaren en beide zonder oordeel kunnen omarmen. Juist als je je eigen duisternis durft te zien en aanvaarden, word je een menselijke engel. Je licht is tegelijk krachtig en eenvoudig. Het leven zal je dragen en je belandt vanzelf op de plek waarop het hoogste dat jij te geven hebt zich soepel en natuurlijk openbaart. Je hoeft er niet aan te werken, je niet anders voor te doen dan je bent, want het is jouw unieke uitstraling en energie die mensen iets geeft dat hen inspireert en vreugde brengt. Je bent het zelf. Omdat je bereid bent je eigen duisternis aan te kijken en met begrip te omarmen, vertegenwoordig jij de liefde Gods op jouw unieke manier. In jouw aanwezigheid, je manier van luisteren, ervaren mensen ruimte, zachtheid en inspiratie. Wat je ook doet als je het hoogste in jezelf laat zien en neerzet op aarde, het effect op mensen is dat het hen uitnodigt zélf te gaan stralen en te geloven in hun eigen unieke krachten en talenten. Het hoogste van jezelf geven moedigt anderen aan hetzelfde te doen. © Pamela Kribbe 2010 [www.pamela-kribbe.nl](http://www.pamela-kribbe.nl)

\*\*\*\*\*

**Vipassana:** deze stamt af uit het Boeddhisme

**"Reis door het lichaam" is een volledige nieuwe vorm van meditatie, die de basisingrediënten van Vipassana en de Helende Reis combineert!**

\* Deze unieke meditatie geeft je naast **diepe rust, ontspanning, helderheid en inzicht een diepe lichamelijke herstel.**

\* Naast het fysieke herstel biedt deze meditatie je **de mogelijkheid je oude, niet ondersteunende overtuigingen te veranderen in gezonde, krachtige en ondersteunende beloftes.**

\* De **healing gebeurt op een cellulair niveau, door de wijsheid van je lichaam aan te spreken.**

\* **Je lichaam leidt je vanzelf naar de diep liggende lagen van 'negativiteit'.**

\* Je lichaam geeft zelf aan **naar welke plek in het lichaam je aandacht toe moet gaan.**

\* **Die plek heeft altijd te maken met een gebeurtenis uit het verleden.**

\* Deze meditatie bevat **een proces waarmee je heel gemakkelijk contact kunt maken met die gebeurtenis.**

\* Doordat je **ondersteund wordt met een optimale op lichaam en ziel gerichte methodiek, wordt het inzicht of de herinnering die opgeslagen ligt in je lichaam, direct omgezet of omgevormd in vrijheid en gezondheid.**

\* Het eerste deel is **zittend, terwijl je de innerlijke bewegingen van je lichaam observeert.**

\* Tijdens het tweede deel wordt je **meegenomen op een innerlijke reis.**

\* Overigens hoeft je niet te kunnen visualiseren, het is al voldoende als je contact met je lichaam blijft houden.

\* Doordat je met meerdere mensen in een ruimte aan het mediteren bent, kun je nog een laag dieper gaan.

\*Leer de Vipassana mediatietechniek goed en **probeer zoveel mogelijk emotionele ballast los te laten.**

## **Wat is Vipassana-meditatie?**

- \* Vipassana-meditatie is **een eenvoudige, praktische en non-sektarische techniek, die de beoefenaar in staat stelt door middel van zelfobservatie zelfkennis te verwerven.**
- \* Deze techniek werd 2500 jaar geleden onderwezen door Gautama de Boeddha.
- \* De toepassing ervan maakt het mogelijk **mentale spanningen op te lossen en een positiever, evenwichtiger en gelukkiger leven te leiden.**
- \* **Het is de kunst om te leven.**
- \* Vipassana is een meditatietechniek die 2500 jaar geleden werd herontdekt en onderwezen door Gautama de Boeddha.
- \* Het woord Vipassana betekent: **inzicht, de dingen zien zoals ze werkelijk zijn.**
- \* Het is een **eenvoudige, praktische techniek die een universele remedie voor universele problemen biedt.**
- \* De techniek is in Birma in zijn oorspronkelijke en pure vorm bewaard gebleven en staat los van iedere vorm van religie.

## **De techniek**

- \* Vipassana is **een proces van zelfobservatie met als doel de geest tot in de diepste lagen te zuiveren van negativiteit en onzuiverheden als woede, haat, hebzucht en angst.**
- \* Naarmate de invloed hiervan zwakker wordt, **komen positieve eigenschappen zoals liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid vanzelf tot ontwikkeling.**
- \* De meditatietechniek vormt een mentale training met een diepgaande waarde voor het dagelijks leven.

## **De Kunst om te Leven: Vipassana Meditatie** door S.N. Goenka

- \* **Iedereen is op zoek naar vrede en harmonie**, omdat deze in ons leven ontbreken.
- \* We voelen ons allemaal wel eens rusteloos, geïrriteerd, uit ons evenwicht, ellendig.
- \* En als we ons rusteloos voelen, houden we dit niet beperkt tot onszelf maar blijven we dit vervelende gevoel overbrengen op anderen.
- \* **De onrust doordringt de atmosfeer rond degene die zich ellendig voelt.**
- \* En ieder ander waarmee zo iemand in contact komt wordt ook geïrriteerd, rusteloos.
- \* Dit is beslist niet de juiste manier van leven.
  
- \* **Men zou in vrede met zichzelf moeten leven en in vrede met alle anderen.**
- \* Per slot van rekening **is de mens een sociaal wezen.**
- \* Hij leeft nu eenmaal in een maatschappij waar hij met anderen te maken heeft.
- \* Maar hoe kan men in vrede leven?
- \* Hoe kunnen we in harmonie met onszelf blijven en de vrede en harmonie om ons heen bewaren, zodat ook anderen in vrede en harmonie kunnen leven?
  
- \* **Om verlost te worden van onze onrust moeten we de eigenlijke oorzaak van de onrust kennen, de oorzaak van die ellende.**
- \* Als we het probleem onderzoeken wordt al snel duidelijk dat, telkens wanneer we iets negatiefs, een onzuiverheid in de geest ontwikkelen, we wel onrustig moeten worden.
- \* Een geestelijke onzuiverheid, een mentale verontreiniging kan niet samen gaan met vrede en harmonie.
  
- \* Hoe ontwikkelen we nu zo'n negativiteit? Het wordt duidelijk door het te onderzoeken.
- \* We worden erg ongelukkig als we merken dat iemand zich gedraagt op een manier die ons niet bevalt, als we merken dat er iets gebeurt wat we onaangenaam vinden.
- \* Ongewenste dingen gebeuren en we creëren spanning in onszelf.
- \* Gewenste dingen gebeuren niet, een paar hindernissen doen zich voor en weer vinden we ons daarover op.
- \* We beginnen innerlijk in de knoop te raken.
- \* En het hele leven lang blijven er ongewenste dingen gebeuren; gewenste dingen gebeuren misschien, misschien ook niet en dit proces van reageren, van knopen leggen, Gordiaanse knopen, maakt de hele geestelijke en lichamelijke structuur zo gespannen, vol van negativiteit.
- \* Het leven wordt één grote ellende.

- \* Een manier om het probleem op te lossen is om het leven zó te organiseren dat er zich nooit iets ongewensts voordoet en dat alles precies zo blijft gebeuren zoals we dat graag willen.
- \* Dan zouden we zo'n macht moeten ontwikkelen, -of iemand anders die machtig is zou ons moeten helpen- dat er zich geen ongewenste dingen voordoen en dat alles wat we wensen gebeurt. Maar dat is onmogelijk.
- \* Er is geen mens ter wereld wiens wensen altijd vervuld worden, in wiens leven alles volgens wens verloopt, zonder dat er ook maar iets ongewensts gebeurt.
- \* Er doen zich voortdurend dingen voor die tegengesteld zijn aan onze wensen en verlangens.
- \* De vraag is dus: hoe kunnen we ophouden blindelings te reageren op dingen die we niet leuk vinden en voorkomen dat we impulsief reageren?
- \* Hoe kunnen we voorkomen dat we gespannen worden? Hoe kunnen we onze rust en vrede bewaren?

- \* In het verleden bestudeerden wijze en heilige mensen uit India en andere landen dit probleem: het probleem van het menselijk lijden- en zij vonden een oplossing: **als er zich iets onaangenaams voordoet en men begint hierop te reageren door woedend, angstig of negatief te worden, dan moet men zo snel mogelijk zijn aandacht afleiden.**
- \* Sta bijvoorbeeld op, neem een glas water, drink - de woede zal niet toenemen, maar zakt.
- \* Of begin te tellen: een, twee, drie, vier; of herhaal een woord, een woord of een zin, welke dan ook, misschien de naam van een god of een heilige in wie men vertrouwen heeft.
- \* **De geest wordt afgeleid, en, tot op zekere hoogte, raakt men de negativiteit, de woede kwijt.**

- \* Deze oplossing was handig: het werkte. En het werkt nog steeds. Als men dit toepast voelt de geest zich vrij van onrust.
- \* Maar **in feite werkt deze oplossing alleen op bewust niveau.**
- \* **In werkelijkheid duwt men de negativiteit, als men de aandacht er van afleidt, diep in het onderbewuste en op dat niveau blijft men dezelfde negativiteit produceren en vermenigvuldigen.**
- \* Aan de oppervlakte is er **een dun laagje van vrede en harmonie**, maar in de diepte van de geest ligt een sluimerende vulkaan van onderdrukte negativiteit die vroeg of laat tot een geweldige uitbarsting zal komen.

- \* Andere zoekers naar de innerlijke waarheid zochten nog verder.
- \* En toen ze in zichzelf de realiteit van geest en materie ervaarden, kwamen ze tot de ontdekking, dat **de aandacht afleiden slechts weglopen voor het probleem** is.
- \* Vluchten helpt niet: men moet het probleem onder ogen zien.
- \* **Telkens wanneer er iets negatiefs in de geest opkomt, observeer het dan, zie het onder ogen.**
- \* **Zodra men een mentale onzuiverheid gaat observeren, verliest deze al haar kracht. Langzaamaan ebt zij weg en lost zich op.**

- \* Een goede oplossing, waarbij het negatieve niet wordt verdrongen maar ook niet de vrije teugel wordt gelaten.
- \* Door iets negatiefs in het onderbewuste te begraven kan dit zich niet oplossen en door het naar buiten te laten komen, in woord of daad, ontstaan alleen maar meer problemen.
- \* Maar **als men enkel maar observeert dan verdwijnt de onzuiverheid en heeft men deze negativiteit opgelost, is men vrij van deze onzuiverheid.**

- \* Dat klinkt allemaal heel mooi, maar werkt het ook zo in de praktijk?
- \* Is het voor gewone mensen wel mogelijk onzuiverheden onder ogen te zien?
- \* Als woede in ons opkomt worden we daardoor zó snel overmeesterd dat we het niet eens in de gaten hebben.
- \* Dan, overmand door woede, doen of zeggen we dingen die kwetsend zijn voor onszelf en voor anderen.
- \* Later, als de woede gezakt is, zit het ons dwars en hebben we er spijt van.
- \* We vragen dan deze of gene of God om vergeving: "Oh, ik heb iets verkeerd gedaan, vergeef me alstublieft!"
- \* Maar de volgende keer, in een soortgelijke situatie, reageren we op precies dezelfde manier.

Al dat berouw helpt niets.

**\* De moeilijkheid is, dat we er ons niet van bewust zijn wanneer een onzuiverheid begint.**

**\* Zij begint diep in het onderbewuste van de geest en tegen de tijd dat zij het bewuste niveau bereikt heeft, is zij zo sterk geworden dat zij ons overmeestert en we haar niet kunnen observeren.**

\* Stel dat ik iemand in dienst zou nemen om me iedere keer dat er woede in me opkomt te waarschuwen.

\* Maar omdat ik er geen idee van heb wanneer de woede op zal komen, heb ik drie mensen nodig: voor een drie ploegendienst, 24 uur per dag.

\* Stel dat ik me dat kan veroorloven en dat er woede in me opkomt.

\* Mijn assistent meldt meteen: "Pas op, woede!!!".

\* Dan is het eerste wat ik doe hem een uitbrander geven: "Idioot, denk je dat je betaald wordt om mij de les te lezen?"

\* De woede overmant me zo dat geen goede raad zal helpen.

\* Stel dat ik verstandig ben en hem niet uitscheldt.

\* In plaats daarvan zeg ik: "Bedankt, nu moet ik gaan zitten en mijn woede observeren."

\* Maar is dat wel mogelijk?

\* Zodra ik mijn ogen sluit en de woede probeer te observeren komt meteen het onderwerp van de woede in mijn gedachten: de persoon of het incident dat de woede teweeg bracht.

\* Dan ben ik niet bezig de woede te observeren; ik observeer dan alleen de prikkel van buitenaf die aanleiding gaf tot de emotie.

\* Dit zal de woede alleen maar erger maken en is dus geen oplossing.

\* Het is erg moeilijk om een abstracte negativiteit, een abstracte emotie te observeren, los van het onderwerp van buitenaf dat deze heeft veroorzaakt.

**\* Maar iemand die de uiteindelijke waarheid bereikte vond een echte oplossing.**

**\* Hij ontdekte dat, telkens wanneer er een onzuiverheid in de geest opkomt, er tegelijkertijd 2 dingen op lichamelijk vlak gebeuren.**

**\* Eén ervan is dat de adem zijn normale ritme verliest.**

**\* Men gaat zwaarder ademen telkens als er iets negatiefs in de geest ontstaat.**

\* Dit is gemakkelijk te observeren.

**\* En, op een fijner niveau, begint er één of andere biochemische reactie in het lichaam, die leidt tot de één of andere gewaarwording.**

**\* Elke onzuiverheid doet de één of andere gewaarwording in het lichaam ontstaan.**

\* Dit is een praktische oplossing.

\* Een gewoon iemand kan geen abstracte onzuiverheden in de geest observeren: abstracte angst, woede of hartstocht.

\* Maar met de juiste training en oefening is het erg gemakkelijk **de ademhaling en de gewaarwordingen te observeren**, die beide in direct verband staan met mentale onzuiverheden.

\* Ademhaling en gewaarwordingen helpen op twee manieren.

\* Op de eerste plaats gaan ze fungeren als assistenten.

\* Zodra er een onzuiverheid in de geest opkomt verliest de adem zijn normale ritme.

\* Hij maakt ons erop attent dat er iets fout gegaan is.

\* En, we kunnen de adem niet uitschelden; we moeten de waarschuwing wel accepteren.

\* Op dezelfde manier vertellen de gewaarwordingen ons dat er iets verkeerd gegaan is.

\* Dan, gewaarschuwd, kunnen we de ademhaling gaan observeren, de gewaarwordingen gaan observeren.

\* We zullen dan we al heel snel merken dat de onzuiverheid verdwijnt.

- \* Dit geestelijk-lichamelijk verschijnsel is als de twee kanten van een medaille.
  - \* Op de ene kant staat een gedachte of emotie die in de geest opkomt.
  - \* Op de andere kant staan de ademhaling en de gewaarwordingen in het lichaam.
  - \* Elke gedachte of emotie, elke mentale onzuiverheid die opkomt uit zich in de adem en in de gewaarwordingen van dat moment.
  - \* Door de ademhaling of de gewaarwordingen te observeren, observeren we dus in feite de mentale onzuiverheden.
  - \* **In plaats van weg te lopen voor het probleem, zien we de realiteit onder ogen zoals ze is.**
  - \* **Dan zullen we merken dat de onzuiverheden hun kracht verliezen; zij kunnen ons niet langer overmeesteren zoals in het verleden gebeurde.**
  - \* **Als we volhouden, verdwijnen de onzuiverheden uiteindelijk helemaal en bewaren we onze rust en geluk.**
- 
- \* Op deze wijze laat deze techniek van **zelf-observatie** ons de twee aspecten van de werkelijkheid kennen: innerlijk en uiterlijk.
  - \* Voorheen keken we altijd alleen maar naar buiten zonder de innerlijke waarheid te zien.
  - \* We zochten de oorzaak voor het feit dat we ons ongelukkig voelden altijd buiten onszelf; we gaven altijd de werkelijkheid buiten onszelf de schuld en probeerden die te veranderen.
  - \* Ons niet bewust van de innerlijke realiteit, begrepen we nooit, dat **de oorzaak van ellende binnen in ligt**, in onze eigen blindelingsse reacties op aangename en onaangename gewaarwordingen.
- 
- \* Door oefening kunnen we nu de andere kant van de medaille zien.
  - \* We kunnen ons bewust zijn van de ademhaling en ook van wat zich binnen in ons afspeelt.
  - \* **Of het nu adem of gewaarwording is, we leren deze gewoon te observeren zonder ons geestelijk evenwicht te verliezen.**
  - \* **We stoppen met reageren, stoppen met het vermenigvuldigen van onze ellende.**
  - \* **In plaats daarvan geven we de onzuiverheid de kans naar buiten te komen en zich op te lossen.**
- 
- \* Hoe meer men deze techniek beoefent, des te meer merkt men hoe snel men uit het negatieve kan komen.
  - \* Geleidelijk aan wordt de geest vrij van onzuiverheden; hij wordt puur.
  - \* **En een pure geest is altijd vol liefde, onvoorwaardelijke liefde; vol mededogen voor de tekortkomingen en de ellende van anderen; vol vreugde over hun succes en geluk; vol gelijkmoedigheid onder alle omstandigheden.**
- 
- \* Als men dit stadium bereikt verandert het hele patroon van iemands leven.
  - \* Het is niet langer mogelijk iets te zeggen of te doen wat de vrede en het geluk van anderen verstoort.
  - \* In plaats daarvan komt de evenwichtige geest niet alleen zelf tot rust maar de atmosfeer rondom zo iemand wordt doordrongen van vrede en harmonie.
  - \* Dit begint op zijn beurt invloed te hebben op anderen, begint anderen ook te helpen.
- 
- \* **Door te leren in evenwicht te blijven ten opzichte van alles wat men innerlijk ervaart, ontwikkelt men ook onthechting ten opzichte van alles wat men in de buitenwereld tegen komt.**
  - \* Deze ongehechtheid is echter geen manier om te ontsnappen of onverschilligheid ten opzichte van de problemen op de wereld.
  - \* Degenen die regelmatig Vipassana beoefenen worden gevoeliger voor de ellende van anderen, en doen hun uiterste best om die ellende zo goed als ze kunnen te verlichten zonder enige opwindning, maar **met een geest vol liefde, mededogen en gelijkmoedigheid.**
  - \* **Zij beoefenen een serene onverschilligheid, hoe zich volledig in te zetten, volledig betrokken te zijn bij het helpen van anderen, terwijl men tegelijkertijd geestelijk in evenwicht blijft.**
  - \* **Op deze wijze bewaren zij hun eigen geluk en tevredenheid, terwijl ze meewerken aan de vrede en harmonie van anderen.**

- \* Dit is wat de Boeddha leerde, **een kunst om te leven.**
- \* Hij heeft nooit een religie, enig -isme onderwezen.
- \* Hij heeft nooit tegen zijn volgelingen gezegd dat ze rites of rituelen moesten uitvoeren, blindelinge of inhoudsloze formaliteiten.
- \* In plaats daarvan leerde hij hen de natuur gewoon te observeren zoals deze is, door het observeren van de werkelijkheid binnen in.
- \* Uit onwetendheid blijven we reageren op een manier die schadelijk is voor onszelf en voor anderen.
- \* Wordt men wijs, wijs in die zin dat men de werkelijkheid observeert zoals zij is, dan komt men van de gewoonte af om te reageren.
- \* Als we stoppen met impulsief reageren dan zijn we tot werkelijke actie in staat - actie die voortkomt uit een evenwichtige geest.
- \* Een geest die de werkelijkheid ziet en begrijpt.
- \* Zo'n manier van handelen kan alleen maar positief zijn, creatief en nuttig voor onszelf en voor anderen.

- \* Wat dan nodig is, is het "**ken uzelf**"- het advies dat iedere wijze gegeven heeft.
- \* **We moeten onszelf niet alleen kennen op intellectueel niveau, op niveau van denkbeelden en theorieën.**
- \* **Noch louter op spiritueel of emotioneel niveau waarbij we zonder meer aanvaarden wat we gehoord of gelezen hebben.**
- \* **Zulke kennis is niet genoeg.**
- \* **We moeten de realiteit op het feitelijke niveau leren kennen.**
- \* **We moeten de realiteit van deze lichamelijke/geestelijke verschijnselen daadwerkelijk ondervinden.**
- \* **Alleen dit zal ons helpen om ons vrij te maken van onzuiverheden, vrij van ellende.**

- \* Dit direct ervaren van de waarheid over onszelf, deze techniek van **zelf-observatie** wordt **Vipassana meditatie** genoemd.
- \* In de taal die in India gesproken werd in de tijd dat de Boeddha leefde betekende "**passana**" **kijken, zien met open ogen**, in de gewone zin van het woord.
- \* Maar "**Vipassana**" betekent **het observeren van dingen zoals zij werkelijk zijn, niet slechts zoals zij schijnen te zijn.**
- \* De ogenschijnlijke waarheid moet doorgrond worden totdat we bij de uiteindelijke waarheid ten aanzien van de gehele geestelijke en lichamelijke structuur komen.
- \* **Als we deze waarheid ervaren leren we op te houden met impulsief reageren, op te houden met het creëren van onzuiverheden en als vanzelf worden dan de oude onzuiverheden geleidelijk aan uitgewist.**
- \* **We worden vrij van alle ellende en ervaren wat het is om werkelijk gelukkig te zijn.**

\* **Het leerproces in een meditatie bestaat uit 3 delen.**

- 1) \* Op de eerste plaats moet men **alle woorden of daden nalaten die de vrede en de harmonie van anderen verstoren.**
  - \* Men kan niet werken aan de eigen bevrijding van geestelijke onzuiverheden als men tegelijkertijd doorgaat met het zeggen of doen van dingen die deze onzuiverheden alleen maar doen toenemen.
  - \* **Moreel verantwoord gedrag** vormt daarom de essentiële eerste stap van het leerproces.
  - \* Men verbindt zich ertoe **niet te doden, niet te stelen, zich seksueel niet te misdragen, niet te liegen en geen drugs of alcohol te gebruiken.**
  - \* **Als men deze dingen nalaat geeft men de geest gelegenheid voldoende tot rust te komen om verder te gaan met de taak die hem te doen staat.**
- 2) \* De volgende stap is om **een zekere beheersing te krijgen over deze wispelturige geest**, door hem te trainen **gericht te blijven op één ding, de adem.**
  - \* Men probeert **de aandacht zo lang mogelijk op de ademhaling gevestigd te houden.**
  - \* Dit is geen ademhalingsoefening; men reguleert de adem niet.
  - \* In plaats daarvan **observeert men de natuurlijke ademhaling zoals deze is, zoals hij naar binnen komt, naar buiten gaat.**
  - \* **Op die manier brengt men de geest verder tot rust, zodat hij niet langer**

**overmeesterd wordt door heftige negativiteiten.**

\* Tegelijkertijd **concentreert men de geest en maakt men hem scherp en doordringend: in staat om inzicht te verwerven.**

\* Deze eerste 2 stappen, **een moreel verantwoord leven leiden en het beheersen van de geest, zijn op zich zelf zeer nuttig en waardevol.**

\* Ze leiden echter tot zelfonderdrukking.

3) \* Tenzij men de derde stap neemt, **het reinigen van de geest van onzuiverheden door het ontwikkelen van inzicht in de eigen aard.**

\* Dit is Vipassana: **het ervaren van de eigen werkelijkheid door systematisch en onbewogen in zichzelf het steeds veranderende geest-materie verschijnsel dat zich manifesteert als gewaarwordingen, te observeren.** Dit is de **essentie van de leer van de Boeddha: zelfloutering door zelfobservatie.**

\* Dit kan door iedereen beoefend worden.

\* Iedereen heeft met ellende te maken.

\* Het is een universele kwaal waarvoor een **universele remedie** nodig is.

\* Als men woedend is, is dat geen Boeddhistische, Hinduïstische of Christelijke woede. Woede is woede.

\* En als men tengevolge van deze woede rusteloos wordt is dit geen Christelijke, Joodse of Islamitische rusteloosheid.

\* **De kwaal is universeel. De remedie moet dus ook universeel zijn.**

\* Vipassana is zo'n remedie.

\* Niemand zal bezwaar hebben tegen **een levenswijze die de vrede en harmonie van anderen respecteert.**

\* Niemand zal er bezwaar tegen hebben **controle over de geest te ontwikkelen.**

\* Niemand zal er bezwaar tegen hebben **inzicht te ontwikkelen in zijn ware aard, waardoor het mogelijk wordt de geest te bevrijden van negativiteiten.**

\* Vipassana is een universele weg.

\* **Het observeren van de werkelijkheid zoals zij is door het observeren van de waarheid binnen in betekent zichzelf direct leren kennen op ervaringsniveau.**

\* **Door voortdurend te oefenen bevrijdt men zich van de ellende van onzuiverheden.**

\* **Van de grove, oppervlakkige, ogenschijnlijke waarheid dringt men door tot de uiteindelijke waarheid van geest en materie.**

\* Overstijgt men deze waarheid, dan ervaart men een waarheid die aan geest en materie, aan tijd en ruimte, aan het geconditioneerde gebied van betrekkelijkheid voorbijgaat: **de waarheid van totale bevrijding van alle onzuiverheden, alle geestelijke verontreiniging, alle ellende.**

\* Hoe men deze uiteindelijke waarheid noemt is niet van belang: **het is het uiteindelijke doel van iedereen.**

\* **Moge u allen deze uiteindelijke waarheid ervaren.**

\* **Mogen alle mensen uit hun onzuiverheden en ellende komen.**

\* **Mogen zij werkelijk gelukkig zijn, werkelijke vrede en harmonie ervaren.**

\*\*\*\*\*

## **15-11-2011 Gezondheidsradio**

*Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:*

met Video - Hoe Euro parlementariers dagelijks fraude plegen

~ Alliance for Natural Health onthult grote leugens in de nieuwste anti-vitamine-studie ~  
Beschadigd door moeders alcoholgebruik

~ Bijen met burn-out kunnen terecht in hersteltoestand

~ Bloedsuikerspiegel meten via tranen

~ BP mag olieschoonmaak Golf van Mexico staken

- ~ De Europese Unie moet stoppen met het dumpen van gevaarlijk elektronisch afval in ontwikkelingslanden
- ~ Effect boring schaliegas onderzocht
- ~ Gebruikers antidepressiva vooral vrouwen
- ~ Hersenverandering bij toxoplasmose
- ~ Jongens met autisme hebben groter brein
- ~ Kabinet wil rem op 'medicalisering van de jeugd'
- ~ McDonald waarschuwt voor eigen eten
- ~ Nanobuisjes koolstof niet giftig maar toch schadelijk
- ~ Spouwmuurisolatie
- ~ Sterkere botten door verzadigde vetten
- ~ Stress even besmettelijk als verkoudheid
- ~ Vitamine D en gebitsimplantaten
- ~ Zomertijd beter voor gezondheid / Mike Donkers met Wat heeft het (alternatieve) wereldnieuws te maken met je gezondheid.
- ~ Stress zet je lichaam op slot
- ~ Stress en pijn
- ~ Pijn en magnesium
- ~ Het belang van zwavel in de voeding
- ~ Natriumbicarbonaat en jicht.

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

\*\*\*\*\*

In verband met de grootte van deze nieuwskrant is er deze keer geen informatie van Argusoog. Maar houd je niet tegen om zelf een kijkje te nemen op de website. 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.