

## Update voor de maand juni



# BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Kies niet met je hoofd, maar met je hart.**

**Je verstand is er om keuzes te begrijpen, niet om ze te maken.**

Ton van der Kroon

\*\*\*\*\*

*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](#) - Bergamot, Geranium en een vleugje Patchouli door Karin Breugelmans

[een link](#) - Groen festival! Pinkpop kleurt steeds groener

[een link](#) - Een interview met David Borghouts

[een link](#) - Misschien is de antiaanbaklaag toch niet zo onschuldig als gezegd wordt!

[een link](#) - Ins en outs over de magnetron

[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,-, 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 beleving.

\*\*\*\*\*

## Dit weekend lekker naar de boer!

De open dagen bij 200 biologische boeren en tuinders op 18 en 19 juni 2011!  
Kom de meerwaarde van biologisch proeven, ruiken, voelen en zelf beleven bij de boer- en tuinderijen.  
Wij willen dat er zoveel mogelijk mensen Lekker naar de Boer gaan. Help ons en vertel het je vrienden, collega's en burens!

Ga naar de pagina:  
[Zoek boerderij en of tuinder](#)

\*\*\*\*\*

## Body & Mind Balance avond

Wij, Marlèn en Monique gaan er voor!  
Onder de naam Body & Mind Balance zullen we avondjes meditatie en visualisatie gaan verzorgen.  
De eerste avond start op 29 juni en je bent van harte uitgenodigd om daarbij te zijn.

Heb je ook het gevoel dat de balans zoek raakt in de dagelijkse drukte?  
Hoe kan jij meer balans in je leven creëren?  
Een avondje voor jezelf!

**Tijd:** Je bent welkom **vanaf 19.15 uur** voor thee en we starten om 19.30 uur.  
De avond duurt tot circa **21.30 uur**.

**Kosten: € 15.-**

**Locatie:** in het mooie **theehuis Veer, van Ewijckskade 1 in Anna Paulowna**.  
<http://veerkoffiethemeer.nl>.

Op deze avond is iedereen welkom, met of zonder meditatie-ervaring.  
Voor vragen kun je contact met ons opnemen via de e-mail of per telefoon.

Als je mensen kent voor wie dit interessant zou kunnen zijn, voel je vrij om dit bericht door te sturen.

Laat ons per e-mail weten of je komt.

Body & Mind Balance, balans tussen lichaam en geest.  
Marlèn en Monique,

Warme harte groet,  
Monique van Pappelendam  
Praktijk voor Natuurgeneeskunde, iriscopie en The Reconnective Healing  
Molenvaart 254 a  
1764 AX Breezand  
0223521286  
[www.mvanpappelendam.nl](http://www.mvanpappelendam.nl)

\*\*\*\*\*

## "Gebrek aan Vitaliteit is het probleem van NU"

"Gebrek aan Vitaliteit is het probleem van NU" aldus topcoach Henk Kraaijenhof in De Telegraaf van 17 mei jl. Gelukkig kun je door training van je HRV of Heart rate variability deze vitaliteit weer terugpakken.

"Een op de drie mensen komt iedere avond ernstig vermoeid uit zijn werk. Te moe om nog te koken, sporten; zelfs te moe om leuke dingen te doen. Onder de hoogopgeleide vrouwen ligt dat percentage zelfs tussen de 35 en 40 procent. Vijf procent van het totale ziekteverzuim heeft te maken met burn-out, om over een kleine 1 miljoen gebruiker van antidepressiva niet te spreken. Een gebrek aan vitaliteit is het probleem van de komende decennia" (Henk Kraaijenhof - De Telegraaf van 17 mei jl.)

Vermoeidheid, rusteloos, concentratieproblemen, lusteloos, angstig, emotioneel, apathisch etc. en alle daarbij behorende symptomen hebben vaak te maken met niet functionele stress.

Wij houden op 29 juni a.s. op de prachtige locatie op de Golfbaan te Dirkshorn een bijeenkomst over ons vitaliteitprogramma waarin wij ook gebruik maken van de door Henk Kraaijenhof benoemde HRV of Heart rate Variability.

Wij leggen u deze avond ondermeer uit hoe ons vitaliteitstraining, die simpel en effectief is met snel resultaat, er voor kan zorgen dat u deze klachten goed kunt op pakken dan wel voor kunt zijn.

Onze vitaliteitstrainingen worden zowel individueel (zowel preventie als re-integratie) als in teamverband (preventie) ingezet.

"Dat het zo simpel zou zijn met zoveel effect had ik niet verwacht. Na de teamtraining is er een veel betere sfeer ontstaan op de werkvloer. Iedereen heeft weer contact met elkaar en dat is goed voor de communicatie en productiviteit. Het voorkomt veel irritatie. Ook thuis hebben ze het positieve effect mogen ervaren. Gelukkig merk ik dat zelf ook en heb ik veel meer rust gekregen" ( deelnemer van een bedrijven teamtraining)

Schrijf u in voor deze bijeenkomst via [info@hartcoherentie-nh.nl](mailto:info@hartcoherentie-nh.nl) .  
De bijdrage van deze avond bedraagt € 25 en kan contant worden afgerekend. Dit bedrag wordt in mindering gebracht bij het volgen van een training.

Informatie bijeenkomst: **21 juni 2011** van **19.30** uur tot ongeveer **22.00** uur.

Locatie: **Golfbaan Dirkshorn te Dirkshorn**

Adres: **Groenvelderweg 3, 1746 EE Dirkshorn.**

\*\*\*\*\*

## **Landgoed Fair zaterdag 2 juli 10.00 – 16.00 uur**

Welkom op de zomerse feestdag op ons boeren erf.

### **Kom,**

Noorderhoeveproducten proeven, inspiratie opdoen, kennismaken met het goede landleven en ieder uur een rondleiding.

De Noorderhoeve kiest voor een eigen jaarlijks terugkerend evenement de Noorderhoeve Landgoed Fair waar bezoekers zich een dag lang kunnen laten inspireren door cultuur en natuur.

Naast de presentatie van eigen projecten is er ook ruimte voor groene ondernemers en andere initiatieven.

Het programma :

### **Kom kijken & proeven**

### **Rondleidingen met de boer**

### **Koeientekenen in het weiland**

### **Proeverij van onze eigen producten**

### **Landgoed Fair**

### **Boerenwandelpad**

**Kunst in het landschap  
Kinderactiviteiten  
Terrasje  
Muziek  
en nog veel meer ...**

**Adres:** Duinweg 125 Schoorl  
Noorderhoeve

\*\*\*\*\*

**Agenda Gezond verstand avonden:**

**Beverwijk 21 juni.** Werken met frequenties, middels de Sanjeevinis methode. Zijn we in staat deze techniek te leren en zelf toe te passen?

U kunt alvast "gratis" het werkboek-sanjeevinis aanvragen: ([www.trillingsfrequenties4all.nl](http://www.trillingsfrequenties4all.nl)  
**Matthijs van der Stroom**)

**Voorschoten 22 juni.** De waarheid en leugens over cholesterol. (Informatie juist ook voor wie hier niets mee te maken heeft **Anneke Bleeker**)

**Sneek 23 juni.** De gezonde patiënt. Over medische zin en onzin, schijnpreventie, farmaleugens en vaccinatieschade. (**Dr. Jannes Koetsier.** [www.meerwetenoverfreek.nl](http://www.meerwetenoverfreek.nl) en [www.degezondepatient.nl](http://www.degezondepatient.nl))

**Purmerend 23 juni.** Kanker als probleem c.q. oplossing voor het lichaam? (**Fred Zondervan.** [www.fredzondervan.nl](http://www.fredzondervan.nl))

**Schagen 23 juni.** Energetische Kringlooplandbouw, welke invloed heeft dit op uw dagelijkse voeding? (**Paul Blokker.** [www.natuurlijkvoedsel.nl](http://www.natuurlijkvoedsel.nl))

**Deventer 26 juni.** Een middag met als thema: Gezond verstand heeft de toekomst!  
**<http://www.gezondverstandavonden.nl/2011.06.26%20Poster%20DEVENTER%20L.V.pdf>**

**Milsbeek 27 juni.** Kanker voorkomen en genezen. (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

**Winsum 28 juni.** Hoe schoon is mijn gezondheid? (**Jolanda Roggeveld.** Biologische boerin en natuurgeneeskundige [www.kleikracht.nl](http://www.kleikracht.nl))

**Nederweert 28 juni. Mag het van mijzelf?** Informatie op de juiste manier horen en er dan gebruik van maken brengt je daar waar jij wilt zijn! De juiste informatie is heel simpel te horen. Sta jij jezelf het ook toe? (**Jasna Heesakkers**) **EN Vaccinaties, hoe veilig zijn zij, wie vragen heeft kan deze stellen.** (**Anneke Bleeker**) Twee sprekers, twee onderwerpen!

**Anna Paulowna. 29 juni.** De waarheid en leugens over cholesterol. (Informatie juist ook voor wie hier niets mee te maken heeft **Anneke Bleeker**)

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

\*\*\*\*\*

## **GNM-studieclub:**

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

*Waar we gezamenlijk volgens [www.gnm-nl.be](http://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 **18 juni** gepland.*

### **Casper Rutten zal deze zaterdag ook aanwezig zijn.**

*Voor opgeven of nadere gegevens: Dick Kam.*

*[amstelveen@gnm-nl.be](mailto:amstelveen@gnm-nl.be).*

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

***Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.***

\*\*\*\*\*

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

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

**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.

### **Emoties plakken**

*Ons Konijn is een lief zorgzaam konijn, zij kreeg half januari een nieuw huisgenoot cavia "Victor". Victor lag in de dierenwinkel languit bovenop een konijn. Dit bruin zwartharig borsteltje had mijn hart gestolen. Dit kleintje zag ik in mijn gedachten zo samen met Konijn. Ik kon niet wachten om hem mee naar huis te nemen en kennis te laten maken met Konijn. Beseffend dat ik hem weg haal bij zijn surrogaat moeder, het konijn van de dierenwinkel. Het duurde even, de rollen moesten worden afgetast en inderdaad ligt de kleine bij Konijn. Konijn is op en top moeder. Zo dat Victor wel van zich af moet bijten. Nu doet hij het ook, en bijt soms letterlijk en figuurlijk van zich af.*

*Ik verlies mezelf, en denk door en begrijp acties van verwaarloosde kinderen die door bepaalde gebeurtenissen niet anders lijken te kunnen doen zoals zij doen. Konijn is nu lief en verdient het niet de dupe te worden van eerder leed wat zij onbewust door haar over-goede zorgen Victor aandeed. Wat doen wij soms onbewust een ander aan? Feitelijk is het in de dierenwereld niet anders dan in de mensen wereld, je moet soms op hardhandige wijze terecht gewezen worden om te weten waar je plaats is. En moet je soms flink van je afbijten om te (over)leven.*

In dit voorbeeld kun je verschillende emoties zien die ik op de situatie heb geplakt. Wat is er feitelijk aan de hand? Ik zie de cavia naar het konijn bijten op het moment dat het konijn de cavia wil likken. De rest is invulling van mij. Dit is een goede oefening om je bewust te zijn als je in een bepaalde emotie zit. Ben je verliefd? Hoe voelt het voor jou? Plak je jouw emotie op de ander? Hij/zij kan dit anders ervaren dan jij. Zo kan het zijn dat als je geïrriteerd bent, je sneller denkt dat de ander boos is, terwijl de irritatie bij jou vandaan komt. Dus even terug naar de basis. Wat zie je, wat hoor je, gebruik je zintuigen en ervaar zonder emoties te gebruiken. Vanuit deze basis kun je verder.

Emotie plakken gebeurt vrijwel automatisch, en vooral bij ziek en zeer, geboortes en overlijden. Je vult jouw ervaring in en denkt de ander hiermee te kunnen ondersteunen of helpen. Dit kan soms tot pijnlijke en ongemakkelijke situaties leiden. Bij lotgenoten kun je vele ervaringen delen en toch blijft ieders ervaring persoonlijk. Ben je dit bewust, sta je meer open voor de ander.

Ben jij je bewust dat je bij een situatie van nu, een herkenbare situatie vanuit het verleden kan zijn en je van hieruit ongemerkt emotie kunt plakken. Echter deze situatie is in een andere tijd, mogelijk met andere personen en zich afspelend op een andere locatie. Bij een vervelende ervaring kan het geen kwaad alert te blijven, je kunt deze ervaring een nieuwe kans geven.

*Zo ben ik me bewust na een crematie van een familielid hoe anders het is na de plichtigheid ondersteunende woorden te krijgen of te geven. Een handdruk of een blik in de ogen zeggen in sommige gevallen meer dan woorden. Vanuit ervaring goed bedoelde woorden: goh wat snel, had voor mij een ander betekenis. Dit neem ik mee.*

Emotie wordt op allerlei niveaus gebruikt en misbruikt. Denk aan reclame, emotie verkoopt. Maar ook gebruikt de overheid emotie om haar doel te bereiken. Op dit moment wordt angst gezaaid waarbij de biologische sector wordt gezien als veroorzaker van de Ehec bacterie. Zo heb ik in deze nieuwsbrief veel aandacht besteedt aan biologische voeding. Lees het interview met David Berghouts, een biologische boer. Biologische voeding maakt de mens gezonder en vitaler. Wij bezitten van nature een uitstekend immuunsysteem, de kunst is hierop te vertrouwen. Bacteriën zijn overal op in en buiten ons lichaam, wij hebben ze nodig om te overleven. Zijn we in balans dan kan ons lichaam de uitdaging aan!

Iedereen heeft een eigen rugzak. De gebeurtenissen en jouw kijk op deze gebeurtenissen maken je zoals jij je op dit moment manifesteert. Vanuit welke emotie je een gebeurtenis beleefd, bepaalt je reactie. Ben je dit bewust kun je dan kiezen om anders te reageren? Het is in ieder geval een eerste stap! Zinnige vragen hierbij kunnen zijn "Wat kan ik veranderen", "Wat moet ik accepteren of loslaten", "Wat wil ik voor een ander betekenen en wat niet".

We herkennen allemaal een moment van zwakte, het is fijn als dat herkend of erkend wordt. Hierin kunnen wij elkaar gesteund en gesterkt voelen. Het is de kunst om dan niet de emotie over te nemen en daar te laten waar deze hoort.

[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

\*\*\*\*\*

## **Bergamot, Geranium en een vleugje Patchouli**

Als klein meisje maakte ik mijn eigen rozenparfum door de blaadjes van een geurige roos (geplukt uit de tuin van de burens) in een flesje met wat water te doen. Flink schudden, nog even laten staan, en dan had ik mijn unieke rozenparfum.

Een 'echt' parfum zit natuurlijk veel geraffineerder in elkaar. Een parfumeur, of 'neus' voegt tegenwoordig allerlei –vaak synthetische – bestanddelen samen om de verleidelijkste geuren te creëren.

Dit zijn parfums die je van geur voorzien, geuren verdoezelen of neutraliseren.

Vroeger was dat echter anders, toen werden de eau de parfums samengesteld met pure etherische oliën, en andere schatten van Moeder Natuur zoals amber uit walviskots.

Ze werden gebruikt om te verzorgen, te verleiden en te communiceren.

Etherische oliën zijn namelijk meer dan alleen een geur, ze werken holistisch, op lichaam én geest.

Cleopatra baadde in ezellenmelk waarin rozenblaadjes dreven. De etherische olie van de rozenblaadjes – de koningin der geuren- verzachte en verzorgde haar huid, en gaf haar een aura van sensuele liefde.

Toen ze de Nijl afzakte naar haar geliefde had ze zichzelf maar ook de zeilen van haar boot rijkelijk voorzien van etherische oliën die haar boodschap al met de wind meevoerde. En zo verleidde ze met succes Antonius...

Alleen met 100% natuurzuivere etherische oliën kun je een écht natuurzuiver eau de parfum maken. De aroma's van deze oliën hebben een fysieke en psychische werking, die verder gaat dan geur alleen.

Dit maakt het extra leuk om te 'spelen' met de geuren, om creatief, intuïtief en inspirerend bezig te zijn.

Je kunt bijvoorbeeld een bepaalde gemoedstoestand als uitgangspunt nemen om een parfum samen te stellen, uitgaan van je 'aromatype', uitgaan van je sterrenbeeld, of op je neus afgaan en na het uitkiezen van de geuren nalezen wat dit over jou als maker van het parfum vertelt... Componeren met etherische oliën is meer dan alleen maar 'een geurtje'.

Klik op deze link voor het gratis Parfum recept: [Parfum olie Sweet Floral](#).

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

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

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

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics

Voor de workshop Zelf parfum maken, producten en gratis recepten:

<http://www.elementscosmetics.nl>

\*\*\*\*\*

## **Groen festival! Pinkpop kleurt steeds groener**

In 2008 ontving Pinkpop de Green'n'Clean Award. Om in aanmerking te komen voor een Green'n' Clean award dient een festival aan eisen te voldoen op gebied van duurzaam management, transport, afvalbeheer, energieverbruik, voedsel en waterverbruik. Pinkpop werkt hier ieder jaar hard aan en anno 2011 blijven we druk bezig met het vergroenen van Pinkpop en het verkleinen van onze ecologische voetafdruk.



Pinkpop werkt dit jaar nauw samen met de Provincie Limburg om diverse (groene) initiatieven in het kader van duurzaamheid en cradle to cradle te realiseren. Lees hieronder wat we allemaal al doen en vooral hoe je zelf ook kunt bijdragen aan een groener Pinkpop!

## **Wat we al groen doen**

### **Vervoer**

De grootste vervuiler van een festival als Pinkpop, is de CO2 uitstoot. Pinkpop heeft daarom een gratis fietsenstalling voor alle bezoeker die uit de buurt komen en de auto een paar dagen thuis laten staan.

Dit jaar biedt EventTravel weer een uitgebreide busservice naar Pinkpop aan vanuit maar liefst 150 plaatsen in Nederland. Georganiseerde busreizen zijn (op fietsen of lopen na) het groenste alternatief om naar Pinkpop te komen.

Pinkpop adviseert en stimuleert festivalbezoekers om met het openbaar vervoer te komen. Voor het vervoer per trein zetten de NS en Veolia net als voorgaande jaren extra treinen in. Ieder jaar biedt de NS het speciale Pinkpop retourtje aan.

Tussen station Landgraaf en het festivalterrein en tussen de campings en het festivalterrein rijden er speciale pendelbussen met roetfilter, waar mogelijk worden hybride bussen ingezet. Pinkpop en de ANWB slaan handen ineen om bezoekers aan te sporen samen te rijden naar Pinkpop. Naast het milieuaspect zijn er nog meer voordelen: de deelnemers die met minstens 4 personen naar Pinkpop komen parkeren gratis op het ANWB-parkeerterrein en daarnaast krijgen ANWB leden die op deze parkeerplaats staan de gelegenheid om hun auto een gratis check (met o.a. een banden oppomp service; goed voor brandstofbesparing en besparing van Co2 uitstoot)) te laten geven.

### **Festivalterrein**

De alom bekende Pinkpop bekeractie. Voor 50 ingeleverde bekers krijg je 1 consumptiebon retour en help je mee aan recycling van meer dan 4 ton plastic volgens het cradle to cradle principe, de biologisch afbreekbare bekers vormen de grondstof voor nieuwe bekers.

Pinkpop biedt ruimte aan maatschappelijke organisaties als Oxfam Novib en Amnesty International Mondriaan verslavingspreventie en het Trimbos instituut.

Pinkpop festivalshirts zijn grotendeels fair trade en gemaakt van biologisch katoen. De t-shirts voor medewerkers zijn 100% fair trade en gemaakt van biologisch katoen. T-shirts die eerlijk geproduceerd zijn zitten altijd lekkerder!

'I love Pinkpop'. Dit foto-object staat op het Pinkpop terrein en is gemaakt van resthout. Verder is het gemaakt door werknemers van Relim, een centrum voor arbeidsrehabilitatie. De mensen die hebben meegewerkt zijn met ernstige en langdurige psychische en/of sociale problemen. Helaas staat de toepassing van alternatieve generatoren zoals bijvoorbeeld waterstof nog in de kinderschoenen en is Pinkpop nog steeds afhankelijk van dieselgeneratoren voor de elektriciteit op het festivalterrein deze beschikken dan wel over een roetfilter. Artiesten douchen tijdens Pinkpop 2011 op 100% groen verwarmd water. Een eerste stap naar groen energie gebruik wat voor de grote massa nog niet mogelijk is.

Bij plaskruizen op het festivalterrein vangen we pure urine op. Uit de urine wordt onder meer de stof fosfaat en stikstof teruggewonnen om er vervolgens kunstmestvervangers van te kunnen maken.

Gerecycled wc papier op alle toiletten op Pinkpop

Het is niet toegestaan om flyers uit te delen op het terrein en de campings, dit om de afvalberg te beperken. Per bezoeker wordt er 1 programmaboekje gedrukt van fsc papier.

Poster is gedrukt op 50% gerecycled papier.

Pinkpop medewerkers rijden zoveel mogelijk op elektrische scooters.

## **Hergebruik decoratie materiaal**

De Pinkpop Milieubrigade werkt tijdens het festival hard door om het terrein schoon te houden. Voor het eerst op Pinkpop wordt er op het festivalterrein als op de festivalcampings wordt intensief afval gescheiden. Backstage in het artiesten gedeelte en bij de catering wordt dit ook gedaan, waar mogelijk. Bij de catering en met de bekeractie hebben we de afgelopen jaren al stappen gezet. Dit jaar hopen we veel meer gescheiden afval in te kunnen zamelen die dan op een meest milieuvriendelijke manier worden verwerkt. Al het rest afval gaat deze editie voor het eerst naar een speciale verbrandingsoven waar het wordt omgezet naar groene stroom.

## **Catering**

Sinds 2007 schenkt Douwe Egberts alleen nog maar UTZ gecertificeerde (is fairtrade) koffie. Publiekscatering scheidt het afval waar mogelijk backstage in papier, glas, plastic pet-flessen enz.

Het aanbod biologische en/of fairtrade catering groeit ieder jaar.  
Houten bestek, papieren borden en servetten.

## **Camping algemeen**

Op alle campings vind er een vuilniszak actie plaats. Pinkpop-vuilniszakken worden actief uitgedeeld en kunnen vol worden ingeleverd bij de infobalie op de camping.. Voor een volle vuilniszak ontvangt men een leuke Pinkpop souvenir.

Spullen die campingbezoekers niet meer mee naar huis willen nemen worden kunnen worden ingeleverd op dinsdagochtend bij de daarvoor bestemde containers op camping A, B & C. Deze spullen gaan naar het Leger Des Heils.

Grote meubels niet toegestaan. In het verleden werden er veel oude meubels meegenomen naar de festivalcampings die na het weekend bleven staan. Deze meubels waren niet meer bruikbaar en zorgden voor veel extra afval. Dit is dan ook niet meer toegestaan.

Camping C: Zo groen mogelijk!

Camping C is onze groene camping, 'onze ECO-camping'. Hier hebben we diverse stappen gezet naar een milieubewustere manier van organiseren. Zo kan de festivalbezoeker per luchtzuiverende in plaats van luchtvervuilende pendelbus van en naar camping C, ja je leest het goed. De stroomvoorziening van de zittent op het cateringplein werkt op zonne-energie. De vorig jaar geïntroduceerde 'douchebus' rijdt elektrisch. Het douchewater wordt weer gebruikt voor de spoeling van de toiletten. Verder vind je op camping C heerlijke biologische catering. De afvalberg proberen we zo klein mogelijk te houden, ter plekke wordt het afval optimaal gescheiden. Hiervoor is jullie medewerking doorslaggevend. Draag je steentje bij door de camping groen te houden en lever een volle Pinkpop vuilniszak in en krijg er bovendien een leuk souvenir voor terug!

Met het gebruikte douchewater worden de toiletten gespoeld. Dit water wordt natuurlijk eerst gezuiverd via een installatie op actieve kool.

Een Sun-shuttlebus (de zogenaamde Douchebus) rijdt op zonne-energie tussen de ingang van camping c en de douches/toiletten.

Mobiele installatie om zonne-energie op te vangen waarbij het zonnepaneel zelf de zon volgt. Zonnepanelen voorzien de catering zittent van elektriciteit voor de verlichting.

Biologische catering

'Schonere' bussen (EEV norm) tussen Camping C en het hoofdterrein.

Gescheiden afvalbakken. Net als op het festivalterrein is het mogelijk om ter plekke je afval te scheiden.

Bron <http://www.pinkpop.nl/2011/home/>

Voor het hele artikel:

[http://www.limburglokaal.nl/weblog/?art\\_instance=463&detail=y&vid=1809](http://www.limburglokaal.nl/weblog/?art_instance=463&detail=y&vid=1809)

Een plasje dat omgetoverd wordt in kunstmestkorrels. De mannelijke bezoekers van Pinkpop zullen er tussen al het muziekgeweld op het Megalandterrein wellicht niet meteen bij stilstaan, maar met hun bezoekje aan het toilet leveren ze komend weekeinde een belangrijke bijdrage aan een groener milieu.

In een hoek op de festivalwei komen vier speciale plaskruisen met in totaal twaalf urinoirs te staan. „Daarin kan 36 ton pure urine worden opgevangen”, vertelt Jan Smeets. „De urine wordt vervolgens in tanks naar het bedrijf GMB in Zutphen gebracht. Dat is niet alleen een ontlasting voor het riool in Landgraaf, maar levert vooral waardevolle ‘grondstoffen’ op. Uit het plasje van de bezoekers worden onder meer fosfaat en stikstof teruggewonnen om er kunstmestkorrels van te maken.” Het bezoek aan het toilet is in dat geval goud waard en het zou zo maar kunnen zijn dat de kunstmestkorrels uiteindelijk hun weg weer terugvinden naar het grasveld op het Megalandterrein. Smeets lacht. „Ik sluit het helemaal niet uit. Maar het gaat op de eerste plaats natuurlijk vooral om van Pinkpop een groener festival te maken.”

\*\*\*\*\*

## **Een interview met David Borghouts,**

**Aan de rand van de Schoorlse duinen ligt biologisch-dynamische boerderij de Noorderhoeve. Het is een gemengd bedrijf met melkkoeien, schapen, een zuivelmakerij en moestuin. De Noorderhoeve is ook een zorgboerderij: mensen met een hulpvraag werken er dagelijks mee.**

### ***Biologisch-dynamisch***

*De biologisch-dynamische landbouw streeft naar ontwikkeling van de levenskwaliteit van mens, plant, dier en bodem in hun kosmische samenhang.*

*De basisrichtlijnen zijn die van de biologische landbouw. Om ontwikkeling mogelijk te maken worden therapeutische maatregelen getroffen (o.a. door het werken met preparaten).*

*De kwalitatief hoogwaardige biologisch-dynamische producten die de boerderij voortbrengt, vinden via het verkooppunt op de boerderij hun weg naar mensen die bewust kiezen voor gezonde voeding.*

David Borghouts is bd-boer geworden omdat hij graag een bijdrage wil leveren aan het gezond houden van de aarde. De andere reden is dat hij graag een totaalproduct wil maken. “In de maatschappij is alles gefragmenteerd,” aldus David. “Ik vind het mooi om het geheel te pakken.” Toen hij als middelbare scholier voor zichzelf die keuze maakte, wist hij nog niet dat uitgerekend ‘heelheid’ de essentie is van biologisch-dynamische landbouw.

David: “Op de Noorderhoeve laten we bijvoorbeeld de koeien ‘heel’ door ze hun hoorns te laten houden. Biologisch-dynamische landbouw is gekoppeld aan de antroposofische kijk op het leven. Naast de fysieke wereld ga ik ook uit van een etherische en astrale wereld waarin de planten en dieren leven. Ik zie hoorns niet alleen als een verdedigingsmiddel waarmee de koe haar plek in de groep kan uitvechten. Met de hoorns staat de koe in contact met de energetische wereld en dat geeft een energetische kwaliteit aan haar melk. Ik zeg niet dat dit de waarheid is. Het is een manier van kijken waarbij ik mij thuis voel en die mij verder brengt.

Iedere maand zet ik een kalf op de wereld. Hoe langer ik in het boerenpak zit des te sterker ik gegrepen word door het wonder hoe zo’n kalf al helemaal gevormd is. Ik besef steeds meer dat wij deel uitmaken van een mysterieuze wereld waarin niet alles meet- en weegbaar is. Ik denk dat een gangbare boer dat ook zal herkennen, maar vanuit de fysieke wereld zal hij op een gegeven moment een glazen plafond bereiken.”

### **Sterren en planeten**

Als David op een heldere winternacht over het erf van de Noorderhoeve loopt, kan hij de lichtnevel van de Melkweg zien.

David: “Overdag lijkt de aarde heel groot, maar als ik de ontelbare sterren aan de hemel zie ervaar ik dat wij een heel klein stipje zijn binnen het grote geheel van de kosmos. Ik leef en handel vanuit het idee dat zon, maan, sterren en planeten invloed op ons hebben.

Een plant vangt zonlicht op en zet dat om in eiwitten, vetten en koolhydraten. Dat heeft iedereen op school geleerd. Maar ik ga er ook vanuit dat een plant zo ontworpen is dat hij vanuit zijn innerlijke structuur, oftewel het DNA, de informatie uit de kosmos kan oppakken om te groeien zoals bijvoorbeeld een krop sla, boerenkool of grasspriet bedoeld is. Als je het zo bekijkt, zou het wel eens kunnen dat genetisch gemodificeerde planten zich niet meer met de kosmos kunnen verbinden. Hoe beter de plant verbinding kan leggen met de kosmos, des te meer levensenergie of vitaliteit hij in zich kan opnemen. De fysieke plant voedt ons fysieke lichaam. De energetische energie hebben wij als mens nodig om tot innerlijke groei te kunnen komen.

Als boer wil ik de plant optimaal in contact laten komen met zowel de aarde als de kosmos. Op de kosmos heb ik geen invloed. Wat ik wel kan doen is de aarde, waarin de planten wortelen, zo goed mogelijk verzorgen. Ook ondersteunen we het proces van samenhang met preparaten, een soort homeopathisch middel dat we via de mest of met een sproeier op het land aanbrengen."

### **Voederbieten**

Bij het maken van de wintervoorraad hooi en kuilgras voor de koeien, laat David zich ook inspireren door de plantenkwaliteiten.

David: "We maaien voorjaarsgras dat in de groeifase zit en aan het eind van de zomer maaien we ook zaadvormend gras. Op dit moment experimenteren we met voederbieten. De koe is geneigd om in haar stofwisseling te verdwijnen. Met knolgewassen kunnen we de koe ondersteunen om zich via haar zintuigen beter naar buiten te richten."

De uitdrukking 'Je bent wat je eet' is voor zowel mensen als dieren van toepassing.

David: "Wat wij eten wordt weerspiegeld in ons handelen en denken en wat de koe eet, wordt weerspiegeld in de kwaliteit van haar melk. Bij ons, mensen, is het niet ons hoofd dat denkt, maar ons hoofd is de plek waar alles weerspiegeld wordt wat ons lichaam heeft opgenomen.

Als je veelzijdig eet, kun je ook veelzijdig en creatief denken. Het inspireert mij om zo naar de wereld te kijken. Het werk op de boerderij is zwaar en het zijn eenvoudige handelingen: iedere dag strontscheppen en koeien melken. Als ik op de mesthoop sta met de drek tot in mijn sokken is het toch wel handig dat ik weet waar ik het voor doe. Het werk van een biologisch-dynamische boer is gericht op het vitaal houden van de aarde. De koeien en planten veranderen steeds. Als boer mag ik de bodem een tijdje verzorgen en ooit zal ik die weer doorgeven aan nieuwe generaties, zodat ook zij vitale voeding kunnen telen."

Landgoed Fair Noorderhoeve

Op zaterdag 2 juli 2011 is er op de Noorderhoeve de Landgoed Fair.

David Borghouts en zijn collega's geven die dag rondleidingen over de biologisch-dynamische landerijen.

Meer info: [www.noorderhoeve.nl](http://www.noorderhoeve.nl).

TEKST: ANNELIJN STEENBRUGGEN

Motief maandblad voor antroposofie april 2011

\*\*\*\*\*

## *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.

\*\*\*\*\*

### **Gelezen in een column van de Margriet geschreven door Marjan:**

Bij een handleiding van een grillplaat stond de volgende tekst: Gebruik het apparaat niet in de buurt van vogels, bijvoorbeeld tropische vogels zoals papagaaien. De grillplaat is afgewerkt met een antiaanbaklaag die bij verwarming kleine hoeveelheid gassen afgeeft. Voor mensen is dit onschadelijk. Het zenuwstelsel van vogels is uiterst gevoelig voor deze gassen.

Er zijn kanariepietjes in de mijnen gebruikt, zij stierven ter waarschuwing als er mijngas aanwezig was. De mijnwerkers werden dan snel naar boven gehaald.

**Misschien is de antiaanbaklaag toch niet zo onschuldig als gezegd wordt!**

\*\*\*\*\*

### **De magnetron, een recept voor kanker**

Voedsel uit de magnetron brengt de gezondheid ernstige schade toe. Dit is in 1989 vastgesteld door de Zwitserse voedingswetenschapper Hans Ulrich Hertel, die al meer dan tien jaar probeert om zijn ontdekking wereldkundig te maken, maar daarin wordt tegengewerkt door de Zwitserse autoriteiten. Intussen krijgt het onderzoek van dr. Hertel meer gewicht, aangezien recente studies eveneens aantonen dat het gebruik van een magnetron schadelijk is voor de gezondheid. En zelfs kan leiden tot de ontwikkeling van kanker.

Als je voedsel eet dat in een magnetron is verhit of ontdooid, treden in je bloed veranderingen op die kenmerkend zijn voor de eerste fasen van het ziekteproces van mensen die aan kanker lijden. Deze schokkende ontdekking had al tien jaar geleden voorpaginanieuws kunnen zijn, als dr. Hans Ulrich Hertel niet met succes de mond was gesnoerd door fabrikanten van magnetrons, die op een handige manier gebruik hebben gemaakt van handelswetten. Het Zwitserse Hof verbood Hertel om zijn onderzoeksgegevens openbaar te maken, op straffe van hoge boetes – en zelfs onder bedreiging van persoonlijk faillissement.

In maart 1993 heeft het gerechtshof in Bern een uitspraak gedaan in de zaak die door de Zwitserse associatie van dealers van elektrische apparaten voor huishoudens en industrie tegen dr. Hertel was aangespannen en hem verboden om publiekelijk te verklaren dat het gebruik van een magnetron gevaarlijk is voor de gezondheid. Bij overtreding zou hem een boete van 5000 Zwitserse frank worden opgelegd en riskeerde hij een gevangenisstraf van een jaar. Het Zwitserse federale hof in Lausanne heeft de uitspraak een jaar later, in 1994, bevestigd.

De advocaten van de fabrikanten van magnetrons beriepen zich op de Zwitserse wet tegen oneerlijke concurrentie, die 'discriminerende, onware, misleidende en onnodig nadelige uitspraken over een leverancier of zijn producten' verbiedt (1) – waarbij uitsluitend wordt nagegaan of er sprake is van handelsbelemmering en niet of een van beide partijen kwade opzet heeft. Deze wet beperkt ook de vrijheid van de Zwitserse pers, aangezien elk interview waarin kritisch over de magnetron wordt gesproken, gemakkelijk tot een proces zou kunnen leiden.

De Zwitserse visie wordt niet gedeeld door de rest van Europa. In augustus 1998 heeft het Europese Hof voor de Rechten van de Mens bepaald, dat de zwijgplicht die dr. Hertel was opgelegd, in tegenspraak is met het recht op vrijheid van meningsuiting. De Zwitserse overheid dient aan dr. Hertel 40.000 Zwitserse frank uit te keren als compensatie voor de door hem geleden schade, zo heeft het Europese Hof gelast.

Inmiddels is het al weer twee jaar geleden dat het recht zegevierde, maar dr. Hertel wacht nog steeds op vernietiging van de eerdere uitspraak. Ondanks zijn overwinning hangt hem een boete van 8.000 Zwitserse frank boven het hoofd, als hij de magnetron in opspraak brengt. Intussen krijgt dr. Hertel echter steun uit wetenschappelijke hoek, in de vorm van nieuwe studies, die zijn ontdekkingen van tien jaar geleden onderschrijven.

### **Het onderzoek van dr. Hertel**

In samenwerking met professor Bernard Blanc van het Zwitserse Federal Institute of Technology is dr. Hertel, een voedingswetenschapper die vele jaren voor een internationaal voedingsmiddelenbedrijf in Zwitserland heeft gewerkt, elf jaar geleden een uitgebreid onderzoek gestart naar de invloed van voedsel uit de magnetron op de gezondheid. Dit onderzoek hebben de twee wetenschappers zelf gefinancierd, nadat hun subsidieaanvraag bij het Swiss National Fund was afgewezen.

Voor het onderzoek, dat noodgedwongen op kleinere schaal is uitgevoerd dan aanvankelijk werd beoogd, werden acht mensen van het Macrobiotisch Instituut in Kientel geselecteerd. Om geen compromitterende factoren in het bloed te hebben werden uitsluitend mensen uitgekozen die een macrobiotisch dieet volgden. Behalve Hertel zelf, die destijds 64 jaar was, waren alle deelnemers tussen de twintig en veertig jaar oud.

Aan 'Wat artsen je niet vertellen' liet Hertel weten: "We verbleven acht weken in hetzelfde hotel. In die periode werd er niet gerookt, geen alcohol gedronken en geen seks bedreven." Met intervallen van twee tot vijf dagen kregen de vrijwilligers op een lege maag een van acht verschillende voedingsproducten: verse melk van een biologische boerderij, of dezelfde melk op een conventionele manier gekookt, of verhit in een magnetron; gepasteuriseerde melk; organisch geteelde groenten – rauw, of dezelfde groenten op een conventionele manier gekookt; of verhit in een magnetron, of eerst bevroren en vervolgens ontdooid in een magnetron.

Kort voordat deze producten werden gegeten, en vervolgens op bepaalde tijdstippen na het eten van dit voedsel, werden bij elke vrijwilliger bloedmonsters afgenomen. De onderzoekers stelden vast, dat in het bloed van degenen die voedsel uit de magnetron hadden gegeten, significante veranderingen optraden. Metingen wezen op een daling van alle hemoglobine- en cholesterolwaarden, zowel van de high-density lipoproteïnen – het 'goede' cholesterol – als van low-density lipoproteïnen – het 'slechte' cholesterol (2). Tevens nam het aantal witte bloedcellen tijdelijk meer af dan na het eten van producten die niet in de magnetron waren verwarmd of ontdooid. Bovendien ontdekte dr. Hertel een sterk verband tussen de hoeveelheid stralingsenergie uit de magnetron die in de verwarmde producten was opgenomen en de helderheid waarmee bacteriën oplichten als je onder een speciaal licht naar het voedsel kijkt. Volgens dr. Hertel zou deze energie via het voedsel in het lichaam terecht kunnen komen. Behalve deze consequenties van het gebruik van een magnetron, heeft dr. Hertel ook non-thermale effecten vastgesteld die, zo beweert hij, de doordringbaarheid van de celmembranen wijzigen door verstoring van de elektrische interactie tussen de buiten- en binnenlaag van de cel. De beschadigde cellen verliezen deels hun arbeidsvermogen en worden een gemakkelijke prooi voor virussen, schimmels en andere micro-organismen.

Verstoring van de natuurlijke herstelmechanismen van cellen leidt er uiteindelijk toe, dat deze zich noodgedwongen op andere manieren dan gebruikelijk van energie moeten voorzien. Terwijl deze cellen normaliter geen zuurstof nodig hebben, gaan zij in een noodtoestand van zuurstof gebruikmaken om te kunnen voortbestaan. Dit heeft tot gevolg dat zij, in plaats van water en kooldioxide, waterstofperoxide en koolmonoxide gaan produceren. 'Bij deze energiegeneratie is er niet langer sprake van gezonde oxidatie, maar van een ongezond fermentatieproces', zegt dr. Hertel.

Tijdens het verhittingsproces in de magnetron, die een input heeft van 1000 watt of meer, treden ook andere chemische reacties op, zo heeft de voedingswetenschapper vastgesteld. Als gevolg van destructie en deformatie van voedingsmoleculen ontstaan zogenaamde 'radiolytic compounds', schadelijke stoffen die niet in de natuur voorkomen. In wetenschappelijke kringen werd tot nu toe algemeen aangenomen, dat voedsel dat aan straling is blootgesteld niet meer van deze stoffen bevat dan voedsel dat op een conventionele manier is bereid, maar de bevindingen van dr. Hertel spreken dit tegen.

Analyse van het bloed van de deelnemers heeft ook tot de conclusie geleid, dat degenen die voedsel uit de magnetron aten, reden hadden om zich zorgen te maken over hun gezondheid. Aan de hand van bloedmonsters die elke morgen om 07.45 uur werden genomen, dat wil zeggen vijftien minuten na het ontbijt, en twee uur later opnieuw, werd vastgesteld, dat het niveau van zowel erythrocyten, hemoglobine, hematocriet als leukocyten bij deze mensen lager was dan normaal. Deze veranderingen komen overeen met het proces dat plaatsvindt bij mensen die een neiging hebben tot bloedarmoede. In de tweede maand van het onderzoek bleken de waarden over de gehele linie nog lager, en waren de resultaten statistisch meer significant. Tegelijkertijd namen de cholesterolniveaus in het bloed van de vrijwilligers evenredig toe.

Het ligt voor de hand dat publicatie van deze onderzoeksresultaten in 1992 in Zwitserland grote opschudding teweeg zou hebben gebracht. En dat fabrikanten van magnetrons, uit vrees voor financiële verliezen, er alles aan zouden doen om te voorkomen dat dit nieuws de consument zou bereiken. Dat zij hierin zijn geslaagd, is een triest voorbeeld van het ondergeschikte belang van het individu. Niet alleen dr. Hertel is hiervan het slachtoffer, de druk die op zijn compagnon professor Bernard Blanc van het Federal Institute of Technology werd uitgeoefend was zo groot, dat hij zich genoodzaakt zag om zich publiekelijk te distantiëren van het rapport dat zij samen hadden opgesteld. Tegenover dr. Hertel heeft professor Blanc in vertrouwen toegegeven dat hij vreesde voor de veiligheid van zijn gezin. (3) Ondanks de tegenwerking die dr. Hertel nog steeds ondervindt, zet hij het onderzoek voort. Zijn rapporten zijn voor het publiek buiten Zwitserland toegankelijk via zijn website en de post. (Voor het adres, zie voetnoten bij dit artikel.)

### **Russische ban op magnetrons**

Ook de Russen hebben na de Tweede Wereldoorlog met magnetrons geëxperimenteerd. Vanaf 1957 is het merendeel van het onderzoek uitgevoerd in het Institute of Radio Technology in Klinsk. Volgens de Amerikaanse onderzoeker William Kopp, die zoveel mogelijk resultaten van zowel Russisch als Duits onderzoek heeft verzameld – en die om die reden in eigen land is vervolgd (4) – hebben de Russische forensische teams de volgende effecten op de gezondheid geconstateerd: • Verhitting van kant-en-klare maaltijden voor de menselijke consumptie in een magnetronoven leidt tot:

- de vorming van d-nitrosodiëthanolamine (een bekende kankerverwekkende stof),
- destabilisatie van actieve proteïnehoudende moleculaire bestanddelen,
- het ontstaan van verbindingen met radioactiviteit in de atmosfeer,
- de creatie van kankerverwekkende stoffen in proteïnehydrolysaat-bestanddelen van melk en granen.
- De stralingsemisatie veroorzaakt veranderingen in het afbraakmechanisme van glucoside – en galactoside – tijdens het ontdooien van bevroren vruchten.
- Tevens wordt het afbraakmechanisme van alkaloiden in rauwe, gekookte of bevroren groenten verstoord.
- In bepaalde trace-mineral moleculaire formaties in plantaardige substanties, met name in rauwe wortelsoorten, vormen zich kankerverwekkende radicalen.
- Als je voedsel uit de magnetron eet, treedt er een toename op van het aantal kankercellen in het bloed.
- Als gevolg van chemische reacties in voedingsproducten wordt het lymfatisch systeem uit evenwicht gebracht, waardoor het immuunsysteem niet meer optimaal functioneert en het lichaam niet langer afdoende is beschermd tegen de ontwikkeling van kanker.
- Als gevolg van destabilisatie van het afbraakmechanisme in voedingsproducten veranderen elementaire voedingsstoffen, met spijsverteringsstoornissen tot gevolg.

- Uit de statistieken blijkt, dat kanker van maag en darmen vaker voorkomt bij mensen die regelmatig voedsel uit de magnetron eten. En dat er een algemene degeneratie van celweefsel optreedt, resulterend in een geleidelijke afbraak van het spijsverteringssysteem.
- Van alle bestudeerde voedingsproducten bleek de voedingswaarde door verhitting in de magnetron aanmerkelijk af te nemen. Kenmerkend zijn:
  - een vermindering van de natuurlijke voorziening van vitaminen van het B-complex, vitamine C, vitamine E, essentiële mineralen en lipotrofinen,
  - destructie van de voedingswaarde van nucleoproteïnen in vleessoorten,
  - verlaging van de metabolische activiteit van alkaloiden, glucosiden, galactosiden en nitrilosiden (alle essentiële plantaardige substanties in fruit en groente),
  - een opvallende versnelling van de structurele desintegratie in alle voedingsproducten. (5)

Op grond van deze bevindingen zijn magnetronovens in 1976 in de Sovjet-Unie verboden, maar dit verbod is na de perestrojka opgeheven.

### **Recent onderzoek**

Hoewel enkele van de genoemde bevindingen nog dienen te worden getoetst in controlestudies, heeft onderzoek in Engeland en de Verenigde Staten andere mogelijke gevaren van het gebruik van een magnetron aan het licht gebracht. In 1990 stelden twee wetenschappers van het Department of Medical Microbiology aan de University of Leeds vast, dat voedsel in een magnetron ongelijkmatig warm wordt. Zo ontdekten zij, dat zout in een portie gepureerde aardappelen de temperatuur in de substantie beïnvloedt, en dat de aardappelen minder warm worden naarmate je meer zout toevoegt.

De onderzoekers kwamen tot de conclusie, dat 'de slechte penetratie van microgolven in testvoedsel dat veel zout bevat, het resultaat kan zijn van de inductie van elektrische of ionenbeweging aan het oppervlak van het voedsel. Dit zou een verklaring kunnen zijn voor het ontstaan van bobbel aan het oppervlak van kant-en-klare maaltijden die bestemd zijn voor de magnetron. En het feit dat het voedsel aan het oppervlak doorgaans kokendheet is, terwijl het binnenin nog koud kan zijn.' (6)

In 1991 is een patiënt in een ziekenhuis in Tulsa, Oklahoma, overleden aan de gevolgen van anafylaxie, oftewel overgevoeligheid van het menselijk organisme tegen bepaalde stoffen, nadat hij een bloedtransfusie had ondergaan met bloed dat was opgewarmd in een magnetron. De stralingsenergie lijkt de samenstelling van het bloed op de een of andere manier te hebben veranderd, waardoor er overgevoeligheidsreacties in het lichaam van de patiënt optraden, met de dood tot gevolg. (7) Twee jaar eerder, in augustus 1989, had onderzoek in opdracht van de Britse overheid al aangetoond, dat levensgevaarlijke bacteriën, zoals *Listeria*, het verhittingsproces van voedsel in de magnetron overleven, zelfs als de instructies nauwkeurig worden gevolgd. (8)

Als je restanten van een maaltijd bewaart en later opnieuw in de magnetron opwarmt, kan dat gevaarlijk zijn voor de gezondheid, zo blijkt uit ander Amerikaans onderzoek. Een uitbarsting van salmonella in 1992 bleek te zijn veroorzaakt, doordat bezoekers van een picknick overgebleven vlees mee naar huis hadden genomen. Van de in totaal dertig mensen hadden er tien het vlees in de magnetron opgewarmd. Allen liepen zij een *Salmonella*-infectie op, terwijl geen van de andere mensen, die het varkensvlees in een elektrische of gasoven hadden gedaan of een koekenpan hadden gebruikt, ziek werd. De conclusie van de onderzoekers luidt, dat de magnetron in vergelijking tot conventionele methoden om voedsel te verwarmen geen bescherming biedt tegen ziekte. (9)

Niet al het onderzoek naar het verhittingsproces van voedsel in de magnetron heeft echter bewijzen van schadelijke effecten voortgebracht. Dierproeven met het oog op mogelijke consequenties voor de samenstelling van het bloed, uitgevoerd door wetenschappers van een onderzoeksinstituut in Zeist, hebben niet tot de constatering van zorgwekkende veranderingen geleid (10). De vraag is echter, of de resultaten van proeven bij ratten kunnen worden geëxtrapoleerd naar mensen.



## **Pas op voor kunstmatige toevoegingen**

Als je voedsel in een magnetron verhit, gaat veel van de kleur en smaak verloren. Dit gaat vooral op voor producten die deeg bevatten. Fabrikanten van kant-en-klare maaltijden hebben een oplossing van dit probleem gevonden in de vorm van kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen. Deze toevoegingen dienen om de consument geen onderscheid meer te kunnen laten maken tussen voedsel uit de magnetron en maaltijden die op de conventionele manier zijn bereid.

Wil je meer over deze additieven weten, dan raden we je het boek *The Perils of Progress* van de Australische academici Ashton en Laura aan (11). Daarin kun je lezen: 'Een voorbeeld van nieuwe technologie op het gebied van kunstmatige smaakontwikkeling zijn zogenaamde susceptors. Deze middelen, die dienen om het voedsel plaatselijk extra heet te laten worden, worden aan het verpakkingsmateriaal van voedingsproducten voor de magnetron gehecht. Dit leidt er bijvoorbeeld toe, dat het voedsel een bruine kleur krijgt, alsof het in een traditionele oven is gebakken. Enkele van de susceptors die voor 1992 zijn ontwikkeld, scheiden tijdens het verhittingsproces in de magnetron echter kleine hoeveelheden van een giftige chemische stof af, genaamd bisfenol-A-diglycidylether (BADGE). Deze stof is een bestanddeel van de kleefstof die wordt gebruikt om de susceptors aan het verpakkingsmateriaal te bevestigen.'

In 1992 heeft onderzoek naar chemische stoffen in 52 soorten pizza uitgewezen, dat de negen verschillende susceptors die in een merk werden gebruikt, BADGE-concentraties bevatten van 0,2 en 0,3 procent. Bij verhitting in de oven bleek deze stof in de pizza terecht te komen, ook al werden de instructies op de verpakking nauwkeurig gevolgd. (12)

Ander onderzoek heeft uitgewezen, dat uit susceptors in de verpakking van voedingsproducten voor de magnetron, zoals kant-en-klare pizza's, voorgebakken friet en wafels, een groot aantal chemicaliën vrijkomt. In een studie werden 44 vluchtige chemicaliën geïdentificeerd, inclusief het kankerverwekkende benzeen. (13) Een andere giftige chemische stof in verpakkingsmateriaal die bij verhitting in de oven in het voedsel terechtkomt, is een component van de inkt op het bedrukte verpakkingskarton, namelijk benzofenon. (14)

Popcorn en graanproducten voor het ontbijt worden vaak verpakt in papieren zakken die met was zijn bestreken, om gemakkelijk in de magnetron te kunnen worden verwarmd. Uit recent onderzoek blijkt echter, dat zestig procent van de was in het voedsel terechtkomt, ook al volg je de instructies op de verpakking nauwkeurig (15). Ook het plastic folie, gemaakt van pvc, waarmee het voedsel in de magnetron wordt bedekt, blijkt tijdens verhitting schadelijke stoffen uit te scheiden. Zelfs in zulke grote concentraties, dat onderzoekers, op grond van een studie uit 1996, het gebruik van pvc verpakkingsmateriaal ten zeerste afraden. (16)

De boodschap is duidelijk. Verwarm geen voedsel in een magnetron, als dit niet strikt noodzakelijk is. En laat je niet misleiden door advertenties voor kant-en-klare maaltijden, de zogenaamde snelle oplossing voor wie geen zin of geen tijd heeft om te koken. Om optimaal te kunnen functioneren heeft je lichaam echter volwaardig voedsel nodig. Behandel je lichaam als een Rolls Royce – en niet als een afvalbak.

*Simon Best*

*Simon Best is samensteller en eindredacteur van de driemaandelijkse nieuwsbrief Electromagnetic Hazard & Therapy. SAE to Box 2039, Shoreham, W Sussex BN43 5JD, of kijk naar Internetsite <http://www.perspective.co.uk>  
e-mail: [simon@best89.freeserve.co.uk](mailto:simon@best89.freeserve.co.uk)*

*Kopieën van het onderzoeksrapport van dr. Hertel zijn verkrijgbaar bij:*

*The World Foundation of Natural Science*

*Box 632*

*CH-3000 Bern*

*Zwitserland*

*Tel. 0041 33 438 11 58*

*Fax 0041 33 437 48 16*

Voor meer informatie verwijzen we naar de website: [www.wffns.org](http://www.wffns.org)

1. *J Nat Sci*, 1998; 1: 2-7
2. *Nexus*, 1995; april-mei: 25-7
3. *J Nat Sci*, 1998; 1: 2-7
4. *J Nat Sci*, 1998; 1: 42-3
5. *Perceptions*, 1996; mei-juni: 30-3
6. *Nature*, 1990; 344: 496
7. *J Nat Sci*, 1998; 1: 2-7
8. *Food Business*, 1989; 20: 12
9. *Am J Epidemiol*, 1994; 139: 903-9
10. *Food Chem Toxic*, 1995; 33: 245-56
11. *Zed Books*, London, 1999
12. *Food Additives and Contaminants*, 1995; 1: 779-87
13. *AOAC Int* 1993; 76: 1268-75
14. *Food Additives and Contaminants*, 1994; 11: 231-40
15. *Food Additives and Contaminants*, 1994; 11: 79-89
16. *AB Badeka, MG Kontominas*, 1996; cited in *Ashton and Laura*, 1999, pagina 68

Waar is het begonnen?

Tijdens de Tweede Wereldoorlog is de magnetron voor het eerst gebruikt door de Duitsers. Volgens sommigen diende de oven om op een snelle en eenvoudige manier voedsel te kunnen bereiden in onderzeeboten. Anderen zeggen, dat het apparaat werd gebruikt voor de ondersteuning van mobiele operaties tijdens de invasie van de Sovjet-Unie. Hoe het ook zij, de magnetron bestaat ruim een halve eeuw.

Na de oorlog is de technologie mee teruggenomen naar de Verenigde Staten, waar deze is ontwikkeld. In 1952 werd de magnetron als huishoudelijk apparaat op de markt gebracht door de Raytheon Company. Tegelijk met de fastfood business won de magnetron snel terrein. Hij wordt al lang niet meer uitsluitend in de Verenigde Staten gefabriceerd. Geen enkele overheid, waar ook ter wereld, heeft echter onderzoek gelast naar de mogelijk schadelijke gevolgen voor de gezondheid.

Pas in de jaren zeventig zijn voor het eerst onderzoeksrapporten verschenen die de veiligheid van voedsel uit de magnetron in twijfel trekken. Histologische studies naar verhitting van broccoli en wortelen in de magnetron heeft uitgewezen, dat de moleculaire structuren van voedingsstoffen in dusdanige mate vervormden, dat de celwanden afbraken. Daarentegen bleven de celwanden in het conventionele verhittingsproces intact. (17)

17. *J Food Sci*, 1975; 40: 1025-9

### **Hoe een magnetron werkt**

Voedsel wordt in een magnetronoven verwarmd door een magnetronbuis, een instrument dat een elektronenbundel uitstraalt die op hele hoge frequenties trillingen teweegbrengt, waardoor microgolven ontstaan. De frequentie voor de gemiddelde oven bedraagt 2,45 gigahertz (GHz), terwijl de output varieert van 400 tot 900 watt. De stroomvoorziening is ontworpen om een impuls van 4000 volt naar de magnetron te geven.

Bij een frequentie van 2,45 GHz neemt water het snelst elektromagnetische energie op, waardoor voedsel dat water bevat, snel wordt verhit. De moleculen in het voedsel worden gedwongen om zich aan te passen aan de snel wisselende velden en om hun as te roteren. Door de aanzienlijke intermoleculaire frictie ontstaat hitte.

De microgolven worden van de magnetron de oven ingestuurd, waar zij, in tegenstelling tot conventionele ovens, het voedsel van binnenuit verhitten. Tijdens dit proces kan het voedsel plaatselijk koud blijven – derhalve dient het voedsel voortdurend te roteren.

Volgens de huidige veiligheidsvoorschriften mag de oven hooguit 5 milliwatt per vierkante centimeter lekken, op een afstand van vijf centimeter van de ovendeur. Deze voorwaarde is gebaseerd op regels ten aanzien van microgolven, die ter discussie worden gesteld door mensen die menen dat non-thermale effecten van deze straling eveneens in aanmerking dienen te worden genomen – zoals in het geval van mobiele telefoons. De deur van de oven dient van tijd tot tijd nagekeken te worden om er zeker van te zijn dat deze geen gevaarlijke hoeveelheid straling lekt.

## **Verwarm geen melk in een magnetron**

Als je je baby de fles geeft en moedermelk afkolft, is het niet verstandig om deze melk in een magnetron te verwarmen of te ontdooien. Zelfs bij lage temperaturen – 20 tot 53 graden Celsius – zullen bestanddelen van de melk die het kind tegen infecties beschermen, hun waarde verliezen. (1) Dit blijkt uit een studie van de Stanford University in Californië. Bij temperaturen hoger dan 72 graden, zo is vastgesteld, worden de beschermende bestanddelen in de melk grotendeels afgebroken. De onderzoekers raden het verwarmen van moedermelk in een magnetron, zelfs bij lage temperaturen, ten zeerste af en hebben een negatief advies uitgebracht aan ziekenhuizen waar dit een alledaagse praktijk is.

Een andere, in Wenen uitgevoerde studie heeft uitgewezen, dat het verhitten van voedsel in de magnetron tot een grote mate van verandering van proteïnen in voedsel leidt, een proces dat niet is waargenomen bij conventionele voedselbereiding. In babyvoeding zijn na verhitting in de magnetron significante hoeveelheden van D-proline en cis-D-hydroxyproline gevonden, terwijl in biologische producten normaliter uitsluitend L-proline wordt aangetroffen. (L staat voor laevo, linksdraaiend, D voor dextro, rechtsdraaiend, refererend aan de richting waarin elektronen roteren ten opzichte van het vlak van optische polarisatie.)

De onderzoekers van Stanford waarschuwen dat 'de conversie van trans- naar cis- gevaarlijk zou kunnen zijn, omdat wanneer cisaminozuren worden verenigd met peptiden en proteïnen, in plaats van met hun transisomeren, dit tot structurele, functionele en immunologische veranderingen kan leiden.' (2)

Ander onderzoek heeft eveneens uitgewezen, dat het verwarmen van babyvoeding in de magnetron tot moleculaire veranderingen kan leiden in de aminozuren in melkproteïnen, waardoor niet alleen giftige stoffen kunnen ontstaan, maar ook de voedingswaarde van de melk daalt. De hoeveelheid proteïnen die veranderden was evenwel klein. (3)

18. *Pediatrics*, 1992; 89: 667-9

19. *The Lancet*, 1989; 9: 1392-3

20. *J Am Coll Nutr*, 1994; 13: 209-10

## **Hoe je jezelf tegen straling kunt beschermen**

Als je een magnetron moet blijven gebruiken:

- Laat de oven dan regelmatig op lekkage controleren. Het belangrijkste aandachtspunt is de deur, die goed dient te sluiten.
  - Doe de deur nooit open als de oven aanstaat.
  - Blijf op minimaal een meter afstand van de oven wanneer deze in gebruik is om het cumulatieve effect van straling te vermijden. Dit is in het bijzonder van belang voor kinderen. Als je aan microgolven wordt blootgesteld, loopt met name de lens van het oog gevaar, omdat de energie op geen enkele manier kan worden afgeleid.
  - Verhit geen diepvriesproducten en kant-en-klare maaltijden, met name als dit voedsel in de verpakking dient te worden opgewarmd.
  - Gebruik bakjes die niet van pvc zijn gemaakt.
  - Ontmoedig je kinderen om voedsel uit de magnetron te eten en wijs hen op het stralingsgevaar.
  - Wees ervan bewust dat in de meeste restaurants gebruik wordt gemaakt van grote commerciële magnetronovens. Voor het personeel vormen deze ovens een nog groter risico, en degenen die ze gebruiken, zouden hiervoor moeten worden gewaarschuwd.
- bron Medisch Dossier

\*\*\*\*\*

## **Weetjes:**

U kunt gratis het werkboek-sanjeevinis aanvragen: [www.trillingsfrequenties4all.nl](http://www.trillingsfrequenties4all.nl) **Matthijs van der Stroom**

**Meer willen weten over slapen:** [www.rudolfdewit.com/indexdenken.html](http://www.rudolfdewit.com/indexdenken.html)

**Websites:**

**Channeling:** <http://moonlightspirit.web-log.nl/moonlightspirit/2010/11/het-loslaten-van-de-3e-dimensie-is-een-feit.html>

\*\*\*\*\*

*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 'Jezelf liefhebben'.**

Oefening: Groet jezelf 's morgens in de spiegel en kijk naar jezelf alsof je jezelf voor het eerst ontmoet en verwonder je. Je bent goed zoals je nu bent, zeg dat tegen jezelf. En wens jezelf een fijne dag toe.  
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.



**De wereld om je heen:** Welke informatie neem je tot je? Brengt het je angst of wil je het weten? Zodra je meer kanten van een verhaal kent, kun je kiezen en je eigen pad hierin gaan. **Eigen verantwoording nemen zorgt dat je niet afhankelijk bent en actie verdrijft angst.** Nu word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces. Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

\*\*\*\*\*

## **Inhoud extra informatie van de nieuwsbrief**

\*\*\*\*\*

### **De volgende tekst is mij toegezonden vanuit onze lichtcirkel.**

- \* We zitten **middenin een ongekende toevloed van Hemelse Energieën van Licht.**
  - \* Deze **unieke stroom van Hemels Licht** is het **resultaat van een verbazingwekkende synchroniciteit, samengaande met zeldzame planetaire uitlijningen, machtige zonne-energieën, uitzonderlijk krachtige maan- en zons-verduisteringen, wereldwijde activiteiten vanuit het Licht door het kristallen netwerk om de aarde, vele, vele malen versterkt.**
  - \* Het kosmische hemelse Licht wordt **tijdens een nieuwe maan en tijdens volle maan** op een bijzondere manier **nogmaals versterkt** en miljoenen Lichtwerkers over de hele aarde **mediteren tijdens deze activeringen** ten behoeve van de gehele mensheid.
  - \* Iedere man, vrouw en kind op aarde, die het **diepe verlangen** in zich heeft, de volheid van het Oneindige Liefdevolle Licht te ervaren, zal **door dit verlangen vanuit het hart, geheeld** worden.
  - \* **Iedere man, vrouw en kind op aarde, wiens hart (nog niet) voldoende geopend is, zal ervaren,** dat de **lagere energieën van het aardse ego steeds meer gaan opspelen,** als verzet tegen het Licht. En daardoor zullen deze **energieën door het Licht naar het Licht gebracht en geheeld worden door de Violette Vlam van de Goddelijke Perfectie.** Belangrijk is, te weten, dat de **focus op je hart** gericht is. **Je hoeft het niet alleen te doen.** Je wordt geholpen.
  - \* Op dit moment **versmelt deze constante instroming van het Licht van de God tot een glorieuze symfonie,** die onze Geliefde Moeder Aarde en al haar leven baadt **in de frequentie's van Goddelijke Genade en Goddelijke Heling,** zoals de mensheid nog nooit heeft meegemaakt. Dit enorme Krachtveld van Goddelijk Licht trekt, als een enorme sterke magneet, Onvoorwaardelijke Liefde, Harmonie en het Evenwicht van de Goddelijke perfectie door het gehele Universum.
  - \* Dit **laatste stadium van voorbereiding** is bedoeld voor elke man, vrouw en kind op aarde **tot op het cellulaire niveau.** Het is de voorbereiding van de integratie van de volmaaktheid van de Goddelijke Kwaliteiten van Vrijheid, Rechtvaardigheid en Overwinning. **Samengevat door de Violette Vlam van God's Oneindige Volmaaktheid in het Eenheidsbewustzijn.**
  - \* Dit Oneindige Liefdevolle Goddelijke Licht van Volmaaktheid overspoelen de aarde en baden in dit Licht.
- De Goddelijke bedoeling van deze Oneindige Instroming van God's Licht is, **de mensheid te verheffen tot een frequentie die hoog genoeg is, om de banden met de aardse lagere energieën te kunnen verbreken.** En daardoor **ook met onze op angst gebaseerde ego's.** Teneinde **onze fysieke, etherische, mentale en emotionele lichamen te helen en te genezen.** De gehele Hemel en alle Lichtwezens staan klaar in afwachting van de gelegenheid om ons te helpen met dit facet van het Goddelijke Plan.
- \* De Wezens van het Licht hebben ons een **proclamatie** gegeven, om ons voor te bereiden op deze komende wonderschone ervaring.

## OPROEP VOOR HET VRIJGEVEN VAN HET MENSELIJKE EGO

**\* Door het verenigt bewustzijn van elke man, vrouw en kind op aarde, roep ik de Violette Vlam van God's Oneindige perfectie aan, waarin God's Kwaliteiten van Vrijheid, Goddelijke Rechtvaardigheid en God's Overwinning ingesloten zijn.**

\* Deze Machtige Gaven, stammend uit het Hart van God, zullen ons helpen de banden van de mensheid te verbreken met onze op angst gebaseerde en manipulatieve ego's, als we de weg laten vrijmaken voor de uitbreiding van de 'IK BEN' Aanwezigheid, in het Hart van elke man, vrouw en kind op aarde. De verbintenis met iedere persoonlijke Hart Vlam.

**\* Ik adem nu diep in en maak mijn Geest leeg van alle gedachten van dit moment. Ik ben ontspannen en rustig als ik naar binnen ga in de Goddelijkheid van mijn hart. Ik ben één met alle Leven. En als ik wordt opgetild in de volheid van deze Goddelijke Liefdevolle Interventie, wordt alle leven met mij opgetild. Omdat we één zijn. Ik ben door vele uitdagingen in mijn aardse levens gegaan, naar de volmaaktheid van deze Nieuwe dag, in dit moment, gevuld en opgenomen in de stroomversnelling van de Hemel op Aarde. De Overwinning is van mij, de overwinning is van mij, de overwinning is van mij!!!**

\* De Perfecte Balans van God is teruggekeerd op aarde en de 'IK BEN' Aanwezigheid, van iedere man, vrouw en kind op aarde, staat klaar in afwachting van de mogelijkheid om de volledige heerschappij van onze gedachten, gevoelens en daaruit voortvloeiende woorden en daden weer volledig over te nemen.

\* Met dit Innerlijke Weten besef ik, dat het **onze verantwoordelijkheid is, om de volledige manifestatie van onze 'IK BEN' Aanwezigheid, toe te laten, terwijl we nog verankerd zijn op de aarde.** Dit betekent letterlijk **het loslaten en naar het Goddelijke Licht brengen van onze lagere menselijke ego's.** En verder, de integratie toe te staan van onze 'IK BEN' Aanwezigheid, in ons fysieke, etherische, mentale en emotionele lichaam.

\* **Per dag en zelfs per uur wordt het Licht van God op aarde sterker.** Dit betekent een versnelling van de integratie van onze 'IK BEN' Aanwezigheid, op een cellulair en zelfs atomair niveau. Als dit gebeurt, zal elk elektron en elk atoom plus zijn subatomaire deeltjes en alle ruimte's daartussen, gevuld worden met God's Oneindige, Liefdevolle Licht. Elk menselijk lichaam op aarde zal hiervan vervuld raken. Dit is een **uniek geschenk**, een Heilige kans en iedere man, vrouw en kind op aarde zal dit kunnen en mogen ervaren. Hier en nu.

\* Ik neem dit nu aan als Goddelijke Waarheid omdat deze kennis resoneert in mijn Hart.

**\* Ik ervaar God's Vlam in mijn Hart en deze groeit en groeit en groeit! De Goddelijke Vlam van Onvoorwaardelijke Liefde, Wijsheid en Kracht pulseert als een Drievoudige Vlam door al mijn aardse lichamen. Binnen de omhelzing van mijn Drievoudige Hartvlam beveel ik Liefdevol mijn lagere menselijke ego om vrijlating van mijn 'IK BEN' Aanwezigheid. Zodat mijn fysieke, etherische, mentale en emotionele lichaam geheel vervuld raakt van mijn 'IK BEN' Aanwezigheid.**

**\* Lager menselijk ego, 'IK BEN' de 'IK BEN' AANWEZIGHEID van jou wezen! Ik hou van je. Ik ben je dankbaar voor de kansen die je hebt gegeven voor groei en vooruitgang op het fysieke vlak. Het is nu tijd voor jou om deze aardse lichamen vrij te laten en naar het Goddelijke Licht te gaan.**

**\* Menselijk ego.**

**Verlaat mijn fysieke lichaam en ga terug naar het Licht 3 x**

**Verlaat mijn etherische lichaam en ga terug naar het Licht 3 x**

**Verlaat mijn mentale lichaam en ga terug naar het Licht 3 x**

**Verlaat mijn emotionele lichaam en ga terug naar het Licht 3 x**

**\* Lager menselijk ego, ik hou nu in volledige Vrijheid van jou. Keer nu terug naar de Hogere Rijken van het Licht en onderga de transmutatie naar de Goddelijke Perfectie.**

**\* Mijn 'IK BEN' Aanwezigheid, stapt nu in het volle gezag van de verantwoordelijkheid voor mijn 4 aardse lichamen. En de frequentie van mijn energieniveau stijgt naar het Eenheidsbewustzijn van de 5<sup>e</sup> dimensie. Het voert mij naar de frequentie van God's Oneindige Liefdevolle Volmaaktheid. 'IK BEN' mij volledig bewust dat ik leef en beweeg en adem op aarde in mijn 'IK BEN' Aanwezigheid, en dit laat mij ervaren dat ik één ben met ALLE Leven.**

**\* Ik weet nu, dat, hoewel mijn voeten stevig op de aarde staan, mijn 'IK BEN' Aanwezigheid, één is met alle Rijken van de Goddelijke perfectie. Het bevrijdende 'IK BEN' laat God's Licht fysische en chemische interactie's binnen mijn aardse lichamen genezen en helen tot in elke atoom en subatoom, terug kerend naar een levendige gezondheid, overvloedig leven en Oneindige Perfectie.**

**\* Binnen dit Liefdevolle Goddelijke Licht is alles wat nodig is om mijn aardse lichamen te helen en de hele fysiek wereld van deze kostbare planeet. Dit Goddelijke Licht bevat alles wat nodig is om de baan en de lading van elke cel, atoom en elektron van het leven op aarde te helen.**

**\* Nu, in mijn 'IK BEN' Aanwezigheid, ben ik de Goddelijke Kwaliteiten van Vrijheid, Goddelijke Rechtvaardigheid en Overwinning in het Eenheidsbewustzijn en met mij de gehele mensheid, waaronder de relaties en de interacties van alle mensen, alle rassen, alle religies, alle organisaties en alle naties. 'IK BEN' bevrijd van deze interacties en neemt ze mee naar de Harmonie van een Hogere Goddelijke Orde. Deze Hogere Liefdevolle Goddelijke realiteit in mijn 'IK BEN' Hart/Geest maakt mij tot een oceaan die de aarde overstroomt met het Eenheidsbewustzijn.**

**\* Door mijn 'IK BEN' Aanwezigheid 'BEN IK' een levende, met Licht gevulde Tempel, vol perfecte Gezondheid, Eeuwige jeugd, Vitaliteit, Vreugde en God's Oneindige Overvloed.**

**'IK BEN' dankbaar 'IK BEN' dankbaar**

**'IK BEN' God mijn Vader in Onvoorwaardelijke Liefde eeuwig dankbaar - ALLES WAT IS - 'IK BEN' - HET ZIJ ZO**

\*\*\*\*\*

ZONNEVLAMMEN, ZONNEWINDEN, EN VOLLE-MAANSVERDUISTERING, 7-15 juni 2011

De Telegraaf van 9 juni jl.: "De grote eruptie van waterstof en helium die zich dinsdag voordeed op de zon, heeft op aarde geen gevolgen gehad. Gevreesd werd dat de zogeheten zonnestorm satellieten plat zou leggen en het luchtverkeer zou storen. „Er zal niets meer gebeuren, de storm is voorbij”, aldus een woordvoerder van het Duitse Max Planck Instituut voor onderzoek naar de zon donderdag.

De uitbarsting op de zon was volgens de onderzoekers zeer spectaculair. De deeltjes die door de explosie vrijkwamen, zijn echter niet recht op de aarde afgekomen waardoor er geen problemen ontstonden. Problemen met telefoonnetwerken en gps-systemen bleven uit. Vliegverkeer vloog uit voorzorg niet te ver naar het noorden om storingen te voorkomen. "

Dank zij de niet aflatende aandacht van Guido Jonkers op WantToKnow kwam er info over de werkelijk onvoorstelbare golf van elektromagnetische schokgolven die onze planeet in korte tijd, zonder enige adempauze, ondergaat. Lees hiervoor:

<http://www.wanttoknow.nl/nieuws/details-van-de-zonnevlam-van-7-juni/> en <http://www.wanttoknow.nl/universum/juni-2011-de-eclectische-eclips-triade/> .

Toen de twee gedeeltelijke zonsverduisteringen op 1 en 30 juni, en de Volle-Maansverduistering precies daartussenin, op 14-15 juni gesignaleerd waren, wisten we nog niet dat er precies tussen de 1e en de 15e juni een uitzonderlijk sterke zonnevlam zou losbarsten. WantToKnow: "Vandaag, 7 juni 2011, vond er een enorme explosie plaats op het zonne-oppervlak, waarbij een mega-zonnevlam werd geproduceerd, een zogenaamde CME, een Coronal Mass Ejection...





- - - - -  
Hannah van Buuren  
Site: [www.stichtingpoort.nl](http://www.stichtingpoort.nl) - email: [poorthvb@xs4all.nl](mailto:poorthvb@xs4all.nl)  
Log: <http://www.stichtingpoort.nl/?Weblog>  
twitter: <http://twitter.com/hannahvbuuren>

\*\*\*\*\*

### **10-05-2011 Gezondheidradio**

*Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:*

- ~5,4 miljoen ziektedagen door migraine
- ~ Acties bezuinigingen sociale werkplaatsen
- ~ Australië stopt veetransport naar Indonesië
- ~ Bleachorexia, gevaarlijk voor tanden
- ~ De regenwouden van Indonesië - geen speelgoed...
- ~ Epilepsie medicijn gevaarlijk tijdens zwangerschap
- ~ Gebruik landbouwsubsidies voor innovatie en luister naar de burger
- ~ Goede Start Witbrood wint Gouden Windei
- ~ Guasha behandeling
- ~ Het alternatief voor antibiotica
- ~ Manifest gezond kunstlicht
- ~ Stress en angst vergroten kans hartaandoeningen
- ~ Thermphos gezondheidsonderzoek start 8 juni
- ~ Verhagen laat proefboring naar schaliegas doorgaan
- ~ 'Slecht'cholesterol niet zo slecht als men denkt
- ~ Afstandsmoeder - 'Als minderjarige had ik nauwelijks inspraak over de toekomst van mijn kind'.
- ~ Algen antioxidant Astaxanthine
- ~ GM toxine in het bloed van foetussen aangetoond
- ~ Het Systeem - De Film - over 2,4 miljard euro verzwegen kosten in de intensieve veehouderij
- ~ Hoe paddenstoelen vervuiling opruimen
- ~ Meer dan helft vakantiezwembaden levensgevaarlijk
- ~ Relatiestress bij ouders leidt tot slaapproblemen bij kind
- ~ Duitse wetenschappers waarschuwen tegen schadelijke effecten zendstations digitale TV
- ~ Slaaptekort verlaagt testosteronniveau

*Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers met vragen van luisteraars :*

- ~ Kernramp Japan opzet?
- ~ Volkstuin of alles zelf maken?

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

12 juni 2011

[We bevinden ons in een duizelingwekkende achtbaan...](#)

Kermissen, zweefmolens, achtbanen, vele attracties waarin je door elkaar geschud wordt, op zijn kop gegooid en heen en weer geslingerd.

6 juni 2011

[Spotprent v/d week: Wk 23 – Plofkip](#)

Wekelijks verschijnt er op de voorpagina van Argusoog een spotprent. Maak je zelf ook spotprenten en wil je deze op Argusoog laten plaatsen? Neem dan contact op met [redactie@argusoog.org](mailto:redactie@argusoog.org)

5 juni 2011

[Buggyloze zondag](#)

Ze lijken niet meer weg te denken uit gezinnen met jonge kinderen. Een Brits onderzoek vertelt dat baby's en peuters tot drie jaar gemiddeld twee uur per dag in een buggy zitten.

2 juni 2011

[Een klein beetje kan geen kwaad hoor...](#)

Een klein beetje maar hoor, dat kan geen kwaad. Een klein beetje van dit en een klein beetje van dat.

Niet zeuren, maar een beetje verkeerde E nummers in voeding.

### **Berichten in Maatschappij & Politiek**

16 juni 2011

[Invoer Elektronisch Patiënten Dossier alsnog via achterdeur](#)

"Het is de taak van de leiders om leugens te vertellen, om de vijand en het volk te misleiden in het belang van de staat." – Plato, De Staat, 382, 389.

15 juni 2011 [IS GROEN UNIVERSEEL?](#)

Iedereen die aandacht besteedt heeft aan de media en de pratende hoofden van het NBC nieuws, zal snel begrijpen dat Groen de richting van hun nieuwe ding zal zijn.

13 juni 2011

[Waanzin, gekte en psychopathie](#)

Na een tweede uitzending over het thema Jeugdzorg in Vernederland op Argusoog Radio voel ik de behoefte om de waanzin waar ik mee ben geconfronteerd eens van mij af te schrijven.

13 juni 2011

[De nazi-Oorsprong van de Apocalyptische Global Warming Theorie](#)

Eén van de voornaamste theoretici op het gebied van de apocalyptische opwarming van de aarde is Guenther Schwab (1902-2006), een Oostenrijkse nazi. [I] In 1958, schreef Schwab een fictieve roman over Goethe`s (1749-1832) Faustiaanse religie spel, getiteld "Dance with the devil".

10 juni 2011

[Deze zaak zou een Mijlpaal kunnen zijn in het Dwarsbomen van het Huidige Rechtssysteem](#)

"Als morgen iedereen, in alle rechtbanken van het Gemenebest en in de Verenigde Staten, met dit verweer zou beginnen, dan zal het hele juridische systeem in een kwestie van weken, zo niet dagen, tot haar knieën worden gebracht".

7 juni 2011

[De echte helden van het vrije woord](#)

Over vrijheid van meningsuiting is de laatste tijd heel veel gezegd. Alleen het belangrijkste is daarbij naar mijn stellige overtuiging nog vergeten.

\*\*\*\*\*

