

Nieuwsbrief voor de maand oktober



Spreuk van de maand:

**We worden niet bemind omdat we goed zijn.
We worden goed omdat we bemind worden.
Desmond Tutu**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar **Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel III**, door Mike Donkers

[een link](#) naar VSM tuin

[een link](#) naar wetenschappelijk bewijs voor Jus

[een link](#) naar Ho oponopono

[een link](#) naar Houden van jezelf

Een speciale verrassing?

*Bestel via onze [site](#) een **vrijkaartje voor de beurs van Agaphe met een speciale tekst** voor je vader, moeder, kinderen, vriend, vriendin kortom iemand die je graag wilt verrassen en/of met wie je graag samen mee naar de beurs gaat. En wij sturen dit kaartje per post toe.*

zondag 3 oktober Paranormaal & Wellness beurs Hoorn

Openingstijden bezoeker

De beurs is geopend van 11.00 - 17.00 uur

Locatie **Wijkcentrum Risdam
Scheerder 1
1625 VA Hoorn**

Den Helder 31 oktober 2010

Beurs voor bewustwording, spiritualiteiten & gezondheid.

Datum: **zondag 31 oktober**

Locatie: **Hotel Den Helder**

Adres: **Marsdiepstraat 2**

Plaats: **1784 AP Den Helder**

Tijd: **11.00 uur - 17.00 uur**

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

Consult: maximaal €5,-

Info: 06-44993248 Joke Oosterbeek

E-mailadres: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

Tijdens de beurs zullen Agnes Zaal, Anneke Bleeker en Catharina Lunow lezingen van ongeveer 30 minuten verzorgen.

Voor een overzicht van alle deelnemers op de beurs en voor meer informatie houdt de website in de gaten!

www.agaphe.nl

Ons doel is mensen bij elkaar brengen die bezig zijn met bewustworden en zich hier veelal onder gelijkgestemden bevinden. Via de beurs is het mogelijk nieuwe inzichten, bijzondere ontmoetingen en inspiratie op te doen.

We kunnen van elkaar leren. Een meester kan een leerling zijn zoals een leerling een meester kan zijn.

Op de beurs houden we een lage consultprijs zodat de bezoeker eenvoudig met verschillende behandelaars en behandelingen kennis kan maken. Het is een kennismaking dus geen volledig consult. Dit geldt ook voor de lezingen.

De lezing, die ongeveer een half uur duurt, is een korte kennismaking met een onderwerp waardoor je geprikkeld kunt worden om verder op zoek te gaan.

De informatie op de beurs en die we vermelden in de nieuwsbrief is een hulpmiddel als je op zoek bent naar het vinden van antwoorden.

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

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

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

Op de beurs is er speciaal een tafel met boeken 'een ruiltafel' gereserveerd.

De oorspronkelijke boeken zijn boeken geweest van een dierbare vriendin die ze ons heeft nagelaten om te verkopen op de beurs. Dan zou er een extraatje binnen komen voor de beurs. Wij hebben ervoor gekozen om haar er blijvend bij te betrekken door een ruiltafel te creëren en het ruilsysteem in het leven geroepen. Een boek kan worden geruild als je dit uit hebt wat anders uiteindelijk in een boekenkast verdwijnt tussen andere gelezen boeken. Het scheidt de mogelijkheid de "lessen" door te geven en daarbij een boek in handen te krijgen wat misschien op je ligt te wachten.

Gun je boek een tweede leven waar je een ander plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met gerelateerde thema's die je op de beurs terugvindt.

Dus neem je gelezen boeken mee naar de beurs.

Nieuwsgierig?!Je bent van harte welkom!

Teken deze petitie en stuur deze e-mail door aan vrienden en familie:

Beste vrienden,

De Europese Commissie heeft zopas, voor het eerst in 12 jaar, het kweken van genetisch gemodificeerde gewassen toegelaten binnen de Europese Unie!

De commissie is gezwicht voor de GG lobby en heeft de 60% Europeanen genegeerd die vinden dat we eerst de feiten moeten kennen voordat we voedsel gaan kweken dat een bedreiging voor onze gezondheid en het milieu zou kunnen vormen.

Een nieuw initiatief maakt het mogelijk dat 1 miljoen Europese burgers een officieel wettelijk verzoek aan de Europese Commissie kunnen richten. Laten we werken aan 1 miljoen stemmen voor het verbieden van GG voedsel tot het onderzoek afgerond is; deze zullen bezorgd worden aan President Barroso van de Europese Commissie. Teken de petitie en stuur deze e-mail door aan vrienden en familie:

https://secure.avaaz.org/nl/eu_gmo/97.php?cl_tta_sign=88b10c217358ec210afa8791643f0c2b

Consumenten, volksgezondheids-, milieu- en landbouwgroeperingen hebben reeds lang betoogd tegen een klein aantal internationale GG bedrijven die teveel invloed hebben op de Europese landbouw. Zorgen rond het kweken van GG gewassen zijn: besmetting van natuurlijke gewassen en het milieu; de impact op het klimaat als gevolg van een buitensporige noodzaak voor bestrijdingsmiddelen; de vernietiging van de biodiversiteit en de plaatselijke landbouw, en de gevolgen van GG voedsel op volksgezondheid.

Europese lidstaten hebben stevige weerstand geboden tegen de beslissing van de Europese Commissie voor het toelaten van BASF aardappelen en Monsanto maïs, waaronder Italië en Oostenrijk, die GG kweek willen verbieden, en Frankrijk, dat zei dat het zou vragen voor verder wetenschappelijk onderzoek.

Er bestaat nog steeds geen eensgezindheid over de gevolgen op lange termijn van GG gewassen. En het is de GG industrie, die meer winst en niet het welzijn van de bevolking nastreeft, die de wetenschap sponsort en de regelgeving aanstuurt. Daarom vragen Europese burgers naar meer onafhankelijk onderzoek, proeven en voorzorgsmaatregelen voordat gewassen op onze grond worden gekweekt.

Nu geeft het "Europese Burgerinitiatief" 1 miljoen burgers de mogelijkheid om beleidsvoorstellen te doen aan de Europese Commissie en biedt ons een unieke kans om de invloed van de lobbyisten te stoppen.

Laten we 1 miljoen stemmen verzamelen om een tijdelijk verbod in te voeren voor het kweken van GG gewassen in Europa en een onafhankelijke, ethische, wetenschappelijke instantie voor onderzoek in te stellen en strenge regelgeving voor GG gewassen te bepalen. Teken de petitie nu en verspreid die dan zoveel mogelijk :

https://secure.avaaz.org/nl/eu_gmo/97.php?cl_tta_sign=88b10c217358ec210afa8791643f0c2b

Met vastberadenheid,

Alice, Benjamin, Ricken, Luis, Graziela en het volledige Avaaz team.

Meer informatie:

Gentechvrij, voor niet-genetisch gemanipuleerd voedsel www.gentechvrij.nl

Achtergrond informatie (GGO GMO) http://nl.wikipedia.org/wiki/Genetische_technologie

Mogelijk interessante links: <http://www.europa-nu.nl/id/vhish9rwahjc/biotechnologie>

EU-lidstaten hebben straks meer keuzevrijheid wat betreft GMO's... Commission approves 5 decisions on GMO's ... http://www.europa-nu.nl/id/.../eu_lidstaten_hebben_straks_meer

Meer informatie (in Engels):

Last Eurobarometer Survey 2008 'Attitudes of European citizens towards the environment', page 66: <http://bit.ly/aMkeVJ>

The Independent, Fury as Brussels authorises GM potatoes:
<http://www.independent.co.uk/environment/green-living/fury-as-eu-approves-gm-potato-1915833.html>

Reuters, France blasts GM crop approvals by EU agency:
<http://uk.reuters.com/article/idUKTRE6241ZQ20100305>

New Report: GMOs Causing Massive Pesticide Pollution:
http://www.huffingtonpost.com/andrew-kimbrell/new-report-gmos-causing-m_b_362888.html

Summary of the International Assessment on Agricultural Science and Technology for Development, including critics of GMOs use in agriculture:
<http://globalpolicy.org/social-and-economic-policy/international-trade-and-development-1-57/genetically-modified-organisms.html#key>

Avaaz is een wereldwijd campagne-netwerk van 5 miljoen mensen die ervoor ijveren dat internationale beslissingen rekening houden met de inzichten en waarden van alle mensen op de wereld. ("Avaaz" betekent "stem" of "lied" in veel talen.) Avaaz heeft leden in alle landen op de wereld; ons team is verdeeld over 13 landen op de 4 werelddelen en werkt in 14 talen. Verneem meer over enkele van de grootste campagnes van Avaaz [hier](#), of volg ons op [Facebook](#) of [Twitter](#).

Open Workshops "De moed van de Krijger"

Jaarlijks geven we 4 workshops, 2 in het voorjaar en 2 in het najaar. In 3 uur ervaar je jezelf, je ziel, op een dieper niveau. Je krijgt (meer) inzicht in de kwaliteiten van je hoger zelf. Tevens ervaar je lijfelijk hoe je onbewust je eigenheid blokkeert.

Deze workshop is ook een ideale gelegenheid om kennis te maken met ons en onze werkwijze. Om te ervaren of het wat voor je is om de hoofdmodules van de leer- en inwijdingsweg te volgen.

Technieken

Tri-Union Visualisatie, lichte fysieke oefeningen, udu- of kristalklanken.

Voor wie

Voor beginners en gevorderden op het pad van bewustwording en hedendaagse spiritualiteit.

Data: 10 oktober
Plaats: Centrum De Vier Windstreken
Adres: De Wuijver 29
Noord-Scharwoude (nabij Alkmaar)
tijd: 10.00-13.00 uur
prijs: € 60,00 p.p.per workshop. Incl. koffie/thee
Door:
Liesbeth de Groot en Bep Jong-Kabel

MODULE INWIJDING EENHEIDSBEWUSTZIJN EN MERKABA

KENNISMAKINGSACTIE

**In plaats van € 150,00 betaalt u voor deze keer
€ 100,00!**

11 EN 12 OKTOBER

Technieken:

visualisatie, inwijdingen, klank, healing, prana ademhaling, kennisoverdracht.

Tijden:

Op beide dagen van 10.00 tot 16.30 uur, afhankelijk van het aantal deelnemers.
Bij een kleine groep de tweede dag tot 12.30 uur.

Kosten:

€100,-- incl. koffie en thee.
Contant af te rekenen op de 1e dag van deelname.
Liesbeth de Groot en Bep Jong-Kabel.

Locatie:

Centrum De Vier Windstreken
De Wuijver 29
Noord-Scharwoude

Aanmelden:

[aanmelden per email](#) of per telefoon
Liesbeth de Groot 076 5656575 of
Bep Jong-Kabel 072 5895214

De module staat open voor iedereen en kun je op elk moment volgen. Bel of mail gerust voor meer informatie.

Moeder aarde heeft alle antwoorden...

is de titel van **een lezing** die op de **vrijdagavonden 15 en 22 oktober** verzorgd wordt in Wijkcentrum Overdie, Ruusbroechhof 97 in Alkmaar.

In de huidige tijd zijn er zoveel vragen over onze gezondheid, het overheidsbeleid over gezondheid, over vaccinaties, en de antwoorden die wij wel of niet krijgen van overheidsinstanties, dat een kritische beschouwing noodzakelijk is.

Anneke Bleeker, van Verontruste Moeders, is sinds het voorjaar van 2009 actief om mensen 'wakker te schudden', mensen bewust te maken van wat er in ons land allemaal speelt op dit gebied. Zijn vaccinaties wel zo gezond als men doet denken? Wat doen ze met ons immuunsysteem? Is een griepvaccin nu wel of niet nodig? Wat is de inhoud van zo'n vaccin? Als het aan de overheid ligt, krijgen zwangere vrouwen al tijdens de zwangerschap, 'voor de baby', een vaccinatie tegen kinkhoest; als de baby net geboren is zal het direct een Hepatitis-B vaccin ingespoten krijgen, en een pasgeboren meisje wil men ook nog voorzien van het HPV-vaccin. Hoe levensgevaarlijk is onze aarde? En vervolgens gaat het Rijksvaccinatieprogramma in werking.

Verteld wordt hoe Freek Hagoort is behandeld, de bijna 9-jarige jongen die in 2009 overleed, drie dagen nadat hij zijn DTP-BMR vaccinaties kreeg. Wat zijn E-nummers? Hoe gezond of gevaarlijk zijn ze? Hoe veilig is fluor? Hoe belangrijk is vitamine C? Wat doet magnesium? Chemo... Prozac... ADHD... ADD... bijnieruitputting... cholesterol... de vetleugen... antibiotica...

Het is niet zo dat de bezoeker van de lezing vertwijfeld en vol vraagtekens naar huis gaat! Ook de 'andere kant' wordt belicht. Er worden handreikingen gedaan, oplossingen geboden om **zelf** het heft in handen te nemen ten aanzien van ieders eigen gezondheid.

Nederland MOET wakker worden. Daarom is deze lezing voor IEDEREEN, van jongere tot hoogbejaarde!

Van het bijwonen van de lezing word je wijzer dan van een avond voor de buis hangen. Tijdens de avond is het door Anneke geschreven boek 'Wat je niet verteld wordt over Vaccinaties - Aanvullende informatie die de overheid is vergeten' tegen gereduceerde prijs te koop.

Data: **15 oktober en 22 oktober.**

Plaats: **Wijkcentrum Overdie,**

Adres: **Ruusbroechhof 97 in Alkmaar.**

Zaal open: **19.30 uur, aanvang: 20.00 uur.**

Entree: **€ 5,00 bij reservering, € 7,50 aan de zaal.**

Graag van tevoren reserveren door te mailen naar: **anneke@verontrustemoeders.nl**

Isabel Baij:

Communiceren met dieren, het dierenrijk wil graag bijstaan in de processen die we lopen vooral intuïtie en het vertrouwen erin is belangrijk hierbij kunnen de dieren helpen laat je verrassen... dit kan ook zonder eigen huisdier

Data: dinsdag 5 oktober 19.30 - 21.30 uur
vrijdag 8 oktober 14.00-16.00 uur
dinsdag 12 oktober 19.30 -21.30 uur
vrijdag 15 oktober 14.00-16.00 uur
dinsdag 19 oktober 19.30-21.30 uur

Kosten per keer €35,-
opgave 06-28 35 77 97

Isabel Baij
Intuïtief begeleidster van mens en dier
Personal coaching voor mensen die met dieren werken
Schrijven van boeken/teksten
Levensschool "leer jezelf kennen"
Healing/genezing
Persoonlijk/ zaal gerichte begeleiding

<http://isabelbaij.hyves.nl>

Workshop spirituele wandeling

Meditatief wandelen is het wonder van het gewoon lopen herkennen, niet als middel om ergens te komen maar om in contact te komen met de volheid van het leven. Wanneer je een natuurwandeling maakt en afstand neemt van de drukte, kun je tot nieuwe gedachten of nieuwe inzichten komen. Al wandelend en mediterend laden we ons op met de rust rondom ons, en herinneren we de stilte in onszelf. Het tempo van de wandeling is rustig.

Wandelen haalt de haast uit je hoofd. Kijk wat er over blijft.

Er ontstaat tijd en geestelijke ruimte voor andere vragen. Vragen die de dagelijkse beslommingen voorbij gaan. Vragen die met zingeving te maken hebben.

Wil jij een persoonlijke spirituele wandeling meemaken?

We wandelen een uur samen, ik stel je zo nu en dan wat vragen, waardoor je dieper inzicht in je zelf krijgt, in wat je persoonlijk bezig houdt.

Na de wandeling gaan we samen thee/koffie drinken bij mij thuis, en kan je een kaartje trekken, chakra kaart, of helende reis kaart, of een engelenkaartje.

De prijs van de workshop is 15 euro per persoon, ter kennismaking.

Contact adres Annelies Glasbergen-Hartwijk
telefoonnummer 0223636048
email aem.hartwijk@quicknet.nl

Transition Town Den Helder e.o.

Transition Town Den Helder en Omgeving staat voor een lokale gemeenschap waarin op een creatieve en sociale manier naar oplossingen wordt gezocht om te wonen, te werken en te leven met zo min mogelijk gebruik van fossiele brandstoffen.

Samen op weg naar een wereld waarin de gezondheid van mens en milieu in balans is. Klimaatverandering, Peak Oil en Kredietcrisis dagen ons uit tot een zoektocht naar een nieuwe manier van omgaan met elkaar en met de aarde.

Woon je in de Kop van Noord-Holland en wil je meedoen? Zet dan je talenten in, kies wat je inspireert en help met bijvoorbeeld PR, ICT, Groene Energie, Filmavonden, Koken, Permacultuur.

Stuur een mail naar ttdenhelder@gmail.com

Persoonlijk verhaal

Ervaring delen over Fluoride.

Zoals elk jaar zijn we ook deze zomer een week met onze zoon die in een instelling voor verstandelijk gehandicapten woont, op vakantie geweest.

Tijdens deze vakantie viel het mij op dat zijn handpalmen er bloedeloos uitzagen en een gele kleur hadden. Het verontrustte mij en ik dacht in eerste instantie dat zijn leverfuncties verstoord geraakt konden zijn omdat hij medicijnen gebruikt waarvan bekend is dat dit een van de bijwerkingen kan zijn. Elk jaar moet om die reden zijn bloed onderzocht worden om tijdige maatregelen te kunnen treffen. Ik ben er vanuit gegaan dat dit ook daadwerkelijk gebeurde en daar ik nooit bericht had gehad dat er iets niet in orde was heb ik er in goed vertrouwen geen navraag naar gedaan.

Zijn gezicht was door de zon licht gebruid, hoewel daar bij nader inzien eveneens een gelige tint doorheen schemerde. Gelukkig was het wit van zijn ogen niet geel waardoor ik weer enigszins gerustgesteld werd. Hij had een goede eetlust, maar ik had hem wel eens energiever meegemaakt.

Nadat ik hem weer teruggebracht had naar zijn groep gaf ik aan dat zijn bloed zo snel mogelijk onderzocht moest worden omdat ik die gele handpalmen niet vertrouwde. Het was nog niemand van de groepsleiding opgevallen en ze reageerden nogal verbaasd.

Er werd wel meteen actie ondernomen, maar er diende eerst een afspraak met de huisarts van de instelling gemaakt te worden daar zij degene was die opdracht kon geven voor een bloedonderzoek. De uitslag van het bloed was na veel telefoontjes van mijn kant na een week bekend, er was een ernstig ijzertekort vastgesteld en er werd mij gevraagd of ik zo snel mogelijk met hem naar de EHBO van het ziekenhuis kon gaan waar de internist al van zijn komst op de hoogte was gesteld. Zijn Hb.(hemoglobine) bleek een waarde te hebben van 3.6. Een gezonde jonge man heeft ongeveer een Hb. van 9. Hij moest meteen opgenomen worden om twee zakjes bloed te krijgen.

De laatste week was de energie van mijn zoon zienderogen achteruit gegaan en zelfs zijn lippen waren wit geworden. Hoe lang had hij dit nog vol kunnen houden voordat hij er letterlijk bij neergevallen zou zijn, vroeg ik me af.

De grote vraag bleef echter nog waardoor dat ijzergebrek veroorzaakt was. Een maag-darmonderzoek twee weken later toonde aan dat zijn maagslijmvlies ernstig ontstoken was, waarin zich tevens vele kleine zweertjes bevonden. De arts dacht de oorzaak hiermee gevonden te hebben en vroeg mij of mijn zoon wel eens vreemde dingen at, beet hij soms stukjes uit toiletzeep? Nee, dat deed hij niet was mijn antwoord. Hij moet deze aandoening al heel lang gehad hebben en er veel last van ondervonden hebben volgens de arts. Door de lange tijdsduur gaat het lichaam het ijzergebrek compenseren waardoor de symptomen die optreden bij een ernstige vorm van bloedarmoede minder duidelijk worden.

Een paar avonden later hoorde ik een reclame op de tv over tandpasta en opeens dacht ik: Tandpasta! Hoe schadelijk zal het zijn om het schuim van tandpasta door te slikken, want dat was wat mijn zoon voortdurend deed. Hoe vaak ik hem er ook op wees geen schuim door te slikken en goed te spoelen, hij presteerde het altijd weer iets ervan naar binnen te werken. Ik schrok toen ik op Internet zag hoe schadelijk vooral de fluoride was en het bleek dat je er o.a. maag-darm schade van op kon lopen zelfs maagslijmvliesontsteking en zweertjes! (en dan te bedenken dat deze bijwerkingen zelfs optraden door alleen het poetsen met tandpasta waar fluoride inzit, terwijl mijn zoon de gewoonte had om jaren achtereen het spul gewoon door te slikken!)

Het toeval wilde dat ik rond dezelfde tijd een nieuwsbrief van Agaphe kreeg waarin eveneens gewaarschuwd werd voor fluoride.

Met het uitgeprinte artikel ben ik naar de groep van mijn zoon gestapt en daar hebben zij meteen alle tandpasta vervangen voor de fluoride vrije variant, daar alle cliënten de neiging hebben tot doorslikken van het schuim. Zelf ben ik nog een stapje verder gegaan en heb tandpasta aangeschaft waarin geen enkele chemische toevoeging zit. Dit is alleen op Internet te bestellen.

De internist heeft het bloed van mijn zoon laten onderzoeken op de Heliobacter bacterie die maagzweren veroorzaakt, het bleek dat hij deze bacterie bij zich droeg waartegen hij een kuur moest krijgen van drie soorten antibiotica tegelijk. Zelf ben ik er vrijwel van overtuigd dat de fluoride in eerste instantie de maag heeft beschadigd waardoor de bacterie de kans kreeg zijn verwoestende werk af te maken. Het is een mening waar de internist niet afwijzend tegenover staat.

Wat mij opvalt, is dat er in de reguliere medische sector niets teveel is om een patiënt bij te staan met alle middelen die voorhanden zijn. Kosten nog moeite worden gespaard om ziekten te bestrijden, maar zelden wordt er geadviseerd voedingssupplementen te gebruiken die in de orthomoleculaire geneeskunde zo ontzettend belangrijk zijn voor het herstel of om ziekten te voorkomen. Het is bijvoorbeeld algemeen bekend dat na een antibioticakuur de darmflora aangetast wordt en er veel goede bacteriën verwoest worden.

Mijn ervaring is dat geen enkele arts een patiënt op de hoogte stelt van het belang de darmflora weer op peil te brengen met de goede darmbacteriën die bij elke drogist te koop zijn.

Voor mijn zoon heb ik deze natuurlijk wel aangeschaft en tevens lijnzaadoliecapsules om de obstipatie tegen te gaan die door het gebruik van staalpillen die hij voorgeschreven had gekregen, veroorzaakt werd en daslookdruppeltjes om de spijsvertering te bevorderen. Ook krijgt hij al langere tijd een vitamine/mineralencomplex van mij.

Maar al die supplementen waren iets teveel van het goede voor de groepsleiding die het niet zonder medeweten van de huisarts wilde geven. Zij ging akkoord, maar had haar twijfels over de lijnzaadolie. De volgende dag kregen alle groepen van de instelling een soort brandbrief toegestuurd waarin door de diëtiste alle gebruik van lijnzaad verboden werd omdat volgens het voedingscentrum uit onderzoek is gebleken dat langdurig gebruik van lijnzaad schade kan aanrichten aan het lichaam. Het is een ouderwets middel om obstipatie tegen te gaan, maar er zijn tegenwoordig veel meer alternatieven om een goede stoelgang te bevorderen, was hun mening.

Geen brandbrief over het gevaar van fluoride, maar paniek over lijnzaad!

Mijn zoon gebruikt nog steeds lijnzaad, uiteindelijk ben ik degene die bepaalt en zonder mijn oplettendheid en intuïtie was hij waarschijnlijk veel slechter af geweest ondanks het gegeven dat hij in een zorginstelling woont.

Bij navraag over hoe het zat met de jaarlijkse controle van zijn bloed ivm de medicatie die hij moet slikken, werd mij mede gedeeld dat de managers van de medische dienst de artsen opdracht hadden gegeven om te stoppen met die telkens terugkerende controles, omdat bij de meeste cliënten geen noemenswaardige afwijkingen werden gevonden. Bij mijn zoon was het bloedonderzoek al vier jaar achterwege gebleven! Waar managers zonder medische kennis zich mee bemoeien en waarom artsen zich door hen beperkingen op laten leggen is voor mij een grote vraag. Inmiddels is mijn zoon weer op de lijst gezet als uitzonderingsgeval waarbij jaarlijkse controle wel degelijk nodig is.

Misschien dat mijn verhaal uit de praktijk een bijdrage kan leveren om andere ouders bewust te laten worden van het belang om in ieder geval hun kinderen te laten poetsen met tandpasta die geen fluoride bevat.

Liever voorkomen dan genezen.

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie III

De bijnieren en cholesterol en verzadigd vet

Cholesterol is de voorloper van alle hormonen. Het is een alcoholachtige substantie die zich gedraagt als een vet en een hoofdrol speelt in de hormonale ontwikkeling van jong leven. Cholesterol bevindt zich in het goede gezelschap van verzadigd vet. Moedermelk bijvoorbeeld bestaat hoofdzakelijk uit cholesterol en verzadigd vet. Niet voor niets zijn eieren ook voedingsmiddelen die zeer rijk zijn aan cholesterol. Dat we bang gemaakt worden voor cholesterol en verzadigd vet is volkomen onterecht. Sterker nog, deze substanties zijn lichaamseigen, wat betekent dat het lichaam deze zo belangrijk vindt dat het ze zelf produceert onafhankelijk van de voedselinname. Je leest het goed: onafhankelijk van de voedselinname. De enige invloed die voedingrijk aan cholesterol en verzadigd vet heeft op je lichaam is dat het minder ingewikkelde omzettingen hoeft te doen als cholesterol en verzadigd vet rechtstreeks uit de voeding komen.

Cholesterol speelt een belangrijke rol bij de aanmaak van gal en van je 'gelukshormoon', serotonine. Verzadigd vet is een zeer belangrijke substantie voor het goed functioneren van de hersenen, een orgaan dat bestaat uit verzadigd vet, cholesterol, zout en water. Zou het kunnen dat verzadigd vet, cholesterol, zout en water daarmee wel heel erg belangrijke voedingsstoffen kunnen zijn? Vooral als je bedenkt dat deze stoffen ook in het complete zenuwstelsel te vinden zijn, in en rondom de botten en in alle organen, inclusief de hormoonorganen. Waarom worden deze zo vaak gedemoniseerd? Hoe kan iets wat zo intiem verweven is met alle levensprocessen verkeerd zijn? Zou het kunnen dat het iets te maken heeft met een bewuste poging om ons ziek, dom en ongelukkig te houden om geloofwaardigheid te geven aan wat door moet gaan voor de voedings- en gezondheidsindustrie?

Verzadigd vet zorgt ervoor dat letterlijk alles gesmeerd loopt. Vet stabiliseert als geen andere substantie de bloedsuikerspiegel en kalmeert daarmee de bijnieren en de alvleesklier. Hormonen zijn vetten. Cholesterol staat aan de basis van alle hormonen. Eet en drink dus je verzadigd vet en cholesterol, je hormonen zullen er blij mee zijn. En niet alleen je hormonen.

Ervaar bij jezelf de rust, balans en het geluksgevoel dat gepaard gaat met de juiste inname van cholesterol en verzadigd vet. De cholesterolwaardes die de dokter meet, hebben niets te maken met je consumptie van cholesterol. Het vetgehalte van je lichaam heeft niets te maken met je consumptie van vet, vooral verzadigd vet. Het mag inmiddels duidelijk zijn dat er veel complexere hormonale processen spelen die over- of ondergewicht, maar ook te hoge cholesterolwaardes veroorzaken.

Cholesterol bijvoorbeeld repareert vaatwanden en spieren en pezen die anders zouden scheuren. En diezelfde cholesterol onderdrukken wij vervolgens met statines (cholesterolverlagende middelen). De waanzin ten top. Vind je het gek dat spierkrampen en depressie tot de bijwerkingen behoren? Deze 'medicatie' verstoort hormonale processen die zeer waarschijnlijk al verstoord waren. Bijnieruitputting bijvoorbeeld. Of trage schildklierwerking. Werk liever daaraan en ondersteun de levensprocessen in je lichaam in plaats van ertegenin te gaan.

Mike Donkers
mello_music@yahoo.com

Wetenschappelijk bewijs voor JUS!!

Vorige week heb ik een conventie van JUS bijgewoond in Amerika. Er is nu wetenschappelijk bewezen dat JUS werkt!! Het is niet zomaar een anti-oxidanten drank, de werking gaat veel dieper. JUS is het eerste epigenetic product ter wereld (vastgesteld door o.a. Dr. Maroon, nobelprijswinnaar), dat wil zeggen dat het invloed heeft op je genen en beschadigde cellen kan herstellen.

En begin volgend jaar komt de allereerste levenspil op de markt, helemaal wetenschappelijk bewezen en uiteraard helemaal natuurlijk! Behoorlijk spectaculaire ontwikkelingen dus!

Ik heb al zulke ongelooflijke verhalen gehoord van mensen die JUS gebruiken. In Amerika sprak ik zelfs een vrouw die in een rolstoel had gezeten en nu weer kon lopen. Kraakbeen wat spontaan weer aangroeit terwijl dat volgens de arts helemaal niet mogelijk is. Mensen met diabetes die kunnen minderen of zelfs stoppen met het spuiten van insuline. Iemand die na een zwaar hartinfarct weer heel goed herstelt en medicijnen kan afbouwen. Bloeddruk en cholesterol gaan omlaag. Energieniveau gaat omhoog. Etc. etc.

Jus : De beste anti-oxidant supervoeding melange!!
bevat alle vitaminen, mineralen en antioxidanten die je elke dag nodig hebt. JUS bestaat uit een uitgebalanceerde combinatie van 23 puur natuurlijke ingrediënten, zogeheten superfoods, die elkaars werking versterken. Bijzonder is de hoge dosis reveratrol! Dit beschermt in hoge mate tegen kanker en andere degeneratieve ziekten.

JUS:

- beschermst tegen schade door vrije radicalen met krachtige anti-oxidanten.
- bevordert een gezonde reactie op ontstekingen.
- verhoogt gezond cardiovasculair functioneren.
- helpt een gezond cholesterolgehalte te handhaven.
- ondersteunt het immuunsysteem.
- voedt de huid.
- verhoogt energie.

Voor meer informatie zie: www.myjus23.com/annemieketerhorst



Welke punten hebben depressie, hyperactiviteit, epilepsie, autisme en de ziekte van Alzheimer gemeen? Volgens dokter Mousain-Bosc is dat een abnormaal hoog magnesiumtekort.

Lees meer in:

Magnesium, de oplossing voor gedragsstoornissen en vele andere aandoeningen.

De VSM tuin in Alkmaar zal in ieder geval nog een jaar blijven...

Deze is het zeker waard om bezocht te worden, grijp de kans en houd de bezoekdagen en tijden in de gaten voor 2011, nu het nog kan...

<http://www.vsm.nl/tuin>

© Elsbeth/Mei 2010

Ho'oponopono...

Stel nou dat ik ZÉLF degene ben die telkens mijn wereld opnieuw creëer. Dat zou dan betekenen, dat ik dus verantwoordelijk ben voor alles in mijn wereld...mijn creatie. Het lijkt dan ineens heel eng om zoveel verantwoording te hebben. Want als je er op deze manier naar kijkt, dan kun je bijvoorbeeld niemand meer de schuld geven.. Je ouders niet, je god, 'anderen'...

Tijdelijk kun je de illusie creëren dat je verlost bent, als je iets van je afschuift en iemand anders veroordeelt en deze de schuld geeft. Dit werkt niet, en het heeft nooit gewerkt. Dat zul je ongetwijfeld gemerkt hebben; het komt altijd bij je terug. Want als ik bijvoorbeeld slecht denk over een ander, komt dat bij die persoon terecht en dit blijft zich dan weerkaatsen als een spiegel.

Totdat... Totdat 'die ander' (of ikzelf) dit niet meer wens(t) en er gekozen wordt om vanuit liefde en vergeving te leven.

Ik kan me niet herinneren dat het me ooit heeft gediend, mezelf minderwaardig te denken, wrok te koesteren, angst, roddel of boosheid te voelen. En toch was dit een terugkerend fenomeen in mijn leven. Ondanks alle boeken en wijsheden die ik op mijn pad ben tegen gekomen.

Misschien toch maar eens naar mijn creatie kijken. Die wereld 'om me heen'.....

Mijn man is dit, mijn baas is dat.. Mijn kind doet dit en de tv zegt dat... Het huis kan beter?? De buurt is niet leuk .. Die mensen roddelen en die is niet goed bezig met zijn kind en, en, en, ... ga zo maar door! Ik durf bijna niet meer te kijken. Dit ALLES heb ik gedaan! Het was makkelijker om er niet naar te kijken en dat allemaal als buiten m'n macht te beschouwen. Het eerste wat ik deed, nadat Ho'oponopono op m'n pad was gekomen, was zoeken naar dat deel in mij dat geheeld moest worden. I love you, I am sorry, Please forgive me, thank you... keer op keer op keer herhaalde ik hetzelfde. Gewoon al afwassend en opruimend. Ik was niets aan het voeden, geen negatieve gedachten.

Een dakloze man op straat, vrienden, I love you, I am sorry, please forgive me, thank you. Voordat ik iemand bel of mail zeg ik het. Een ontstoken oog, opkomende keelpijn....

Als ik vergeet het te doen dan speelt die oude plaat zichzelf weer af. Wat niet perse inhoud dat de keelpijn a la minute weg is. Het is wel minder heftig, minder erg, dat ik het überhaupt heb of krijg, maar het is zéker sneller over én het blijft langer weg. Allemaal omdat ik er geen angst meer voor heb ...

Soms voel je iets roeren in jezelf. En al spreekt je ego je nog zo tegen. Weet je dat er een diepere waarheid achter schuilt. Dit werkt. Juist omdat het zo simpel is....!

Wij zijn ZÉLF degenen die alles zo ingewikkeld proberen te maken. En als er dan iets opduikt in je leven dat een héérlijke vrijheid belooft door het toepassen van een simpele techniek, die Ho'oponopono is, is dat vaak moeilijk te geloven.

En er is dan ook een drempel . Want je hebt een leven lang in illusie geleefd, het geloof dat je dát was, wat de buitenwereld je liet zien en wat jij weer op jouw beurt aan hen liet zien, je ware aard vergetend.

Af en toe kom ik iets tegen wat ik eigenlijk nog vast wil houden. Een oude pijn waar mijn identiteit op gebaseerd was, dat is dan best moeilijk.

Een paar maanden terug ben ik begonnen te werken met Ho'oponopono.

Via een filmpje op YouTube. Ben er gewoon mee begonnen..

I love you, I'm sorry, please forgive me, thank you.. Geen boeken gelezen en dat is ook niet nodig. Het is echt zo makkelijk als Dr. Len zegt.: "Vertrouw er op!"...

Het gaat er niet om, dat je probleem opgelost wordt door het feit dat je deze dingen zeg. Het gaat erom dat de onvoorwaardelijke liefde, de energie van vergeving geneest.

Ik weet dat mensen het merken en voelen, omdat ik het merk en ik het voel. Ik geef hier een voorbeeld:

Er was een conflict tussen m'n zoon en een vriendje. Tussen hen heb ik het ook toegepast. Dat deel in mij wat dit probleem veroorzaakte werd opgelost waardoor het probleem in de buitenwereld verdween. Terwijl ik de techniek toepaste zag ik hoe ik het gecreëerd had. Alles werd heel duidelijk. Ik heb dit deel in mezelf genezen en zo de jongens daarmee hun relatie.

Een verhaal borduren rond een klein incident, van een mug een olifant maken, jezelf suf piekeren, wakker liggen,..... Worden allemaal minder tot non-existent als je Ho'oponopono toepast. Als je bereid bent de verantwoordelijkheid te accepteren van jouw wereld om je heen, wordt je lichter en maak je ruimte om te vergeven, te genezen en... TE LEVEN!

Energy goes where attention flows.

May you all live long and prosper!

'Willing' (alias Elsbeth)

Mag ik jullie de site Aloha o Ka I' van harte aanbevelen, wanneer je meer informatie over Ho'oponopono wilt weten. (Aloha = liefde, o = van, ka I = het IK. Ka I is de Hawaïaanse naam van het Goddelijke dat overal en in ieder van ons aanwezig is.) Klik [HIER](#) voor de link.

Doelstellingen van HO'OPONOPONO

1. Om alle Aka Koorden of verbindingen met onevenwichtige, disharmonieuze, negatieve situaties en gemoedsstemmingen los te laten en door te snijden (oki).
2. Om evenwicht (kaulike) en geestelijke vrede (maluhia) in zichzelf en met anderen, de natuur en de Kosmos te bereiken.
3. Genezingen bewerkstelligen: spiritueel en mentaal, dan lichamelijk en materieel.
4. Mahiki of Bevrijden van negatieve vibraties: om te helpen bij het bevrijden van aardgebonden geesten van personen, plaatsen, situaties, voorwerpen (bezielde of onbezielde).
5. Reïncarnatie: helpen om personen etc. van ongelukkige, negatieve ervaringen uit vorige levens te bevrijden, het oplossen en verwijderen van trauma uit de geheugenbank zonder stress te creëren (Ho'okina Hou ia)

De wet van oorzaak en gevolg overheerst in alles van het leven en de levenscyclus.

Toepassingen van HO'OPONOPONO

1. Volwassene of kind met algemene kwalen, stoornissen etc.
2. Stervende patiënt – familiebijeenkomst
3. Slachtoffer van een ongeval, zelfmoord, verdrinking, geweld – en oorlogsslachtoffers, kindermoorden (ook gesteriliseerde dieren), genetisch gemanipuleerde planten, dieren etc.
4. Onenigheid tussen twee of meer personen (familie, werk)
5. Slachtoffer van een 'vloek'(Anai) door een persoon, priester of kahuna
6. Uhane Hele: slaapziekte (ziel is uit het lichaam getreden).
7. Bevrijden van aargebonden geesten.
8. Misbruik van de wetten van God; misbruik van de Natuurwetten.
9. Bezeten zijn door 'geesten' (uhane noho); Mahiki (vrijmaken van negatieve vibraties).
10. Een nieuwe carrière of onderneming starten; om blokkades te verwijderen die belemmeringen of problemen zouden kunnen veroorzaken op spiritueel, mentaal of fysiek gebied.

11. Naspeuren van iemands wortels, stamboom of afstamming.
12. Gevallen van abortussen en miskramen.
13. Voorbereiding op ziekenhuis, herstellingsoord etc.
14. Behandeling op afstand voor instituten, medewerkers, leidinggevenden of iedereen met wie men betrokken kan raken.

Ongelukkige of traumatische ervaringen die men in een vorig leven samen heeft gehad, scheppen problemen in de huidige omgang tussen personen. De Ho'oponopono helpt aka koorden en bindingen te verbreken en meer harmonieuze en vredige relaties op te bouwen of te creëren.

Meer informatie over de achtergronden van Ho'oponopono tref je aan in deze notities van Dr. Len, de Hawaïaanse arts, die deze techniek o.a. toepaste op gevangenen..

Houden van jezelf.

Het klinkt zo simpel, logisch ook, houden van jezelf. Toch zijn we veel meer bezig met het houden van een ander, in plaats van het houden van onszelf. We kunnen makkelijker liefde geven dan ontvangen en liefde aan onszelf schenken is al helemaal ongebruikelijk. Dat komt omdat we vaak denken dat we 'het niet waard' zijn of dat we het 'niet verdienen'. Niets is echter minder waar, pas als je van jezelf houdt kun je echt(e) liefde geven.

Wil jij je levenskwaliteit nu een enorme positieve stimulans geven, begin dan vanaf nu met houden van jezelf. Is het echt zo simpel, gewoon nu beginnen met houden van jezelf? Jazeker, zo simpel is het. Als je wilt wachten tot je net zo aardig, slank, mooi, leuk, sympathiek, succesvol, adrem wilt zijn als diegene waar je nu nog tegenop kijkt voordat je van jezelf gaat houden kom je er waarschijnlijk niet aan toe. Want daarna is er wel weer wat anders wat je ervan zou kunnen weerhouden om van jezelf te houden.

De sleutel om van jezelf te houden ligt in het accepteren van jezelf, precies zoals je bent. Er is moed voor nodig om eerlijk naar jezelf te kijken. En als je nog meer moed kunt verzamelen en aan een ander durft te vragen hoe ze jou zien dan zul je merken dat zij meer positieve dingen in je zien dan dat jij ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Als je nog wat ondersteuning kunt gebruiken om helemaal volledig van jezelf te kunnen houden heb ik nog een aantal oefeningen voor je.

- Wees positief naar jezelf.
 - Vanuit een positieve emotie is het makkelijker om van jezelf te houden. Je kijkt op de rest van de wereld verandert automatisch mee.
- Wees aardig tegen jezelf.
 - Behandel jezelf zoals je iemand anders zou behandelen.
- Complimenteer jezelf.
 - Vergroot je innerlijke kracht door jezelf complimenten te geven. Geef jezelf een schouderklopje voor alles wat je doet, hoe klein dat misschien ook is.
- Wees liefdevol naar jezelf.
 - Laat oude, belemmerende gedachten liefdevol los. Stel in zo'n situatie jezelf de vraag: Wat zou liefde nu doen?
- Zie jezelf in de spiegel.
 - Kijk onbevangen in de spiegel, kijk jezelf recht aan en zeg hardop tegen jezelf: 'ik hou van jou'. Zeg dit net zo vaak totdat het vertrouwd en oprecht klinkt.
- Hou NU van jezelf.
 - Stel niet uit om NU van jezelf te houden. De positieve energie die je hiermee uitstraalt slaat neer op je hele omgeving.

Tot slot het refrein van Harrie Jekkers' 'ik hou van mij'.
*Want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander
maar ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht
want wie van zichzelf houdt die geeft pas echt iets kostbaars
als hij ik hou van jou tegen een ander zegt.*

Veel plezier en succes!

Het verleden kunnen we niet meer veranderen.
We kunnen wel onze gedachten over het verleden veranderen.

Marcel Oosterbeek Life Coach
06-44993240
www.marceloosterbeek.nl

Deal?

Heb jij iets gehad aan de tips van deze nieuwsbrief? Stuur ons dan een bericht terug met tips die wij kunnen plaatsen in de nieuwsbrief.

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

Niets heeft een betekenis behalve hetgeen je er zelf aan geeft

Nuttige links.

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

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

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