

Nieuwsbrief voor de maand mei



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

De wereld is vol verdriet, maar evenzeer vol manieren om het te overwinnen.

Helen Keller

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

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

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

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

[een link](#) - *Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?*

[een link](#) - *"Een kind van deze tijd", door Sylvia Roosendaal.*

[een link](#) - *Over overgevoeligheid, door Gerrit Gielen*

[een link](#) - *Vaccinatie een zegen??*

[een link](#) - *Voeding Supplement*

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

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

Wil je met je **activiteit** in de nieuwsbrief, 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 nieuwsbrief te komen, worden niet geplaatst.

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

*Wij hebben enkele verzoeken gekregen om de nieuwsbrief van lezers te mogen plaatsen. 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.

Beste lezer,

Wil je deze petitie met aandacht lezen. Wij weten dat niet een ieder is gediend op mails doorsturen, echter voor deze maken wij graag een uitzondering. Door deze petitie wordt hopelijk de wet zo snel mogelijk aangepast.

Petitie

In de uitzending van Pauw & Witteman was afgelopen week de advocaat van Robert M te gast. Voor mensen die dit niets zegt; Robert M is de verdachte van misbruik in de Amsterdamse creche .

Ter sprake kwam de aanklacht welke was gedeponereerd door het openbaar ministerie. Witteman merkte terecht op dat hij de aanklacht van verkrachting hierin miste. De advocaat liet weten dat volgens het Nederlandse rechtssysteem, het penetreren van een baby niet als verkrachting wordt gezien, aangezien er geen sprake is van geweld..... Ja, het is echt waar, dit wordt niet als verkrachting gezien..... Dat zou willen zeggen dat zelfs een volwassen persoon die bijvoorbeeld in zijn slaap ongewild gepenetreerd zou worden, dit niet als verkrachting zal worden afgewikkeld omdat er geen geweld aan te pas is gekomen...., laat staan bij weerloze kinderen (lees baby's en peuters) die nog geen enkel besef hebben van deze misdaden. Zij worden op geen enkele manier recht gedaan. Op internet is een petitie gestart om de wet hiervoor te laten wijzigen. Om de petitie te lezen en te tekenen:
<http://petities.nl/petitie/penetratie-bij-babys-peuters-kleuters-en-kinderen-tot-12-jaar-is-altijd-verkrachting>

Wil je deze petitie tekenen en ook aan je familie en vrienden doorsturen? Hoe meer namen onder deze petitie hoe beter.

Van Haver tot Gort

In Slootdorp is een nieuw Haverpunt gestart. Maandelijks online biologische producten bestellen. Keuze uit ruim 4000 producten, voordelig en gemakkelijk! Kijk op de site hoe het werkt.
www.vanhavertotgort.nl

Op 13 mei is er vanaf 18.00 uur een feestelijke opening, u kunt dan eventueel de eerste bestelling ophalen. (laatste besteldag 8 mei)
Wierringerrandweg 4 1774 NA Slootdorp
slootdorp@vanhavertotgort

Tijdens de opening verzorgt Vino Primo een wijnproeverij, voor maar €5,- biologische wijnen proeven. Hiervoor graag reserveren, 06 - 134 130 11
www.vinoprimo.nl

Tijdens het wijntje kunt u genieten van de werken van twee kunstenaars, Scrapart van Ron Posthuma en natuurkunst van Simme Hertogh

Moeder Aarde wandeling

Ontmoet de Aarde met je voeten.
Zondag 8 mei, van 10.00 tot 11.30 uur

Bijdrage per wandeling € 10,-

Loopmeditatie in Rekerhout

Aandacht voor je adem, je voetstappen
en je stappen door het leven.
Ruimer ademen, vrijer lopen en leven.
In een natuurlijk ritme.
In contact met jezelf en de natuur.

Donderdagavonden
van 19.00 tot 20.00 uur.

Bijdrage per wandeling € 10,-

Damaru
Centrum van Bewust Zijn
www.damaru.nl tel.072 5615365

Spirituele zang met zelf meegebrachte muziek instrumenten Improviseren met Truus van Wel

Van verschillende kanten is er bij mij een verzoek binnen gekomen om te improviseren met zang en daarbij het gebruik van eigen muziek-instrumenten zoals didgeridoo, djembe, klankschalen, trommel, tanpura, srutibox, gitaar e.d.
Deze mogelijkheid is er nu!

Deze avond gaan we met de meegebrachte instrumenten en stem, iets moois maken. Ik wil er zelf natuurlijk wel de nodige orde in aanbrengen.
Als basis gebruiken we mantra's en wereldmuziek.
Het is wel noodzakelijk je van te voren op te geven.

Dus neem je stem en instrument(en) mee op **vrijdag 13 mei**

Tijd: Aanvang 19.30 uur Zaal open 19.15 uur

Entree: 10 euro, incl. koffie of thee.

Locatie: Stationsweg 3 Anna-Paulowna 2 minuten lopen van station

Opgeven bij Truus 0223 532882
of truus@opwellingen.nl

De avond gaat alleen door bij voldoende deelname!

Open avond familie- en organisatieopstellingen.

Wil je eens wat meer te weten komen over [systemisch werk](#)?

Zou je inzichten willen krijgen in het systeem van bijvoorbeeld je werk of je gezin?

Vind je het leuk eens als representant in een opstelling te fungeren?

Onze eerstvolgende avond is **donderdag 19 mei 2011** (let op gewijzigde datum!)

Wij nodigen je van harte uit onze avond te bezoeken!

We starten de avond met een korte introductie over het systemisch werk en daarna gaan we aan de slag met een aantal opstellingen.

Als je een thema in wil brengen dan verzoeken wij je dit vooraf aan te geven i.v.m. de indeling/planning van de avond. Je kunt telefonisch of per [email](#) contact met ons opnemen.

We starten alle avonden om 19.30 uur, vanaf 19.15 uur staat de koffie en thee klaar. Rond de klok van 22.00 uur ronden wij af.

Locatie: Clubhuis Golfbaan Dirkshorn, Groenvelderweg 3 1746 EE DIRKSHORN.

Kosten: € 15 euro, inclusief koffie en thee. Voor het inbrengen van een thema rekenen we 10 euro extra.

Bij voorkeur vooraf aanmelden.

Wilco ([Conscientia Coaching&Training](#)) & Annemieke Hoogeboom ([Wonderwijs Coaching](#))

Meer info op www.conscientia.nu, www.wonderwijs-coaching.nl en via info@conscientia.nu

Agenda Gezond verstand avonden:

Valkenswaard 3 mei. Kanker voorkomen... en dan? (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

Alkmaar 5 mei. Wat houdt healing werkelijk in? (**Catharina Lunow**. www.catharinalunow.nl)

Landgraaf 5 mei. De waarheid en leugens over cholesterol. (Informatie juist ook voor wie hier niets mee te maken heeft **Anneke Bleeker**)

Burdaard (Fr.) 10 mei. Elektrostress & gezondheid. (Adam Ammersken www.aa-woonbiologie.nl)

Nijkerkerveen 10 mei. De relatie tussen ons gezond verstand en onze gezondheid. (Over voeding, vaccins, straling en andere zaken.... **Anneke Bleeker**)

Ursem 11 mei. Over de wereld van de gestorvenen. (**Joske Zuurbier**). Joske gaat uit van het antroposofische gedachtegoed en derhalve van reïncarnatie.

Almere 12 mei. The art of Healthy cooking: **Mercedes Leon** en Raw Food: **Tineke den Bakker**.

Sneek 12 mei. Water.. Je bent niet ziek je hebt dorst. (**Guido van Mierlo**, boek geschreven zie: www.succesboeken.nl en Guido's eigen site: www.vrolijkweezien.nl)

Den Haag 15 mei. Stoppen met piekeren. (**Ria Bettgens**, boek geschreven zie: www.succesboeken.nl en Ria's eigen site: www.stoppenmetpiekeren.nl)

Alkmaar 17 mei. De waarheid en leugens over cholesterol. (**Anneke Bleeker**)

GNM-studieclub:

Er draait eens in de zes weken een studieclub in Amstelveen.

Waar we gezamenlijk volgens www.gnm-nl.be (Germaanse Nieuwe geneeskunde) de materie doornemen, bespreken en eigen maken.

Het is raadzaam eerst een informatieve avond/middag gevolgd te hebben om niet helemaal blanco hierin te staan.

Zie bovenstaande site voor meer informatie: kijk, lees en informeer jezelf en daarna ben je van harte welkom.

*Nieuwsgierig? Zin om daarbij te zijn? Volgende keer staat op zaterdag **7 mei** gepland.*

Casper Rutten zal deze zaterdag ook aanwezig zijn.

Voor opgeven of nadere gegevens: Dick Kam.

amstelveen@gnm-nl.be.

Kosten per keer € 12,50 incl. koffie/thee.

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel XVI

De bijnieren en hoofdpijn

De bijnieren reguleren de bloedsuikerspiegel en hebben een belangrijke oxidatiefunctie. Hoofdpijn, vooral ernstige hoofdpijn als migraine, kan ontstaan als er te weinig glucose of zuurstof naar de hersenen gaat. Broda Barnes merkte dat hij met dierlijke schildklierhormonen chronische hoofdpijn relatief eenvoudig kon laten verdwijnen. Met dierlijk bijnierconcentraat worden soortgelijke positieve resultaten bereikt. Vanwege de glucose- en oxidatiefuncties van de bijnieren zou het wel eens effectiever kunnen zijn om de aandacht eerst op de bijnieren te richten en pas in tweede instantie op de schildklier, mocht dat dan nog nodig zijn.

Maar, zoals gezegd, het samenspel tussen de organen is circulair en Barnes merkte dat hij met het toedienen van natuurlijke schildklierhormonen in de juiste doses in veel gevallen ook bijnierproblemen kon oplossen. Andersom worden door artsen zoals James Wilson soortgelijke resultaten precies andersom bereikt en zijn door het toedienen van natuurlijk bijnierconcentraat dus ook schildklierproblemen op te lossen. Het ene orgaan probeert altijd te compenseren voor het andere om de balans te handhaven. Dit is ook de reden waarom de symptomen van trage schildklierwerking en bijnieruitputting zoveel overeenkomen. Hoofdpijn is daar een van. Tijdens een migraine-aanval wordt de patiënt gedwongen om absolute rust te nemen en elke licht- of geluidsimpuls te vermijden. Een betere stressvermijdingstactiek is bijna niet te bedenken, dus dit heeft absoluut iets met de bijnieren te maken .

De bijnieren en menstruatie en menopauze

Pijnlijke en langdurige menstruatie en PMS voorafgaand aan de menstruatie zijn een teken van een maandelijks vrouwelijke hormonale cyclus die allesbehalve soepeltjes verloopt. Dit is het gevolg van hormonale disbalans. Het kan daarom zinvol zijn de hormonen een handje te helpen. Opnieuw helpen hier dierlijke bijnieren schildklierhormonen de premenstruele en menstruele klachten verlichten of zelfs verhelpen.

Hetzelfde geldt voor overgangsklachten. Opvliegers, overmatig zweten, slecht slapen, gewrichtsklachten, vocht vasthouden, hoofdpijn, een droge huid en andere nare bijverschijnselen die gepaard kunnen gaan met de menopauze verdwijnen als sneeuw voor de zon met gerichte hormoon- en voedingstherapie.

De bijnieren en zout en water

Een van de functies van de bijnieren is het regelen van de natrium-kaliumbalans in de cellen. Als er bijnieruitputting plaats vindt, gaat de bloeddruk omlaag. De bijnieren geven dan een signaal aan de cellen af om natrium te gaan 'lekken' om de bloeddruk omhoog te brengen en kalium vast te houden in de cellen. De cellen lekken hierdoor ook water, want waar water is volgt natrium automatisch. Het gevolg is dat je cellen uitdrogen en je een constant dorstgevoel ervaart, een symptoom van (pre)diabetes.

Geen probleem, zul je denken, voldoende water drinken en je vult de vochthuishouding aan. Was het maar zo simpel. Als jij een van die mensen bent die nóg meer dorst krijgt van het drinken van water en een uitgedroogd gevoel met een droge mond om vervolgens om de vijf minuten naar de WC te lopen om dat water weer kwijt te raken, dan heb je bijnieruitputting.

Acht glazen water per dag drinken of minimaal twee liter? Niet als je bijnieruitputting hebt. Als er al een proces in werking is gezet waarbij je cellen water en natrium lozen om de bloeddruk omhoog te krijgen, maak je het erger door zoveel water te drinken.

Dit veroorzaakt namelijk een nog grotere leegloop van de cellen met nog meer natrium die verloren gaat. Het mag duidelijk zijn dat dit een overbelasting vormt voor zowel je bijnieren, die nu nog harder moeten werken om de bloeddruk te reguleren, als je nieren, die al dat water via de urine moeten lozen. Laat je niets wijsmaken over de 'gezonde' en 'spoelende' werking van al dat water. Als je lichaam zich razendsnel van al dat vocht wil ontdoen, doe je meer kwaad dan goed voor je bijnieren en nieren.

Eén simpele toevoeging maakt het verschil tussen vocht onttrekken en vocht toevoegen aan je cellen: zout. Drink je zout, maar kies je zout zorgvuldig. Maak een Sole (geconcentreerde zoutwateroplossing) van Keltisch zeezout door eenderde zout te vermengen met tweederde water in een leeg jampotje en goed te schudden. Er zullen zoutkorrels overblijven op de bodem die niet oplossen, een teken dat het water volledig verzadigd is met zout. Los één theelepel van deze Sole op in een glas water en begin er de dag mee meteen na het wakker worden en sluit er de dag mee af voor het slapen gaan. Tussendoor kun je naar behoefte ook nog meerdere glazen water met Sole drinken, maar let goed op eventuele negatieve bijverschijnselen, zoals vocht vasthouden. De toevoeging van deze zoutoplossing geeft het water een prettige, romige, licht ziltige smaak die door je lichaam zal worden verwelkomd. Je kunt hiermee kraanwater tot het beste mineraalwater maken dat je ooit geproefd hebt. Je zult tevens merken dat je lichaam dit soort water wel wil gebruiken en je nu niet meteen richting urinoir stuurt.

Je kunt natuurlijk ook Keltisch zeezout koud of warm gebruiken bij de bereiding van je voedsel. Het is bijzonder mineraalrijk zout, waarmee je je bijnieren en schildklier blij maakt. Dit zout is niet te vergelijken met het schadelijke, stimulerende tafelzout dat je in de supermarkt koopt of het 'zeezout' wat in de supermarkt of zelfs de natuurvoedingswinkel te vinden is. Verzadigd vergroot de opnamemogelijkheid van je lichaam voor al die mineralen en spoorelementen. Dit komt weer geheel overeen met de bevindingen van Weston Price die constateerde dat natuurvolkeren over de hele wereld altijd een of meerdere bronnen hadden van verzadigd vet en zout.

Het maakte de mensen niet alleen gezond, het vergrootte ook hun welbevinden en spiritualiteit. In de woorden van Price:

Men kan zich afvragen of er niet iets zit in de levensscheppende vitamines en mineralen van de voeding die niet alleen fraaie lichamelijke structuren bouwt waarin hun ziel huist, maar ook geesten en harten bouwt die in staat zijn tot een hoger type mens-zijn, waarbij de materiële levenswaarden ondergeschikt worden gemaakt aan het individuele karakter.

Een andere, zeer effectieve manier om water toe te voegen aan je cellen is door middel van verzadigde vetten. Er is geen vochtverlies bij verzadigde vetten, de overdracht naar de cellen is één op één. Dit komt omdat wat een verzadigd vet verzadigd maakt de aanwezigheid is van grote hoeveelheden waterstof. Waterstof is de bouwsteen van water en is nog effectiever dan water in het hydrateren van de cellen.

De bijniere en de zon, waarover in de volgende nieuwsbrief meer.

Mike Donkers
mello_music@yahoo.com

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 als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, 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.

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

De stukjes 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.

Hoe bewust ben ik

Hoe bewust ben ik. Een thema wat me de laatste tijd erg heeft bezig gehouden. En, ik beken, ik ben hierbij niet mijn eigen beste vriendin geweest. Terugdenkend aan de thema's waar ik over heb geschreven realiseer ik me meer en meer dat het makkelijk advies geven is. Eenmaal ingezoomd vanuit de emotie is het een uitdaging om van een afstand het plaatje te overzien.

De verschillende signalen vanuit mijn omgeving dat het tijd is om aan het werk te gaan:

- De fases die bij het leven horen als de peuter-kleuter-pubertijd-enz. zien als excuus...
- Een boek wat me boeit en me dwingt tot nadenken
- Steeds meer informatie me bereikt waarvan ik merk, zo is het maar het niet zo voelt
- Ik de tekst kwijt raak van mijn rol in het grote toneelstuk, wat leven heet

En dan kan ik er niet langer onderuit en stel mezelf de vraag: wat zit er achter deze emotie... Het is tijd om te begrijpen, te aanvaarden, af te sluiten om nieuwe stappen te kunnen zetten. Dan kijkend naar mijn diepste emotie herken ik dat angst mijn motivator is. Hier heb ik me heel rot om gevoeld en schuldig. En bedenk ik me, hoeveel eigenschappen worden vrouwen niet toegedicht?

Vrouwen hebben "altijd koude handen, voeten en billen (wat is jouw reden dat je koude handen en voeten hebt?) en als vrouw hoor je... (dat kun je zelf wel invullen, geldt dit ook voor jou?) maar ook willen wij aardig gevonden worden. Ik weet nu dat angst bij mij een rol speelt, hoe is dat bij jou?

Waarschijnlijk heeft angst ook zijn doel gehad om met mijn creativiteit aan de slag te gaan, dit wetend, het kunnen herkennen en er met andere ogen naar kunnen en durven kijken om toekomstige projecten in vertrouwen en met liefde af te ronden.

Waarom schuldig? Waarom zo'n zware emotie...

Agaphe is liefde, vertrouwen, mensen bij elkaar brengen en groeien.

Nu ik groei zie kan ik de emotie loslaten.

In het boek Ziekzijn: signalen van de ziel van Rüdiger Dahlke beschrijft hij Ziekte is de problematische "belichaming" van een patroon. De patiënt wordt erdoor gedwongen dit patroon, dat hem tegenstaat en dat hij weigert bewust te accepteren, uit te leven. Het bewust (uit-)leven van een patroon is een ritueel. Een ziekteverloop is zo gezien een onbewust -dus in schaduwwereld afgedaald- ritueel. De eerste stap naar genezing is het terugbrengen van dit ritueel in het bewustzijn. In het ziektebeeld is een bepaalde energie als het ware gestold tot een vaste structuur, een patroon dat diep in het onderbewustzijn is gegrift. Alles wat we niet in ons bewustzijn toelaten en waarvan we menen dat we het kunnen 'eliminieren' door het te negeren, komt in de schaduw (van het onbewuste) terecht. Deze schaduwwereld bestaat dus uit alles waarvan wij niets willen weten en dat we niet wensen te accepteren, zodat we het liever over het hoofd zien. Zij staan loodrecht tegenover het ik- dat is opgebouwd uit alles van ons zelf dat we graag accepteren en waarmee we ons vereenzelvigen. Zo gezien beleeft geen enkel menselijk ego plezier aan de hernieuwde kennismaking met alle thema's die we in onze 'schaduw' hebben verzameld. Omdat deze schaduw echter een onmisbaar bestanddeel van ons wezen is, kunnen we uitsluitend door de integratie ervan heel en volledig worden. Een heel mens bestaat o.a. uit een ik en een schaduw. Aanvaarding en uitleving van het door de ziektesymptomen belichaamde schaduwthema is dientengevolge een weg naar het terugvinden van het zelf. Ziektebeelden zijn schaduwmanifestaties die, doordat ze vanuit de ziel opduiken en aan de oppervlakte van de stoffelijk/fysieke wereld komen, gemakkelijk toegankelijk zijn en daarom een uitstekende wegwijzer naar heelheid worden. Het interpreteren van het eigen ziektebeeld komt overeen met het werken aan de eigen schaduw. We kunnen er zelfs van uitgaan dat juiste interpretaties op spontane afwijzing stuiten. Indien een interpretatie al direct als aangenaam wordt ervaren, is zij beslist ofwel onjuist of niet diepgravend genoeg.

Dit verhaal, dr. Hamer, Christiane Beerlandt, Louise Hays en vele anderen, ik kan er niet om heen, een ziekte komt niet uit het niets. Het heeft een reden, net als alles een reden heeft. Het geeft een bepaalde rust net als het idee dat alles al bekend is, en iedere ziel voor dit leven kiest. In de lichtcirkel en bij Guurtje Kieft (www.dezonnetuin.org) hoor ik over de Christus-, Luciferische- en Ahrimanische invloeden.

Hoeveel invloed hebben we op onszelf als we deze niet als zodanig herkennen? Kies ik dus bewust om vanuit angst te leven (deze is soms zo vermomd dat ik deze niet als zodanig herken: voorzichtigheid)?

Het zaadje is in mijn vroegste jeugd geplant en ik heb deze onderweg goed verzorgd. Er wordt me nu duidelijk hoe het komt dat bepaalde informatie mij niet wezenlijk raakt of blijft hangen. En begrijp ik dat ik me een toneelspeler voel waarbij ik zweef en moeite heb met gronden/aarden. Vandaag las ik op www.ookzogevoelig.nl dat angst bij hoogevoeligheid vaak voorkomt. Gek, dat ik me ineens zo opgelucht voel. Ben ik niet zo gek... Of zal ik gewoon naar mezelf gaan kijken? Het wordt nu tijd na het zien, begrijpen te accepteren om de volgende stappen te maken: angst in liefde ontvangen en te vertrouwen om de angst los te laten. Hierbij niet vergetend dat in sommige situaties de angst mij heeft gebracht waar ik nu ben. En ieder vogeltje zingt zoals hij gebekt is, beide mag er zijn (yin yang) als ik keuze maak dat ik deze bewust kan maken.

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

Ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

Een kind van deze tijd

Jesse is een kind van deze tijd. Een kind die, zoals zoveel kinderen op dit moment, vastgelopen was in het systeem van onze maatschappij. Jesse is ook mijn zoon. De maatschappij spiegelde zich binnen ons gezin in de relatie tussen mij en Jesse. Er heerste onbegrip van beide kanten. Ik begreep hem niet maar hij begreep mij ook niet. Dit onbegrip zorgde ervoor dat we ons beide niet veilig voelde in onze rol. Hij niet als kind en ik niet als moeder. De weg hieruit is niet altijd makkelijk geweest. Ik heb me lange tijd verzet tegen alle boodschappen die hij mij aanreikte. Alles wat hij me liet zien of wat hij me met zijn wijze oogjes vertelde gaf ik linea recta weer terug aan hem. Hij had een probleem. Hij was een kind. IK was zijn moeder, tevens volwassen en daardoor vanuit een natuurlijke machtsverhouding veel wijzer dan hij. Dat dacht ik niet alleen. Daar was ik van overtuigt!

Ik weet nog goed het moment dat ik me naast hem zittende op de bank zo ontzettend klein voelde. Hij vertelde me zonder emotie over dingen die hij 's nachts ervoer. Ik als volwassene had deze ervaring enorm angstig gevonden. Ik weet niet hoe ik gereageerd zou hebben als het mij was overkomen. En het overkwam hem niet éénmaal het was hem al meerdere malen overkomen. De wijze waarop hij met deze ervaringen omging heeft me doen inzien dat Jesse een heel krachtig mannetje is met een hele grote innerlijke wijsheid. Op die middag samen op de bank heb ik me zo ontzettend klein gevoeld. Het was net of ik naast een grote leraar zat die mij met kinderlijke onschuld liet zien dat ik nog helemaal niets wist. Ik die dacht dat ik mijn zaakjes keurig op orde had. Ik die dacht mezelf goed te kennen. Ik die dacht de wereld veel beter te begrijpen dan mijn vijfjarige kind. Ik werd even terug gezet achter in de klas. En het enige wat ik kon doen was met grote ogen kijken naar dat kleine mannetje die alsof het de gewoonste zaak van de wereld was de meest afschuwelijke verhalen zat te vertellen.

En op dat moment realiseerde ik me dat ik niets wist! Ik realiseerde me dat ik mezelf in de illusie van het weten heb gehouden maar dat het ook niets meer was dan een illusie. Ik dacht kennis te bezitten maar meer dan een paar aangeleerde waarden en normen van de maatschappij waar ik in geboren was waren het niet. En dit stevige huis van waarde en normen liet Jesse nu op zijn grondvesten trillen. Het was of ik weer helemaal terug naar school moest. De rollen waren omgedraaid. Hij was de leraar en ik de leerling. Ik moest opnieuw leren luisteren. En wat hij me vertelde was zo waardevol. Hij liet me zien dat er in mij ook een kind schuilde dat zich onbegrepen heeft gevoeld. Een kind dat niet op durfde te komen voor haar eigen waarheid. Een kind dat voelde dat de wereld een toneel spel aan het spelen was maar niet krachtig genoeg was om haar eigen koers te varen. In mij leefde een nieuwwetijdskind dat vocht om bestaansrecht. Ik nodig je uit om op zoek te gaan het nieuwwetijdskind binnen in jou.

Sylvia Roosendaal
www.dreamchild.nl

Dit jaar gaan wij met z'n allen vier zeer opmerkelijke data ervaren:

1/1/11, 1/11/11, 11/1/11, 11/11/11.

Dit is niet alles:

Neem de laatste twee cijfers van het jaar waarin je geboren werd. Tel daarbij op de leeftijd die je zult hebben dit jaar, en het resultaat zal ongetwijfeld 111 zijn, voor iedereen!!

Dit jaar oktober 2011 kent zeer opmerkelijk en dus buitengewoon: 5 zondagen, 5 maandagen en 5 zaterdag. Dit bijzonder fenomeen doet zich slechts voor om de 823 jaar. Dit vastgesteld jaar staat bekend als de 'Hemelsleutel' ofwel het jaar van geld.

Over overgevoeligheid

Veel mensen zijn overgevoelig. Ze kunnen het lawaai, de agressie en het jachtige tempo van de moderne samenleving slecht verdragen. Ze hebben vaak last van psychosomatische klachten en slapeloosheid. Wat anderen vanzelfsprekend vinden, gewoon meedoen met de rest, is voor hen een hele opgave. Een gezellig feestje met de familie is voor hen vaak een ramp.

Als kind werden ze vaak slecht begrepen en aangevoeld. Omdat ze moeite hebben om voor zichzelf op te komen en vaak wegdromen is de schooltijd ook vaak onaangenaam geweest. Een succesvolle maatschappelijke carrière is meestal ook niet haalbaar voor hen: het is vaak een beetje meesukkelen aan de rand van de samenleving. Meedoen met het normale leven wordt als heel uitputtend ervaren.

Door dat alles is het zelfbeeld ook niet geweldig: het hangt meestal aan elkaar van de minderwaardigheidsgevoelens. De gedachten zijn vaak somber en kunnen eindeloos door het hoofd malen.

Dit bovenstaande beeld is natuurlijk een beetje een karikatuur. Toch zullen velen er zich in herkennen.

Laten we nu eens even wat positieve kanten van overgevoelige mensen opnoemen. Ze houden van rust en vrede, en ze verlangen ernaar in harmonie met hun medemensen te leven. Ze zijn gevoelig voor schoonheid, met name die van de natuur, ze zijn heel invoelend en staan open voor het spirituele. De fantasie is rijk. En ze merken, vaak tot hun eigen verbazing, dat als een ander echt problemen heeft, zij vaak opgezocht worden om mee te praten.

Wat is er nu echt aan de hand met deze mensen? Het antwoord is dat ze niet overgevoelig zijn, maar hooggevoelig.

Wat is hooggevoeligheid?

Alles heeft een bepaalde sfeer, een uitstraling, een bepaalde trilling: bloemen, de zon, mensen, dieren, planeten, maar ook de menselijke samenleving als geheel. Je bent hooggevoelig als jouw uitstraling, jouw innerlijke trilling, te mooi en te verfijnd is voor die van de menselijke samenleving.

Denk eens aan een hele mooie engel die vanuit een prachtige hemel neerdaalt en geboren wordt in een mensenlichaam in een moderne metropool. Zo'n engel begrijpt niets van al het lawaai, de drukte en de lelijkheid van de wereld om zich heen. Waar is de schoonheid en rust van de natuur, waar zijn de bloemen? Waar is het diepe innerlijke weten, het gevoel van eenheid met de kosmos?

Hij voelt zich naar en vervreemd, de omgeving voedt hem niet. Hij gaat denken dat er iets mis met hem is en wordt terneergeslagen en verdrietig. Hij voelt zich niet thuis, trekt zich terug in zichzelf en er is een vaag verlangen naar een andere wereld. Zijn omgeving gaat hem zien als een dromer die de feiten niet onder ogen wil zien.

Zijn licht verzwakt: hij was hooggevoelig, hij wordt overgevoelig.

Je kunt je natuurlijk afvragen waarom die engel incarneert op aarde.

Er zijn heel veel engelen geïncarneerd op aarde, en iedere engel heeft zijn eigen reden om dat te doen. Maar er is ook een algemene reden: om de aarde te helpen. Door de aanwezigheid van al die engelen, van al die lichtpuntjes, wordt de menselijke samenleving als geheel wat lichter en gevoeliger. Wordt de trilling van onze wereld als geheel wat verhoogd. En dat gebeurt vooral als die engelen weer weten wie ze zijn, weer zelfvertrouwen krijgen: dan gaat hun licht pas echt stralen.

Stel nu *jij* bent die engel.

Wat kan jij dan doen om weer te gaan stralen, om je overgevoeligheid om te zetten in hooggevoeligheid?

Stap 1 – Besef dat je een engel bent.

Besef dat je een engel bent, en laat zien dat je dat bent. Geloof in je eigen licht, in je eigen scheppende vermogens en overwin de angst om jezelf te laten zien. Dit is de eerste stap.

Hoe bereik je dit, hoe kom je tot dit besef?

Om dit te bereiken is het belangrijk om contact te maken met het spirituele. Leer de wereld te zien vanuit een spiritueel perspectief, word je weer bewust van die tijdloze werkelijkheid vol schoonheid en liefde waar je oorspronkelijke vandaan komt; de wereld waar je thuis hoort. Je hebt die wereld altijd al gevoeld, ga geloven in de werkelijkheid van die wereld.

Op het moment dat je dat contact maakt, maak je ook weer contact met je diepste innerlijke kern en ga je weer voelen wie je bent. Je wordt je weer bewust van het feit dat jouw bewustzijn eeuwig is, dat jouw bewustzijn een scheppende bron van kracht en licht is.

Op het moment dat je het bestaan van die andere wereld begint te voelen en te beseffen, gaan de oordelen van de menselijke samenleving veel minder zwaar wegen. Je beseft dat het maar tijdelijk is en dat deze rumoerige, hectische samenleving ooit zal verdwijnen om plaats te maken voor een mooiere, gelukkiger en vrediger samenleving. Wat deze samenleving over jou denkt, jou altijd verteld heeft is niet meer zo belangrijk. Het gaat er om wat jij komt doen, hoe jij je licht hier neer zet. Door dit alles te gaan voelen, ontsteek je je eigen licht. En licht schept en transformeert. Je zult merken dat je omgeving gaat veranderen, dat de mensen anders op jou gaan reageren.

De dingen beginnen makkelijker te gaan, je wordt serieuzer genomen.

Je hebt een belangrijke stap gedaan in de overgang van overgevoeligheid naar hooggevoeligheid.

Stap 2 – Word je bewust van je mannelijke energie.

Je kunt je licht pas echt geven als je het ook niet kunt geven. Als je geen 'nee' kunt zeggen, heeft je 'ja' geen betekenis. Leren grenzen stellen en voor jezelf leren opkomen is cruciaal. Als je dit niet doet, stroomt je energie in een bodemloze put en zul je je voortdurend zwak en leeg voelen.

Om dit te kunnen bereiken is een goed contact met je eigen mannelijke kracht nodig. Veel spirituele mensen hebben een negatief beeld van de mannelijke energie. De mannelijke pool van de werkelijkheid wordt geassocieerd met geweld, onderdrukking en agressie; wordt gezien als niet spiritueel. Als gevolg van deze manier van denken hebben veel spirituele mensen moeite om in hun kracht te treden. De oplossing hiervan is leren in te zien dat er helemaal niets mis is met de mannelijke kant van de werkelijkheid; de *disbalans* tussen het mannelijke en vrouwelijke is het probleem. Door het mannelijke als minderwaardig te beschouwen, verzwakken mensen zichzelf ernstig. Met name bij gevoelige vrouwen kan dit het geval zijn. Vooral als je je in een proces van spirituele ontwikkeling bevindt, is het contact maken met de mannelijke energie van enorm belang.

Zodra je stap één gezet hebt, ga je je energetisch onderscheiden van je omgeving. Je licht wordt opgemerkt. Je krijgt dan te maken met wat ik 'zuigers' noem. Dit zijn mensen of iets anders, bijvoorbeeld de organisatie waar je werkt, die zich gaan laven aan jouw energie. Ze zuigen energie van je weg zonder er iets voor terug te geven. Als je dan niet leert jezelf te beschermen tegen je omgeving, loop je vast.

Gebruik hiervoor je mannelijke kracht. Bemin de man in jezelf, vertrouw hem. Laat hem de vorm aannemen van een zwaard in je hand dat de banden tussen jou en alle energiezuigers afkapt.

Een belangrijke valkuil bij het doeltreffend gebruiken van de mannelijke energie kan liggen in het idee van gelijkwaardigheid. "We zijn allemaal gelijk dus ik mag me niet onderscheiden van een ander, ik mag niet anders zijn dan een ander, ik moet alles eerlijk delen met een ander." Het idee van gelijkwaardigheid is op zichzelf juist. Op het niveau van de ziel zijn we gelijkwaardig, op het niveau van manifestatie echter niet. De ene mens is veel meer in staat het licht van zijn ziel te laten stralen dan een ander. Door dit niet te willen zien, geven we zuigers alle kans.

Juist mensen die veel uitstralen, die veel te geven hebben, moeten dit kostbare beschermen. Kijk goed aan wie en aan wat je jezelf geeft. Niet iedereen is klaar voor jouw energie. Laat het mooie en kostbare in jezelf niet omlaag halen door anderen die zo ver nog niet zijn. Gebruik hiervoor je mannelijke energie.

Stap 3 – Besef dat de aarde je vriend is.

Veel overgevoelige mensen voelen een weerstand tegen het leven op aarde. Die weerstand is in de eerste plaats een heel logisch gevolg van het feit dat ze zich niet thuis voelen in de moderne westerse samenleving. De energie van die samenleving klopt niet met hun eigen energie en werkt vervreemdend. Ze willen hier weg, ze herinneren zich onbewust hun spirituele herkomst en ze verlangen er naar om daar weer te zijn. Het verschil tussen het lawaaierige menselijke samenleven met zijn grootschaligheid, zijn anonimiteit, al zijn angsten en agressie enerzijds en de hemelse sfeer met zijn rust, schoonheid en liefdevolle harmonie anderzijds, is groot, heel groot.

Daarnaast speelt er ook iets anders een rol. Gevoelige mensen voelen ook vaak heel goed aan wat er in vorige levens op aarde is gebeurd. Vaak dragen zij herinneringen met zich mee aan oorlogen, vervolgingen en andere vormen van agressie. Herinneringen waarin zij het goede probeerden te doen en op een gewelddadige manier werden afgewezen.

Om deze weerstand te overwinnen is het belangrijk om het verschil te leren zien en voelen tussen de energie van de menselijke samenleving en die van de aarde zelf.

Zoek daarvoor eens een mooie plaats in de natuur op. Ga op een doordeweekse dag zodat het rustig is. En voel de sfeer daar, de rust. Stel je hart helemaal open voor die plaats, voel alle energieën die er zijn, en voel dat er naast jou ook allerlei andere wezens zijn, elfen, kabouters, nimfen. Wezens die heel nauw met de aarde samenwerken.

Voel dan de aarde zelf. Dit is de aarde waarvoor je gekomen bent, dit is de aarde die jou wil helpen. Stel je hart open voor haar energie en liefde.

Door deze verbinding aan te gaan kun je werkelijk gaan staan, werkelijk stralen in de wereld. Je kunt de wereld veranderen, mooier maken. Er zal een plaats hier op aarde ontstaan waar jij je thuis voelt. Een plaats die uitgroeit tot een stralend punt van licht dat de wereld om je heen transformeert.

Overgevoelige mensen verbergen zich voor deze wereld, hooggevoelige mensen laten hun stralende licht zien aan deze wereld.

Stap 4 – Gebruik de vrouwelijke energie om nog gevoeliger te worden.

De vrouwelijke energie kan het verschil uitmaken tussen angst voor de ander en liefde voor de ander. Ze maakt dat je door de ruwe bolster van de ander heen kunt prikken en de blanke pit kunt zien. In ons hart zijn we allemaal goed, in het hart van ieder zit God.

Je kunt de vrouwelijke energie in jezelf gebruiken om nog gevoeliger te worden, nog dieper in de ander te duiken en om die ander werkelijk te begrijpen. Dit kan je helpen agressief of kwetsend gedrag van een ander los te laten en te relativieren.

Dit wordt mogelijk zodra de mannelijke energie in jezelf voldoende krachtig is om de vrouwelijke te beschermen.

Als we gekwetst worden door iets wat een ander zegt, worden we vaak niet gekwetst door de woorden zelf, maar door onze eigen overgevoelige interpretatie van die woorden. Meestal zijn ze niet zo bedoeld, maar zijn het gewoon oppervlakkige uitspraken die niet op de persoon gericht zijn. De vrouwelijke energie gebruiken om wat dieper in de ander te duiken kan ons hiervan bewust maken. Door gebruik te maken van deze energie gaan we enorm veel lichtjes zien in de soms donkere wereld om ons heen. Nog gevoeliger worden is een stap naar het hart van de medemens, en dat is vaak veel mooier en warmer dan we denken. Door het licht in het hart van de ander te zien, gaat dat licht sterker branden.

Dit gevoeliger worden werkt bovendien in twee richtingen: wij zien niet alleen de ander beter, de ander ziet ons ook beter. Hij merkt bij jou iets gevoeligs, iets warmes en moois op dat hij niet eerder had gezien; door de ander te erkennen, erkent de ander jou. Hierdoor begin je je thuis te voelen op aarde.

Tot slot: Leven als engel is leven in evenwicht

Ieder mens geeft en ontvangt. Willen we geestelijk en lichamelijk gezond blijven, dan moeten we in energetisch evenwicht zijn met onze omgeving, dat wil zeggen dat de gevende en ontvangende stroom met elkaar in evenwicht moeten zijn.

Op het moment dat we meer gaan stralen, meer gaan leven als Engel, de transformatie maken van overgevoeligheid naar hooggevoeligheid, dan wordt de gevende stroom groter. We stralen dan veel meer licht uit; zonder dat we dat zelf weten zetten we onze omgeving in een mooi scheppend licht. Die energie wil bij ons terug komen, vaak in de vorm van fysieke overvloed.

Dit levert vaak problemen op. Veel overgevoelige mensen geloven niet dat het leven mooi, rijk en overvloedig kan zijn. Ze denken dat dit niet mag, dat ze het niet waard zijn en blokkeren de energiestroom die hen overvloed wil schenken. De calvinistische sfeer die hier in Nederland in de lucht hangt ondersteunt dit denken. Angst en twijfel slaan toe en houden het goede tegen. Wees hier attent op. Controleer bij jezelf of je je wel openstelt voor alles wat het universum jou wil geven, voor alle liefde die er voor jou is.

Zolang je niet ja zegt tegen het universum, heb je eigenlijk ook nog geen ja gezegd tegen jezelf. Zeg daarom een onvoorwaardelijk liefdevol ja tegen jezelf, tegen alles in jezelf. Het accepteren van de ontvangende stroom wordt daarna vanzelfsprekend.

© Gerrit Gielen 2008 www.gerrit-gielen.nl

Vaccinatie een zegen??

Vaccins veroorzaken niet alleen regelmatig blijvende lichamelijke schade bij kinderen maar ook al te dikwijls zelfs de dood. Een officieel rapport uit de USA bevestigt dat er in de laatste 23 jaar 1.061 vonnissen geweest zijn waarin een rechter het rechtstreeks oorzakelijk verband tussen een vaccinatie en het overlijden van een kind als bewezen beschouwde . En dit is uiteraard slechts het topje van de ijsberg. De feitelijke ellende is in werkelijkheid ongetwijfeld nog veel dramatischer ... !

Ouders van deze en andere kinderen, van afgeronde rechtszaken, ontvingen schadevergoedingen van maar liefst US\$ 110 miljoen. Dit bedrag wordt natuurlijk niet betaald als er geen aanleiding toe is. Dit nieuws komt deze week, op het moment dat de Japanse overheid haar vaccinatie-programma stop zette, nadat maar liefst 6 kinderen stierven, nadat zij HIB-vaccinaties (meningitis (= hersenvliesontsteking)) hadden toegediend gekregen en inenting tegen pneumokokken.

De cijfers die nu door de Amerikaanse overheid zijn vrijgegeven, zijn gebaseerd op schade door maar liefst 30 verschillende vaccins, die aan baby's en peuters werden toegediend. Er is dus geen enkel vaccin feitelijk veilig te noemen. De cijfers komen van het Amerikaanse Ministerie van Gezondheid, en specifiek van het departement van het National Vaccine Injury Compensation Program, dat deze cijfers op 4 april 2011 vrijgaf.

Van 1988 tot 2010 ontving deze afdeling maar liefst 13.797 aanvragen voor schadeloosstelling, van gezinnen die meldden dat hun kind was geschaad door, of zelfs was gestorven aan een vaccinatie. Hiervan zijn inmiddels 2699 gezinnen/ouders gecompenseerd, de meeste zaken liggen echter nog op behandeling te wachten. Maar deze 2699 gezinnen zijn niet 'zomaar' gecompenseerd: waar deze heftige rook vandaan komt, is dus wel degelijk vuur..!

DTP-vaccin de grote boosdoener

Het meest gevaarlijke vaccin blijkt het DTP-vaccin te zijn, dat sporen bevat van difterie, tetanus en kinkhoest. Op dit vaccin was maar liefst 30% van de klachten van toepassing, ofwel 3979 claims, waaronder 696 zaken van overleden kinderen..!

Bron: www.hrsa.gov

Voor meer informatie over vaccinaties kun je terecht op de website van www.verontrustemoeders.nl

"Wij staan voor eerlijke voorlichting omtrent vaccinaties"

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.

Herken je dit?

Denk je gezond bezig te zijn, kom je ineens in aanraking met nieuwe feiten en hoe pas je dat toe, wil je dit toepassen?

Hoe ga je om met jou levenswijze in een groep, tijdens een feestje en op vakantie?

Kun je vasthouden aan jouw eigen waarden en normen op het gebied van voeding?

Vertrouw jouw verhaal toe aan dit elektronisch schrift zodat ervaringen en kennis gedeeld kunnen worden op dat een ander niet opnieuw het wiel hoeft uit te vinden.

Recycling a bottle, flashmob style!

www.youtube.com

Ter info:

Zo gaan er verschillende theorieën over het internet en tussen deskundige die hun eigen bevindingen willen delen:

Je lichaam is zo ingenieus dat als je je gevoel volgt en je eet wat je lichaam vraagt, dat dat goed voor je lichaam is.

Voor de één kan een bepaald voedingspatroon goed en voor de ander averechts werken. Hoe streng wil je voor jezelf zijn om je vast te houden aan noem het een nieuw dieet, ofwel een andere etens gewoonte die je jezelf oplegt. Het kan zijn dat je lichaam beter functioneert voor je dieet en van slag raakt met dit dieet. Zuur en base is een hype geweest en Mike Donkers bevestigt dat je lichaam prima functioneert zonder dit dieet. Wel kan het zijn dat je lichaam tijdelijk bepaalde stoffen niet goed kan omzetten, dan zou het eerder aan de werkzaamheid van een bepaald orgaan kunnen liggen. Het dieet zal dan ondersteunend kunnen werken, maar het is niet de oplossing!

Zuur- en Basenoverschot

Een basenoverschot hebben alle wortel- en knolgewassen en alle groenten en vruchten. De aardappel is het basische voedsel bij uitstek.

Op deze regel zijn echter een paar uitzonderingen, namelijk:

- Groenten die afgekookt worden. Met het afkookwater worden veel basen weggegooid, maar dan de oplosbare bestanddelen. Hierdoor kunnen afgekookte groenten wel een zuuroverschot hebben.

- Verder hebben ook zuuroverschot:
- Knoppen (bijv. spruitjes en asperges)
- Vruchten; alleen de rode bosbessen (of: vossebessen)
- Groenten; erwten en bonen
- Pinda's (sterk zuuroverschot)
- Eiwitrijke voedingsmiddelen als vlees, eieren en kaas
- Melk en karnemelk hebben een geringe basenoverschot. Dit werkt bij volwassenen soms als zuuroverschot. Dit komt doordat het fosforzuur dat in deze producten zit niet in het lichaam wordt opgenomen voor vorming van het beenderenstelsel, wat bij kinderen wel het geval is.

Zure vruchten zoals citroenen hebben een overschot van organische zuren. Deze laatste verbranden in het lichaam tot koolzuur. Er blijven van deze zuren dus geen schadelijke resten achter in het lichaam, maar wel een rest van nuttige organische basen.

Een eenvoudige, maar erg praktische regel om verzuring van het lichaam te voorkomen is de volgende:

EET 5 à 7 MAAL ZOVEEL AARDAPPELEN, GROENTEN EN VRUCHTEN, ALS HET GEWICHT VAN ALLE ANDERE VOEDINGSMIDDELEN TEZAMEN!!

Eet van deze vruchten en groenten elke dag een gedeelte rauw.

Op de volgende pagina wordt een overzicht gegeven van voedingsmiddelen met een zuuroverschot of een basenoverschot.

Een zuuroverschot = -
Een basenoverschot = +

Aal	-	7
Aalbessen	+	9
Aardappelen	+	9
Aardbeien	+	3
Abrikozen	+	35
Amandelen	-	1
Ananas	+	1
Andijvie	+	14
Appelen	+	2
Artisjok	-	5
Asperges	-	1
Avocado	+	11
Augurken	+	39
Bananen	+	6
Bessen (rood)	+	1
Bessen (zwart)	+	2
Bier	-	9
Bieslook	+	10
Bieten	+	19
Bloemkool	+	10
Boerenkool	+	10
Bosbessen	+	9

Kaas	-	10
Kaas (vette)	-	19
Kabeljauw	-	3
Kalfsvlees	-	36
Kapucijners	-	4
Karnemelk	+	2
Kastanjes	+	12
Kelp	-	5
Kersen	+	19
Kiemen	+	18
Kikkererwten	-	3
Kip	-	25
Knoflook	+	10
Knolselderij	+	39
Koffie	-	8
Kokos	+	9
Komkommer	+	30
Kool (groen)	+	3
Kool (savoje)	+	3
Kool (spits)	+	12
Kool (witte)	+	6
Koolraap	+	10

Perziken	+	8
Peterselie	+	9
Pinda	-	10
Pompoen	+	4
Prei	+	5
Pruimen	+	5
Raapsteel	+	8
Rabarber	+	10
Radijs	+	5
Ramanas	+	40
Rietsuiker (ongeraf)	+	9
Rogge	-	11
Roomboter	+	2
Rozijnen	+	25
Rundvlees	-	25
Rijst	-	15
Rijst (zilvervlies)	-	19
Schelvis	-	20
Schorseneren	+	9
Selderij	+	12
Sinaasappels	+	9
Sla	+	15

Boter	-	5
Bramen	+	8
Brandnetels	+	10
Broccoli	+	4
Bruine bonen	-	4
Cacao	-	5
Cashew noten	-	2
Champignons	+	5
Citroenen	+	19
Dadels	+	8
Druiven	+	3
Eieren	-	25
Eigeel	-	55
Erwten	-	4
Frambozen	+	6
Gehakt	-	20
Gerst	-	9
Gierst	-	8
Grapefruit	+	20
Ham	-	20
Haring	-	3
Haver	-	10
Havervlokken	-	19
Hazelnooten	-	2
Honing	+	3

Koolrabi	+	6
Krenten	+	5
Kruisbessen	+	6
Kwark	+	3
Lever	-	10
Leverpastei	-	20
Linzen	-	10
Lof	-	2
Maïs	+	2
Mandarijnen	+	6
Mayonaise	-	42
Margarine	-	2
Melk	+	5
Melk (mager)	+	9
Meloen	+	8
Mosselen	-	5
Oesters	-	5
Oliën	-	35
Olijven	+	39
Paardebloem	+	20
Paling	-	30
Paprika	+	5
Papaja	+	5
Passievrucht	+	8
Peren	+	3

Snijbonen	+	9
Sojabonen	+	35
Spek	-	50
Sperziebonen	+	12
Spinazie	+	25
Spruitjes	-	12
Stekelbessen	+	9
St. Jansbessen	+	9
Tarwe	-	8
Tarwebloem	-	9
Tomaten	+	13
Uien	+	3
Varkensvlees	-	25
Veldsla	+	9
Vet (dierlijk)	-	50
Vet (plantaardig)	-	19
Volkorenbrood	-	9
Vijgen	+	25
Walnoten	-	9
Witte bonen	-	2
Wit brood	-	2
Wortelen	+	10
Wijn	-	3
Yoghurt	-	2
Zalm	-	3

Tip:

Recycling a bottle, flashmob style!

www.youtube.com

Vriendelijke walvissen willen gekust worden door toeristen

www.ad.nl

Websites:

een spirituele krant op internet

www.spiritueelenzo.nl

Leven en Bewustzijn

Praktijk voor spirituele hypno- en reïncarnatietherapie van Gerrit Gielen, met informatie over consulten mooie oefeningen en teksten:

www.gerrit-gielen.nl

De nieuwe dokters doorbreken het zwijgen over de laatste reguliere, alternatieve en complementaire medicijnen en therapieën die aids, kanker, hart en vaatziekte, reuma, suikerziekte, stress etc. kunnen verlichten en oplossen.

www.denieuwedokters.nl

Mindfulness tip van Maria

Wie over elke stap nadenkt, staat zijn hele leven op één been.

Chinees spreekwoord

Hartegroet, Maria.

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 nieuwsbrief: [klik hier](#)

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

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

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 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 nieuwsbrief

This is an important message to all Star Seeds, Lightworkers, Healers, Shamans, Light warriors, and all people of Love. The time has come for us to unite our hearts and create one rhythmic frequency that activates the 144,000 crystalline grid. It started today April 26 and will run until May 26. This activation is not about receiving, it is about BEING and through this BEING you assist in facilitating another level of the planetary ascension.

There are more than enough mental distractions on Earth at this time. Many are formulated to do just that, distract us from the task at hand. What is this task you may ask? The answer is simple, it is to **BE OURSELVES**. To **BE** our true identity beyond the illusion created by the ego. **WE** are the individual sparks of Light that creates the flame of transformation and brings forth change.

Expand, expand, expand your hearts. Let go of all thoughts which focus on a specific outcome. Just **BE** love without conditions! Be it, see it and live it without fear or judgment in **ALL** aspects of your Being. **BE** the living, walking essence of what love "without" conditions is all about. **BE** it not just in meditation, but also in your daily walking meditation. Be it not as a part time job, but as the job you sent yourself here to do. Dig deep within yourself and **BE** a greater degree of the love that you already are. If there were already 144,000 of our hearts beating at the frequency that is needed to activate this level of planetary ascension, we would not have to be doing this activation. So it is time for everyone to get focused in **LOVE**, and **BE IT**, now!

The training wheels have come off, and it's time for us to ride the bike. We have **ALL** the tools we need and we have plenty of assistance on other levels as well. It is up to us the "ground crew" to fulfill this part of the ascension and ground a higher frequency of love on Earth. When enough of us do this collectively it will raise the collective frequency to meet the specific Light quota for this leg of the ascension.

Even if you do not know all the details of who, why, what, and how. Your participation in opening your heart to a greater degree is all that is needed. What matters is that we unite in being the frequency of love, which has no details, **IT JUST IS!** Let us be **ONE** and radiate the love of 144,000 drums.

So, as I mentioned we will be doing this through the 26th of May. I ask everyone to please join in and spread the word through your networks, email lists, web sites, facebook accounts, and all other outlets. Do what ever you have to do to stay focused in living the love. State to yourselves that you wish to participate, but always remember it is not just about intention it is about **LIVING!**

BE the love, live the love, see the love, we are the change, we are the love, we are forever one. Let our hearts unite!

All we need is 144,000 hearts beating as one in love!

Love to all,
from one heart named Joe
144,000 love activation created by Hari Baba
www.thedivinebalance.com

De situatie in het Midden-Oosten en Japan / Binden van gevallen wiens tijd op is / Lossnijden van zielen van het astrale vlak

Veel opgevaaren meesters hebben het belang van de Ascension Service en het meervoudige doel ervan benadrukt:

- calls voor zielen die het levenstoneel verlaten hebben;
- binden van de zelfmoordentiteit, zuiveren van het astrale vlak;
- Judgment Calls voor het opruimen van entiteiten en records;
- calls voor het binden van het kaf;
- "wekelijkse schoonmaak" van het fysieke, mentale en astrale vlak;
- opruimen van de astrale discarnates (geesten zonder ziel);
- zuiveren van de aarde van virussen en plagen;
- Entity Decree, 7.11.

* De **serafijnen** kunnen zichzelf congruent maken met jouw wezen, en kunnen je vorm letterlijk veranderen. Elke cel in je wezen kan een kelk worden voor de serafijnen. **Ze hebben de macht om zichzelf te plaatsen waar jij bent.** En als je de serafijnen zou kunnen zien, **hun vurige ogen en hun glorie**, zou je geen dag voorbij laten gaan zonder Justinius, Kapitein van de Serafijnse Troepen, en de serafijnen aan te roepen om door je lichaam heen te marcheren. Je zou op vrijdagavond in je sanctuary letterlijk op je knieën gaan om dat witte licht en die hemelvaartsstroom door je heen te krijgen.

* We leven in dagen van ongeloofelijke gelegenheid om onze hemelvaart te maken. En als we zo'n grote redding negeren, kunnen we dit niemand verwijten, behalve onszelf.

Elizabeth Clare Prophet © 2011 Summit Publications, Inc.

Help mee de situatie in Japan, het Midden-Oosten en de wereldeconomie te genezen.

Geef je energie zodat deze vermenigvuldigd kan worden door Saint Germain, om het Gouden Tijdperk tot stand te brengen!

Judgment van de gevallen en laggards wiens tijd op is.

* "... Nu vraag ik, Jezus, u om uw judgment calls te geven. Als u er 72 of 144 kunt geven, doet u het goed. Want u moet begrijpen dat de gevallen engelen die zich in de aarde en tussen de kinderen van het Licht bewegen, nog gebonden moeten worden. En u weet ook heel goed dat de Boodschapper en de chela's over de hele wereld moeten doorgaan en doorgaan en doorgaan om deze gevallen engelen te binden, tot er geen enkele gevallen engel over is op de planeet. Dit is mijn verlangen. Het is mijn doel voor u. Want u bent degenen die goed uitgerust zijn voor deze missie ..."

* Geliefde Jezus Christus, 'Turn This World Around Through Your Holy Christ Self', POW Vol.41 No.20, 17 mei 1998 © 2011 Summit Publications, Inc.

Inroepen van kosmische versterkingen uit de Grote Centrale Zon

Voor de bescherming van de witte vuurkern in het Midden-Oosten en in alle Lichtdragers

* Met de ernstige gebeurtenissen die zich voor onze ogen onvouwen in het Midden-Oosten, willen we de eerste decreemarathon van het jaar wijden aan het bewaren van het evenwicht van het licht aldaar. De opgevaaren meesters hebben ons verteld dat het **Midden-Oosten de witte vuurkern van de aarde vertegenwoordigt** en dat het moet worden beschermd.

* Samen met de **vrijheidsvlam die brandt in de harten van de volkeren in het Midden-Oosten en elders**, liggen ook de krachten van de duisternis op de loer, de laggards en gevallen engelen, zoals de opgevaaren meesters ons ook hebben verteld, die het volk proberen te manipuleren om hun doelen te bereiken – inclusief: vervanging van afgezette leiders met meer instrumenten van duisternis, het manipuleren van de olie-en voedselprijzen om anarchie te creëren, het vernietigen van de economie, de mensen van het licht onderwerpen en, God verhoede, uiteindelijk de destabilisering van de planeet en het creëren van oorlog op een wereldwijde schaal.

* In zijn dictatie van 4 december 1983, legde geliefde **Jezus Christus** de voordelen uit van onze spirituele werk in dit gebied: "En er is het binden van die donkere zielen die de energiesluis op dit planetaire lichaam hebben veroorzaakt en doen voortbestaan, die hun astrale weverijen weven dwars door het gehele Midden-Oosten heen, en alle hoeken van de aarde verbinden met die samenzwering en overheersing door de Nephilim". Jezus vervolgde: **"En laat dit het eeuwige gebed van de engelscharen en de Christus Zelf van ieder zijn, dat de aarde werkelijk versneld wordt en er een nis wordt opgetrokken in de kosmische inwijding ..."**

* We zijn dankbaar dat onze geliefde boodschappers en de opgevaaren meesters ons de leringen hebben gegeven van wat ons te wachten staat, alsmede **vele spirituele instrumenten om de duisternis te overwinnen met licht en om te helpen om onze planeet naar een gouden tijdperk te brengen.**

Voeg je alsjeblieft bij ons op dit belangrijke kruispunt van tijd en ruimte om de balans te houden en de bescherming op te roepen voor de witte vuurkern in de aarde en in de zielen van de lichtdragers.

Nieuwsbrief Nr. 16 van mei 2011

Aanmelden voor de nieuwsbrief (gratis): <http://www.dehoogstetijd.info/>

Inhoudsopgave:

- 1 Voorwoord van de voorzitter
- 2 Juridische updates
- 3 "Veilige" vaccins doodden kinderen, zegt overheid USA
- 3 Hoe werkt geld? Of werkt het niet?
- 4 Het fenomeen Braco
- 5 Embryo-wet Duitsland
- 7 De handel in ziekte
- 8 15 Signalen dat we een voedselcrisis gaan krijgen
- 10 HOPE XXL, iets om op te hopen?
- 11 Agenda Gezond Verstand Avonden
- 12 Beter de koeien i.p.v. de kinderen binnengezet
- 14 Louise's blik
- 16 JAZZ, muziek van revolutionaire vrijheid en improvisat
- 18 Petitie voor openheid over Bilderbergbijeenkomsten
- 18 Feiten over het Koningshuis, deel 2
- 19 Daar gaan we weer !
- 19 Waarom het nieuws uit Afrika altijd slecht is

20 Zorgwekkende richtlijnen artsen in België
21 De Wereld Draait Door over Chiphol
22 Reizen in Vrede 5
22 Zorg levert wanprestatie met medicijngebruik
23 Het zou de orde sieren ...
24 Minder kans op een huilbaby met vitamine B12
25 De soevereine Mens, deel 1
25 Jonge mensen die groeien
27 Natuurlijke bloembollenteelt
27 Deportatiehandboek
29 Hoe broccoli beschadigde longen herstelt
29 Prikcampagnes weer in een stroomversnelling
32 Het waarom
32 Dossier Hoge Gezondheidsraad
35 Ingezonden: Boter en Margarine
36I ngezonden: Borssele
36 Ingezonden: Codex Alimentarius 1
39 Ingezonden: Vraag aan mede-lezers
39 Ingezonden: Hergebruik van oplosmiddelen
40 Ingezonden: Codex Alimentarius 2
40 Ingezonden: Open Avond over Ecodorpen
41 Colofon

26-04-2011 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Mies Kloos:

~een bijzondere ervaring bij een presentatie over de biologie van de psyche

~reactie van een luisteraar over de nieuwsvoorziening betreffende de economische crisis waar breng je dit nieuws en hoe ga je daarmee om. Is dit negatief of positief?

~Hoe ga je om met angst, en hoe ga je om met een persoon die constant de negatieve zaken in het leven belicht?

~"Gevaarlijke" niet meer behandelbare bacteriën met antibiotica, worden we weer bang gemaakt voor niets?

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

~Mike Donkers over stralinggevaar vanwege de 25 ste verjaardag van Tsernobyel en de hoogte van straling gebruikt bij radiotherapie.

~Vraag van een luisteraar over gebrekkig werkende nieren.

~Twee soorten Mediterraan dieet.

~Hoe maak je je gezonde leefpatroon goedkoper en heb je gelijk een crisis voorraad voeding? Hennepzaad.

Deze uitzending is te beluisteren via: www.gezondheidsradio.tk

Argusoog.org heeft als uitgangspunt een andere kijk op de wereld.

Programma's met deze informatie is te beluisteren via Argusoogradio.

Een weekprogrammering van Argusoogradio, is te vinden op de home pagina; deze kun je ook terug luisteren.

Je kunt dit soort informatie lezen via de home pagina van Argusoog en is onderverdeeld in de volgende categorieën in gezond & welzijn, maatschappij & politiek, wetenschap & techniek, levensvisie & kunsten en mythen & mysterieën.

Hieronder tref je per categorie een overzicht van de nieuwste informatie:

Berichten in Gezondheid & Welzijn

21 april 2011

[Geachte Heer van Ranst, u heeft nota bene mijn boek!](#)

Geachte Heer van Ranst...

Liever zeg ik eigenlijk: 'Beste Marc', we hebben elkaar ten slotte al eerder ontmoet...

Berichten in Maatschappij & Politiek

1 mei 2011

[Agenda 21, wat je ervan moet weten](#)

Agenda 21 is het beleidsplan voor Duurzame Ontwikkeling in de 21 eeuw, ontworpen door de Verenigde Naties en vastgesteld tijdens de Conferentie in Rio de Janeiro 1992.

27 april 2011

[De toekomst van onze economie](#)

Oplopende staatsschuld, oplopende werkloosheid en oplopende inflatie...

Eten wordt duurder, benzine is duurder dan ooit en ook het volgen van een opleiding wordt duurder...

26 april 2011

[De wereld ziet ze vliegen](#)

De zoektocht naar wie wij als individu zijn gaat over een smalle en soms steile, moeilijk begaanbare weg. Vele obstakels waar we mee geconfronteerd worden, maken het gaan van die weg er niet gemakkelijker op.

20 april 2011

[NEP-NEW-AGE-F+CK-UPS](#)

Laat ik beginnen met enige definitie. New Age betekent letterlijk: Nieuw Tijd.

Een tijdperk van ingrijpende astro-nomische→/-logische veranderingen in het samenspel van de hemellichamen van ons universum die een stimulerend onderdeel uitmaken van onze bewustzijns-reis.

19 april 2011

[Demonstratie voor duurzame energie Amsterdam 16 april 2011](#)

Zaterdag 16 april 2011 reisde ik aan het eind van de ochtend af richting Amsterdam, waar voor het eerst sinds de jaren '80 van de vorige eeuw weer eens een demonstratie tegen kernenergie én vooral voor duurzame energie zou plaatsvinden.

Berichten in Wetenschap & Techniek

25 april 2011

[In de race voor 0-puntenergie-deel 2/2](#)

Onder deze kop wil ik een bijdrage leveren aan de discussie en vooral de voortgaande zoektocht naar de ultieme energiebron. In de loop der jaren is het mij en heel veel andere mensen op deze planeet duidelijk geworden dat we als menselijke soort verder moeten evalueren in bewustzijn en met de zingeving der dingen naar een hoger plan.

24 april 2011

[In de race voor 0-puntenergie-deel 1/2](#)

Onder deze kop wil ik een bijdrage leveren aan de discussie en vooral de voortgaande zoektocht naar de ultieme energiebron. In de loop der jaren is het mij en heel veel andere mensen op deze planeet duidelijk geworden dat we als menselijke soort verder moeten evalueren in bewustzijn en met de zingeving der dingen naar een hoger plan.

19 april 2011

[Demonstratie voor duurzame energie Amsterdam 16 april 2011](#)

Zaterdag 16 april 2011 reisde ik aan het eind van de ochtend af richting Amsterdam, waar voor het eerst sinds de jaren '80 van de vorige eeuw weer eens een demonstratie tegen kernenergie én vooral voor duurzame energie zou plaatsvinden.

Berichten in Levensvisie & Kunsten

28 april 2011 – 11:00

[Het Programma: Transhumanisme III](#)

Er zijn vele lagen van menselijkheid te beleven in de tijd dat je leeft, veel meer dan de laag waarin je gewend bent dagelijks te verkeren, en het zijn er zoveel dat je ze nooit allemaal zult kunnen rationaliseren.

26 april 2011 – 21:27

[De wereld ziet ze vliegen](#)

De zoektocht naar wie wij als individu zijn gaat over een smalle en soms steile, moeilijk begaanbare weg. Vele obstakels waar we mee geconfronteerd worden, maken het gaan van die weg er niet gemakkelijker op.

20 april 2011 – 21:00

[NEP-NEW-AGE-F+CK-UPS](#)

Laat ik beginnen met enige definitie. New Age betekent letterlijk: Nieuw Tijd. Een tijdperk van ingrijpende astro-nomische→/-logische veranderingen in het samenspel van de hemellichamen van ons universum die een stimulerend onderdeel uitmaken van onze bewustzijns-reis.

19 april 2011 – 11:00

[De mens is aan zet](#)

Op een dag herinnerde ik me dat iemand eens had gezegd dat bijen zoveel voor haar hadden betekend in haar leven. Uit nieuwsgierigheid en in al mijn onschuld besloot ik deze diertjes te benaderen.

17 april 2011 – 16:00

[Verbeeldingskracht deel 3: de krokodillenvijver](#)

Hoe ziet mijn wereld eruit over 7 jaar? Ik hoop dat een steeds groter aantal mensen zich dit afvraagt. Wat zijn onze mogelijkheden en wat zijn de obstakels?
