

Nieuwsbrief voor de maand september



Spreuk van de maand:

Acceptatie betekent dat je inziet dat er geen overwinning en geen nederlaag is. (Osho)

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Hoe duidelijk wil je iets krijgen?

Via een lezing bij Mike Donkers werd ik geattendeerd op de werking van de bijniere en de schildklier maar vooral wat de gevolgen kunnen zijn als deze niet goed werken.

Ik ging met een vraag van een kennis, naar deze lezing.

Zij heeft een evenwichtsstoornis en ik kreeg als antwoord mee: laat zij haar bijniere ondersteunen.

Zelf verloor ik de laatste tijd meer haar dan gewoon en weer kwam bij mij het ondersteunen van de bijniere op mijn pad!

Daarom zal ik het document geschreven door Mike Donkers in delen plaatsen.

[een link](#) naar **Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie** .

Ben je geraakt en wil je nu al het hele document lezen, dat kan:

www.leefbewust.com/bijnieruitputting

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar **Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie** , [een link](#) naar **Een Epidemie van Vitamine-D-tekort golft over de wereld.**

[een link](#) naar **Het gebruik van Keltisch zeezout**

[een link](#) naar **Geen nee kunnen zeggen**

SCHAGEN, Zondag 12 september 2010

Beurs voor bewustwording, spiritualiteiten & gezondheid.

Datum: **zondag 12 september**

Locatie: **Spartahal**

Adres: **Zuiderweg 2/a**

Plaats: **Schagen**

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 Erik Becker, Anneke Bleeker en Jan Willem Verkerk lezingen van ongeveer 30 minuten verzorgen.

12.00 uur Erik Becker: Quantum Touch in de praktijk.

Tijdens deze lezing zal Erik Becker u vertellen wat Quantum Touch inhoudt en zal hij zijn ervaringen die hij de afgelopen vier jaar in zijn praktijk heeft opgedaan met u delen. Erik Becker is een zeer ervaren Quantum Touch Practitioner die samen met zijn vriendin Wanda een demonstratie geeft bij mensen uit de zaal. En daarmee laat hij zien dat Quantum Touch een zeer effectieve en praktische manier is bij de behandeling van lichamelijke en emotionele klachten. En dit is zeker de moeite waard om bij te wonen.

13.30 uur Anneke Bleeker: Gezondheid?! Moeder Aarde heeft de antwoorden.

Wat is gezondheid? Hoe laten wij ons beïnvloeden?

Wat is de kracht van de natuur?

In hoeverre kunnen wij alle antwoorden om ons heen vinden?

Hoe gemakkelijk kunnen wij het ons maken?

Allemaal vragen en nog eens vragen die velen tegenwoordig bezig houden.

Gezondheid begint heel eenvoudig in je eigen omgeving, je tuin, je keukenkastje en je instelling.

We lopen tijdens deze lezing door wat mogelijkheden heen die je op een later tijdstip uitgebreider kunt horen.

Samen kunnen we elkaar dan handreikingen geven. Hoe we dat op een ander moment nogmaals kunnen hervatten kunnen we ter plaatse bespreken.

Benieuwd naar 'triggers en tips' kom je ook?

Wij beginnen weer aan een nieuw seizoen en zijn steeds in beweging en op zoek naar nieuwe mogelijkheden! Alle aandacht en hulp in welke vorm dan ook is welkom dus neem even de moeite aan te schuiven tijdens de gezellige beurs in Schagen.

15.00 uur Jan Willem Verkerk: Mystieke Plekken.

Wat is een mystieke plek, hoe ervaar je die en wat kan je waarnemen. Niet alleen historisch gezien oude plekken, maar ook nieuwe plekken zoals graancirkels. Wat zijn graancirkels en waarom liggen ze er. Zijn wij alleen in de kosmos of zijn er meerderen? Veel vragen die in een korte inleiding zeker niet beantwoord kunnen worden maar die je wel verder tot nadenken aanzet. Discussie is mogelijk.

Wij heten je van harte welkom op de beurs als bezoeker en/of als (toekomstig) beurs deelnemer!

nieuw bij Isabel Baij:

Samen Zijn

Dat het geloof in onszelf gesterkt mag worden.

Als we nu eens onze wijsheden delen, geen drempels meer, maar gewoon doen.

Eén keer in de maand, op de zondag ochtend, komen we met max. 8 personen bij elkaar. Elk van ons deelt wat hij/zij voelt en wilt delen met de groep. Elke keer is de groep weer anders...

Geïnspireerd door:

het kan een lied zijn, communicatie met dieren, een gedicht, een geloof

we zijn niet voor niks bij elkaar... laten we delen voel je gesteund en begrepen.

deelname €10,-

tijd 10.30-12.00 uur

locatie Heerhugowaard

zondag 19 september en zondag 24 oktober

De Levensschool

"Levensschool" staat voor dat het leven een school is waarbij jij voorop staat, jij bent belangrijk: JIJ

Het is meer dan leren en diploma's, het gaat om jezelf weer leren kennen en door oude stukken heen de weg weer terug vinden.

Het slagen hangt af van jouw, durf, moed en geduld. De dieren wachten en willen ons graag bijstaan.

De groep bestaat max uit 5 personen, want aandacht aan onszelf en in het samen is een pre. nu al geïnteresseerd laat het dan weten.....

Meer informatie:

In de levensschool kun je jezelf leren kennen en terug stappen in je intuïtie/ instinct hier gaat natuurlijk tijd over heen want we kunnen er soms ver van af zijn gedwaald.

Vanwege de link die ik met de dierenwereld heb zal het dierenrijk zeker erbij betrokken zijn, ze juichen om het feit dat mensen weer terug willen naar hun innerlijk Zijn.

De onderdelen worden "lessen" genoemd en krijgen intuïtief invulling, vanuit het principe dat jij van binnen uit weet wat op dit moment belangrijk is en van daaruit wordt gewerkt.

Ook oude dingen, emoties kunnen boven drijven naar gelang je weer in contact kom met jezelf en heeft ook invloed op jouw omgeving.

hierop volgen de volgende lessen...

Les 1 Hoe maak ik contact met mijzelf

vrijdag 3 september 19.30- 21.30 uur

of dinsdag 7 september 14.00-16.00 uur

Les 2 Emoties

vrijdag 10 september 19.30-21.30 uur

of dinsdag 14 september 14.00-16.00 uur

Les 3 Een les van voelen

vrijdag 17 september 19.30-21.30 uur

of dinsdag 21 september 14.00-16.00 uur

Les 4 Spiritualiteit, wat is spiritualiteit, hoe leef je jouw spirit

vrijdag 8 oktober 19.30-21.30

of dinsdag 12 oktober 14.00-16.00 uur

les 5 Beginnen met genezen, genezen heeft te maken met jouw spirit weer te leven.
vrijdag 22 oktober 19.30-21.30 uur
of dinsdag 26 oktober 14.00-16.00 uur

les 6 Aanraken vanuit liefde, Maria en Jezus energie in contact brengen met jouw liefde
vrijdag 29 oktober 19.30-21.30 uur
of dinsdag 2 november 14.00-16.00 uur

opgave en begeleiding : Isabel 06 - 28 35 77 97
locatie :Heerhugowaard
per les wordt een vergoeding van €35,- gevraagd
een andere datum kan, in overleg als je met een groep van 5 personen bent.
(p.p. €35,-)

Isabel Baij: communiceren met dieren a.d.h.v. een halsband of foto

Datum: zaterdag 18 september
Locatie: Boekhandel de Drie Boekjes Den Helder Keizerstraat 58-60
Tijd: 13.00-16.00 uur
hiervoor word een vergoeding gevraagd...

zaallezing /demonstratie communiceren met dieren a.d.h.v. een halsband of foto, u krijgt die informatie die het dier mee wilt geven, ook het dierenrijk zal informatie voor uw persoonlijke leven mee willen geven

Datum: vrijdag 24 september
Locatie: Buurthuis de Ezel
Adres: Fabritiuspark 20
Plaats: Heerhugowaard (parkeren bij de Deka)
Tijd: 13.00-16.00 uur datum/tijd: om 20.00-22.00 uur
Entree: €3,-

Heling via Engelen met Marianne van der Zee

Deze heling brengt de mens op een dieper niveau van zijn innerlijke gevoelswereld. Het vertrouwen in het universele liefdesproces wordt weer hersteld en deze zal weer gereinigd worden en in balans worden gebracht door middel van de Engelen. Marianne zal tijdens de heling samenwerken met de Engelen en zij zal zorgen voor een harmonieuze sfeer tijdens de heling.

Het diepere gevoelsleven van de mens is vaak beschadigd. Dit kan zijn door traumatische ervaringen in je leven, die voorbij zijn, maar die nog wel heel veel effect op je kunnen hebben in je dagelijkse leven. Met deze Engelenheling zullen er kabels, die verbonden zijn met deze traumatische ervaringen met mensen of situaties in je leven, met wie je deze ervaringen hebt gedeeld, verbroken worden. Deze engelenheling helpt je dit te verwerken, zodat je herstelt en weer in je originele jou verandert.

* spirituele- en massagetherapeut, helder voelend medium, Bachremedies, Reiki, Shiatsu, meditatie en Dorn Therapie/Breussmassage

Voor meer informatie over de Heling via Engelen mail naar whiteangelscircle@hetnet.nl of bel 06-25 435 084 of kijk op de website www.whiteangelscircle.nl

Kosten € 15,- p.p. inschrijving via whiteangelscircle@hetnet.nl

- Zondag 12 sept. van 14.00 uur tot 17.00 uur
- Zondag 26 sept. van 14.00 uur tot 17.00 uur
- Zondag 10 okt. van 14.00 uur tot 17.00 uur

Meditatie Avonden

Op de meditatieavonden doen we oefeningen voor ontspanning, meditaties, zelfverkenning en ademhaling technieken.

Diverse geleide meditaties en zelfverkennde meditaties

De meditatieavonden zijn op woensdagavond van 19.30 tot 20.30

Vanaf 25 augustus starten we weer elke twee weken

Aanmelden voor meditatieavonden kan per e-mail.

Kosten € 6,- per keer

Massage workshop

Wil je de kneepjes van het vak leren van het masseren?

Een korte workshop masseren om een goede en gerichte massage te leren.

Je krijgt les in hoe te masseren, drukpunten, meridiaanbanen, do en don't do bij masseren.

5 avonden van 19.00 tot 22.00

17 september, 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober, 12 november

Kosten massage workshop € 100,-

Inclusief materiaal, koffie en thee

Workshop Pendelen

Tijdens de workshop pendelen leer je om te gaan met een pendel

Je leert stenen uit te pendelen, esoterische oliën en chakra's uit te pendelen.

En nog vele andere leuke dingen die je met een pendel kan doen.

5 vrijdag avonden van 19.30 tot 21.30

Kosten voor workshop Pendelen € 75,- dit is inclusief materiaal koffie en thee

10 september, 24 september, 8 oktober, 22 oktober, 5 november

Aanmelden via e-mail

Reiki oefenochtenden

Op de oefenochtenden gaan we bij elkaar oefenen wat we hebben geleerd met Reiki I en Reiki II,

mediteren en er is gelegenheid voor het stellen van vragen.

De volgende ochtenden in 2010 wil ik voor de Reiki oefenochtenden inplannen.

Bij vier of meer aanmeldingen gaat het door en bij minder ben ik helaas genoodzaakt de volgende datum aan te houden.

Zondag 5 september van 11.00 tot 14.00 uur

Zondag 3 oktober van 11.00 tot 14.00 uur

Zondag 24 oktober 11.00 tot 14.00 uur

De kosten voor Reiki oefenochtend zijn

€ 7,50 p.p. Meld je aan via e-mail.

Werken met en spirituele groei door universele, kosmische energieën.

In het universum zijn allerlei energieën in onuitputtelijke hoeveelheden aanwezig, die zich lenen voor vele, mooie toepassingsvormen. Wat te denken van het weghalen van alle vormen van elektrosmog, fysieke klachten verminderen en/of laten verdwijnen, het weghalen van miasma's (de primaire veroorzakers van ziekten), het hebben van een continue verticale energiestroom zoals dat in de natuur standaard is, frequenties toedienen i.p.v. fysieke producten zoals voedingssupplementen, het vitaliseren van levensmiddelen en (vooral!) spirituele groei?

Al deze zaken zijn te realiseren door te werken met nulpuntsenergie, fotonengordelenergie en uiteindelijk de Christusenergie. Simpelweg vanuit intentie alle frequenties uit ons universum inzetten voor werkelijk alle denkbare toepassingen op een manier die past in deze tijd van grote transformatiemogelijkheden.

Alle zaken uit de eerste alinea (en nog veel meer) kun je leren in een blok van maximaal 4 cursussen, waarin je leert werken met die universele, kosmische energieën. Dit gebeurt op een simpele, praktische manier zoals dat past in deze tijd. Daarnaast leveren de cursussen je een opmerkelijke persoonlijke en spirituele groei op in korte tijd.

De cursussen worden gegeven door Huub Koning:



Mijn naam is Huub Koning en van origine ben ik apotheker. Ik kwam er na mijn afstuderen al snel achter dat heel veel medicijnen alleen maar symptoombestrijders zijn en de feitelijke oorzaak dus meestal laten zitten. Dit houdt in dat klachten na medicijngebruik na verloop van tijd weer op dezelfde (of een andere) manier terugkeren.

Ik ben me dan ook gaan verdiepen in methoden die ons wél echt beter maken. Methoden die ons fysiek maar vooral ook psychisch-emotioneel in balans brengen. Ik ben gedurende vele jaren bezig geweest met mijn eigen ontwikkeling ten aanzien van persoonlijke en spirituele groei. Ik heb vele cursussen en opleidingen gevolgd, die mij een breed arsenaal aan technieken hebben opgeleverd om mensen te helpen van hun fysieke en/of psychische klachten af te komen, dan wel te helpen in hun persoonlijke

ontwikkeling.

Daarnaast, en dat is hoofdzakelijk wat ik momenteel doe, geef ik een viertal cursussen in het werken met universele, kosmische energieën. Deze energieën hebben ongekende mogelijkheden doordat ze alle frequenties van het universum bevatten. Op een hele praktische manier leer je de vele mogelijkheden toe te passen met uiteindelijk tijdens de vierde cursus 'Eenwording' het opgaan in al-wat-is.

Zie voor meer informatie over de cursussen www.tachyon-energie.nu.

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie

Alles is hormonaal. Je gezondheid maar ook je stemmingen en je complete persoonlijkheid worden bepaald door hormonen, de biochemische boodschappers van het lichaam. In dit uitgebreide stuk behandel ik twee hoofdspelers in het hormonale orkest, de bijnieren en de schildklier, omdat ze zo'n belangrijke invloed uitoefenen op het geheel. Speciale aandacht verdienen vooral de bijnieren vanwege een stille, maar alsmaar luidruchtigere epidemie van bijnieruitputting. Om het geheel begrijpelijk te houden, versimpel ik de hormonale werking van de bijnieren tot twee hoofdhormonen, adrenaline en cortisol (met vooral aandacht voor cortisol) en laat ik andere bijnierhormonen als bijvoorbeeld noradrenaline en aldosteron buiten beschouwing.

Hercules en de sabeltandtijger

De bijnieren zijn twee hormoonorganen bovenop de nieren (vandaar de naam) die ieder niet groter zijn dan een druif. De bijnieren vervulden een belangrijke overlevingsfunctie in onze evolutie. Het stresshormoon adrenaline veroorzaakte een vecht- of vluchtreactie als we geconfronteerd werden met bijvoorbeeld een sabeltandtijger die ons opwachtte als we onze grot uitkwamen. We moesten dan razendsnel beslissen of we het gevaar tegemoet gingen (vechten) of we er keihard van wegrenden (vluchten). Het maakte ons agressief (vechten) of angstig (vluchten).

Dat adrenaline ook vandaag de dag een zeer nuttige evolutionaire functie heeft, wordt beschreven in een uitstekend boek over bijnieruitputting, Adrenal Fatigue – the 21st Century Stress Syndrome van James Wilson uit 2001:

Een van de beroemdste voorbeelden van de ongelooflijke kracht van adrenaline vond zo'n 35 jaar geleden in Seattle plaats, toen een vrouw met haar kind in de auto werd aangereden op de snelweg. De auto sloeg over de kop, waardoor ze weggeslingerd werd en haar rechterarm brak terwijl ze de baby vastklemde. Ruim tien mensen die te hulp kwamen snellen, waren getuige van deze buitengewone gebeurtenis. De vrouw sprong op, rende naar de auto, tilde deze met haar linkerarm op (jawel, de hele auto met één arm) en trok de baby met haar gebroken arm onder de auto uit. Wonder boven wonder was de baby ongedeerd. De vrouw werd opgenomen in het ziekenhuis met ernstige kneuzingen aan de linkerkant van haar lichaam vanwege deze herculische prestatie en een gebroken rechterarm, maar ze genas uiteindelijk volledig.

Maar dit is nog maar de helft van het verhaal. Een ander belangrijk hormoon dat de bijnieren produceren is cortisol. Cortisol is verantwoordelijk voor heel veel dingen: het reguleert de bloedsuikerspiegel, de zout- en waterbalans in de cellen, de mineralenhuishouding, het houdt het immuunsysteem in balans, het reguleert de bloeddruk, is bij mannen verantwoordelijk voor de aanmaak van oestrogeen en bij vrouwen voor de aanmaak van testosteron en het bepaalt je vermogen om met stress om te gaan. Je zou nog geen vier seconden overleven als adrenaline en cortisol uit het bloed werden verwijderd. Niet gek voor twee van zulke kleine orgaantjes, daar zouden we wat zuiniger op moeten zijn. Helaas putten we ook onze cortisolvoorraad uit, dus ook op dat gebied draaien de bijnieren dubbele uren.

We zijn allemaal aan de drugs

Wat je goed moet begrijpen is dat voor de bijnieren alle stress echt is. Of je nu stress krijgt door je levensstijl, je werk, je gedachten, onverwerkte emoties, verkeerde voeding, het inademen van chemicaliën, synthetische medicatie, vaccinaties, het komt voor de bijnieren allemaal neer op een constante bedreiging van een sabeltandtijger. Onze maatschappij is volledig gebaseerd op stimulatie en prestatie, we zijn allemaal aan de drugs.

Lege, overbewerkte voeding die niet voedt maar alleen vult, overmatig sporten, te hoge werkdruk, te weinig slaap, sloten koffie, vrachten suiker, 'energy'drankjes, fout zout, verkeerde vetten, noem maar op. Je hoeft in onze samenleving niet aan de cocaïne of heroïne te zitten om kunstmatige stimulering door bepaalde middelen te ervaren.

Dit is wat we onszelf en elkaar voortdurend aandoen. In tegenstelling tot de kortstondige stress die we ooit ervaren als we geconfronteerd werden met een levensbedreigend gevaar, staan we nu vrijwel constant onder hoogspanning, waardoor we niets dan adrenaline en cortisol produceren en onze bijnieren overuren laten draaien. Al deze stimulatie vormt een onophoudelijke belasting voor je bijnieren die hun uiterste best doen om je tegen deze stressfactoren te beschermen. Dit doet een continu beroep op je adrenaline- en cortisolgehalte. Vind je het gek dat we schreeuwende en hyperactieve kinderen hebben? En wat zijn de meest voorkomende gedragsstoornissen? Agressie (vandalisme, zinloos geweld, moord) of angststoornissen (depressie, psychose, schizofrenie). Vechten of vluchten dus. Dit is niet leven, maar overleven

Medische beroepszombies

De medische wetenschap heeft hier geen fatsoenlijk antwoord op. In de reguliere medische wetenschap kent men twee uitersten voor aandoeningen van de bijnieren: de ziekte van Addison, waarbij de bijnieren extreem onderactief zijn en dus te weinig bijnierhormonen produceren, en de ziekte van Cushing, waarbij de bijnieren extreem overactief zijn en teveel bijnierhormonen produceren. Verder zit er niets tussenin. Het is echter wel degelijk mogelijk dat mensen milde tot ernstige bijnieruitputting ervaren die niet in een van beide categorieën valt en dus onder de noemer 'gezond' vallen. Sterker nog, niet gediagnostiseerde bijnieruitputting heeft in de afgelopen pakweg zestig jaar ronduit epidemische vormen aangenomen.

James Wilson legt in zijn boek Adrenal Fatigue treffend uit waarom bijnieruitputting in de medische wereld niet erkend wordt:

Vanwege onze in het algemeen stressvolle levensstijl ontwikkelt bijnieruitputting zich maar al te vaak geleidelijk. Wanneer dit plaatsvindt, gaan meestal de symptomen (wat we ervaren en voelen in ons lichaam) vooraf aan de tekenen (zichtbare veranderingen en labresultaten of klinische onderzoeksresultaten). Naarmate de problemen zich ontwikkelen stapelen deze symptomen en tekenen zich op om een syndroom te vormen, wat een verzameling symptomen en tekenen is die toe te schrijven is aan een erkende medische aandoening. Helaas erkent de geneeskunde vaak een aandoening niet totdat deze zich tot een volledig syndroom heeft ontwikkeld. Tegen die tijd heb je al aanzienlijke verstoring van je leven en welzijn achter de rug.

Verderop beschrijft Wilson hoe dat zo gekomen is:

In vijftig jaar tijd heeft de vergaande invloed van farmaceutische bedrijven en zorgverzekeraars de toepassing van de geneeskunde volledig veranderd en als gevolg hiervan zijn de prioriteiten in medische opleidingen en de gezondheidszorg radicaal anders geworden. De precieze opmerkings-, onderzoeks- en logische beredeneringsvaardigheden van de dokter zelf, wat ooit zijn meest essentiële diagnostische hulpmiddelen waren, zijn nu vervangen door een afhankelijkheid van nauw geïnterpreteerd laboratoriumonderzoek en lijsten van numerieke diagnoses die gedekt worden door zorgverzekeringen. Medicijnen en operaties zijn vaak de enige therapieën die de moderne geneeskunde te bieden heeft, zelfs als ze niet nodig zijn. Dus als een ziekte niet duidelijk zichtbaar is via laboratoriumonderzoek of een diagnostische code en als er geen erkende operatieve of medicinale behandeling voor de symptomen is, dan is het net of het probleem niet bestaat.

Hetzelfde geldt voor trage schildklierwerking. Ook dit is epidemisch, vooral onder vrouwen. De standaardtests laten echter deze diagnose maar al te vaak niet zien en de patiënt wordt met overduidelijke symptomen naar huis of naar de psychiater gestuurd met de mededeling dat het 'tussen de oren' zit of te maken heeft met stress. Word je wel gediagnostiseerd met trage schildklierwerking dan vertoont je schildklier vergevorderde onderactiviteit. Maar je hebt in ieder geval een diagnose en een behandeling, nietwaar?

Helaas vindt de 'behandeling' plaats met synthetisch in plaats van natuurlijk, dierlijk schildklierhormoon, waardoor je schildklier uiteindelijk zal afsterven, als hij niet in een stadium daarvoor al een zware ontsteking of zelfs kanker ontwikkelt. Bovendien gaan je symptomen op de lange termijn niet weg en zullen alleen maar vergeren, met daarnaast een ernstig risico op andere klachten, zoals osteoporose (botontkalking). De Amerikaanse Janie Bowthorpe was zo'n patiënt en zij besloot zichzelf te onderwijzen. Haar boek uit 2008, dat treffend *Stop the Thyroid Madness* ('Stop de schildklierwaanzin') heet, verwoordt in weinig omhulde termen de frustraties van schildklierpatiënten wereldwijd die zich uiteindelijk tot haar wenden:

Gezien door de ogen van schildklierpatiënten zijn doktoren viseloze, alles over een kam scherende, pillenvoorschrijvende, medische beroepszombies geworden.

Anti-stresstherapie

Van de bijniere wordt algemeen gezegd dat ze stresshormonen produceren. Dat geeft deze hormonen een negatieve bijklank. De Noord-Amerikaanse indianen wisten al dat de bijniere juist anti-stresshormonen produceren. Niet alleen aten ze gezond wild orgaanvlees, maar als ze wisten dat ze stressvolle tijden tegemoet gingen aten ze specifiek de bijniere om de stress goed te doorstaan. In onze moderne maatschappij beschouwen we orgaanvlees in het algemeen en hormoonorganen in het bijzonder vaak als slachtafval.

Gek genoeg wordt één hormoonorgaan wel beschouwd als een gezonde delicatess en dat is kalfs- of lamszwezerik. De zwezerik is de thymus van het dier, een hormoonorgaan dat een belangrijke rol speelt voor het immuunsysteem van jong leven, ook bij ons mensen.

In de traditionele oosterse geneeskunsten diende men al vele duizenden jaren geleden hormoonextracten toe voor medicinale doeleinden, waaronder ook bijnierconcentraat. Gelukkig bestaat dit in Nederland ook. Gerenommeerde supplementfabrikanten als AOV en Bonusan bieden bijnierconcentraten aan voor relatief weinig geld en zonder doktersvoorschrift, wat aangeeft dat het gebruik ervan in lage doses veilig en zonder negatieve bijwerkingen is. Dierlijk schildklierhormoon is helaas wel alleen op doktersrecept te verkrijgen en slechts enkele natuurartsen in Nederland doen dit.

Een arts die ik zeer aanbeveel is Ron Velthuis in Zutphen:
<http://www.natuurarts-praktijk-zutphen.nl/>

De bijniere en de schildklier

De bijniere en de schildklier vertonen een nauwkeurige relatie met elkaar. Overactiviteit bij de een kan leiden tot onderactiviteit bij de ander en andersom. Het is dan ook een hele puzzeltocht om te bepalen of je te maken hebt met primaire schildklierproblematiek gevolgd door secundaire bijnierproblematiek of andersom. Naar mijn mening is er een regelrechte epidemie van primaire bijnieruitputting met secundaire schildklierproblematiek gaande.

Bijnieruitputting is een ander woord voor onderactieve bijnieren. Om onderactief te worden, moeten de bijnieren eerst overactief zijn geweest. Dit stadium wordt de weerstandsfase genoemd en deze kan wel vijftien tot twintig jaar duren. Gedurende die tijd is er een overproductie van cortisol en adrenaline. Dit drukt de schildklierwerking, niet omdat er noodzakelijk iets mis is met de schildklier maar omdat dit vanuit het perspectief van de schildklier een volkomen logische en verstandige reactie is. De schildklier is onder andere verantwoordelijk voor de lichaamstemperatuur en de snelheid van de stofwisseling. |

Als de schildklier op een lager pitje gaat branden, een soort 'winterslaap', gaat de lichaamstemperatuur omlaag en vertraagt de spijsvertering om te voorkomen dat je opbrandt als een kaars. Je wordt dan 'kouwelijk' met ijskoude handen en voeten die maar niet warm te krijgen zijn en je krijgt spijsverteringsproblemen. Als er eenmaal sprake is van bijnieruitputting kan het zijn dat de schildklier juist overactief wordt om hiervoor te compenseren. Veel vaker komt echter voor dat de schildklier onderactief blijft en je in een blijvende winterslaap houdt.

Veel schildklierklachten hebben dan ook hun oorzaak in bijnieruitputting. Aangezien dit een gezonde reactie is van de schildklier zal bloedonderzoek (TSH-waarde) geen problemen laten zien, waardoor je met zowel ongediagnostiseerde bijnieruitputting als niet gediagnostiseerde trage schildklierwerking rond blijft lopen. Pas als de problemen (meestal op veel latere leeftijd) veel erger worden, zal ook bloedonderzoek uitwijzen dat er iets ernstigs aan de hand is. Je bent dan vele jaren te laat met de nodige ellende al achter de kiezen.

Een Epidemie van Vitamine-D-tekort golft over de wereld.

door Mike Adams, the Health Ranger, NaturalNews Editor

april 2010 © vertaling Guido Jonkers/WantToKnow.nl/.be

Gelukkig zijn er journalisten als Mike Adams, die met open vizier in de slag zijn om waarheidsvinding. (klik op de foto voor link naar zijn site)

Er is een epidemie van Vitamine-D-tekort, die over de wereld golft. En het is een epidemie van een dusdanige omvang en reikwijdte, dat het de H1N1-griep epidemie-verhalen erbij doet verbleken. Vitamine-D-tekort is niet alleen alarmerend wijdverspreid, het is tevens de wortel van veel serieuze ziekten, zoals kanker, diabetes, osteoporose (botontkalking) en hartkwalen. Een nieuwe studie, die gepubliceerd is in het Maart 2010-nummer van het

***Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, maakt melding van een verbijsterend 59% van de bevolking dat een Vitamine-D-tekort heeft. Daarboven op komt ook nog eens het onderzoeksresultaat, dat maar liefst 25% van de onderzochte personen, extreem lage niveaus had van Vitamine-D.**

De leider van het onderzoek, Dr. Richard Kremer van het McGill University Health Center verklaarde:

"Abnormale niveaus van Vitamine-D worden in verband gebracht met een heel spectrum van ziektes, waaronder kanker, waaronder cardiovasculaire en auto-immuun verstoringen."

Deze nieuwe studie toont bovendien aan dat er een verband is tussen een Vitamine-D-tekort en opgeslagen lichaamsvet. Dit ondersteunt de theorie die ik hier op NaturalNews al sinds jaren opper: Zonlicht zorgt voor afbraak van lichaamsvet. Daarbij is Vitamine-D waarschijnlijk het hormonale mechanisme dat ervoor zorgt dat dit vetafbraak-mechanisme werkzaam is.

De onderzoeksresultaten met betrekking tot Vitamine-D, worden overigens steeds beter...

De Trigger voor het immuunsysteem.

Recent onderzoek dat door de *Universiteit van Kopenhagen* is uitgevoerd, toont aan dat Vitamine-D ons immuunsysteem activeert door 'T-cellen' zodanig uit te rusten, dat zij in staat zijn om infecties te bestrijden..!

Dit nieuwe onderzoek, dat geleid is door Professor Carsten Geisler, van de afdeling 'International Health, Immunology and Microbiology', toont aan dat deze vechtcellen, de 'T-cellen' dus, slapend blijven, wanneer zij geen Vitamine-D als prikkel ontvangen. Ze blijven dan van weinig of generlei waarde, om binnendringende micro-organismen en virussen te bestrijden!

Maar met genoeg Vitamine-D in je bloed, blijkt dat deze 'T-cellen' tot de tanden bewapend zijn en zich heel druk gaan maken om binnendringende vreemde lichamen op te sporen, om ze vervolgens te vernietigen en uit het lichaam te verwijderen..!

Met andere woorden: Vitamine-D werkt een beetje zoals de contactsleutel in je auto; de auto gaat niet starten als je deze sleutel niet omdraait... In je lichaam gebeurt dus niets op het gebied van immuunsysteem-activatie, totdat biochemische processen, aangedreven door Vitamine-D, in werking worden gezet..!

Wanneer je de het griepseizoen tegemoet treedt, met een ernstig Vitamine-D-tekort, dan is je immuunsysteem feitelijk kansloos tegen deze seizoensgriep.. En daarom worden inderdaad die mensen het eerst ziek, die de hele dag binnen zitten, werken of gewoon niet buiten kunnen komen. Zij leiden vooral aan een chronisch Vitamine-D-tekort..!!

Dat is dus ook de reden dat alle mensen die stierven aan de H1N1-griep, een chronisch tekort hadden aan Vitamine-D. Door hun uitermate zwakwerkend immuunsysteem, waren zij een makkelijke prooi voor de varkensgriepvirussen!

Deze onderzoeksresultaten inzake Vitamine-D, dat het immuunsysteem bewapend, werden gepubliceerd in '*Nature Immunology*'.

Als reactie op deze onderzoeksresultaten, meldden de onderzoekers: "Wetenschappers hebben altijd al geweten dat Vitamine-D een uiterst belangrijke stof is, die er onder andere voor zorgt dat calcium opgenomen wordt in je botten, en dat deze Vitamine-D ook een uiterst belangrijke rol speelt bij het uitblijven of ontstaan van ziekten zoals kanker en MS.

Maar wat we ons niet hebben gerealiseerd, is dat Vitamine-D een ESSENTIËLE ROL speelt in het activeren van het immuunsysteem.

Het lijkt erop dat de Amerikaanse CDC (Centre for Disease Control) en de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) uiterst onwetend blijven inzake deze onderzoeksresultaten, anders hadden ze ongetwijfeld Vitamine-D ingezet om de H1N1-griep te bestrijden, in plaats van de massale vaccinaties..!

Ook in Nederland zijn veel publicaties verschenen over het belang van Vitamine D.

Vitamine-D zou vele malen effectiever zijn geweest en economischer (lees goedkoper), tegen de 'pandemie', dan alle vaccinaties bij elkaar.. Zeker wanneer we ons bedenken, dat vaccins alleen werken als ze een immuunresponse triggeren. Een immuunresponse die weer niet zonder de absolute aanwezigheid kan van Vitamine-D in het lichaam..!! Terwijl vaccins vaak uitermate ongewenste effecten hebben, zoals ernstige neurologische schade, bij kleine groepen gevaccineerden, is de enige ongewenste 'bijwerking' van Vitamine-D, dat het waarschijnlijk 77% van alle kankers voorkomt... (Zie hiervoor deze link [HIER](#))

De algemene noemer voor ziekte..

Wat steeds duidelijker wordt, is dat nieuw onderzoek keihard aantoonst dat Vitamine-D-tekort de grootste noemer is achter alle moderne en verwoestende afbraakziekten..! Van nierpatiënten is het bekend dat zij, bijna zonder uitzondering!, een tekort hebben aan Vitamine-D en suikerziektepatiënten kan men zeer vaak in dezelfde categorie van Vitamine-D-tekort indelen..

Mensen die lijden aan een vorm van kanker, zijn bijna ALTIJD lijdende aan ernstig Vitamine-D-tekort. Zo ook geldt dat voor mensen die lijden aan botontkalking (osteoporose) en aan Multiple Sclerose (MS).

Het tekort aan Vitamine-D, kan weleens de basis zijn van heel veel afbrekende ziekten, zodanig dat een correctie van dit tekort, weleens kan gaan zorgen voor een revolutie, een totaalomslag in de gezondheidssituatie in de HELE WERELD.. Het zou weleens funest kunnen zijn, voor de uitermate winstgevende 'ziektebestrijdende industrie', die tegenwoordig het medicijn-toneel beheerst.

Onderwijs mensen over Vitamine-D, en omgekeerd evenredig zal de 'kankerindustrie' gaan lijden, maar dit keer aan ernstige financiële verliezen. ([Vitamine-D kan 80% van alle kankergevallen voorkomen!](#))

Kan het zijn dat bijna alle economische systemen, zoals bedrijven en organisaties (zelfs NON-PROFIT organisaties!), die voor hun autoriteit en macht, afhankelijk zijn het bestrijden van kanker (en andere ziekten), zich verzetten tegen het 'Vitamine-D-bewustzijn'..??!

Het Amerikaanse Kankerinstituut bijvoorbeeld, dat één van de meest kapitaalkrachtige non-profitorganisaties is in de wereld, plaatst paginagrote-advertenties, die trachten om mensen bang te maken voor zonlicht, wat tot gevolg heeft dat zijn in ernstige staat van Vitamine-D-tekort zullen blijven!

Officiële instanties weigeren allemaal om Vitamine-D aan te bevelen...!

Tegelijkertijd bevelen ze wél de synthetische, gepatenteerde, hoogst-winstgevende medicaties aan, die feitelijk NIETS genezen!

Deze situatie van tekort blijkt wel heel toevallig de machtspositie van het NCI (National Cancer Institute) te versterken, dat ervoor zorgt dat mensen zich verliezen in het kankervraagstuk, terwijl een gratis geneeswijze (zonneschijne) reeds lang beschikbaar is..!

Ook de Amerikaanse voedsel- en warenautoriteit, de FDA (Food & Drug Administration) wil niet dat mensen achter de waarheid over Vitamine-D komen. Omdat geïnformeerde klanten onvermijdelijk méér Vitamine-D-supplementen zullen gaan nemen, waardoor allerlei ziekten voorkomen worden. Ziekten waarop de farmaceutische industrie rekent dat ze blijven bestaan voor haar monopolistische winsten. Elke patiënt die Vitamine-D neemt, is weer één patiënt minder die geld spendeert voor kankermedicijnen, diabetesmiddelen of medicijnen tegen hartkwalen.

En dat geldt gewoon ook voor non-profitorganisaties die het uitbannen van kanker in hun vaandel hebben staan.. Zij willen niet dat consumenten achter de waarheid komen over Vitamine-D. Zij blijven liever hun ridicule roze-lintjes consumentenprodukten verkopen, en claimen dat ze geld verzamelen voor menig fictieve 'zoek-naar-de-kankeroplossing'-onderzoek. Een onderzoek dat al krankzinnig was vóórdát het begon.

Zonneschijn is al lang gebleken hét middel te zijn tegen kanker en kanker te voorkomen, zolang wij mensen al op deze planeet lopen.

Voor onze voorvaderen was het niet nodig om hardhollend 'achter-de-kankeroplossing' aan te lopen, via een of andere fictieve fondsenwerving. Zij liepen alleen maar in de zon, en ze waren genezen van kanker. Alleen maar door het simpele feit dat ze zich blootstelden aan zonlicht. Buitenlopen, wandelen in de natuur, is alleen al, de 'oplossing', de 'geneeswijze' tegen kanker, waarvoor de industrie pretendeert miljarden nodig te hebben, middels haar aanvullende onderzoeken.

Men wil je onwetend hóuden!

In zon om vitamine-D aan te maken. Zonnebrand om om huidkanker te voorkomen..?? Vitamine D die weer huidkanker voorkomt.. Even ná tellen!

De onvermijdelijke waarheid in deze zaak is dat de 'moderne' medische wereld wil dat mensen onwetend blijven onzake de geneeswijze via Vitamine-D. De financiële redding van de medische industrie hangt heer zonder meer van af, en hierdoor verminderen de meest invloedrijke medische organisaties, de aandacht voor het belang van deze vitamine, terwijl ze ook nog eens categorisch weigeren deze Vitamine-D voor te schrijven en/of aan te bevelen aan hun patiënten.

De NCI beveelt Vitamine-D NIET aan, net zo min als de borstkankerorganisatie '[Komen for the Cure](#)' dat doet. Ook de AHA, de AMA, de ADA en de FDA weigeren allemaal om Vitamine-D aan te bevelen...! Maar tegelijkertijd bevelen ze wél de synthetische, gepatenteerde, hoogst-winstgevende medicaties aan, die feitelijk NIETS genezen!

In feite spreken we hier dus over een Stilte-samenzwering. Vitamine-D wordt doodgezwegen door de gezondheidsindustrieën om hen méér business te bezorgen.. En dit zal natuurlijk alsmaar doorgaan, omdat bedrijven er zijn om geld te maken, en als jij in zaken zou zijn om geld te verdienen aan ziekten, dat zul je in het algemeen niet aan mensen gaan vertellen, dat ze zich kunnen genezen voor niets. GRATIS!

Vanuit het winstoogmerk dat deze bedrijven en organisaties hebben, levert het doorgeven van informatie over Vitamine-D aan mensen absoluut geen business' op voor de gezondheidsindustrie. Het gaat over winst, winst over de ruggen van mede-mensen, zoals gewoonlijk..

Je kunt Vitamine-D niet uitbannen!

Maar je kunt de waarheid niet meer onder het tafelkleed verbergen. De waarheid over vitamine-D én de wetenschappelijke resultaten zijn hierin té sterk. ONWEERLEGBAAR! Deze 9 absolute waarheden over Vitamine-D dien je te weten:

#1) De grote meerderheid van de Westerse populatie heeft een schreeuwend Vitamine-D tekort.

#2) Vitamine-D-tekorten stimuleren vele gezondheidsproblemen, zoals kankers, suikerziekte, botontkalking, nierziekte, depressies, zwaarlijvigheid en hartaandoeningen.

#3) Vitamine-D-tekorten kunnen eenvoudig worden gecorrigeerd door Vitamine-D-supplementen te slikken, en door het verstandig gebruik van het zonlicht op de huid.

#4) In feite zorgen zonnebrandmiddelen voor een blokkage van de productie van Vitamine-D, waardoor het Vitamine-D-tekort blijft bestaan, ook al staan mensen bloot aan de zon.

#5) Het corrigeren van de wijdverspreide Vitamine-D-tekorten, zou over een breed veld de afbrekende ziekten die in onze maatschappij heersen, sterk verminderen. Hierbij zouden letterlijk honderden, zo niet duizenden miljarden Euro's kunnen worden bespaard, op ziektekosten, waaronder vele landen gebukt gaan.

#6) Vitamine-D supplementen zijn uitermate voordelig. Het voorkomen van ziekten die ontstaan door een ernstig tekort aan Vitamine-D, is heel eenvoudig door deze supplementen. Het is een geringe investering in je gezondheid, die zich honderdvoudig of meer zal terugbetalen, via besparing op de gezondheidszorg.

#7) Vitamine-D is uiterst veilig! Er zijn feitelijk geen negatieve bijwerkingen bekend, van het gebruik van Vitamine-D door mensen die hier een ernstig tekort aan hebben. Zelfs in doses, waarvan lijkt dat ze extreem hoog zijn, zoals 4000 tot 8000 IE per dag. Dat is overigens meer dan 10x de huidige ADH. (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid)

#8) Een tekort aan Vitamine-D wordt voor een groot deel veroorzaakt door de 'moderne levenswijze' van onze maatschappij, waarbij we vooral BINNEN ZITTEN! Mensen leven, werken, en spelen steeds meer binnen en worden dan door kunstlicht beschenen. Hierdoor ontstaan ernstige tekorten aan natuurlijk ZON-licht, wat in bijna alle gevallen Vitamine-D genereert in ons lichaam.

#9) Vitamine-D zorgt ervoor dat de vatbaarheid van het menselijk lichaam voor infectieziekten dramatisch daalt. Hieronder valt dus ook de griep en dus ook de seizoensgriep en de HN-varianten van griep. Vitamine-D is DÉ stof die het immuunsysteem activeert en ervoor zorgt dat dit veel agressiever functioneert tegen virale infecties.

Beter dan een vaccin, veiliger dan een medicijn!

Als gevolg is **Vitamine-D dus beter dan vaccins**. Want Vitamine-D is een beter kankerbestrijder dan kankermedicijnen. Het is een beter osteoporose medicijn dan osteoporose-medicijnen. En Vitamine-D is een betere behandeling tegen diabetes dan diabetes-medicijnen..

Vitamine-D is gewoon als voedingssupplement te koop..!

Telkens weer blijkt dat Vitamine-D veiliger is, effectiever en uitermate voordeliger dan hele dure, monopoly-geprijsde medicijnen. Daarbij, is Vitamine-D vanaf onze geboorte af, een lichaamsvriendelijke stof, omdat het menselijk lichaam Vitamine-D aanmaakt wanneer het daarvoor de gelegenheid krijgt in de blootstelling aan zonlicht.

Laten we last-but-not-least niet vergeten dat Vitamine-D veel en veel vriendelijker is voor het milieu. Het door de WC spoelen van Vitamine-D-resten, vergiftigd onze vissen niet zoals de farmaceutische medicijnen dat doen. (Klik [HIER](#) voor een artikel hierover)

Met al deze waarheden over Vitamine-D komt natuurlijk de vraag boven: **“Waarom wordt er in de gezondheidszorg-reorganisatie helemaal niet gesproken over dit voedingsmiddel?”**

Want als je werkelijk de gezondheidssituatie van een land wilt verbeteren, DAN DIEN JE ALS EERSTE TOCH DE EPIDEMIE VAN VITAMINE-TEKORT ONDER DE BEVOLKING TE CORRIGEREN...??!!

Wanneer het erop aankomt om mensen gezond te houden, dan kan geen medicijn in de wereld het opnemen tegen Vitamine-D. Simpel, betaalbaar en uiterst veilig..

Je kunt het voor niets krijgen, er is geen recept van een dokter voor nodig.. Zelfs geen bezoek aan de dokter. Je hoeft zelfs geen winkel in om een voedingssupplement te halen. Zorg er alleen voor, dat je buiten loopt, in de zon, en INITIEER JE EIGEN FYSIEKE HELING!

Het idee dat kankerpatiënten hun eigen ziekte zouden kunnen genezen, door in de natuur te gaan wandelen, is het meest afschrikwekkende beeld voor de kanker- en vaccinatie-industrie..! Big Pharma verafschuwde de gedachte dat mensen onderlegd raken op het gebied van voeding. Dat deze mensen zich gaan realiseren dat alléén al Vitamine-D, de noodzaak voor honderden verschillende medicaties én vaccins kan wegnemen. Vitamine-D activeert heling, het helpt het lichaam om zich te verdedigen tegen ziekte, én het is de meest heftige bedreiging voor de winstgevendheid van de ‘gezondheidsindustrie’, die tegenwoordig de medische wereld domineert.!

Als de huidige-medische-wereld in staat zou zijn om Vitamine-D uit te bannen, dan zouden ze dat onmiddellijk doen! Wellicht dat ze daartoe inmiddels allerlei pogingen doen, zoals bijvoorbeeld via het wetsvoorstel van oud-presidentskandidaat van de republikeinen, John McCain, die voedingssupplementen wil verbieden. (Zie [HIER](#)).

Mike Adams

Bronnen voor dit artikel, o.a.:

en [CBC-canada](#)

Het gebruik van Keltisch zeezout ter bevordering van de gezondheid in mens, plant en bodem.

Inleiding

Keltisch zeezout wordt handmatig gewonnen volgens een traditionele, meer dan 2000 jaar oude Keltische methode in de Guérande-streek in Bretagne, Frankrijk. Water uit de koude zeestroom van de Atlantische Oceaan wordt via een ingenieus kanalenstelsel geleid naar ondiepe kleimoerassen. De zure klei in deze moerassen neutraliseert tot op zekere hoogte het zeer basische zeewater. Zeewater heeft van nature een natriumgehalte van 97 tot 99 procent, maar na de interactie van het Atlantische zeewater met de bodem in de Keltische kleimoerassen wordt het natriumgehalte teruggebracht tot net onder de 90 procent. Dit maakt Keltisch zeezout het meest natriumarme zeezout ter wereld. Bovendien vermengt het zeezout zich met de kleimineralen waardoor het een grijze kleur krijgt. Dit komt de mineraleninhoud van het zout alleen maar ten goede!

De kleimoerassen hebben daarnaast ook een zuiverende werking. Het zeewater wordt via kanalen van het ene moeras naar het andere geleid, waarbij de moerassen fungeren als een soort natuurlijke zuiveringsmethode, doordat microben in de klei onzuiverheden in het zeewater neutraliseren. Het gehele proces duurt zo'n twee weken, waarna het zoute water verzameld wordt in een bassin waar het verdampt door de zon, zodat alleen de zoutkristallen overblijven. De zoutwinner ('paludier') schept het zout dan handmatig op. Het zout wordt niet gewassen, niet gedroogd en niet geraffineerd, dus de mineralenbalans blijft volledig intact. Bovendien tonen tests aan dat het zout 100 procent vervuilingsvrij is door deze aloude zuiveringsmethode. Keltisch zeezout bevat ruim tachtig mineralen en spoorelementen die allemaal in de perfecte verhouding, samenstelling en balans ten opzichte van elkaar staan. Dit is zichtbaar in de kristallen die van uiteenlopende grootte zijn en de zeer complexe, zachte smaak waarin behalve zouttinten ook zoet- en zelfs bittertinten proefbaar zijn! Keltisch zeezout als mineralensupplement voor de mens

De Kelten maakten een oplossing van zeezout en regenwater, die ze 'Sole' noemden, en dronken dit dagelijks. Mits je het niet overdrijft is dit een volkomen veilig en uitgebalanceerd supplement, waarmee je jezelf op een goedkope en efficiënte manier dagelijks kunt mineraliseren en alkaliseren om ziekte en verzuring tegen te gaan. Dit is niet zo vreemd, als je bedenkt dat:

- we als baby's in de baarmoeder in een zout badje liggen dat we 'vruchtwater' noemen en dat verdacht veel lijkt op een verdunde oceaan en ons hersenvocht eveneens een zoutbad is.
- ons bloed zout smaakt, evenals ons zweet en onze tranen, bloed voor 0,9 procent uit mineraalzouten bestaat en de samenstelling ervan voor 98 procent identiek is aan zeezout.
- we op maar liefst drie cruciale niveaus een verdunde oceaan zijn, te weten ons bloedplasma, ons lymfatisch stelsel en het vocht dat onze cellen omringt.
- diarree wordt verholpen met een simpele water- en zoutoplossing en we zoutoplossingen toegediend krijgen in een ziekenhuis om ons in leven te houden.

Het recept is eenvoudig: vul een glazen pot of fles voor eenderde met Keltisch zeezout, vul af met tweederde zuiver water en schud met het deksel of de dop erop enkele keren krachtig. Het water raakt verzadigd en kan niet meer dan 26 procent zout opnemen, dus er zullen korrels overblijven op de bodem die niet meer oplossen. Deze kun je voor een volgende oplossing gebruiken. Mits je de Sole ofwel buiten de koelkast bewaart buiten direct zonlicht ofwel in de koelkast is deze oneindig houdbaar. Een natuurlijk mineralensupplement dat het eeuwig leven heeft, wat denk je dat het met jou gaat doen?

Doe van deze Sole een theelepel in een glas water van 250 centiliter en drink dat elke dag 's ochtends op een nuchtere maag en eventueel ook 's avonds voor het slapen gaan. Je geeft je lichaam dan een evenwichtig menu van ruim 80 mineralen en spoorelementen in een vloeibare vorm die het bloed herkent en direct in zich opneemt en transporteert naar de cellen. Voor je cellen zijn dit zogeheten 'electrolyten' die de electro-magnetische communicatie tussen je cellen verbeteren.

De term 'electrolyt' verwijst naar 'electrisch licht'. Interessant genoeg verwijst de Keltisch benaming 'Sole' naar de zon, de grootste bron van licht op onze planeet. Zeezout is een product van de interactie tussen zonlicht en water. Zoutkristallen zijn de enige kristallen die oplossen in water en moeten gezien worden als geconcentreerd, vol-spectrum licht. Een Sole mineraliseert en alkaliseert dus niet alleen, het leidt ook letterlijk en figuurlijk tot verlichting! Deze wijsheid vinden we in onze taal terug: een ander woord voor zout is 'halyt', dat 'heilig licht' of 'heel licht' betekent.

Ikzelf poets dagelijks mijn tanden, tandvles en tong met een paar korreltjes Keltisch zeezout en heb er in korte tijd wittere tanden, sterker tandvles en een schonere tong door gekregen. Bang zijn om het glazuur van je tanden te verliezen hoeft je niet, want je krijgt van dit zachte zout zeer gladde tanden en er komt alleen maar glazuur bij. Na het poetsen laat ik het zout, dat zich heeft vermengd met mijn speeksel, nog enkele minuten rondgaan in mijn mond waarmee ik dagelijks mijn gehele mond ontsmet en voorzie van een basisch milieu. .

Keltisch zeezout als complete voeding voor bodem en plant

Keltisch zeezout is niet alleen goed voor de mens, maar ook voor de bodem en de planten die daarin groeien. Ze hebben niet veel nodig, houd als juiste dosis aan 2-3 gram Keltisch zeezout (een vlakke theelepels) op een liter water. Dit is een dosis waar de meeste planten op gedijen. Bloemen en kruiden hebben echter minder nodig, je kunt dan de dosis halveren of zelfs nog minder toedienen. Mocht je groeirem krijgen of gele of bruine bladeren, dan is er sprake van een overdosis (verzilting). In dat geval een tijdje uitsluitend water toedienen ter verdunning, de kans is erg groot dat de plant er alsnog bovenop komt. Zorg dat je de zoutoplossing toedient aan de bodem zo dicht mogelijk bij de wortels van de plant(en). De bodem moet bevochtigd worden, niet drassig gemaakt.

In de buitenlucht moet je rekening houden met het feit dat de zeemineralen wegspoelen door neerslag bij losse, waterdoorlatende grond (zand of leem), waardoor de noodzaak om te remineraliseren ontstaat. Klei houdt water zeer goed vast, dus daarbij speelt dit fenomeen niet zo. Houd daarom bij zandgrond in de buitenlucht een regime aan van minimaal zes keer toedienen van zeemineralen (vaker mag ook, dit maakt bij zandgrond niet zo veel uit), bij leemgrond drie keer per jaar en bij kleigrond één, hooguit twee keer per jaar. Dien de oplossingen altijd toe op een droge dag maar niet in vol zonlicht.

Mike Donkers, mello_music@yahoo.com

Geen nee kunnen zeggen.

Ik hoor vaak om me heen dat mensen moeite hebben om nee te zeggen. Ik ben van mening dat dit maar ten dele waar is. Persoonlijk zeg ik dat mensen meer moeite hebben om JA te zeggen, vooral ja tegen zichzelf.

Ik hoor je nu denken... als ik alleen maar ja tegen mezelf zeg vinden ze me egoïstisch. Realiseer je dan dat dit slechts een aanname is, het zou ook heel goed kunnen dat ze begrip hebben voor je standpunt. Er is maar één manier om daar achter te komen en dat is het vragen.

Als je moeite hebt om nee te zeggen komt dat vaak omdat je aardig gevonden wilt worden en geen ruzie wilt krijgen. Wanneer iemand aan je vraagt om iets te doen durf je geen nee te zeggen, ook al heb je er geen zin in of geen tijd voor.

Om dan nee te kunnen zeggen heb je zelfvertrouwen nodig. Hoe je daaraan kunt werken heb ik uitgelegd in mijn vorige stukje, wat na te lezen is op www.marceloosterbeek.nl.

Door nee te leren zeggen bouw je verder aan je zelfvertrouwen en je eigenwaarde. Misschien dat je door nee te zeggen je eerst schuldig zult voelen en kun je je afvragen of je dit ooit zult leren. Je zult echter merken dat je er na verloop van tijd steeds beter in wordt en je zelfvertrouwen en eigenwaarde steeds groter wordt.

Je kunt nee zeggen en vervolgens vele excuses opnoemen waarom je nee zegt. Dat is niet effectief en komt ook niet krachtig over. Je geeft zo de ander de mogelijkheid om op alle excuses in te gaan, wat het niet makkelijk maakt om bij je standpunt te blijven. De beste manier om nee te zeggen is om kort en duidelijk te zijn. Als iemand je bijvoorbeeld vraagt om een klusje te doen, kun je antwoorden met: "Nee sorry, ik kan niet". Het is mogelijk dat de ander vraagt waarom je niet kunt. Hou dan ook dit antwoord kort en duidelijk,

bijvoorbeeld: "Ik ben verhinderd". Let erop dat je ook hier niet in de excuses duikt om uitleg te geven waarom je verhinderd bent.

Denk aan wat ik in het begin al heb geschreven: Nee tegen iemand zeggen betekent vaak dat je JA zegt tegen jezelf, dat je jezelf serieus neemt en je waardevol voelt.

Veel plezier en succes!

Marcel Oosterbeek Life Coach
www.marceloosterbeek.nl

De grote kracht van zelfrespect is dat het ons bevrijdt van de verwachtingen van anderen.

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](#)