

Nieuwskrant voor de maand juli



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Zonder de kleine dingen in het leven, zouden de grote dingen niet zo groot zijn.
Wannes Van De Woestyne**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

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

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

- [een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?
- [een link](#) - 7 tips om e-mail de baas te blijven
- [een link](#) - Suiker is een vitamine rover
- [een link](#) - Hoe voedselabrikanten consumenten om de tuin leiden met misleidende ingrediëntenlijsten
- [een link](#) - Diëten??
- [een link](#) - Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes
- [een link](#) - Mindfulness tip van Maria

Wil je met je **activiteit** in de nieuwskrant, geef dit dan duidelijk aan in je mail. Omschrijf de activiteit, meld de **datum plaats** en **bijdragen**.
Uitgebreide teksten (affiches) die samengevat moeten worden door ons om in de nieuwskrant te komen, worden niet geplaatst.
Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze **één op één** kan worden overgenomen in de nieuwskrant.

*Wij hebben enkele verzoeken gekregen om de nieuwskrant van lezers te mogen plaatsen. Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante collega nieuwsbrieven.*

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

LEZING op zaterdag 19 november in Hotel Den Helder door

CHRISTIANE BEERLANDT

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

Voor het bijwonen van deze lezing kunt u zich [hier](#) opgeven.

Je reservering is definitief na ontvangst van je betaling.

Adres: Hotel Den Helder Marsdiepstraat 2

Tijd: De lezing zal beginnen om 14.00 uur en duren tot ongeveer 16.30 uur.

Prijs bij voorinschrijving: €22,50,-, eventuele resterende kaarten zijn aan de kassa €25,-



Je bent van harte welkom!

Wie is Christiane Beerlandt ?

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

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

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

Dansimprovisatie is een complete en volledige verkenning van je lichaam en je creativiteit in dans. Het stelt je in staat om in je lijf te gaan en jezelf non-verbaal uit te drukken. Bovendien zorgt deze manier van dans ervoor dat jij nieuwe manieren vindt om in contact te zijn met andere mensen, je **innerlijke wensen**, tijd, ruimte en beweging. Iedereen die de danser in zichzelf wil vinden, kan hier volop van genieten! Op het hoogste niveau is **Dansimprovisatie** een delicate kunstvorm, een **meditatie**, een **vreugde** en een mooie manier om je **ware zelf** te ontdekken en te delen met andere mensen.

Door middel van het 'improviseren' leerden we de wereld kennen. Voordat we patronen van beweging en gedrag hadden, speelden we met alle mogelijkheden en vonden we onze eigen weg in de wereld.

In de dansimprovisatie proberen we open te staan voor **nieuwe ervaringen** en niet gevangen te zijn in onze gebruikelijke bewegingen en patronen.

We gaan tijdens deze **bijzondere dag** aan de slag met het doorbreken van gedragspatronen en wat er achter zit te vergroten. **Dansimprovisatie** is een prachtige manier om je **bewustzijn** van alles wat om je heen is, groter te maken en om je inzicht in je eigen **lichaam** en **geest** te laten groeien. En, niet minder belangrijk, natuurlijk ook een manier om dieper in contact te komen met jouw eigen **hart!**

Tom Goldhand - Dance & Movement

Tom is een 'performancekunstenaar' op het gebied van dans- en bewegingsimprovisatie. Hij onderzoekt, werkt met, en geeft les in de techniek van de improvisatie. Voor Tom is 'improvisatie' een manier van leven en hij maakt de vertaalslag, vanuit de workshops, naar het dagelijks leven. Hij is zich er steeds van bewust hoe belangrijk het is om met 'nieuwe ogen' naar de wereld te blijven kijken, vol verwondering te zijn als een kind. En zo heel bewust te leren, om zoveel mogelijk, in het hier-en-nu te zijn.



Tom: *"Ik denk dat onze ware 'bewustzijns-groei' uit **nieuwe ervaringen** komt en dat het veel belangrijker is om open en aanwezig te zijn dan om plannen te maken en te proberen daar aan vast te houden. In mijn lessen zag ik mensen iets nieuws ontdekken over zichzelf, over kunst, dans en beweging, over het verder openen van hun **hart**."*
Naast de lichamelijke expressie zal de voertaal Engels zijn.

Kijk voor meer informatie op zijn website: www.tomgoldhand.com

Datum: zaterdag 9 juli 2011

Tijdstip: van 10 tot ongeveer 17 uur. (ontvangst 9.30 uur)

Locatie: Hotel en conferentielandgoed **Blooming**, Duinweg 5 te Bergen Noord Holland (midden in de Bergense bossen):

Vergoeding: 95 euro inclusief 19% BTW & koffie, thee, versnaperingen en een heerlijke gezonde en uitgebreide lunch!

Het bedrag kan worden overgemaakt op rekeningnr. 32.77.05.353, H.M. Borst (Rabobank Bergen) onder vermelding van: Workshop Dans Improvisatie.

Opgave via Ilona Borst: ilonaborst@hotmail.com of 06-15065991.

Met HARTelijke groet,
Ilona Borst

www.dehartcirkel.nl

Lieve allemaal

Wegens groot succes wil ik iedereen uitnodigen voor nog een mogelijkheid om de "sterrenpoort" te ervaren. Een "sterrenpoort" geeft een enorme liefdevolle healing en bewustzijns-groei.

Voor 5 juli heb ik Mike Pietersen van Circle of Rotations weer uitgenodigd om met zijn Astrum Stargate in mijn praktijk te komen.

Als er voldoende aanmeldingen zijn komt hij de hele dag en evt. de avond.

De kosten:

-**Individueel**, kosten 35,- per ca. 20 minuten.

-**Bij veel aanmeldingen**: Met meerdere personen gelijktijdig, 2 personen kosten 25,- per ca. 20 minuten p.p., 3 personen 20,- per ca. 20 min. p.p.

De kosten zijn inclusief koffie, thee en water in de theetuin.

Als je alleen in de Astrum Stargate gaat, krijg je een koptelefoon op met speciale muziek, zodat je helemaal erin zit.

Als je Astrum Stargate met meerdere personen gelijktijdig ervaart komt de muziek op de geluidsinstallatie in de ruimte. Door met meerdere personen gelijktijdig de Astrum Stargate te ervaren blijft de kracht van de healing hetzelfde, dus niet dat je met 3 personen maar 1/3 deel ontvangt van de healing.

Opgave voor 1 juli is noodzakelijk zodat ik een tijdsplanning kan maken. Geef eventueel een voorkeurstijd op zodat ik daarmee kan rekening houden. Geef ook even op of je het alleen wilt ervaren of evt. met meerdere tegelijk. Het gaat alleen door bij voldoende deelnemers in verband met de reiskosten en reistijd van Mike. Stuur deze mail dus door aan vrienden en kennissen, zodat we er weer een gezellige dag van kunnen maken.

Ik verzoek eenieder om net zoals de eerste keer graag auto's te parkeren op het grote plein bij nr 250. Fietsen kunnen gewoon op het eigen terrein. Je kunt evt. van de trein gehaald worden, geef het dan aan bij de aanmelding, zodat ik de treinreizigers achter elkaar kan plannen.

Voor meer informatie <http://www.circleofrotations.nl/lezingen---healingen-dominus-cervix.html>

Warme harte groet,
Monique van Pappelendam
Praktijk voor Natuurgeneeskunde, iriscopie en The Reconnective Healing
Molenvaart 254 a
1764 AX Breezand
0223521286
www.mvanpappelendam.nl

Lieve mensen,

In September gaan de yogalessen weer van start op een nieuwe locatie. Om te beginnen zal er op dinsdag- en woensdagavond les worden gegeven.

Op de nieuwe locatie worden twee vormen van yoga aangeboden:

Hatha yoga:

In deze hatha yogales maken we een reis door je lichaam door middel van krachtige yogahoudingen, meditatie, adem oefeningen en ontspanningstechnieken.

Yoga & energie:

In deze rustige hatha yogales maken we een reis door je lichaam door middel van zachte rustige yogahoudingen, meditatie, adem oefeningen en ontspanningstechnieken.

Het verschil tussen de lessen is dat sommige mensen zich prettiger voelen bij een lichamelijk intensieve les waarbij er krachtig gewerkt wordt aan het lichaam en de geest, terwijl anderen die voor de yoga & energie les kiezen liever op een rustige, zachte en verstillende manier werken.

Lestijden:

Om te beginnen zal er op dinsdag- en woensdagavond les worden gegeven.

Bij voldoende animo zal er daarna ook een ochtendles van start gaan.

Dinsdag	18.00 – 19.30	hatha yoga
	19.30 – 21.00	yoga & energie

Woensdag	18.00 – 19.30	hatha yoga
	19.30 – 21.00	yoga & energie

Bijdrage: € 34,00 per maand.

Adres:



Buurthuis Zuid-Ooster Korvetstraat 77 1784 MP Den Helder

De yogalessen gaan 6 September van start.

Voor opgave voor de yogalessen:

Mail naar : ipetterson@quicknet.nl

o.v.v. : naam, dag en lestijd.

Hartegroet,

Ingrid Imana Petterson

Agenda Gezond verstand avonden:

Soest 4 juli. Medische wetenschap, een nieuw geloof?! (**Dr. Frits van der Blom**).

Landgraaf 7 juli. Stoppen met piekeren. (**Ria Bettgens**, boek geschreven zie: www.succesboeken.nl en Ria's eigen site: www.stoppenmetpiekeren.nl)

Nederweert 26 juli. Leven in emotionele vrijheid EFT (**Heleen Heins** laat ons kennis maken met deze mooie techniek die eenvoudig zelf toe te passen is. Zij zal ons ook laten zien hoe we dat bij ons zelf kunnen doen. Deze avond zal aangevuld worden door **Petra Wilmsen** van Praktijk In Balans met kleine hapjes die een goede gezondheid ondersteunen. Dit vanuit de goede voedselcombinaties en een goed zuur/base evenwicht welk voor een betere vertering zal zorgen. Met gewichtverlies tot gevolg).

Schagen 28 juli. Kanker voorkomen... en genezen! (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

Landgraaf 4 augustus. Kanker voorkomen... en genezen! (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

Verzamelde nieuwsberichten

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

Persoonlijk: Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken. Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

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

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

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar 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.

Jouw invloed op de wereld

Er is zoveel informatie te vinden op het internet, informatie wat elkaar regelmatig tegenspreekt. Wat is dan waar? Hoe kom je hier achter?

Zo las ik een artikel over een boer die zijn bedrijf wilde vergroten ter verbetering voor zijn vee. Nu kon hij door zijn stal te verbeteren en zorgen voor een goede afzuiging een betere leefomstandigheid voor zijn vee creëren. Klinkt mooi, toch? Een boer moet ook zijn hoofd boven water houden en is uitbreiding of vernieuwing een kans die hij met beide handen moet aangrijpen.

De vee houder moet in de huidige maatschappij meegaan in het Systeem. Kijk, ervaar en begrijp de padstelling: [You Tube](#)

Mega stallen, dieren op elkaar en bij elkaar 'proppen' is dat niet vragen om moeilijkheden? Maar wat als met deze (betere) voorzieningen de dieren leefruimte inleveren? En wat als deze boer zijn vee met liefde verzorgt en hen niet als een product behandelt? En wat als een kleinere boer niet goed voor zijn vee zorgt maar het dier voldoende leefruimte heeft. Wat is dan beter? Het blijkt wel weer dat met regels je niet tot een oplossing komt. En dat per geval bekeken moet worden hoe de 'boer' met zijn dieren omgaat wat acceptabel is of wat niet, dat geldt voor kleine en grote veehouders.

Grote intensieve veehouderijen mogen in het noordelijk deel van de provincie uitgebreid worden tot twee hectare en kunnen met een ontheffing zelfs ongelimiteerd in omvang toenemen. Ten zuiden van de grens Alkmaar - Hoorn kunnen bestaande veehouderijen uitbreiden tot 1,5 ha en met ontheffing zeker tot 2 hectare en mogelijk nog meer. Bij de herziening van de zogeheten Structuurvisie wordt nu ruim baan gegeven aan de intensieve veehouderij. Eerder werd nog gesproken over een speciaal concentratiegebied voor veefabrieken in de Wieringermeer. 'Helaas krijgen bestaande veehouderijen nu in de halve provincie ongelimiteerd ruimte voor hun gigantische stallen en de zuidelijke helft is onzeker hoe groot de stallen uiteindelijk mogen worden', aldus de Dierenbescherming en Milieudefensie. Het enige lichtpuntje is dat er geen nieuwe bedrijven bij mogen komen. De uitbreidingsmogelijkheden gelden alleen voor bestaande Noord-Hollandse intensieve veehouderijen.

Hoe denk jij over megastallen en dus industrie-vlees? Bedenk als je kiest voor een bepaalde vlees klasse je dit altijd kunt bijstellen of niet.

Biologisch is echt biologisch als alles klopt. Dat wil zeggen het begint letterlijk en figuurlijk bij de bodem. Is deze in balans, dan is dat een goede start. Vervolgens gaat het erom hoe het gewas verzorgd wordt en welke voedingsstoffen deze krijgt (maar ook: wordt er berekend met het oppervlakte water? Wat is de kwaliteit van dit water?). Vervolgens, welke voeding krijgen de dieren te eten en wordt er antibiotica gebruikt en/of andere medicatie?

Bij biologisch vlees is er strenge controle en ook wordt het dier naar het slachthuis begeleid. Maar voor die tijd gaat het om vertrouwen hebben in de boer dat hij goed met de voeding en het bodemleven omgaat. Hier kunnen wij geen invloed op uitoefenen.

Dor te kiezen voor biologisch vlees krijgen wij geen antibiotica binnen en kunnen we er van uitgaan dat het dier een beter leven heeft gehad dan vlees van een dier bij een niet biologische boer. Door hier bewust voor te kiezen kunnen we het verschil maken.

Dit geldt ook als we bewust kiezen voor biologische groentes, fair trade kleding en producten uit het buitenland. Weten we waar deze producten vandaan komen en willen we het verhaal achter het product weten? Een gehoorde opmerking: Ja, maar als we de spullen niet kopen, hebben zij helemaal geen geld. Is dat zo? Of zeggen we dit om ons geweten te sussen? Wie zegt dat we niet een totaal ander leefklimaat kunnen ontwikkelen als we stoppen met de koop van deze producten. Het land krijgt dan een mogelijkheid om anders met de grond om te gaan bijvoorbeeld voeding voor eigen bevolking telen? We weten het niet, wel is het zo dat als we de producten blijven kopen er niets veranderd en dat we hiermee het huidige systeem, onderdrukking, in stand houden.

Hoe is het gesteld met goede doelen? Komt het geld op zijn plaats en wordt de getroffen bevolking geholpen en krijgen zij de ruimte om de problemen op hun eigen manier op te lossen of wordt de hulp, zwart/wit, mogelijk met een eisen pakket opgedrongen door de gulle gever?

Verdwijnt het ingezamelde bedrag niet in handen van de machthebbers van dat land en hoeveel geld blijft er onderweg aan de strijkstok hangen?

We hebben het gevoel een goed doel te hebben gesteund. Het is waarschijnlijk beter als we dit kunnen omzetten in vorm van producten leveren (zoals diensten, ondersteuning in kennis: geef geen vis maar laat ze verlangen naar de zee...) i.p.v. het schenken van geld. Door het vragen om een financiële bijdrage kan het voelen alsof je wordt afgekocht. Je schenkt geld en je hebt jouw bijdrage geleverd en hoef jij je dus niet schuldig te voelen.

Het is feitelijk een vorm van misbruik (diefstal). Er wordt een beroep gedaan op je gevoel van medeleven. Verder hoor je via desbetreffende media voor de inzamelingsactie weinig tot niets wat er met het bedrag wordt gedaan.

Je kunt via <http://www.goededoelen.nl> meer lezen over diverse projecten.

Steunen van micro krediet is een betere oplossing i.p.v. geld sturen.

Ook kunnen we deze energie (betrokkenheid) beter gebruiken en inzetten voor de zaken die in eigen omgeving of eigen land anders moeten of beter kunnen. Of kunnen we beter een doel in onze eigen omgeving steunen, waarvan we gelijk resultaat kunnen zien.

Dit brengt mij tot het volgende inzicht. Als we zelfredzaam zijn, zijn we niet afhankelijk van de productie van andere landen en regels die daar gelden die mogelijk anders zijn dan onze normen. We kunnen zelf invloed uitoefenen en eten pure en gezonde seizoensproducten. We kunnen de lokale economie stimuleren en voor arbeidsplaatsen zorgen. Door betrokkenheid kunnen we het verschil maken voor ons zelf en onze omgeving, het gaat om het bundelen van krachten. Wie doet er mee?

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

Ik wens je vele leerzame momenten toe!

Joke Oosterbeek

7 tips om e-mail de baas te blijven

1. Beperk de hoeveelheid inkomende e-mails

Laat je schrappen van ongewenste mailinglists.

Gebruik een goed spamfilter.

Vraag je vrienden te stoppen met het sturen van grapjes en kettingbrieven.

2. Niet alle e-mail vereist een reactie

Als je een e-mail ontvangt die aan meerdere mensen gericht is, is het niet altijd nodig dat je reageert.

Als dat wel nodig is hoeft niet iedereen een antwoord.

3. Wees kort en 'to the point'

Beperk je berichten tot een paar regels. Als dat niet lukt kun je ook gewoon even bellen.

Als een e-mail diverse zaken behandelt, beantwoord dan elk punt in een apart bericht.

Dit lijkt in eerste instantie omslachtig maar het wordt zo wél makkelijker hanteerbaar.

4. Maak gebruik van de onderwerpregel

De onderwerpregel moet kloppen met de inhoud van het bericht.

Als je een éénregel bericht hebt, zet dat dan in de onderwerpregel.

Met mensen waar je vaak contact mee hebt, kun je een code afspreken om te gebruiken in de onderwerpregel (FYI = information, ACT = actie, URG = urgent, etc...).

5. Doorsturen en CC-en

Vat berichten samen en meld waarom je het doorstuurt.

CC niemand of maak duidelijk waarom het noodzakelijk is.

6. Wees gedisciplineerd

Vermijd de verleiding iedere vijf minuten je mail te checken. Doe dat twee keer per dag.

En als je dat gedaan hebt moet de inbox volkomen leeg zijn.

Beantwoord berichten meteen opdat je ze maar één keer hoeft te lezen.

Archiveer de berichten die je moet bewaren.

Houd bij welke berichten een vervolgactie behoeven.

7. Gebruik 'regels' en 'filters'

Door gebruik te maken van de optie 'regels' in Outlook of 'filters' in Yahoo, kun je instellen dat mails van bepaalde contactpersonen of onderwerpen in een bepaalde map terecht komen, en niet in je inbox.

Voordeel is dat je inbox leger is, en je kunt ervoor kiezen die map te behandelen wanneer je daar tijd voor hebt.

Waarschijnlijk hebben andere e-mailproviders, zoals Hotmail en Google, ook een filterfunctie

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.

Suiker is een vitamine rover

Bij de raffinageprocessen in de fabriek wordt de kwaliteit van de suikerbiet als voedingsstof nogal aangetast. Belangrijke stoffen als vitamines A, B, C en D, en mineralen als calcium, ijzer, magnesium, selenium, zink en chroom worden bij dit proces verwijderd. Wat er overblijft zijn eigenlijk alleen maar koolhydraten. Voor een gezonde spijsvertering zijn echter deze vitamines en mineralen noodzakelijk. Deze stoffen worden daarom op andere plaatsen aan het lichaam onttrokken. Grotere consumptie van suiker berooft het lichaam van zijn reserves aan vitamines en mineralen waardoor ons lichaam uit balans raakt en er allerlei klachten kunnen ontstaan, zoals botontkalking, gebit en botproblemen door demineralisering van onze botten, maar ook hypoglykemie, diabetes mellitus type 2, zwaarlijvigheid, gewrichtsinfecties, menstruatieproblemen, hartziekten, bloedarmoede enz.

Tevens creëert suiker een disbalans in de neurotransmitters in de hersenen, wat zowel mentaal als emotioneel tot een "niet lekker in je vel"-gevoel kan leiden. Suiker werkt verslavend en het draagt in hoge mate bij aan depressie, concentratie-problemen, onrust, en afname van de geestkracht, geheugenverlies, nervositeit, zelfmedelijden, prikkelbaarheid enz.

Er valt veel over te zeggen over geraffineerde suikers, maar als je erin verdiept wordt al heel snel duidelijk, wat de gevaren van geraffineerde suikers voor de mens zijn. Het is niet niks, het veroorzaakt depressie, nervositeit, zwaarlijvigheid, bloedarmoede, hartklachten, menstruatieproblemen enzovoort. Geraffineerde suikers beroven het lichaam van de belangrijke vitamines en mineralen. Hierdoor ontstaan allerlei klachten. Het schommelen van de bloedsuikerspiegel (hypoglycaemie) leidt tot zwaarlijvigheid en worden onnodig vetreserves opgebouwd. Maar ook de hersenen hebben er last van en kan het leiden tot geheugen verlies. Heel vervelend word het wanneer blijkt dat geraffineerde suikers bijdrage aan de kanker epidemie.

Geraffineerde suikers blijken bijna in alles te zitten. Fabrikanten stoppen het erin om het beter te laten smaken, het is goed opletten wanneer je onnodig geraffineerde suikers wilt voorkomen in je voeding. Dus goed lezen van de verpakking zal je helpen om het te voorkomen. Vraag; Kun je zwaarlijvigheid voorkomen bijvoorbeeld door minder geraffineerde suikers te eten? Het antwoord is ja. Geraffineerde suikers blijkt gewoon gif te zijn en leidt tot schade voor de mens.

Een ander artikel: De waarheid over suiker, fructose en koolhydraten:

http://www.osteopathietexel.nl/pages/voeding_suiker.htm

Consumenten misleiden: de trucjes van de voedselindustrie
(Gathering Spot | Vertaling Marieke Schoutens)

Hoe voedselabrikanten consumenten om de tuin leiden met misleidende ingrediëntenlijsten

Als op het voedingswaarde-etiket op de verpakking alle ingrediënten van een product genoemd worden, hoe kan men dan alsnog klanten misleiden? Hieronder een paar van de meest gebruikte manieren:

Eén van de meest gebruikte trucjes is het verspreiden van suikers over verschillende ingrediënten zodat ze niet in de top 3 voorkomen. Een fabrikant kan bijvoorbeeld een combinatie van sucrose, glucosestroop, bruine suiker, dextrose en andere suikers gebruiken zodat ze geen van allen genoeg voorkomen om een toppositie in de ingrediëntenlijst te verkrijgen. De ingrediënten staan namelijk gerangschikt op hun aandeel in het product, met het meest gebruikte ingrediënt bovenaan.

Op deze manier wordt de consument wijsgemaakt dat er niet veel suiker in het product zou zitten terwijl de meeste ingrediënten eigenlijk allemaal verschillende soorten suikers kunnen zijn. Het is een kunstmatige manier om suiker lager op de ingrediëntenlijst te zetten en consumenten te misleiden over het suikergehalte van het gehele product.

Een ander trucje is het opvullen van de lijst met kleine hoeveelheden mooi klinkende ingrediënten. Dit gebeurt ook in persoonlijke verzorgingsproducten en shampoo, waarbij bedrijven beweren dat ze kruidenshampoos verkopen terwijl er eigenlijk geen kruiden in zitten. In de voedingsmiddelenindustrie worden ingrediëntenlijsten verfraaid met gezond klinkende bessen, kruiden of krachtvoer wat er vaak alleen in miniscule hoeveelheden in voorkomt. Als spirulina¹ op de ingrediëntenlijst staat wil dat nog niets zeggen; er zit niet genoeg van in het product om enig merkbaar effect op de gezondheid te hebben. Dit trucje heet "label padding" ("etiket versieren") en wordt vaak gebruikt door junk food-fabrikanten die zonder dat ze gezonde voeding maken toch met de gezondheids-hype mee willen doen.

Het verstoppen van gevaarlijke ingrediënten.

Een derde trucje is het verstoppen van gevaarlijke ingrediënten achter onschuldig klinkende namen die voor consumenten veilig lijken. Het zeer kankerverwekkende ingrediënt natriumnitraat klinkt bijvoorbeeld heel onschuldig, maar is een bewezen veroorzaker van hersentumoren, alvleesklierkanker, darmkanker en vele andere soorten kanker (zoek in Google Scholar naar natriumnitraat voor een lange lijst aan ondersteunend onderzoek).

Karmijn klinkt als een onschuldige kleurstof maar wordt gemaakt van geplette schildluizen. Niemand zou uiteraard nog aardbeienyoghurt eten als er "rode kleurstof op basis van insecten" op het label stond, dus in plaats daarvan noemen ze het gewoon "karmijn".

Ook biergistextract klinkt als een veilig ingrediënt, maar is eigenlijk een manier om ve-tsin (een chemische smaakversterker in veelvuldig verwerkte etenswaren) te verbergen, zonder het op het etiket te hoeven zetten.

Heel veel ingrediënten bevatten verborgen ve-tsin. Eigenlijk alle gehydrolyseerde en geautolyseerde ingrediënten bevatten een hoeveelheid verborgen ve-tsin.

Laat je niet misleiden door de productnaam.

Wist je dat de naam van een voedingsmiddel vaak niets te maken heeft met wat er in zit? Voedsel­fabrikanten

van grote merken maken bijvoorbeeld producten zoals "Guacamole Dip" waar geen avocado in zit! In plaats daarvan is het gemaakt van gehydrateerde soja-olie en kunstmatige groene kleurstoffen. Maar naïeve klanten blijven deze producten kopen, denkende dat ze avocadodip krijgen terwijl ze eigenlijk groengekleurd, lekker smakend voedsaam vergif kopen.

In de naam van een voedingsmiddel kan een ingrediënt voorkomen wat helemaal niet in het product zit. In een "kaas"cracker zit bijvoorbeeld geen kaas. Een "romig" product hoeft geen room te bevatten. In een "fruit" product hoeft nog geen klein beetje fruit te zitten. Laat je niet voor de gek houden door productnamen op de verpakking. Deze namen zijn er om producten te verkopen, niet om duidelijkheid over de ingrediënten te verschaffen.

Ingrediëntenlijsten vermelden geen vervuilende stoffen.

Ingrediëntenlijsten hoeven geen chemisch verontreinigende stoffen, zware metalen, bisfenol A3, polychloorbifeny14, perchloraat5 of andere giftige middelen die in het product zitten te benoemen. Als gevolg daarvan staat er op de ingrediëntenlijsten niet wat er echt in het eten zit, maar wat de producent wil dat jij denkt dat er in het eten zit.

Dat is natuurlijk met opzet zo. De eisen voor het vermelden van ingrediënten zijn zowel door de regering als door de private sector (lees: voedsel­fabrikanten) opgesteld. In het begin wilden voedsel­fabrikanten helemaal geen verplichting om hun ingrediënten te vermelden. Ze claimden dat de ingrediënten "eigendomsrecht" waren en dat het vermelden van hun geheime bedrijfsrecepten het einde voor hun bedrijf zou inluiden. Dat is natuurlijk onzin, omdat de fabrikanten vooral willen dat consumenten niet weten wat er echt in hun producten zit. Daarom is er nog steeds geen eis wat betreft de vermelding van verschillende chemische bestrijdingsmiddelen, pesticiden, zware metalen en andere stoffen die een directe en substantiele impact op de gezondheid van de consument hebben. (Voedsel­fabrikanten hebben ook jarenlang hard gevochten tegen de vermelding van transvetzuren, en pas na massaal publiek protest door consumenten die begaan waren met hun gezondheid dwong de FDA de voedsel­fabrikanten om transvetzuren op het label te vermelden).

De portiegrootte manipuleren.

Voedsel­fabrikanten hebben ook ontdekt hoe ze hun portiegroottes kunnen manipuleren zodat het lijkt alsof er geen schadelijke ingrediënten, zoals transvetzuren, in hun producten zitten. De FDA6 vond namelijk een uitweg voor het vermelden van transvetzuren op het label: Op elk voedingsmiddel met 0,5 gram transvetzuren per portie of minder mag men vermelden dat er GEEN transvetzuren in voorkomen. Zie hier de logica van de FDA, waarbij 0,5 = 0. Maar dat zijn niet de enige fratsen die de FDA uithaalt om de commerciële interesses te beschermen van de industrie die ze claimen te regulariseren.

Bedrijven buiten deze marge van 0,5 gram uit door de portiegroottes van hun producten extreem te verkleinen net genoeg om de transvetzuren tot 0,5 gram per portie te reduceren. Dan kunnen ze luid en duidelijk "GEEN transvetzuren!" op de verpakking zetten. In werkelijkheid kan het product dan alsnog vol zitten met transvetzuren (uit gehydrateerde oliën), maar het gewicht van de portiegrootte is dan net genoeg om een eekhoorn mee te voeden.

Als je een product uit de winkel pakt en het "aantal porties" uit de productinformatie bekijkt, vind je waarschijnlijk een belachelijk hoog nummer wat niets met de werkelijkheid te maken heeft. Een koekjesfabrikant kan bijvoorbeeld zeggen dat één koekje een "portie" koekjes is. Maar wie eet er nu maar één koekje? Als één koekje 0,5 gram transvetzuren bevat, kan een fabrikant beweren dat een pak koekjes "vrij van transvetzuren!" is. De werkelijkheid is echter anders; als er 30 koekjes in het pak zitten met ieder 0,5 gram transvetzuren is het totaal aantal transvetzuren 15 gram (maar dat zou betekenen dat mensen kunnen rekenen wat ons natuurlijk moeilijker wordt gemaakt omdat gehydrateerde oliën onze hersenen aantasten. Geloof me maar: 30 koekjes x 0,5 gram per koekje is bij elkaar toch echt 15 gram).

Op deze manier maak je een pak koekjes met 15 gram transvet (een enorme hoeveelheid voedselvergift) terwijl je toch kunt zeggen dat er niks in zit. Dit is alweer een voorbeeld van hoe voedselabrikanten de productinformatie en ingrediëntenlijsten gebruiken om hun klanten te misleiden in plaats van te informeren.

Tips bij het lezen van de ingrediëntenlabels

1. Onthoud dat de ingrediënten gerangschikt zijn op hun aandeel in het product. Dat betekent dat de eerste 3 ingrediënten belangrijker zijn dan de rest. Je eet vooral deze ingrediënten.
2. Als er op de ingrediëntenlijst lange, chemisch-klinkende woorden staan die je niet uit kunt spreken, kun je die items het beste vermijden. Waarschijnlijk gaat het dan om verschillende giftige stoffen. Waarom zou je dat willen eten? Beperk je tot de ingrediënten die je herkent.
3. Laat je niet voor de gek houden door interessant klinkende kruiden of andere ingrediënten die onderaan de lijst staan. Een voedselabrikant die "goji bessen" aan het eind van de lijst zet doet dat waarschijnlijk alleen als marketingtruc. Het echte aandeel goji bessen is dan te verwaarlozen.
4. Onthoud dat chemische bestrijdingsmiddelen niet op de ingrediëntenlijst hoeven te staan. Voedsel kan besmet zijn met pesticiden, chemicaliën, acrylamiden⁷, perfluorocanzuur⁸, perchloraat (raketbrandstof) en andere giftige chemicaliën zonder dat dat vermeld wordt.* De beste manier om zo weinig mogelijk giftige stoffen binnen te krijgen is om biologisch of vers niet-verwerkt voedsel te kopen.
5. Zoek naar woorden als "gekiemd" of "ongekookt" voor voedsel van een betere kwaliteit. Gekiemde granen en zaden zijn veel gezonder dan niet gekiemde. Ongekookte ingrediënten zijn over het algemeen gezonder dan verwerkte of gekookte ingrediënten. Meergranen zijn gezonder dan "verrijkte" granen.
6. Laat je niet misleiden door "tarwebloem". Alle bloem die van tarwe gemaakt is kan tarwebloem genoemd worden, zelfs als het verwerkt en gebleekt is en alle voedingsstoffen er uit zijn gehaald. Alleen "meergranen tarwebloem" is een gezonde vorm van tarwebloem. (Veel consumenten denken dat alle "tarwebloem"-producten meergranen producten zijn. Dat is niet waar. Voedselabrikanten kunnen consumenten makkelijk misleiden met dit trucje.)
7. Denk niet dat bruine producten altijd gezonder zijn dan witte. Bruine suiker is nep –dat is gewoon witte suiker met bruine kleur-en smaakstoffen. Bruine eieren verschillen niet van witte (behalve dan dat hun schil er anders uit ziet). Bruin brood is ook niet altijd gezonder dan witbrood, behalve wanneer het meergranenbrood is. Laat je niet voor de gek houden door "bruin" voedsel. Dat is gewoon een trucje van de voedselabrikanten om de consument meer te laten betalen voor verwerkte producten.
8. Kijk uit voor bedrieglijk kleine porties. Voedselabrikanten gebruiken dit trucje om het aantal calorieën, suiker en vet in een product te verlagen. Veel portiegroottes zijn willekeurig en komen niet overeen met de werkelijkheid.
9. Wil je weten hoe je het beste boodschappen kunt doen? Download dan onze gratis Eerlijke Voedselgids, de eerlijke referentie naar voedsel die al meer dan 800,000 keer gedownload is. Het is een vervanging voor de corrupte en gemanipuleerde Voedselgids Piramide*⁹ van de USDA, wat niet meer is dan een marketingdocument voor de zuivel-en voedingsmiddelenindustrie. De Eerlijke Voedselgids is een onafhankelijke, voedings-sound naslagwerk waarin precies staat wat je wel en niet moet eten om je gezondheid op peil te houden.

Voetnoten (vertaler):

1 <http://en.wikipedia.org/wiki/Spirulina>

2 <http://www.gatheringspot.net/topic/general-discussion/msg-slowly-poisoning-america>

3 http://nl.wikipedia.org/wiki/Bisfenol_A, <http://www.cdc.gov/niosh/ipcsndut/ndut0634.html>

4 <http://nl.wikipedia.org/wiki/Polychloorbifenyyl>

5 <http://nl.wikipedia.org/wiki/Perchloraat>, <http://perchlorateinformationbureau.org/>

6 <http://nl.wikipedia.org/wiki/FDA>, <http://www.fda.gov/>

7 <http://www.dehoogstetijd.info/2011/0703.html> en

<http://www.dehoogstetijd.info/2011/0705.html>

8 <http://nl.wikipedia.org/wiki/Perfluorooctaanzuur>

9 http://en.wikipedia.org/wiki/Food_guide_pyramid

10 <http://www.earth-matters.nl/24/2767/e-nummers/consumenten-misleiden-de-trucjes-van-de-voedselindustrie>

Bron: <http://www.gatheringspot.net>

Diëten??

Een dieet is goed als je ervaart hoe je lichaam reageert en hier naar handelt. Volg je gevoel, ontdek wat je lichaam nodig heeft en maak dit je levensstijl. Zo heb je geen dieet nodig wat vaak tijdelijk gevolgd wordt maar maak je een eigen voedingspatroon eigen. Zo krijg je de juiste voedingsstoffen binnen die jou lichaam nodig heeft.

Nu heeft de media geen invloed op jou als er een Super-dieet aangekondigd wordt. Uiteindelijk bepalen jij en jouw lichaam of dit dieet een Super-dieet voor jouw is en niet je omgeving of de media.

Zo kan een voedingsdeskundige achter een zuur-base dieet staan. Ervaar het zelf om te weten of dat ook voor jou klopt.

Nieuwe inzichten over het zuur-base dieet is dat het lijkt op een fosfor(zuur)-calcium(base) dieet die je nodig hebt in de volgende verhouding: 2 gr. fosfor : 2½ gr. calcium.

Volg je een zuur-base dieet dan onthoud je je lichaam van zuur en dus de nodige fosfor.

Calcium

Calcium is een belangrijk mineraal voor het behoud en de opbouw van sterke botten en tanden. Het is een belangrijke voedingsstof voor iedereen. Het calcium in ons lichaam zit voor 99% in het beendergestel en het gebit. Botten krijgen stevigheid door calcium in samenwerking met **fosfor** en **magnesium**. Het resterende procent calcium zit in het bloed en in weefsels en is belangrijk bij de bloedstolling, de prikkeloverdracht in het zenuwstelsel en bij de samentrekking van spieren. Botweefsel wordt voortdurend vernieuwd: een klein deel van het calcium in de botten vormt een buffervoorraad die gemakkelijk kan worden opgenomen om schommelingen in de bloedspiegel op te vangen. Deze voorraad moet wel elke dag weer vanuit de voeding aangevuld worden. Als dit niet gebeurt wordt het uit de rest van het skelet gehaald en zal dit broos worden.

Weetjes:

Een mooie meditatie: Activation New Born Time van Janosh

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

Meer informatie ga naar de website <http://www.janosh.com/>

3 woorden die je leven kunnen verbeteren:

<http://www.youtube.com/watch?v=2qKinVexl9o&feature=related>

Natuurlijk licht zonder stroom: <http://www.youtube.com/watch?v=zMAWztZ6TI>

TRANSITIE OPEN SPACE: Samen een stap verder!

8 -16 juli Kasteel Nieuwenhoven Sint-Truiden in België

Wij willen een kader aanbieden, in vakantie- en festivalstijl, waar we kunnen samenkomen, verbinden, uitwisselen, van elkaar leren en samen meer mogelijk maken! We willen een stap verder zetten; én hoofd (kennis en informatie), én hart (verbinding en engagement) én handen (dingen doen ter plekke en ook thuis) betrekken. We willen ons richten op (meer) transitie in de wereld te brengen van alledag, hoe klein of hoe groot ook!

Dit wordt dus een doe-het-zelf transitie festival waar je kan leren van inhoud én proces. Door het zelf beleven en ervaren én door zelf je eigen aanbod te brengen, willen we ons als het ware herscholen en stimuleren naar concrete actie daar waar we leven en werken.

Het transitie festival staat voor natuurlijke kwaliteit, levendigheid, diversiteit én het plezier om samen te creëren! Dit zijn onze principes van bij de start en die willen we ook doorgeven en mogelijk maken.

Er wordt in Kasteel Nieuwenhoven een opleiding voor o.a permacultuur gegeven maar ook zijn er allerlei andere activiteiten van duurzaam tot actief maar je kunt er ook terecht voor verstillend en er wordt verantwoord biologisch gekookt!

“Een andere kijk op voeding voor onze kinderen”

Een samenleving die bewust omgaat met de gezondheid van zijn kinderen is een samenleving die zijn toekomst veilig stelt. Kinderen zijn kwetsbaar in een maatschappij waarin de druk steeds hoger wordt opgevoerd en waaraan kinderen steeds meer eisen worden gesteld.

Voeding is een belangrijk component in de manier hoe kinderen in het leven kunnen staan.

Wij zien een samenleving van hoogbegaafde kinderen die hun capaciteiten ten volle kunnen gebruiken. Wij zien een samenleving van jonge mensen die zeer bewust omgaan met voedsel en de natuur. Zuiver voedsel tot zich nemen draagt ook bij aan de verbetering van geestelijke gezondheid en het besef dat we spirituele wezens zijn en geen robots in een consumptiemaatschappij. De kwantumfysica leert dat alles met alles verbonden is. De volgende generaties zullen deze wetenschap leven en doorleven. Respect voor eigen lichaam en geest is ook respect betonen voor zijn medemens.

Laat ons NU al beginnen bij ONZE kinderen!

Help ons deze missie te vervullen. Wordt vrijwilliger of koop het boek:

“EEN ANDERE KIJK OP VOEDING VOOR ONZE KINDEREN”

Voor meer informatie:

<http://purefoodforchildrenfoundation.webs.com/downloads.htm>

Websites:

Meer weten over permacultuur? Met o.a een database van eetbareplanten.

<http://www.permacultuurnederland.org>

Wil je informatie uitwisselen over permacultuur: meld je aan voor deze discussie groep:

<http://groups.google.com/group/permacultuur?hl=nl>

Voor informatieve posters: <http://www.kalasha.nl/c-108722/posters-kleurkaarten/>

Bijvoorbeeld een landkaart van je gebit wat staat voor je organen.

Ongehoord is een nieuwe organisatie die zich inzet voor een gelijkwaardige en respectvolle behandeling van dieren. Alle dieren (mensen, honden, katten, koeien, kippen, varkens en andere soorten) kunnen emoties ervaren, zoals pijn, blijdschap, plezier en angst. Elk dier is een individu met eigen gevoelens, behoeften en interesses. Elk dier wil leven.

Ongehoord publiceert onderzoek naar de veehouderij en andere industrieën waarin dieren gebruikt worden. Op dit moment leven miljoenen dieren in Nederland opgesloten in stallen of kooien, en worden zij gedood in slachthuizen. Ze lijden achter gesloten deuren, verborgen voor het publiek. Met het publiceren van (undercover) onderzoek maken we de realiteit waarin dieren leven openbaar en geven we een eerlijk beeld van dieruitbuiting in onze maatschappij.

Ongehoord promoot een diervriendelijk leven. Dit betekent dat mensen in hun dagelijks leven dieren met respect behandelen en zo min mogelijk dierenleed stimuleren. Dit kun je doen door te besluiten kippen, koeien, varkens en andere dieren niet langer op te eten of te gebruiken als kleding. Door te kiezen voor dierproefvrije producten en een uitstapje zonder dierenleed geef je dieren een stem.

Ongehoord bestaat uit een diverse groep vrijwilligers, mensen die naast hun betaalde werk of studie al hun tijd en geld gebruiken om dieren te helpen. Een deel van ons is al jarenlang actief voor dieren. Anderen hebben recentelijk besloten hun compassie voor dieren of morele overtuiging om te zetten in actie. We werken subsidievrij en zijn dus geheel onafhankelijk.

Voor meer:

<http://www.achtergeslotendeuren.org/node/61>

Mindfulness tip van Maria

Maria staat voor een nieuwe kijk op de wereld. Iedereen is wel eens een Maria voor een ander geweest of kent een Maria. Heb je een oefening, tip, tekst die je leven heeft verrijkt, laat het ons weten. Deel deze wijsheid met ons, we helpen elkaar groeien door dit te verspreiden.

Het thema is 'Gebruik je zintuigen'.

Gebruik het thema bij een moment van bezinning: Voel, proef, ruik, zie en hoor.

Wat doet het met je en wat voor activiteiten neem je van binnen waar?

Ga de natuur in: snuif de zomer geuren op, luister naar de geluiden om je heen, zie de zomerkleuren, wat ervaart je huid- de zonnestralen op je huid- het briesje door je haren,

Zoom in zoom uit, de blaadjes van de bloem- het bloemetje als onderdeel van het totale pallet.

Hoe is dit voor jou?

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.

We willen oprecht goede informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze informatie bijgesteld moet worden. In alle oprechtheid en zonder winstbejag plaatsen we linken en informatie, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de schrijver. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen. Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door tips voor iedereen bereikbaar.



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

De volgende mooie tekst is mij toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

Alles, wat bestaat, is trilling

* In de antieke wereld formuleerde **Hermes Trismegistos** het al zo. Een bijzondere trilling ontspringt aan het hart. Zij kan helen en ons leven op een werkelijk wondervolle manier veranderen.

* Het hart heeft een hogere invloed op de toestand van alle overige organen en lichaamsfuncties. De trillingen die het hart uitzendt, beïnvloeden onze lichamelijke gezondheid, ons emotioneel welbevinden, onze belevenissen in het algemeen menselijke, en ook onze spirituele ervaringen.

* De verborgen substantie die dit alles stuurt, zijn onzichtbare trillingen die wij zelf permanent produceren en in de ruimte uitzenden. Trillingen bepalen onze wereld en vormen en veranderen materie. Alles wat bestaat, levende wezens zoals ook schijnbaar levenloze dingen zoals de tafel waaraan je zit, zenden trillingen de ruimte in. Want alle materie bestaat in zijn kleinste eenheden uiteindelijk uit trillingen die zich op natuurlijke wijze in de ruimte uitbreiden, net zoals golven zich naar buiten voortplanten wanneer men een steen in een kalme vijver werpt.

* Trillingen zijn de basisgrondslag der materie, evenals die van ons lichaam. Zoals de nieuwste onderzoekingen laten zien, produceert ons brein bij zijn arbeid – bijvoorbeeld bij het denken – elektromagnetische trillingen die aan de oppervlakte van het hoofd meetbaar zijn en zich van daaruit in de omgeving uitbreiden. Nog voor onze trillingen andere levende wezens bereiken, werken ze in op ons eigen lichaam. Elke gedachte die we denken, elk gevoel verandert ogenblikkelijk de frequentie van onze lichaamcellen – hetzij positief of negatief. Zijn onze gedachten en de daartoe behorende emoties van constructieve aard, dan staat ons daarmee een ongelooflijk werkzaam instrument ter beschikking, om onze gezondheid duurzaam te verbeteren. **Doch sterker nog dan de gedachten is de kracht van het hart.**

* De wetenschappers van het californische "Heart Math Institute" hebben het hart en de energieën die het voortbrengt, gedurende vele jaren zeer precies onderzocht. Daarbij deden ze de ongelooflijke ontdekking dat het elektromagnetische veld van het hart 5.000 maal meer energie uitzendt als die bij het denken ontstaat. Het energieveld van het hart is met speciale toestellen te meten en kan een doorsnede van verscheidene meters omvatten. Het bestaan van het hart-energieveld is misschien ook wel de reden waarom we ons in de onmiddellijke nabijheid van mensen die werkelijk in hart en nieren ergens voor staan, zo prettig voelen; we baden als het ware in hun harten-energie en veroorzaken daardoor zelf trillingen met een hogere frequentie, wat ons welbevinden merkbaar verbetert.

* De Amerikaanse auteur en wetenschapper, Drunvalo Melchizedek stelt dat liefde, door een open hart uitgestraald, exact die trilling teweegbrengt waarop materie reageert. **Ontbrekende liefde zou de oorzaak zijn van alle ziekten**, want liefde zou materie en daarmee onze lichaamscellen ordenend beïnvloeden en zo de weg naar gezondheid en heling effenen.

Geest en Hart voor Liefde openen

* **Drunvalo Melchizedek** onderzocht in de 80'er jaren van de vorige eeuw met zijn team het frequentiespectrum van door verscheidene helers tijdens hun werkzaamheid uitgestraalde energieën. Zij ontdekten dat alle helers op het moment dat zij heling verstrekten, hun volledige concentratie gericht was op een zeker energiecentrum in hun lichaam; **het boven het borstbeen gelegen (universele) hartchakra**. Dit energiecentrum is in geactiveerde toestand blijkbaar met het talent verbonden om onvoorwaardelijke liefde uit te stralen. Deze liefde zou het zijn die de door ziekte gewijzigde materie bij de patiënt weer in balans brengt en zo de heling in werking zet. Liefde, compassie en medeleven gelden tot de hoogste 'frequenties' waarin een menselijk wezen kan vibreren. Deze hebben het vermogen om lichaam, geest en ziel te helen.

* **Wanneer men geest en hart voor de liefde opent, begint de universele goddelijke energie ongehinderd door de mens te vloeien**. Ieder mens is van nature met deze kracht verbonden. Toch kunnen negatieve gedachten en gevoelens zoals angst, twijfel, schuldgevoel, haat en egoïsme deze energiestroom blokkeren en zo alle mogelijke gezondheids-, emotionele- of spirituele problemen tevoorschijn roepen. Gelukt het echter om ons met deze innerlijke energiebron te verbinden, dan staan ons praktisch oneindige kracht reserves ter beschikking. Ook daarom benadrukken vele wijze leraren, dat het belangrijk is om opnieuw in harmonisch akkoord te komen met de kosmische goddelijke energie. Dat is mogelijk door meditatie of gebed, maar ook wanneer we ons hart verder openen en onze medeschepsels op deze planeet met medegevoel en opmerkzaamheid tegemoet treden. **De frequentie der liefde is de hoogste ons ter beschikking staande energievorm en tegelijkertijd de grootste katalysator voor de ontvouwing van ons onbegrensde scheppingspotential**. Wij zijn hier om onze hoogste Zijnstoestand te (be)leven. De angst heeft ervoor gezorgd dat de wereld in de toestand is, zoals ze is. Liefde heeft de kracht ons zelf en de wereld te veranderen. Dat is onze keuze.

Wat Liefde veroorzaakt

* Welke verbazingwekkende werking gecompassioneerde liefde op het organisme heeft toont het volgende voorval dat wordt verteld door de Amerikaanse klankheler **Tom Kenyon**. Een onderzoeksteam onderzocht in opdracht van een firma die medicijnen tegen hoge bloeddruk ontwikkelde, de werking van een testmedicijn bij konijnen met een genetische aanleg voor hoge bloeddruk. Voordat de onderzoekers aan de dieren het medicament om de bloeddruk te verlagen toedienden, verhoogden zij daarenboven de bloeddruk van de konijnen door overeenkomstige maatregelen. Bij de uitwerking van de testresultaten viel op dat één groep der dieren niet werkelijk voor deze pogingen geëigend was omdat bij deze konijnen de bloeddruk, ondanks de manipulaties relatief stabiel bleef. Hij steeg niet zo hoog als verwacht en verlaagde zich opvallend snel naar de gezonde toestand.

* Dit irriteerde de wetenschapper natuurlijk en ze zochten naar de oorzaak van de anomalie bij deze dieren. Uiteindelijk ontdekten zij dat de oplossing van het raadsel aan het gedrag van een studente lag, aan wiens zorg de onderzoeksdieren toevertrouwd waren. Deze studente was verantwoordelijk voor het voederen der dieren. De kooien van de dieren waren in drie rijen boven elkaar gestapeld. Omdat ze moeilijk bereikbaar waren, wierp de studente het voer in de bovenste en onderste kooien gewoon erin. Bij de dieren van de middelste rij opende ze een voor een de kooien, nam ieder konijn eruit, aaide ze uitvoerig en praatte met ze. Kortom, ze behandelde deze dieren als huisdieren. **De liefde en compassie die de studente de konijnen van de middelste rij bood, zorgde ervoor dat deze dieren hun aangeboren neiging tot hoge bloeddruk konden overwinnen, tenminste in zoverre, dat ze voor het onderzoek niet meer deugden, omdat ze eenvoudigweg te gezond waren.**

* De weldadige heilzame werking van liefde en compassie toont zich natuurlijk ook in het menselijke organisme. Latere onderzoekingen wijzen erop dat **menselijke emoties zelfs in staat zijn om ons erfelijke materiaal positief te beïnvloeden**. Wetenschappers die zich met DNA-onderzoek bezighouden hebben waargenomen dat de trilling van 'emotionele' compassie met een getal van 1,689 exact overeenkomt met die van de DNA ondulatie.

* **Wanneer men dus in het gevoel van compassie leeft, zal dat dienovereenkomstig regelend en activerend op het DNA werken, dat toch als centraal seinstelsel het volledige bouwwerk van ons lichaam en de permanentie regeneratie der cellen regelt.** Een reden temeer om erop te letten in welke vibratie we ons op dit moment bevinden.

* Volgens de Thaise Tao-Yoga meester **Mantak Chia** is het zo dat **wanneer men in zichzelf ware liefde opmerkt, er voor zichzelf en alle anderen in zijn omgeving, een trilling van 8 Herz ontstaat.** Die waarde is gelijk aan de eigen resonantietrilling van de aarde, waarop alle zoogdieren, zoals de mens, zijn 'afgestemd. Deze liefdesvibratie werkt niet alleen positief op het genetische materiaal. Onder invloed van die trilling produceert de pijnappelklier een specifiek hormoon dat vervolgens de hormoon productie van andere klieren prikkelt, met overeenkomstig verjongende of zelfs levensverlengende werking.

Compassie, als Sleutel voor wonderen

* Op welk een indrukwekkende manier de vanuit het hart komende compassie tot spontane genezing kan lijden, toont de volgende gebeurtenis aan, zoals bericht door de Hawaïaanse psycholoog en auteur **Serge Kahili King**. Een Italiaanse communist die aan niets of niemand geloofde, zou aan kanker sterven. Zijn familie wilde hem als laatste redmiddel naar Lourdes sturen waar reeds vele officieel erkende genezingen hebben plaatsgevonden. Eerst verzette de zieke zich met hand en tand, maar tenslotte stemde hij in, uit liefde voor zijn familie. Zij brachten hem naar Lourdes waar al een groot aantal genezing zoekende gelovigen waren verzameld. De communist stond daar met hen in de rij te wachten om net als alle anderen bij het heilige waterbekken te komen, want **het Lourdes-water wordt als bijzonder geneeskrachtig gekenschetst.**

* Toen hij vooraan was aangekomen, zag hij naast zich een man die de hele weg naar voren op handen en voeten was gekropen. Hij keek de man aan en sprak spontaan en uit het diepste van zijn hart: "God, als er een God bestaat, maak niet mij beter, maar hem!" Op hetzelfde moment dat hij deze woorden sprak, zette zijn eigen genezing in. De kanker was, zoals dat bij het eerstvolgende onderzoek bleek, volledig verdwenen. Het feit dat deze man voor het eerst sinds lange tijd echte compassie toonde, veranderde alles en effende de weg voor een spontane genezing. Niet voor niets beklemtonen vele wijze meesters **dat alles mogelijk is zolang we ons niet begrenzen door dat wat we wel of niet voor mogelijk houden. Een open geest en een open hart vormen de beste basis voor echte wonderen.**

Eenheidsbewustzijn en Liefde voor het Zelf.

* Om zijn medemens en de wereld om ons heen **echte compassie** te schenken is het noodzakelijk om deze gevoelens tegenover jezelf in de praktijk te brengen, want **dat wat men niet is, kan men niet doorgeven.** Om jezelf liefdevoller te kunnen beschouwen, is de affirmatie: "**innerlijk ben ik volkomen, ben ik compleet**", vaak behulpzaam. Daarmee wordt bedoeld dat we op een dieper niveau van het Zijn reeds volkomen zijn en er niets meer is dat toegevoegd, geleerd of verworven moet worden. Als men deze affirmatie herhaaldelijk in zichzelf zegt, begint een kleine vonk van acceptatie en zelfliefde te gloeien zodat we tenslotte, bij goede 'verzorging' daarvan, vreugde voor het eigen Zijn gewaar kunnen worden. Op deze wijze is ook het inzicht behulpzaam, dat alles wat existeert, uit dezelfde bron stamt en, onafhankelijk van de uiterlijke verschijningsvorm, een wezenlijk bestanddeel van het geheel uitmaakt. **Op een hoger niveau bestaat geen scheiding, geen polariteit, geen oordeel over goed of slecht, waardevol of minderwaardig.**

* **Alles is even waardevol, want alles maakt deel uit van de goddelijke schepping en heeft de goddelijke vonk in zich.** Daarom kunnen we getroost ophouden ons met anderen te vergelijken en in plaats daarvan **beginnen onszelf liefdevol aan te nemen met al onze sterk- en zwakheden en eigenschappen.** Op dezelfde wijze kunnen we ook onze medemens en hun individuele uitdrukkingvormen in tolerantie als gelijkwaardig deel van het grote geheel bezien. We kunnen ons verheugen over de verscheidenheid van levende wezens en daarachter de alles verbindende eenheid herkennen. Dit innerlijke zich richten op het eenheidsbewustzijn opent het hart. De eigen uitstraling verandert, en we trekken op een hoger plan die mensen aan die zich op een gelijkwaardige golflengte bevinden.

* **Mèt dit resonantiebegrip vergroot zich ook de kans om die toekomstige levenspartner te ontmoeten waarmee we boven de romantische liefde uit de diepe lagen der ware onvoorwaardelijke liefde kunnen beleven.** Ware liefde is niet tot één bepaalde mens beperkt, men kan ze net zo goed voelen voor een bloem of een vlinder. Onvoorwaardelijke liefde is universeel en sluit alle leven méé in. Wanneer we onszelf er beter voor openstellen om alle leven met liefde en compassie tegemoet te treden, of het nu om een vogel gaat, een kever, een boom of de buurman, dan komen wij dichterbij het wezen van de ware liefde en kunnen we daardoor ook ons zelf met meer liefde tegemoet treden.

* **Een wezenlijke sleutel om onszelf in een gezondere trilling te brengen bestaat daaruit dat we ons meer richten op dingen waarvoor we in ons leven – nu en vroeger – werkelijk dankbaar mogen zijn, zoals gezondheid, een warm thuis, voldoende voeding en kleding, goede vrienden, materiele welstand, enz.** Wie zich in de trilling der compassie bevindt, en daardoor dankbaarheid, liefde en vreugde uitstraalt, produceert een magnetisch veld dat situaties, mensen en dingen aantrekt, met een gelijkwaardige trillingsgetal. Een perfect recept om meer in de zonzij van het leven te vertoeven.

Moderne Alchemie

* Niet weinig mensen voelen zich het offer van een stressvolle omgeving en lijden onder de energieën die door mensen of situaties uitgestraald worden. Doch in plaats van deze vibraties lijdend in zich op te nemen, kan men ervoor kiezen om zich bewust met een hogere (goddelijke) bron van liefde, wijsheid en kracht te verbinden en te beginnen om deze energieën door zichzelf heen te laten vloeien en naar buiten toe uit te stralen. Deze beslissing alleen is genoeg om iets te veranderen. Wij verplaatsen op die manier onszelf, ons lichaam en onze omgeving naar een hogere trilling en verbreiden automatisch harmonie in de omgeving. En dat voelen de mensen die zich daar bevinden natuurlijk ook en zullen onwillekeurig evenzo reageren.

* Deze methode functioneert ook goed om zichzelf in een betere stemming te brengen wanneer men gestresst, gedeprimeerd of in een ander disharmonisch gevoel verstrikt is geraakt. **Om naar een ander emotioneel programma om te schakelen is het veelal voldoende om aan het woord "Liefde" te denken.** Ons onderbewustzijn en de intelligente cellen van ons lichaam weten heel goed wat daarmee wordt bedoeld. Iets in ons herinnert het zich en op hetzelfde moment begint al de verandering. Wie dat wil, kan zich daarbij bovendien voorstellen, om liefdestrillingen in de vorm van licht door het eigen lichaam en naar de omgeving of doorgericht op een bepaald persoon te richten. Slechts de beslissing om liefde uit te stralen, veroorzaakt vaak, dat de intermenselijke communicatie op een hoger plan geraakt. Zelfs moeilijke gesprekken, waarvoor men vooraf misschien wel angstig was, verlopen harmonischer. Eenvoudig omdat men zichzelf helemaal niet op het speelveld van aanval, verdediging en machtspelletjes begeeft, maar van aanvang af op een ander niveau begint, waar het ego – het eigen en die van de ander – geen kans maakt. Dat voelt onze gesprekspartner natuurlijk ook en de communicatie verloopt meer ontspannen en harmonisch.

Eén met de Aarde

* Hoezeer alles wat existeert met al het andere verbonden is, wordt gestaafd door onderzoek dat in het Californische „Heart Math Institute“ verricht is. De wetenschappers ontdekten, net als Mantal Chia, **dat ons hart in zijn elektromagnetische frequentie overeenstemt met die van de planeet aarde.** Ze maten daartoe d.m.v. elektroden tegelijkertijd de elektromagnetische pulsen van het menselijke hart, evenals die der aarde. (ELF resonanties; golven met uiterst lage frequentie). De overeenstemming der hartcurven en die der aarde was groter, als de proefpersoon zich in harmonie met de aarde voelde. Een gevoel van angst daarentegen zwakte deze harmonische overeenstemming af. Deze resonantie werkt echter ook omgekeerd. De onderzoekers deden namelijk de intrigerende ontdekking dat de aarde evenzeer op veranderingen van het menselijke hart reageert. **Mogelijkerwijze kunnen we, als we d.m.v. een gevoel van verbondenheid een resonantie met de aarde herstellen, de gevoelige balans van het levende organisme aarde positief beïnvloeden.**

Bovendien is het hart, zeggen de Natuurkundige onderzoekers Grazyna Fosar und Franz Bludorf van alle organen het sterkste met het geomagnetische veld van de aarde verbonden. Wij zijn niet afgescheiden van de aarde, maar maken er deel van uit, zoals we ook verbonden zijn met alle andere levende wezens.

* Bovendien deden de onderzoekers van het "Heart Math Institutue" de verbazingwekkende ontdekking dat zich **in het hart ca. 40.000 hersencellen** bevinden. **Er bestaat dus werkelijk een intelligentie die vanuit het hart zelf ontspringt.** In de kracht en wijsheid van ons hart ligt een enorm potentieel. **Als we naar ons hart luisteren en het volgen, geraken we meer en meer in samenklank met ons hoogste Zijn en verwerven we een verhoogd begrip van ons zelf en van het leven.**

* We beginnen, de grotere samenhangen te ontdekken, ons innerlijk gevoel sterker te voelen en een andere wijze van het 'met elkander' te ontwikkelen, die het ons mogelijk maakt **een leven vol Compassie, vertrouwen en gratie** te leiden.

10-05-2011 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ 1 op de 5 Nederlanders heeft een angststoornis
- ~ Agressieve kleuters worden later vaak gepest
- ~ Archief - Voldoende magnesium nodig voor opname vitamine D
- ~ Autistisch, wat nu?
- ~ B12 laag? Vitamine B12 crème
- ~ Bleker kijkt naar plasticvangst op Noordzee
- ~ CDA Wijchen wil opheldering over hoogspanningsmasten langs de Flier
- ~ De waarheid over fructose
- ~ De zon is stil
- ~ Diagnose autisme vaker in regio Eindhoven
- ~ Een gsm-mast in je buurt - kan je er iets tegen beginnen?
- ~ EU doet natuurgeneesmiddelen in de ban
- ~ Geen enkele hoeveelheid alcohol veilig om mee te rijden
- ~ Gember tegen Ontstekingsziekten
- ~ GNM DR. Hamer, genezen van kanker - NL sub
- ~ Intensieve veehouderij nadelig voor gezondheid
- ~ Jan Leugs (100) overleden
- ~ Light chips maken dik
- ~ Nederlanders voor premiefinanciering patiëntenorganisaties
- ~ Onzekere partners gaan vaker vreemd
- ~ Roddelen is goed voor vriendschap
- ~ Snelle actie na hersenbloeding vroeggeboren baby voorkomt schade

Visie van een biologische boer / Interview Rudy van Damme en Magdalena Troch van de [pure food for children foundation](#) uit België. Bekijk de website en de YouTube video's met o.a. Hoe maak ik een biologische smoothie?

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

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

Inhoudsopgave

- 1 Voorwoord van de voorzitter
- 2 Juridische updates
- 3 Petitie van Gentechvrij.nl
- 3 Petitie voor betere berichtgeving in de media
- 3 Balans in de natuur
- 6 De soevereine mens, deel 3
- 7 Agenda juli 2011 Gezond Verstand Avonden
- 8 U kunt meer dan u denkt
- 8 WHO: "gsm-gebruik kan kankerverwekkend zijn"
- 9 Weer paarden in de landbouw?
- 10 Euro analyse van S.R.L. Lancewe
- 11 De trucjes van de voedselindustrie
- 15 Feiten over het koningshuis, deel 4
- 15 De vergeten toekomst van de fietsmachine
- 16 Lokale munt De Bataaf voor Nijmegen
- 16 De walvis
- 17 Chemicaliën en REACH
- 18 Wie heeft er één of meer gsm-toestellen?
- 18 100.000 demonstranten op de been in Spanje
- 19 Verslag Schoten 11 juni 2011
- 20 Reizen in vrede, deel 7
- 20 Een dier is géén ding
- 21 Oproep tot rebellie van buurman Dr. Robert
- 22 Nogmaals Fukushima
- 23 België moet aan de Cannabisburger
- 23 EU-burgers slachtoffers van woekeraars
- 25 Laatste update VAERS
- 26 De Nederlandse Vlag
- 26 Ingezonden: Plasma Reactoren
- 27 Ingezonden: Citroendo
- 27 Ingezonden: Daling Criminaliteit
- 30 Ingezonden: Open brief aan de koningin
- 32 Colofon

Met vriendelijke groet,
Platform "De Hoogste Tijd"

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

1 juli 2011

[Wees Waakzaam 1 – De vervlakking van een complete samenleving: Deel I voedingsmiddelen, dranken en Medicijnen](#)

Wordt er door de regeringen een doelbewuste poging ondernomen om de Wereldgemeenschap zo "dom mogelijk" te houden?

30 juni 2011

[Wolf in schaapskleding...](#)

Wolven en schapen.

Zij worden in de spreektaal vaak met elkaar in verband gebracht.

Een wolf in schaapskleding.

29 juni 2011

[Van de pest verlos ons, Heer-Belfort open brief](#)

Vorige week hebben we u gefeliciteerd met uw aanstelling als ombudsman en een lans gebroken voor meer objectieve, evenwichtige en kritische berichtgeving.

26 juni 2011

[U kunt meer dan u denkt](#)

U kunt meer dan u denkt, wij kunnen meer dan wij denken en jij kunt meer dan jij denkt!

Op vele manieren kun je deze boodschap verspreiden maar het feit ligt er dat we meer kunnen dan we veelal denken!

14 juni 2011

[Frankensteinbintjes](#)

OPEN OPROEP BELFORT-GROUP AAN MARC REYNEBEAU EN BART STAES :

NO PASSARAN !

Geachte heer Reynebeau,

Ik heb met aandacht en instemming uw 'moment!'-commentaar gelezen over wat gebeurd is met het genetisch gemanipuleerd aardappelveld in Wetteren, ...

Berichten in Maatschappij & Politiek

30 juni 2011

[De blinde wapenwedloop](#)

Op het cyberfront is een wapenwedloop op gang gekomen, waarbij Stuxnet vrijwel alle weifelaars over de streep heeft getrokken. Volgens de Amerikaanse DNI James Clapper is het aantal Chinese cybercommando's een 'enorme zorg'.

29 juni 2011

[Actuele ontwikkelingen en standpunten Privacy First inzake EPD](#)

Geheel terecht wees de Eerste Kamer onlangs met algemene stemmen het wetsvoorstel ter invoering van een landelijk Elektronisch Patiëntendossier (EPD) af, met name gezien de enorme privacyrisico's die dit EPD met zich zou meebrengen.

28 juni 2011

[De Revolutie-Professionals](#)

De volkswoede in het nabije oosten, die massa's ontevreden mensen tegen het bestaande regime de straat opdrijven, zijn niet spontaan ontstaan.

28 juni 2011

[Vrijspraak Wilders positief voor moslims](#)

Hoewel op het eerste gezicht lijkt de vrijspraak van Wilders een regelrechte ramp voor de vrijheid van godsdienst en een vrijbrief voor het aanzetten tot haat en discriminatie.

27 juni 2011 – 16:00 | 1.201 keer bekeken | [24 Reacties](#)

[Prince of Orange, Agent Orange \(Bernhard\), Bilderberg en Royal DSM](#)

Het jaar 2011 is volgens astrologen een jaar van toenemende onthullingen. We zitten nu ongeveer op de helft van dit onthullende jaar en zie wat er allemaal al aan de oppervlakte, door en voor de wakkeren, in de schijnwerpers is geplaatst.

27 juni 2011

[Het wereld-EPD van Neelie Kroes](#)

"Onder het mom van betere zorg voor de 'wereldburger' worden EPD's wereldwijd met een gigantische impact op de privacy en veiligheid genormaliseerd en gekoppeld."

24 juni 2011

[Alles wat u nodig heeft Is 555](#)

Elke keer dat u 15 dollar (dat klopt $5 + 5 + 5 = 15$) bij Starbucks besteedt afgelopen kerst seizoen geven ze je de bovenstaande CD's waarvan 1 dollar gedoneerd word aan (RED), een liefdadigheidsinstelling die helpt bij de preventie van aids in Afrika.

23 juni 2011

[Verbeeldingskracht deel 4 , Own your mind](#)

Er is een enorm toegenomen bewustwording de laatste 10 jaar. In NewAge kringen wordt een collectief ontwaken aangekondigd. Dat gaat helemaal vanzelf.

23 juni 2011

["The Commu-Nazi" Herhaalt de geschiedenis zich?](#)

70 jaar geleden,

Werd een verdrag gesloten dat een alliantie vestigde tussen de Duitse Adolf Hitler's socialistische Werkers Partij en de onderdrukkende dictatuur van Jozef Stalin's extreme communistische autocratie.

22 juni 2011

[Haagse rechter wil meer informatie over Vredesvlagincident](#)

De rechtszaak vanochtend tegen Kerk en Vrede voorzitter Henk Baars naar aanleiding van het tonen van een Vredesvlag op Veteranendag 2009 is aangehouden.

21 juni 2011

[Zwitserse bankier ontmaskert Bilderberg Criminelen!!](#)

"De zaak Strauss-Kahn ... laat zien dat deze mensen corrupt, en ziek in hun hoofd zijn, zo ziek zelfs dat ze vol zitten met ondeugden, en die ondeugden worden verborgen gehouden onder het 'mom' van hun orders.

20 juni 2011

[Staat ons een nieuwe staatsterroristische aanslag te wachten?](#)

De agenda van de Nieuwe Wereld Orde heeft een nieuwe krachtige impuls nodig om haar finale stadium te kunnen ontrollen. De afgelopen jaren zijn er in meerdere landen zogenaamde terroristische aanslagen gepleegd om deelaspecten van die agenda te kunnen doorvoeren

19 juni 2011

[De geheime betekenis van het Zevende Dag Adventisten Logo](#)

Wanneer men probeert een "verborgen" betekenis van iets te ontdekken, controleer het dan altijd met de meesters van de magie (illusions) om te zien wat zij te zeggen hebben.
