

Nieuwskrant voor de maand juni



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Acceptatie is nog geen overgave; het is meegaan in het moment.
inzender Eigen gedachte**

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 verantwoordelijkheid** 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](#) - Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie laatste deel, door Mike Donkers

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

[een link](#) - Reversie Methode, door Sylvia Roosendaal www.dreamchild.nl

[een link](#) - Een zonedroger bouwen

[een link](#) - 'Gentechvrij'!?!

[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.

Op zaterdag 4 juni door om 9.30 uur geeft Judith Esser een kook workshop.

Op het menu van de Raw Food-basisworkshop staan crackers en een pizzabodem, pannenkoekjes, groenteburgers, tagliatelle, alles met beleg, sauzen, rawmezaan-strooisel (vervanging van geraspte kaas) en/of vulling. Allemaal bereid van verse biologische groente en kruiden, noten, zaden en pitten, zonder verhitting.

Ook maken we een paar verrassende salades zoals spinazie à la main en pompoensalade.

Je kunt definitief inschrijven door 45 euro over te maken op 5352750 t.n.v. Yoga Judith Esser, onder vermelding van Raw Food 4 juni.

Judith Esser
072 - 561 53 65
Damaru, Centrum van Bewust Zijn
www.damaru.nl

Het Duin dat Welkom heet

*Het stille duin verwelkomt ons met de geur van mos en bloemen,
die de kindertijd in zich dragen en het aroma van een moederhand.*

*Wandel met aandacht en de wens om gelukkig te zijn, in vrede, met een glimlach op je
gezicht.*

*Je voeten kussen de aarde. Je gedachten gaan voorbij als vogels op de wind.
Het pad is een goede vriend. Het geeft je stevigheid, betrouwbaarheid en vrede.*

(vrij naar Thich Nhat Hanh)

Geleide meditatie-wandelingen 5 en 19 juni start om 10.00 uur

In de natuur voel ik me altijd rustig worden. Mijn aandacht gaat bijna vanzelf naar de kleine dingen, de geuren van de bloemen, het silhouet van de bomen, de kleuren van mos en blaadjes op de grond.

Wanneer ik bewust adem en mijn voeten met liefde neerzet, voel ik gelijk ontspanning en de neiging om te glimlachen. Het helpt me om de spanning in mijn lichaam dieper los te laten en daarmee ook de dagelijkse zorgen en gedachten of een oude pijn.

Soms zeg ik spontaan dag tegen de vogels of dank je wel.

Mijn hart gaat open en ik doe nieuwe energie op.

Op drie zondagen kun je meewandelen, dichterbij jezelf komen en in vrede met jezelf.

Wandelen om je verbinding te ervaren met de natuur en het leven.

We zoeken verbrande plekken in de duinen op, bewust van de pijn-plekken in onszelf.

Op het wiegende ritme van onze voetstappen visualiseren we een warme, veilige plek voor het bebeerde deel van ons.

We ademen en wandelen ons naar het hier en nu.

Wandel je mee?

Schrijf of bel me. Dan hoor je ook waar we starten.

Bijdrage 10 euro.

Lieve groet,
Judith Esser
072 - 561 53 65
Damaru, Centrum van Bewust Zijn
www.damaru.nl

De tuinen van de homeopathische firma VSM

De natuur als basis voor de gezondheid

De tuin van VSM bestaat uit twee delen: een ecologische siertuin en een grote biologische productietuin. Samen hebben ze een oppervlakte van ruim 2 hectare. In de tuin staan circa 500 soorten geneeskrachtige planten, die we gebruiken als grondstof voor onze geneesmiddelen. De tuin wordt ook gebruikt voor de oogst van zaden en voor educatie.

Bloeiende velden

Om de productietuin optimaal te benutten, werken we met een nauwkeurige teeltplanning. Daardoor kunnen we jaarlijks zo'n 10.000 kilo kruiden oogsten. Deze worden in onze eigen fabriek verwerkt tot oertincturen, de basis van de geneesmiddelen. Op de productievelden telen we onder andere wijnruit (Ruta), rode zonnehoed (Echinacea) en goudbloem (Calendula). Het is een prachtig gezicht als deze velden bloeien!

EKO-keurmerk

De tuinafdeling van VSM werkt volledig ecologisch, dat wil zeggen zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen en kunstmest. De planten krijgen uitsluitend zelfgemaakte compost. We hebben daardoor een officiële erkenning in de vorm van een SKAL EKO-keurmerk. De basis van alle plantaardige geneesmiddelen is dus puur natuur!

Optimale kwaliteit

Het voorzaaien, verspenen en het opkweken van de planten gebeurt bij VSM handmatig. En ook verzorgen en oogsten doen we veelal met de hand. Zo kunnen we volledige controle houden over ons product. Als farmaceutisch bedrijf willen we namelijk optimale kwaliteit leveren.

Kom op bezoek bij VSM!

Elk jaar stellen we met veel plezier de tuinen en een deel van het bedrijf open voor bezoekers. U wordt ontvangen met een kopje koffie of thee. Daarna volgt een korte film en uitleg over homeopathie. Dan is het tijd voor een uitgebreid bezoek aan de tuin onder leiding van een gids. Bekijk alvast een [korte video over de VSM tuinen!](#)

Parkeren

Wij hebben een ruime parkeerplaats waar u gratis kunt parkeren. U rijdt voorbij het VSM pand en slaat dan ca. 150 m na de hoofdingang linksaf bij het bord "parkeren bezoekers". Vanaf de parkeerplaats loopt u terug langs het gebouw naar de hoofdingang. Maak een [routebeschrijving naar VSM Geneesmiddelen](#) vanaf uw adres.

Bezoekdagen en tijden 2011

De tuin wordt in de maanden mei, juni en juli van 2011 nog beperkt opengesteld voor het publiek.

Het programma is als volgt:

- Ontvangst met koffie of thee
- Korte uitleg en film over homeopathie
- Rondleiding door de tuin (ca. 1,5 uur)

Dinsdag 31 mei van 9.30 – 12.30 **vol!**

Dinsdag 31 mei van 13.30 – 16.30 **vol!**

Dinsdag 7 juni van 09:30 - 12:30

Donderdag 9 juni 9.30 -12.30

Maandag 20 juni van 18:30 - 21:30 **vol!**

Dinsdag 21 juni van 9.30 - 12.30 uur

Donderdag 23 juni van 09:30 - 12:30

Maandag 27 juni van 18:30 - 21:30

Dinsdag 28 juni van 13:30 - 16:30

Maandag 4 juli van 18:30 - 21:30 **vol!**
Donderdag 14 juli van 13:30 - 16:30 **vol!**
Dinsdag 19 juli van 09:30 - 12:30
Maandag 25 juli van 13:30 - 16:30
Donderdag 28 juli van 13:30 - 16:30

Lezing over 'homeopathie bij hormonale klachten' met tuinrondleiding

Op woensdag 22 juni houden Anita Stam, klassiek homeopaat uit Ursem en Hillie Gootjes, klassiek homeopaat uit Alkmaar bij VSM een presentatie over homeopathie bij hormonale klachten, zoals PMS, menstruatieklachten en overgangsklachten.

Het programma is als volgt:

09:30 - 09:45 uur: ontvangst met koffie of thee
09.45 - 10.00 uur: korte introductie en film
10.00 - 11:00 uur: presentatie over homeopathie bij hormonale klachten
11:00 - 12:00 uur: rondleiding door de VSM-kruidentuin
12:00 - 13:00 uur: mogelijkheid voor een kort persoonlijk adviesgesprek

Datum: woensdag 22 juni 2011

Locatie: Bezoekerscentrum VSM Geneesmiddelen bv, Berenkoog 35, 1822 BH Alkmaar

Wilco ([Conscientia Coaching&Training](#)) en Annemieke ([Wonderwijs Coaching](#)) organiseren woensdag 15 juni 2011 een open avond familie- en organisatieopstellingen.

Wil je eens wat meer te weten komen over [systemisch werk](#)? Zou je inzichten willen krijgen in het systeem van bijvoorbeeld je werk of je gezin? Vind je het leuk eens als representant in een opstelling te fungeren?

Wij nodigen je van harte uit onze avond te bezoeken!

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

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

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

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

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

Bij voorkeur vooraf aanmelden.

Wilco & Annemieke Hoogeboom

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

25 juni: 'ZELFGENEZING'

De geneeskunde van de toekomst en de toekomst van jouw gezondheid - door Ab Straatman

We leven in een tijd waarin in hoog tempo **methodes** vrijkomen die vroeger geheim waren of gewoon nog niet bekend waren op onze planeet. Nu steeds meer mensen kiezen voor het afwerpen van allerlei soorten van uiterlijke en innerlijke vormen van tirannie, is **zelfgenezing** een vanzelfsprekend en belangrijk onderdeel van onze groei naar **zelfmeesterschap**.

Ook verbazing-wekkend: veel spirituele leraren en artsen stierven nog aan kanker en andere ziektes! Het is namelijk veel makkelijker om een ander te genezen dan jezelf. Net zoals het gemakkelijker is om 'helder te zien' voor een ander dan voor jezelf. De reden daarvoor is simpel: hoe dichterbij jezelf, hoe groter en dieper de schaduw en de uitdaging.

Zie de [website agenda](#) voor verdere informatie.

Voor meer informatie over de trainer: www.heartinbusiness.nl en www.quantumlife.nu

Aanmelden voor deze workshops?

Stuur svp een email naar ilonaborst@hotmail.com

Met HARTelijke groet,

Ilona Borst

www.dehartcirkel.nl

'Ontmoetingen die het hart verwarmen.'

Agenda Gezond verstand avonden:

Soest 6 juni. Gezond verstand heeft de toekomst! (Hoe gaan wij om met onze vaccinaties, voeding en andere invloeden? **Anneke Bleeker**)

Valkenswaard 7 juni. Worden we gedraaid, gemanipuleerd of verleid? (**Luisa Stoop**)

Sittard 8 juni. **Bianca Krutz**, Meesterherboriste, zal wandelen met de groep door de natuur en vertellen over eetbare planten. *Eten uit de natuur is de overtreffende trap van biologisch eten!*

Alkmaar 9 juni. Medische wetenschap, een nieuw geloof?! (**Dr. Frits van der Blom**).

Schoten B 11 juni. **Gezond verstand middag.** Sprekers zijn o.a. **Dos Winkel, Ellen Vader, Nick van Ruiten, Magdalena S. Troch, Leen Taal, Anneke Bleeker.**

Vanuit NL. boven Antwerpen. Locatie Kasteel Schoten.

<http://www.gezondverstandavonden.nl/2011.06.11%20Poster%20SCHOTEN%20BELGIE%20LV.pdf>

Den Haag 12 juni. Kanker voorkomen... en genezen! (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

Burdaard 14 juni. Wordt de boer de dokter van de toekomst? (**Theo Mulder** www.mulderagro.nl)

Nijkerkerveen 14 juni. Kanker voorkomen... en genezen! (**Mariët Hauwert en Anneke Bleeker**)

Almere 16 juni. Medische wetenschap, een nieuw geloof?! (**Dr. Frits van der Blom**).

Nibbixwoud 16 juni. Maak vandaag nog kennis met de kracht van Feng Shui. (**Jacqueline Portegies**)

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 **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**)

GNM-studieclub:

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

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

Het is raadzaam eerst een informatieve avond/middag gevolgd te hebben om niet helemaal blanco hierin te staan. Zie bovenstaande site voor meer informatie: kijk, lees en informeer jezelf en daarna ben je van harte welkom.

*Nieuwsgierig? Zin om daarbij te zijn? Volgende keer staat op zaterdag **18 juni** gepland.*

Casper Rutten zal deze zaterdag ook aanwezig zijn.

*Voor opgeven of nadere gegevens: Dick Kam.
amstelveen@gnm-nl.be.*

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

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie laatste deel met tips en trucs...

Wil je meer lezen over de volgende onderwerpen:

- De bijnieren en haaruitval**
- De bijnieren en depressie**
- De bijnieren en agressie**
- De bijnieren en hyperactiviteit**
- De bijnieren en autisme**
- De bijnieren en hooggevoeligheid**
- De bijnieren en onvruchtbaarheid**

kun je het volledige E-book downloaden na betaling van 1,30 euro via Download link van de website van www.leefbewust.com.

Deze bijdrage gaat deels naar de auteur en is deels voor de kosten van dataverkeer op de site van www.leefbewust.com.

Bijnieruitputting geconstateerd en dan...

Wat kun je zelf doen:

Het is niet jouw fout

Het is niet jouw fout. Jij hebt geen schuld. Er bestaat niet zoiets als schuld. Als je je wanhopig aan een afvaldieet probeert te houden en na drie weken van pure uithongering naar de koekjestrommel grijpt, omdat je bloedsuikerspiegel te laag is, doe je dat niet omdat je wil zwak is. Als je je wanhopig aan een candidadieet houdt en je na verloop van tijd toch een 'verboden' voedingsmiddel eet, gebeurt dit niet omdat je zwak van geest bent. Als je je afbeult in de fitnessruimte onder begeleiding van een personal trainer die je pusht om verder, verder te gaan en je een groeiende weerstand en gebrek aan motivatie en energie voelt, heeft dit niets te maken met zwak vlees.

Stop met jezelf schuldig voelen. Stop met die strijd tegen jezelf. Waar je mee te maken hebt zijn hormonale signalen die je niet voor niets hebt. Deze zijn gebaseerd op overleven en zullen altijd sterker zijn dan je wil, geest of vlees. Beter is het om te leren luisteren naar deze bijzonder krachtige signalen van je lichaam en ze te vertalen in gezonde actie. Je lichaam spoort je aan tot de juiste actie, dus interpreteer dit niet als paniek, stress of schuld. Maak sowieso nergens een prestatieslag van, dat is de valkuil van onze samenleving en dat leidt juist tot je klachten die gebaseerd zijn op stress, in welke vorm ze zich ook mogen uiten. Kijk eens hoeveel ziektebeelden ik heb aangestipt die allemaal door dezelfde oorzaak komen. Wie weet hoeveel ik er nog over het hoofd zie die in het rijtje thuishoren.

Het is niet jouw fout, je hebt geen schuld maar wel verantwoordelijkheid. Neem actie op basis van slimme, verantwoorde keuzes. Snak je naar zoetheid dan heeft het geen zin dit te onderdrukken. De impuls van het lichaam is goed, de vertaling naar het voedingsmiddel is verkeerd. Er bestaat gezond zoet, zoals ongeraffineerde donkere rietsuiker, te koop voorvrelatief weinig geld van het Engelse merk Billington's:

<http://www.billingtons.co.uk/home/products/unrefined-range/molasses>

Deze suiker heeft de volledige mineraalinhoud van moeder natuur nog intact. Vraag aan een lokale winkelier of hij het voor je wil bestellen of bestel het zelf op internet.

Heb je onweerstaanbare trek in zout, zorg dan dat je Keltisch zeezout in huis hebt, te bestellen bij Pascal Pichon van Breizh Import in Zwolle:

<http://www.breizh-import.nl/>

Ook dit zout is ongeraffineerd en bevat de volledige mineraleninhoud van maar liefst 84 elementen.

Wees goed voor jezelf en zorg dat je de beste ingrediënten in huis haalt die je maar kunt vinden. Informeer en onderwijs jezelf. Hieronder een protocol om je op weg te helpen. Tenslotte nog deze wijze woorden van internetblogger Matt Stone in zijn e-book 180 Degree Metabolism – The Smart Strategy for Fat Loss (2010):

Stop de oorlog tegen jezelf. Het heeft geen zin en kan je zelfs grote schade toebrengen, die niet alleen je gezondheid, vitaliteit en mentale staat ondermijnt, maar ook de totale samenstelling van je lichaam. Gezondheid komt voort uit jezelf goed voeden, een goede kwaliteit van slaap, doen waar je je goed bij voelt en nooit méér van jezelf vragen dan je zelf terug kunt geven. Het gaat om emotionele harmonie met je lichaam en geest. Je kunt geen vijand van jezelf zijn en verwachten dat je een gezond en gelukkig leven leidt. Gezondheid is een overschot aan voeding en liefde aanbieden aan je lichaam. Het is geen wedstrijdje armpjes drukken, waarbij je de zelfsaboterende noodkreten van stemmetjes van binnen probeert te overwinnen.

Je temperatuur is je graadmeter

Je lichaamstemperatuur is de graadmeter van je gezondheid. Letterlijk. Broda Barnes onderzocht diverse manieren waarop hij trage schildklierwerking zo precies mogelijk kon vaststellen. Bloedonderzoek lijkt heel wetenschappelijk en geavanceerd, maar is berucht vanwege de vele diagnoses van trage schildklierwerking die over het hoofd gezien worden. Waar Barnes op uitkwam, klinkt bijna te primitief om waar te zijn: simpelweg een thermometer onder de oksel, 's ochtends vroeg direct na het wakker worden. Je moet dan wel vrij zijn van alle verwarmende factoren, zoals dekens, kruiken en extra kleding, dus het is het beste om rechtop in het bed te gaan zitten.

De ideale onder de oksel gemeten ochtendtemperatuur moet tussen de 36,5 en 36,8 graden celcius zitten. Let wel: dit is de eindwaarde, er hoeft niet nog een hele of halve graad bij opgeteld te worden.

Het kan verstandig zijn om de thermometer van tevoren even wat op te warmen door hem een minuutje onder de oksel te houden voor het meten. Het kan ook verstandig zijn om onder beide oksels te meten en uit te gaan van de hoogste temperatuur.

Vrouwen meten de meest nauwkeurige waarden op de tweede en derde dag van hun menstruatie. Digitale thermometers kunnen onbetrouwbaar zijn, vooral als de batterij opraaft. Het allerbeste is een ouderwetse kwikthermometer. Op dit adres kun je spotgoedkoop aan een kwikthermometer komen:

<http://www.vtrade.be/nl/base/shop/article.php?id=4838>

De reden waarom Barnes koos voor een axillaire temperatuurmeting (onder de oksels) en niet oraal (in de mond), auriaal (in de oren) of rectaal (in de anus), is omdat er in die regionen foutieve waarden kunnen worden gemeten door lokale ontsteking. Onder de oksel bleek simpelweg het betrouwbaarste meetgebied. De reden waarom er 's ochtends gemeten moet worden (basale temperatuur) is omdat je lichaam dan vers uit ruststand komt en er nog geen energie is geproduceerd waardoor het metabolisme noodzakelijk de temperatuur omhoog moet schroeven om je de hele dag gaande en staande te houden.

Hierboven staan diverse symptomen beschreven. Gebruik de symptomen en je lichaamstemperatuur als graadmeter voor de algemene snelheid van je spijsvertering en de effectiviteit van je immuunsysteem om zich door middel van hitteprocessen (zweeten, ontstekingen, koorts) te ontdoen van ongewenste micro-organismes als bacteriën, schimmels, virussen en parasieten. Als je consequent binnen het gewenste bereik van 36,5-36,8 zit en je symptomen zijn verdwenen, weet je dat je qua gezondheid op de juiste weg bent.

Het hormonale helingsprotocol

Supplementen voor de lever:

R-alfa liponzuur, 100 mg 3 x per dag:

<http://www.supersmart.com/en--R-Lipoic-Acid-100-mg,-90-Vcaps--Antioxidants--0301>

Selenium, 200 mcg 2 x per dag:

<http://www.supersmart.com/en--L-Selenomethionine-200-mcg--Minerals--0502>

Mariadistel, 125 mg 3 x per dag:

<http://www.supersmart.com/en--Silymarin-80-125-mg--Liver--0030>

voor de schildklier:

Verzadigd vet, afkomstig van biologisch gehouden dieren die gras, klaver en kruiden eten i.v.m. hoge concentraties vetoplosbare vitamines, maar ook plantaardig verzadigd vet in de vorm van biologische kokosolie en rode palmolie van het Belgische merk Aman Prana

Jodiumrijk voedsel, voeding uit de zee (vis, schaaldieren, zeegroente, Keltisch zeezout)

Levertraan:

<http://www.vitavie.nl/> (Blue Ice fermented cod liver oil met kaneelsmaak)

voor de bijniereen:

Adrenanorm, dierlijk bijnier- en miltconcentraat:

https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=5055&osCsid=1b7d960muah7l1hgkaj1ui83u4

Multi Pro Gluco, dierlijk bijnier- en alvleesklierconcentraat met maagzuur (betaïne HCL):

https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=1857&osCsid=r6gngnp1ndgprg828ie8gd2aq4

Biergisttabletten:

http://biergist.nl/product/162700_PAX-BIERGISTTABLETTEN-700TAB-.aspx/

2 x daags een theelepel Sole op basis van Keltisch zeezout (www.breizh-import.nl) in een glas water, 's ochtends na het wakker worden en 's avonds voor het naar bed gaan. (Sole maak je door 1/3e Keltisch zeezout te vermengen met 2/3e water in een glazen potje.)

zoethoutthee, vers te koop in de natuurvoedingswinkel van het merk Pyramide

Vitamine C:

<http://www.amazonproducts.nl/vmchk/Winteraangebiedingen/50-Acerola-poeder.html>

voor een verbeterde spijsvertering:

Extra maagzuur:

https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=935&osCsid=1b7d960muah7l1hgkaj1ui83u4

Biologische appelazijn, 1 of 2 eetlepels oplossen in water en een half uur voor de maaltijd drinken

Maak zelf bouillons van beestenbotten en mergpijpjes door deze urenlang op laag vuur te koken. Deze bouillon is zo te drinken of te gebruiken als basis voor soepen en sauzen.

Teunisbloemolie voor de GLA-omzetting:

https://www.webvitaal.nl/catalog/product_info.php?products_id=2003&osCsid=1b7d960muah7l1hgkaj1ui83u4

Zet jezelf vier weken op dit protocol. Doe daarna een of meerdere lever/gal-reinigingen:

http://www.fonteine.com/lever_gal_flush.html

Algemene tips

Eet altijd ontbijt en vóór 10 uur 's ochtends.

Laat nooit meer dan 3 uur verstrijken tussen maaltijden, liefst 2 uur.

Eet kleine hoeveelheden gedurende de dag. Liever 5 of 6 eetmomenten op de dag dan 3 keer per dag grote hoeveelheden.

Zorg ervoor dat al je maaltijden, ook kleine maaltijden, bestaan uit een combinatie van de drie hoofdvoedingsgroepen: vetten, eiwitten en koolhydraten. Zorg voor volwaardige, biologische varianten.

Zoals je ziet zet ik vetten voorop, dan eiwitten en dan koolhydraten. Je kunt onbeperkt verzadigde vetten eten (zolang je niet misselijk wordt is het goed), medium eiwitten aanhouden en een kleinere hoeveelheid koolhydraten. Je moet zelf bepalen op basis van je spijsvertering welke hoeveelheden wel of niet goed bij je vallen.

Kijk uit met koolhydraten en eiwitten! Als je teveel koolhydraten eet word je suf en slaperig, als je te weinig koolhydraten eet is het niet goed voor je bijniere en wordt je gestrest. Eiwitten kun je waarschijnlijk niet goed genoeg verteren, vooral de zwaardere dierlijke. Een goed idee is dan om juist met die zwaardere eiwitten ook extra maagzuur te slikken voor de vertering. Daarnaast liever kleinere hoeveelheden verspreid over de dag dan ineens heel veel.

In dit stadium is het raadzaam om zo weinig mogelijk zware vezels en zemelen te eten in verband met de belasting voor de spijsvertering. Laat salades en andere rauwkost achterwege en kook je maaltijden.

Bouw rustmomenten in (middagdutjes, kattenslaapjes, een boek lezen, wandelingen door het bos of langs de kust).

Beweeg met mate. Ga niet aan de cardiofitness of krachttraining, want dit onttrekt zuurstof, suikers en mineralen aan je spieren. Rustig wandelen of fietsen is prima.

Houd het ontspannend, maak er geen prestatieslag van. Geen hartmeters, bloeddrukmeters, walkmans, etcetera. Concentreer je liever op een diepe buikademhaling en alleen zijn met je gedachten.

Breng niet te veel tijd voor een TV- of computerscherm door.

Ga op tijd naar bed, rond 22.00 u of in ieder geval voor 23.00 u, anders val je moeilijker in slaap en loop je het risico 's nachts wakker te worden en te gaan piekeren. Slik eventueel magnesiumcitraat om je te helpen slapen. Ron Fonteine verkoopt dit in poedervorm: ugamedia@wirehub.nl.

Als je dit protocol volgt, zal je binnen afzienbare tijd op z'n minst verbetering van je toestand moeten ervaren.

Voor updates en andere gratis PDF ebooks kijk op www.leefbewust.com
Vragen over voeding en gezondheid? Kom naar onze maandelijkse kennisavonden

Mike Donkers
mello_music@yahoo.com

Mike, hartelijk bedankt voor je bijdrage!

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 verdriest 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.

Opvoeding, overtuiging, nieuwe inzichten vertrouwen en integreren

Wat maakt dat wij zo geraakt worden door nieuw leven? Zij zijn jong, gaaf (zoals het bedoeld is) en vooral onschuldig. Dan zijn de ouders de eerste hulpbronnen die het kind iets leren of soms beter gezegd: afleren. Maar ook dat vader anders reageert dan moeder en beide weer anders dan opa en oma. Het kind gaat naar school en zijn wereld wordt vergroot. Hierin zal het kind kennismaken met duidelijke verschillen met thuis. Hoe groter de wereld hoe extremer de verschillen. Op school kom je met informatie in aanraking die anders kunnen zijn dan de levensbeschouwing die je vanuit huis gewend bent, bijvoorbeeld een bepaalde geloofsovertuiging of levensovertuiging. Dit kan heel verwarrend zijn.

Ook ik heb dit ervaren, om er op latere leeftijd achter te komen dat de overheid niet bepaald te vertrouwen is, de kerk en de geneeskunst ook niet als er geld en macht in het spel komt.

Met de volgende voorbeelden hoop ik te bereiken dat je nadenkt en afvoelt wat goed voelt voor jou.

Heb je de mening vanuit je opvoeding of overtuiging? Sta je open voor nieuwe inzichten? Of wil je het liever niet weten. Kies je om verder te lezen, laat je verrassen en leer jezelf doorgronden.

Met een klein kind in de familie zou ik willen dat zij opgroeit zonder teveel schade. Schade die wij oplopen en die wij ons onszelf ongemerkt aandoen. In de begin jaren 80 kwam een mooi apparaat op de markt. De magnetron, ideaal om even snel iets op te warmen. Via wikipedia las ik de geen verontruste tekst over de magnetron, maar kwam ik wel via deze pagina op de volgende tekst van http://www.rudolfdewit.com/md_magnetron.html, die ons de andere kant van het verhaal laat zien.

Het punt is dat we er niet achter komen hoe dit voor ons persoonlijk werkt of komen we erachter als het te laat is. En dan nog, hebben wij dan helder op ons netvlies dat de magnetron de oorzaak is of is het de opeenstapeling van verschillende factoren? Simpel gezegd de straling binnen de magnetron zorgt ervoor dat de moleculen sneller trillen en dat zorgt voor verwarming. Niets aan de hand toch? Als we dan zeggen dat van een vervuild vaatdoekje de bacteriën gedood worden in de magnetron, klinkt dat als een mooie toevoeging. Maar wat betekent dat dan? Betekent dat dan ook dat de voedingsstoffen hun waarde verliezen? Dat zou een logisch gevolg kunnen zijn. Het punt is dat wij alleen de actie waarnemen. We stoppen een koud product in de magnetron en halen deze er heet uit. Wij hebben daadwerkelijk geen benul van wat er zich afspeelt. Sterker nog als wij het over moleculen hebben, nemen wij ze niet waar zonder microscoop. Wij denken niet aan trillen van moleculen als het eten warm wordt. Dus over alle informatie over moleculen die ons is verteld, komt mogelijk ooit een verhaal van een andere kant dat deze wetenschap totaal onderuit haalt.

Met deze kennis in mijn achterhoofd kan ik alleen maar zeggen dat ik de magnetron niet zou gebruiken in plaats van te zeggen dat de magnetron slecht is. Wat ik zelf verkeerd heb aangepakt met als gevolg dat er niet wordt geluisterd. Komt dat door de druk die ik mezelf dan opleg om mijn kennis te willen delen, en me dan als niet serieus genomen voel? Want ja, de magnetron is wel erg gemakkelijk maar wordt niet aldoor of alleen gebruikt voor het opwarmen van de baby-flessenmelk. Helaas kom ik er niet door om uit te leggen hoe ik het zie. En dus laat ik de ander de ruimte om er anders over te denken en te doen met het gevoel van een gemiste kans.

Hoe komt het dat het lastig is een overtuiging te doorbreken? Is het de opvoeding, lees hiervoor in de plaats: Is het onze generatie die opgegroeid is met in dit voorbeeld de magnetron, met de heilige overtuiging dat dit geen kwaad kan? Hoe kun je nieuwe inzichten brengen zonder angst te zaaien en te zorgen dat er vertrouwen in de plaats komt? Lukt het je door over een vervangend product te vertellen? Wil de luisteraar dit product uitproberen dan zal hij/zij bij merkbaar verschil dit product integreren en openstaan voor meer informatie en zich daarin eerder willen verdiepen.

TIP zo schijnt kamelenmelk het meest op moedermelk te lijken: dit heeft te maken met het ontbreken van het eiwit bèta-lactoglobuline (*De allergie voor melk wordt veroorzaakt door proteïnen –eiwitten-. De melk bevat 30-35% proteïne per liter. De proteïnen in melk kunnen worden verdeeld in zogenaamde caseïne (80%) en een groep proteïnen: de weiproteïnen (20%). De bèta-lactoglobuline, de alfa--lactalbimine, de proteose-peptonen en het serumalbumine en immunoglobuline van bloedproteïnen behoren tot de weiproteïnen. De caseïne en de bèta-lactoglobuline worden beschouwd als belangrijkste allergenen in melk. Een allergeen is een bestanddeel van een natuurlijke of kunstmatige stof die allergische reacties kan veroorzaken) en kamelenmelk bevat veel lactoferrine (*Lactoferrine is een ontstekingsremmend eiwit, dat behoort tot het humorale component van het afweermecanisme van het lichaam. Humorale componenten zijn enzymen die zich in het lichaam bevinden die pathogenen remmen, of die andere cellen of enzymen activeren die het pathogeen opruimen. Lactoferrine wordt gewonnen uit koemelk, maar komt ook in hoge concentraties voor in humane moedermelk.*) een stof met ontstekingsremmende werking. Wil de luisteraar dit product uitproberen dan zal hij/zij bij merkbaar verschil dit product integreren en openstaan voor meer informatie en zich daarin eerder willen verdiepen.*

Zo is er een nieuwe waterfles de Dopper op de markt, wat een duurzaam product is en hangt aan een goed project. De Dopper steunt Simavi, Simavi ontwikkelt projecten voor schoon drinkwater in ontwikkelingslanden. Dopper verkleint de plastic berg door hergebruik te stimuleren, doordat dit flesje gemaakt is van een hardere plastic soort -pet 5- en dus geen weekmakers bevat is dus beter geschikt voor hergebruik dan flesjes met nr. -pet 1-. Bovendien promoot Dopper kraanwater. Er is een Dopper applicatie met locaties waar je gratis kraanwater kan tappen.

Jezelf bewust te zijn hoe je omgaat met je eigen waterfles gebruik, kan de eerste stap zijn om een Dopper aan te schaffen. Echter zijn er op internet ook nadelen te vinden over -pet 5- <http://www.praktijk-advance.nl/blog/divers/drie-gezonde-gewoonten-die-eigenlijk-ongezond-zijn>

Dan blijkt glas (mits goed schoongemaakt) of roestvrijstalen flessen als beste optie genoemd. Wat is belangrijk voor jou? Hoeveel waarde hecht je aan de onrust over de gevolgen van plastic flesjes en hoe kijk je naar duurzaamheid.

Zo kunnen duurzaamheid en natuurlijk willen leven elkaar tegenspreken.

Zo worden de honing tomaatjes in kassen gekweekt en zullen de wortels nooit weten hoe het is om in de aarde te groeien zij worden gekweekt op steenwol matten. Het water wordt hergebruikt, dus een duurzame manier van kweken. Ook krijgt de tomaat de juiste voedingstoffen via kunstmest, het is zo onnatuurlijk als maar zijn kan en tegelijkertijd wordt het product gepromoot dat zij geen chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken. Wel worden de bloemen van de tomaten door hommels bestoven.

Uiteindelijk is deze tomaat een gefabriceerd natuurlijk snoepje en zie ik de plant als een gans met als eind product foie gras... En mits het dier, de plant met liefde verzorgd is het product wel lekker op zijn tijd.

Wat is belangrijk voor je: smaak en geen pesticiden maar onnatuurlijk of een natuurlijke tomaat die niet smaakt naar een honingtomaat.

Hoe veilig is een komkommer? Er wordt een enorme ophef overgemaakt over de bacterie Ehec. Net als bij alle vorige epidemieën vraag ik me af wat is het doel hiervan is. Worden er vaccinaties gemaakt, worden biologische groente verplicht bespoten, komt er een verbod op het telen van biologische voeding?

Dit zijn sombere gedachtes. Maar kijk eens wat de gevolgen zijn geweest, het ruimen van vele dieren tijdens 1997 de varkenspest, 2001 MKZ (Mond-en-klauwzeer), 2003 de vogelgriep en 2009 de -koorts bij geiten. En wie werden er aangepakt de onschuldige veestapel die de ziekte zou kunnen overbrengen op de mens. Welke mensen komen er te overlijden? Vaak zijn het mensen met een verminderde weerstand als ouderen en zieken. Zij kunnen ook te komen te overlijden aan een "onschuldige griep". Hoe triest ook. De omgekeerde weg zou zijn, de mensen gezonder en vitaler te maken. Wij bezitten van nature een uitstekend immuunsysteem, durven we 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!

Al deze tegenstrijdige berichten, is het dan beter om je kop in het zand te steken of wil je zelf de afweging maken? En hoe ga je hiermee om naar je omgeving toe? Wil je deze informatie verspreiden, delen, uitwisselen of weten hoe de ander denkt?

Kun je iemand bereiken die vanuit zijn/haar opvoeding een overtuiging heeft dat de wereld goed is en het goed met iedereen voor heeft de ander een ander inzicht geven. Wat kun jij leren van deze persoon?

Wil je de ander redden met de wijsheid die jij in de loop der jaren hebt opgedaan? Helaas is er teveel tegenstrijdige informatie dat het lastig wordt om jou gelijk te bewijzen. Je kunt hoogstens jouw ervaring vertellen en dan nog is het aan de ander om zijn eigen pad te gaan. Ofwel: Ieder heeft recht op zijn eigen shit.

Een ieder die zich bezig houdt met energieën kan energieën in voeding transformeren. Wij geloven in een andere wereld en toekomst, als we in vertrouwen de toekomst tegemoet zien kan het betekenen dat we ons in de verre toekomst gaan voeden via energie zonder de mond te gebruiken.

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

Weg met de wegwerpfles

Dagelijks verdwijnen meer dan 500.000 plastic waterflesjes in de prullenbak. Dat kan beter, met een herbruikbare fles met kraanwater bijvoorbeeld.

VERLEE CORSTENS



Een flesje om kraanwater in te bewaren: het klinkt simpel. Volgens Merijn Everaarts is het een stap richting een duurzame wereld. "Als we de vele duizenden plastic waterflesjes die dagelijks in de prullenbak verdwijnen nu eens kunnen elimineren," verzucht hij, "Ik zag een documentaire over de plastic soep die in zee drijft en zag tegelijkertijd veel mensen om me heen met plastic waterflesjes."

'Niemand wil met een bidon gezien worden'

Everaarts besloot dat kraanwater dorsflesser nummer één moest worden, zodat er niet meer 500.000 tot een miljoen flesjes – per dag – in Nederlandse prullenbakken, of daarbuiten, worden gegooid. Dit moet gaan gebeuren door de verkoop van een mooie fles, die handig is in het gebruik, hervulbaar en in de afwasmachine kan.

Een wedstrijd werd uitgeschreven, waaraan veel jonge industriële ontwerpers meededen. Rinke van Remortel maakte de winnende Doppler. De ontwerper, die eerder ski-

boxen bedacht, kwam met een fles van kunststof, die zacht aanvoelt en vrij is van giftige stoffen.

Het geheim van de opmars van kraanwater zit hem volgens Everaarts in een mooie designfles, waarmee je je op straat kunt vertonen. "Met een bidon wil je niet gezien worden, met de Doppler wel." Bovendien worden mineraalwaterflesjes na enkele keren gebruik *schmutzig*; de Doppler stop je dan gewoon in de afwasmachine.

Voor 9,95 euro is de Doppler te koop, online en in de winkel. Van die prijs gaat één euro naar drinkwaterprojecten van Simavi en naar de promotie van het tappen van gratis drinkwater.

Een Doppler 'app' voor de iPhone geeft aan waar gratis kraanwater getapt kan worden. Dit kunnen fontein-tjes in het park zijn, maar ook een kantoor waar je in de wc je fles mag komen vullen, of een particulier die de kraan beschikbaar stelt. Op de site kan een tappunt worden opgegeven. Op dit moment, nog vóór de lancering van de Doppler in oktober, zijn er al achthonderd tappunten, waarvan honderd particuliere.

Waterleidingbedrijven zoeken samenwerking in de promotie; tijdens de vierdaagse van Nijmegen zorgden ze samen voor achthonderd liter gratis kraanwater.

De producenten van mineraalwa-

ter zijn minder blij met dit initiatief. "Op het station betaal je twee euro voor een flesje water, terwijl je om de hoek een gratis tappunt kunt vinden."

Kraanwater is net zo schoon als mineraalwater. "Misschien zelfs schoner," zegt Everaarts. "Kraanwater wordt veel meer op kwaliteit getest dan een flesje Spa."

De Doppler kreeg zijn naam vanwege de centrale rol van de tweedelige dop. "Die zorgt er niet alleen voor dat het water in de fles blijft, maar je kunt hem tegelijkertijd kun-

gebruiken als kelk om uit te drinken."

Everaarts ziet een zekere verslaving aan de handeling met het flesje. Gedachteloos wordt het uit de tas gepakt, open gedraaid om een slokje te nemen en weer dichtgedraaid en in de tas gestopt. Everaarts' droom is dat heel Nederland aan het kraanwater gaat, het liefst binnen een jaar of drie. "Misschien is mijn bedrijf tegen die tijd overbodig."

www.dedopper.nl



Reversie Methode

Een kind van deze tijd. Een intuïtief kind wat op een onbewuste manier reageert op prikkels en signalen die afgegeven worden door de omgeving. Zo kun je als moeder of vader onbewust van je eigen inbreng een kind de richting op sturen die je beslist niet wilt. Het kind reageert alleen maar op dat wat aangeboden wordt. Als de reactie van het kind op de onbewuste signalen van de ouder tot ongewenste situaties leidt, gaat de ouder tegengas geven. De ouder gaat opvoeden. Hierdoor komt het kind tussen twee vuren te liggen. Aan de ene kant moet het het innerlijk kind van de ouder tevreden stellen en aan de andere kant moet het de volwassen ouder tevreden stellen. Doet het kind het goed voor de volwassen ouder dan voelt het kind druk van het innerlijk kind van de ouder. Doet het kind het goed voor het innerlijk kind dan begint de volwassene druk uit te oefenen. Voor een kind kan dit tot lastige situaties leiden die zich grotendeels onbewust afspelen. Ik zal een voorbeeld geven uit mijn praktijk.

Moeder en haar puberdochter zijn zeer verbonden met elkaar. Puberdochter vindt het moeilijk om richting te geven aan haar leven. Op tijd op school komen, huiswerk inleveren en nu, zo vlak voor de examens, de benodigde spullen in te leveren om te kunnen slagen. Moeder maakt zich zorgen en wil graag dat dochterlief slaagt. Moeder heeft hier veel voor over en legt een behoorlijke druk op haar dochter om haar op gang te helpen haar spullen in te leveren. Dochter zelf laat weinig initiatief zien. Wat hier op een onbewust niveau meespeelt is dat de moeder vanuit een traumatische ervaring in haar jeugd haar dochter "extreem" wil beschermen. Hierin omarmt ze haar dochter en geeft weinig ruimte tot eigen initiatieven. Terwijl ze aan de andere kant, bewust, ook graag zou zien dat haar dochter de draad van haar leven zelf oppakt. Zowel bewust als onbewust voert ze druk uit op haar dochter waardoor dochterlief vast komt te zitten. Dit is een typisch voorbeeld waarbij de Reversie Methode uitkomst kan bieden.

De Reversie Methode staat voor het terugdraaien van de tijd. Doordat de kinderen van deze tijd veel intuïtiever zijn, pikken ze makkelijk onbewuste signalen van de ouder op. Hierdoor is de kans groot dat juist die onbewuste signalen de opvoeding bepalen. Simpel gezien is het dan het innerlijk kind van de ouder, dat vaak niet ouder is dan tien jaar, die de opvoeding bepaald en niet de volwassen ouder zelf. Met de Reversie Methode gaan we op zoek naar de trauma's die onbewust zo'n grote rol spelen in de opvoeding. Door de ouder te helpen de traumatische jeugdervaring te verwerken, zal het innerlijk kind helen en minder nadrukkelijk aanwezig zijn.

Deze moeder zal minder beschermend worden en hierdoor krijgt de dochter de kans om zelf haar weg te zoeken.

Sylvia Roosendaal
www.DreamChild.nl

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.

Een zonnedroger bouwen

Geschreven door Lucas Brouns

Deze webpagina hoort bij het artikel 'Een voorraadkast in je tuin. Bouw je eigen zonnedroger' ([Seizoenen](#), mei-juni 2011).

www.velt.be/Joomla/index.php?option=com_content&task=view&id=1397&Itemid=429

Drogen is een manier om je oogst te bewaren voor de winter. De zonnedroger is een apparaat dat ook bij ons goed werkt. Op deze pagina vind je een verzameling links naar artikels met bouwmodellen, workshops, fora en gebruikstips.



'Gentechvrij'!?!

Als consument heb je in principe keuzevrijheid: je koopt b.v. producten waarvan je weet dat ze goed zijn voor je gezondheid. Maar het kiezen is in de praktijk nog knap lastig als je niet over de juiste informatie beschikt.

De werkgroep 'Burgers voor gentechvrij voedsel' constateert dat de Nederlandse Overheid de burgers niet of nauwelijks informeert over genetisch gemanipuleerd voedsel. Er ontbreekt een duidelijke etikettering van producten en een logo met de aanduiding 'Gentechvrij'. De overheid heeft meer oog voor handelsbelangen dan voor vragen over veiligheid en gezondheid.

De Nederlandse regering doet geen eigen onafhankelijk onderzoek naar de gevolgen (op langere termijn) van het eten van gentech-voedsel.

(Voor meer informatie over o.a. de risico's voor de gezondheid, zie deze uit het Engels vertaalde tekst, afkomstig van www.banGMfood.org)

We hebben voor u informatie verzameld over:

1. Welke producten bevatten GGO's (= Genetisch Gemanipuleerde (of Gemodificeerde) Organismen): Goede Waar & Co, Trouw 15-10-2008, Greenpeace lijst uit oktober 2004: <http://www.greenpeace.nl/news/winkel-gentechvrij>; zie ook <http://www.gentechvrij.nl/producten.html>
2. Etikettering
3. Wat kunt u zelf doen?

~~ 1. Overzicht Gentechproducten in de voedselketen ~~

Groente en fruit: Op dit moment zijn er geen genetisch gemanipuleerde groenten en fruit op de markt voor menselijke consumptie.

Zuivel en eieren

- Eieren en melk afkomstig van dieren uit de gangbare landbouw. Deze dieren worden voor 90% gevoed met gen-maïs en gen-soja; dit hoeft niet op het etiket vermeld te worden.

Vlees

- Vlees van dieren uit de gangbare landbouw. Deze dieren worden voor 90% gevoed met gen-maïs en gen-soja; dit hoeft niet op het etiket vermeld te worden.

Ingrediënten voor het bakken (brood, koekjes, snacks):

Veel voorkomende ingrediënten die genetisch gemanipuleerd kunnen zijn:

- Bloem van genetisch gemanipuleerde sojabonen; moet wel vermeld worden op het etiket.
- Olie van genetisch gemanipuleerde sojabonen of van genetisch gemanipuleerde koolzaad; moet wel vermeld worden op het etiket.

Zoetigheid (chocolade, snoep, ijs):

Veel voorkomende ingrediënten die genetisch gemanipuleerd kunnen zijn:

- Lecithine van genetisch gemanipuleerde soja; moet wel vermeld worden op het etiket.
- Glucose of glucose-stroop van genetisch gemanipuleerde maïs; moet wel vermeld worden op het etiket.
- Ingrediënten en additieven van genetisch gemanipuleerde maïs; moet wel vermeld worden op het etiket.

Toevoegingen:

Veel voorkomende toevoegingen die geproduceerd worden met behulp van genetisch gemanipuleerde bacteriën; dit hoeft niet op het etiket vermeld te worden:

- Ascorbinezuur (vitamine C).
- Gluten
- Enzymen
- Glutamaat (smaakversterker in o.a. Aziatische producten)
- Aspartaam (zoetstof in veel light- of dieetproducten)
- Citroenzuur
- Vitamine C, B2, B12, E
- Cellulose (vaak gebruikt als bind- of verdikkingsmiddel)
- Xanthaan

Supermarktproducten die genetisch gemanipuleerde ingrediënten bevatten:

- AH Halvarine Zaanse Hoeve
- SU Ruitjes Halvarine
- SU Ruitjes Margarine
- Rilanto Margarine
- Fancy Halvarine (AH)
- AH Slaolie
- Burg Slaolie
- Markant Slaolie
- O'Lacy's Slaolie
- Perfekt slaolie
- Goldsun Slaolie

- Plus slaolie
- Perfekt Maaskiemolie
- AH Slasaus
- Euroshopper slasaus
- Bon Apetit
- Mexicaantjes
- Super Mexicaantjes
- Jumbo Zoutjes Mexicaantjes
- AH Mexicaantjes
- AH Pikantjes
- Osaka Chili Crackers
- Grand Cru Mexicaantjes

Bloemen:

Op dit moment worden er in Nederland genetisch gemanipuleerde anjers verkocht die een blauwe kleur hebben en herbicide-resistent zijn. Op de hoezen waarin de anjers naar de bloemist gaan staat

duidelijk vermeld dat het om genetisch gemodificeerde bloemen gaat. De anjers, die zowel in enkelbloemige- als in trosvorm beschikbaar zijn, worden vanwege hun hoge prijs vrijwel niet per

bos verkocht, maar voornamelijk verwerkt in arrangementen. Daarbij gaat de informatie op de verpakking uiteraard verloren. In Nederland worden de bloemen aan een beperkt aantal bloemisterijen geleverd.

~~ 2. Etikettering (van: gentechnrijezones.nl) ~~

Waar ligt de grens, wat is gentechnrij en wat niet?

Alle producten waarbij op het etiket staat aangegeven dat er ggo's inzitten, zijn sowieso niet gentechnrij. Dit wordt vermeld bij de ingrediëntenlijst. Ook als dit niet bij de ingrediëntenlijst vermeld wordt, kunnen er ggo's in een product zitten: ingrediënten mogen maximaal 0,9% vervuild zijn met ggo's zonder dat deze aanwezigheid op het etiket hoeft te staan.

Voeding met een biologisch keurmerk is gegarandeerd gentechnrij (met grens van 0,9% onbedoelde besmetting), daar zitten ook geen additieven in die geproduceerd zijn met behulp van genetisch gemanipuleerde bacteriën. En biologisch vlees en zuivel is afkomstig van vee dat geen voer van bijvoorbeeld gentechnsoja of -mais heeft gehad.

GGO etikettering van toevoegingen aan voeding, smaakstoffen en enzymen

In principe geldt dat toevoegingen en smaakstoffen ook een label moeten krijgen waarop vermeld staat dat ze genetisch gemodificeerde ingrediënten bevatten. In de praktijk is dit echter maar beperkt tot een paar toevoegingen.

Wanneer is etikettering verplicht?

Van toevoegingen en smaakstoffen die direct geproduceerd worden uit genetisch gemodificeerde organismen moet op het etiket vermeld worden dat ze genetisch gemodificeerd zijn.

Hierbij gaat het onder meer om:

- Lecithine van GM sojabonen (vorm van E322);
- Vitamine E (tocopherol, E307) van GM sojabonen;
- Smaakstoffen van eiwitten van GM sojabonen;
- Cellulose van GM katoen, gebruikt als verdikkingsmiddel;

Een voorbeeld hiervan is chocolade met sojalecithine van genetisch gemodificeerde sojabonen.

Wanneer is etikettering wettelijk mogelijk maar in de praktijk niet gebruikelijk?

Er zijn vele toevoegingen die afgeleid zijn van chemische of anderszins aangepaste ruwe grondstoffen. Deze kunnen komen van GGO's, gewoonlijk mais of soja (tweede generatie toevoegingen).

In de regels van de EU wordt niet duidelijk vermeld of deze toevoegingen gelabeld moeten worden maar in de praktijk is de regel dat het niet hoeft.

Hierbij gaat het om:

- mono -en diglyceriden van GM sojabonen gebruikt als emulgatoren in ijs, gebak etc. (E471-2);
- gemodificeerd zetmeel en vergelijkbare ingrediënten van GM mais;
- suikervervangers zoals maltitol (E965), sorbitol (E420), fructose van GM mais;
- suikervervangers zoals maltitol of polydextrose (als vulstof) gemaakt van glucose (grondstof GM mais);
- smaakstoffen afgeleid van eiwitten van GM sojabonen;

Wanneer is etikettering niet verplicht?

Van toevoegingen, smaakstoffen of vitaminen gemaakt met behulp van genetisch gemodificeerde micro-organismen hoeft niet op het etiket vermeld te worden dat ze genetisch gemodificeerd zijn.

Voorwaarde is wel dat het genetisch gemodificeerde organisme of onderdelen daarvan niet meer in het product terug te vinden zijn.

Hierbij gaat het onder meer om:

- vitamine B2 (riboflavine);
- vitamine C (ascorbic acid, E300), vitamine B12 (cobalamin);
- glutamaat en andere smaakversterkers (oa E621);
- aspartaam gebruikt als zoetstof (E951), pas op: de nieuwe naam is aminosweet!;
- xanthaangom gebruikt als verdikkingsmiddel (E415);
- conserveermiddelen, zoals natamycine (E235), nisine (E234), lysozym (E1105);

Van voedselenzymen die geproduceerd zijn met behulp van genetisch gemodificeerde micro-organismen hoeft niet op het etiket vermeld te worden dat ze genetisch gemodificeerd zijn. Gewoonlijk zijn deze enzymen niet meer actief terug te vinden in het voedsel dat ze hebben gemaakt. Ze worden daarom als proceshulpmiddelen gekwalificeerd en niet als voedsel, een p uitzonderingen daargelaten.

Het zetmeel zelf kan ook van genetisch gemodificeerde oorsprong zijn, zoals gm-mais of - aardappel.

Deze hoeven gewoonlijk niet geëtiketteerd te worden:

- chymosine om kaas te maken;
- zetmeelscheidende amylases in brood of gebak;
- suikerscheidende invertases in snoep of chocola;
- amylases en andere enzymen die gebruikt worden om glucosesiroop te maken van zetmeel ;
- pectinases die celmembranen in wijn of sap afbreken;
- dextrine van zetmeel gebruikt als vulstof en/of verdikkingsmiddel in snoep, kant-klare-producten en drager voor smaakstoffen en vitaminen;

Bron: www.gmo-compass.org/eng/grocery_shopping/ingredients_additives/

~~ 3. Wat kun je zelf doen aan gentechvoedsel en gentechkleding? ~~

Goede Waar & Co, Diederick Sprangers
*Bijdrage aan workshop "Gentech-voedsel: wat te doen?", zaterdag 20 mei 2006
Nederlands Sociaal Forum, Nijmegen*

Consumentenvereniging Goede Waar & Co behartigt de belangen van de bewuste consument. Vanuit uitgebreid duurzaamheidsonderzoek vertelt zij de consument hoe goed kledingmerken en voedingsmiddelen zijn voor hem of haar zelf. Én laat zij zien welk effect die producten hebben op de wereld om de consument heen, vanuit sociaal, economisch en milieu-oogpunt.

Gebruik je macht als consument door gentechproducten niet te kopen! Dat kan als volgt:

GENTECHKATOEN:

Gangbare katoen kan gentechkatoen bevatten, maar dit staat niet op het kledinglabel. Ongeveer een kwart van de wereldkatoenproductie is gentech, maar Goede Waar & Co trof het bij zestien bekende kledingmerken gelukkig niet aan: zie het nummer van Goede Waar magazine (juni – juli 2006). Dit is uiteraard geen garantie dat deze merken gentechvrij zijn – het was maar een kleine steekproef. Zekerheid heb je alleen als je biologische katoen koopt: die is niet gemanipuleerd.

GENTECHVOEDSEL:

De eenvoudigste manier is om biologische voedingsmiddelen te kopen. Daarin is elke vorm van gentechnologie verboden. Voedingsmiddelen met ingrediënten uit gentechplanten kun je eenvoudig vermijden door op het etiket te letten: in de ingrediëntenlijst tref je de woorden "genetisch gemodificeerd" aan. Producenten en importeurs zijn sinds april 2004 wettelijk verplicht om dit erop te zetten. Dat is mede te danken aan de productlijsten die Goede Waar & Co van 1997 tot 2004 uitgegeven heeft: hierop stonden producten met deze ingrediënten. Die informatie staat nu gewoon op het etiket. Daardoor hebben de meeste producenten deze ingrediënten eruitgegooid – dus je komt de vermelding weinig tegen. Eieren, zuivel, vlees en honing van dieren die gentechvoer gekregen hebben: dit is de grootste categorie – hier gaan momenteel veruit de meeste gentechgrondstoffen heen in de EU, omdat dit niet op het etiket hoeft te staan. Bij eieren, zuivel en vlees kun je hier nauwelijks omheen (als ze niet biologisch zijn): alleen scharreldieren proberen gentechvoer soms te beperken, maar garanties kunnen ze niet geven. Gangbare honing is nog wel meestal vrij van gentechstuifmeel. Additieven uit gentechbacteriën en -schimmels: ook deze hoeven helaas niet als "genetisch gemodificeerd" op het etiket aangeduid te worden. Restaurants en andere eetgelegenheden hoeven je in Nederland niets te vertellen over gentech in hun gerechten.

Je grootste bijdrage aan het terugdringen van gentech kun je op dit moment dus leveren door biologische eieren, zuivel en vlees te kopen! Daar is de meeste vooruitgang te boeken. De dieren die nu gedwongen gentech te eten en de boeren in Zuid-Amerika (waar het meeste gentechvoer vandaan komt) zullen je dankbaar zijn.

Besmetting van gentechvrije voedingsmiddelen met gentech-eiwit of -DNA is helaas niet uit te sluiten: het is wettelijk toegestaan tot een niveau van 0,9% van een ingrediënt, mits het onbedoeld en technisch onvermijdbaar was.

WORD OOK LID!

Ook langs andere wegen kun je een bijdrage te leveren aan een gentschvrije wereld, bijvoorbeeld door een van de volgende organisaties te steunen:

- www.goedewaar.nl of 020-6863338
- www.gentech.nl
- www.aseed.net
- www.gifsoja.nl
- www.greenpeace.nl

Weetjes:

Menselijk lichaam aarden om stress te neutraliseren van elektriciteit en Elektro Magnetische Velden door David Wolfe

<http://www.youtube.com/watch?v=RGN5ikfOho>

"Mijn vader lijkt op Barbapapa" van Hermelijn van der Meijden en Erik Buis isbn 9789021549880 €19,95

Een boek vol prachtige verhalen en foto's van Nieuwetijdskinderen en hun ouders. De kwaliteiten van het kind van deze tijd komen mooi naar voren en daarbij ook de moeilijkheden waar ze tegen aan lopen in het dagelijkse leven in een maatschappij waarin we nog helemaal niet voorbereid lijken te zijn op het intuïtieve kind.

Welkom, nieuwe nudger!

Wil je graag weten wat je zelf allemaal kunt doen bij Nudge? Of wil je graag een beetje wegwijs worden gemaakt op onze website? Klik dan [hier](#) voor een korte introductie. Word je lid? Dank je wel voor jouw steun. Je stip telt! Immers: hoe meer consumenten ons steunen, hoe meer we kunnen bereiken. Mede namens jou zet Nudge zich in om onze samenleving te verduurzamen.

Websites:

Creation is een samenwerking aangegaan met het maandblad medischdossier <http://www.rudolfde Wit.com/indexmd.html>

Burgers voor gentschvrij voedsel

Aandacht voor volwaardig, gentschvrij voedsel geproduceerd zonder schade voor mens en milieu

<http://gentechvrijvoedsel.nl/gentech/voedsel>

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 'Bewust eten en drinken'.

Oefening: de eerste twee en laatste hap eten echt proeven en dit geldt ook voor het drinken. 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

Deze volgende twee teksten zijn toegezonden vanuit onze lichtcirkel.

De Eclectische Eclips-Triade - James Tyberonn Aartsengel Metatron via James Tyberonn

* We omringen jullie in een OMM-Golf van Onvoorwaardelijke Liefde.

* Deze liefde is een rustgevend en centreren welzijn dat elk van jullie zal willen uitdragen tijdens de resterende maanden van 2011 en zelfs in 2012.

* Beste Mensen, in **juni 2011** begint er een 30-dagen periode die de Aarde en de mensheid **belangrijke verschuivingen en wijzigingen** zal bieden. **Deze periode voltooit vele van de bewegingen die eigenlijk al maanden eerder begonnen.** Het **loslaten van 'oude energie' scenario's, situaties en relaties die niet langer resoneren** met de Nieuwe Aarde zal in macro en micro, globaal en individueel plaatsvinden.

* We vertellen jullie dat de groepsbewegingen in Noord-Afrika en de regeringen in het Midden-Oosten deel uitmaken van deze '**winden van verandering**'. Je zult individueel ondervinden dat **relatie 'pauze'** steeds meer zal plaatsvinden en dat jullie **banden zullen verbreken**, sommige tijdelijk, sommige voor altijd, **met degenen die, zonder te oordelen, energieën dragen die niet verenigbaar zijn met die van jezelf.** Dit is goed zo. Het is vaak het proces van scheiding, **in liefde loslaten**, dat de katalysator is voor **groei en verandering voor het hoogste goed.** Dit zal door de Zonnewende-energieën van 21 juni versterkt worden.

* De **verduisteringen** zijn een **tijd om naar binnen te kijken**, om **te helen, los te laten en te herstructureren.** Om actie te ondernemen voor de **fijnafstelling met de focus op het zelf.** Dus elk moment van deze gelegenheid is een geschenk dat jullie versnelling zal mogelijk maken. Dit gebeurt eerst met het Zelf, en de verwijdering van het statische vergemakkelijkt het je om op de beste manier gebruik te maken van deze belangrijke stroming van de 'Winden van Verandering'. Door je **unieke uitdagingen** in deze beweging onder ogen te zien, zul je uiteindelijk winnen en groeien. Maar doe het in liefde. **Liefde is altijd de sleutel. Maar liefde vraagt kracht, en onberispelijkheid wordt gedefinieerd door trouw te zijn aan jezelf.** Nu is de tijd! Pluk de dag!

Elk Moment telt

* Het is erg belangrijk dat elk van jullie begrijpt en zich er ten volle bewust van is hoe belangrijk elk moment voor de Kosmos, de Nieuwe Aarde en voor jullie is **dat je in deze versnelde energieën leeft.** Er is **een nieuwe energie op deze planeet en deze energie probeert nu jullie bewustzijn en lichtquotiënt verder te activeren.** En Dierbaren, jullie **vermogen om meer licht vast te houden** siert je vermogen om liefde te uiten. Die Liefde begint niet alleen met acceptatie, maar echt **door van het Goddelijke Zelf te houden.** Jullie beginnen te begrijpen hoe mooi je werkelijk bent, en dat is heel belangrijk in deze Ascenderende tijd.

* Jullie hebben allemaal de kracht van God in je en wij vragen jullie om deze erkenning, deze vernieuwde zelfaanvaarding, deze onbevleete LIEFDE over je heen te laten stromen.

* Het is jullie **gekalibreerd geboorterecht** en het is mooi. Jullie herontdekken deze extase van Onbevleete Liefde in je meditatie, want er vindt een transitionele expansie plaats in deze nieuwe energie. Je opent jezelf meer om duidelijker te zien hoe belangrijk je leven is, niet alleen voor de Aarde, maar ook voor de grote Kosmos. O ja, dit is zo waar!

* Zie je, de **trillingen van deze diepe meditatieve expansie stroomt over in de fysieke rijken waarin je leeft...** en JULLIE hebben dit klaargespeeld. De **sluier tussen de dimensies is dunner geworden** en het deel van jullie dat zich aan 'de andere kant' van de sluier bevindt, reikt teder uit om je hart aan te raken. Het **deel van jullie in een hogere**

dimensie is de kwantum-jij, de echte 'jij' die deze diepgaande ervaring van het leven droomt. Dat hogere zelf wil dat je weet, net zoals wij int het Engelenrijk, hoe geliefd je bent, hoe belangrijk en prachtig je werkelijk bent.

* Jullie zijn op Weg. Jullie hebben zo vaak aan jezelf getwijfeld, zo vaak voelden jullie dat je leven nergens toe leidde. Als jullie eens wisten en de waarheid willen aanvaarden van wat een verschil jullie hebben gemaakt en dat doen jullie nog steeds.

* Er waren altijd de twijfelaars, de pessimisten die zeiden dat de Ascensie nooit zou plaatsvinden en dat de mensheid deze **heilige promotie naar hoger bewustzijn** niet zou voltrekken. Maar jullie hebben **deze prestatie verwezenlijkt, de Ascensie is nu een zekerheid. Ze manifesteert zich!** Het heeft **2 decennia geduurd** en de meesten van jullie geven jezelf geen lof om het verwezenlijkt te hebben. Velen van jullie beseffen nog steeds niet dat het werk dat jullie gedurende de afgelopen 25 jaar aan beide zijden van de sluier gedaan hebben, **de aarde waarop je geboren bent in een geheel andere frequentie en paradigma heeft veranderd.**

* Jullie zijn hier verantwoordelijk voor en de mensheid begrijpt nog niet wat jullie gedaan hebben of jullie verdienste voor deze prestatie. Meesters wat jullie gedaan hebben is de reden dat velen van jullie nu deze woorden lezen die uit een andere dimensie gezonden zijn.

* Staat me dus toe om jullie te huldigen wanneer we over de komende maand spreken en het resterende jaar van 2011. Want **jullie zijn veel krachtiger gegroeid dan je beseft**. Je hebt **een grote kwantumsprong voorwaarts gemaakt...** en ongeacht de kalenderdagen van 2011, is wat er voor jullie ligt inderdaad een schrikkeljaar! **Het jaar van de Kwantum Sprong!**

Equinoxen en Zonnewendes van 2011.

* Deze zijn **uitzonderlijk krachtig en hebben meerdere doeleinden**. Dit zijn in feite **Ascensiekatalysatoren en -triggers**. Deze **krachtige dagen** zouden moeten gebruikt worden **voor groepsgebed, meditatie en diepgaand zelfonderzoek**. De zonnewendes en equinoxen van de resterende twee jaar zijn complex en geflambeerd met **meervoudige hologram-invoegingen** voor de Ascensie van de mensheid en de planeet. We verzekeren jullie dat **deze astrologische gebeurtenissen oneindig krachtiger zijn dan de equinoxen en zonnewendes van de vorige verschillende millennia**. Wij dringen er bij elk van jullie op aan om ze te onderscheiden en zoals voorgesteld te gebruiken. **Kom op deze dagen samen, dan zal de kracht van het Groepsbewustzijn exponentieel bloeien.**

De Krachtige Verduisteringen van 2011.

* Daarnaast zal **2011 een uiterst zeldzame samenvoeging van complex gecodeerde verduisteringen** zijn. Er zullen in 2011 in totaal **6 verduisteringen** zijn en **3 ervan** zullen plaatsvinden **tijdens een 30-dagen fase tussen 1 juni en 1 juli**. Deze periode wordt benadrukt door **de juni Zonnewende**.

Mid-jaar Eclipse Triade

* De krachtige mid-jaar "Eclips-Triade" vindt plaats op: (1) 1 juni (2) 15 juni (3) 1 juli. De 3 vinden exact 15 dagen na elkaar plaats. Het zijn **2 gedeeltelijke zonsverduisteringen, daartussen een Volle Maan maansverduistering**. Nauwelijks genoeg ademruimte, dus maak je klaar voor **een krachtige rit**. Dit alles wordt benadrukt door een **zeer krachtige Zonnewende op 21 juni**. Denk niet omdat de 2 'buitenste verduisteringen' van de Triade gedeeltelijke solair zijn, dat hun energieën zwakker zijn door het feit dat het geen volledige zonsverduisteringen zijn; de energie van alle 3 zal uiterst krachtig zijn en door de hele planeet gevoeld worden, al dan niet zichtbaar vanaf jullie specifieke vector op de planeet. De energie zal de hele wereld omringen en op elk van jullie uitwerking hebben.

* De **maansverduistering van 1 juni is het begin en de energie van elk van deze gebeurtenissen heeft een kruispunt dat zich 3 dagen vóór en 3 dagen na de eclips energetisch uitbreid**.

De Energieën

* Het energiepatroon van de Triade gaat over **loslaten, helen en wederopbouw**.

* 1 juni: **Loslaten en reiniging**, loslaten van oude energiepatronen. Patronen die ingebakken of zelfs verborgen kunnen zijn.

* 15 juni: **Healing door aanvaarding**, door **Uitdagingen onder de ogen te zien en trouw zijn aan je ZELF**.

* 1 juli: **Kracht en Voltwooiing van de 'Nieuwe Jij'**. Niet alleen de attributen en gebeurtenissen die je wenst te creëren visualiseren, maar de noodzakelijke acties ondernemen, voorwaartse stappen om ze te manifesteren.

* De **midzomer-zonnewende** (mid-winter onder de evenaar) is de **versterkende energetische stroom van dit alles**. En in 2011 voegt het een unieke energie toe die de **Toegangspoort tot 11-11-11** meebrengt.

* De **energie opbouw en ondersteuning** van de zonnewende strekt zich tot **14 dagen vóór en 14 dagen na** het evenement van 21 juni. Dit is een van de meest grootmoedige energieën van 2011 en is **de toegangspoort tot de Kristallijnen versnelling van 11-11-11**.

* Als zodanig bevinden **allen op dit aardvlak** zich nu **binnen het onderdompelend veld van ongelooflijke kristallijnen energie**. Het resultaat is dat je **eigen auravelden en Mer-Ka-Ba Lichtlichamen door middel van inductie extreme energie in beweging komen**. Het is energie die zich als verlangen uitdrukt, dus brengt jullie werk nu een nog fijnere frequentie teweeg.

* Stel je voor, dat wanneer je **vitamines voor je fysieke lichaam** inneemt, ze zo zouden moeten zijn dat ze door het lichaam geabsorbeerd kunnen worden om welzijn en een goede gezondheid te genereren. Zo is het **ook met de Kristallijnen Transitie**, haar **frequenties en energieën zijn vitamines van lichtexpansie voor het lichtlichaam**.

* De **kristallijnen resonantie omringt jullie nu** op manieren die het jullie mogelijk maken **om hun ongerepte symmetrieën in jullie energievelden op te nemen, over te dragen, om te zetten en te versterken in je eigen werk, verlangens, zelfontplooiing en alle manieren die de aarde en de mensheid aanraken**.

Het Drievoudige Datumportaal.

* Van **november 2011 zal de krachtigste uitzonderlijke dag van het jaar worden**. **Massa's mensen zullen het menselijk raster vormen en de Kosmische Energie die zich in de laatste fasen verzameld heeft tijdens de activering van het 144-Kristalraster, met de Kosmische Energie verbinden**.

* Op **11-11-11 zullen de Atlantische Meesterkristallen zich verder activeren** met het eerste ontwaken van het Kristal **van Multidimensionale Communicatie in de Kristal Vortex**.

* Dit ontwaken zal achtereenvolgens de **12 Gouden Zonneschijven rond de planeet hercoderen**. Deze schijven worden geactiveerd **in 12 helix spiralen**. Ze zenden een **goddelijke energie van nulveld, pure, onvoorwaardelijke liefde** uit, en een **lichtcode die alleen kan bestaan in de 5e dimensie en hoger**.

* Op **11-11-11 zal de Zonneschijf van de Kristal Vortex onder het gebied van Pinnacle Mountain, Arkansas, geactiveerd** worden en dit zal de **energie van de Arkansas Vortex voltooiën** en vervolgens de **netwerken van de nieuwe DNA-codes over de planeet verbinden**.

* **De Gouden Zonneschijven zijn het DNA, de blauwdruk voor het eengemaakte kristallijnen veld in de Kristallijnen Overgang van de planeet**. Sterker nog, deze worden **geherprogrammeerd door en binnen het Kristallijnen 144-raster!!**

* De Gouden Zonneschijven zullen **een 12-strengen helix uitzenden in een spiraalvormige energie** die zal **dienen als het prototype van het DNA voor het kristallijnen aspect via het 144-Raster**. Het zijn overeenkomsten voor de **aarde** om zich te kunnen **regenereren en hervormen, om in aspect het DNA-patroon of blauwdruk van de Nieuwe Aarde te worden. Het zijn energetische spiralen**. Ze zijn eigenlijk meer spiraal dan schijf, maar ze lijken op schijven wanneer je ernaar kijkt.

* Nu, **wanneer jullie Ascensie zich voltooit**, zul je **een grotere toegang hebben tot de multi-dimensionale aspecten van jezelf**. In feite, heeft de Ascensie zich voor sommigen van jullie, in termen van multidimensionaliteit, voor het grootste deel al voltrokken. Begrijp je dit?

* Nu zal **de Aarde en de Mensheid de behoefte aan de Kristallijnen Overgang** hebben, zowel de energie expansies van de Aarde als die van jullie. Dus zijn JULLIE het die dit teweegbrengen. Het zal bij vele toepassingen helpen, misschien wel meer dan je denkt.

* Het zal de **manier waarop het menselijke lichaam zonlicht ontvangt veranderen**. Het

zal **helpen bij de doorschijnende lichtgevende transformatie van het fysieke lichaam.** Het zal **leiden tot de overgang van het menselijke lichaam van koolstof naar siliciumbasis.** Het zal de **voedingsbehoeften** van het menselijke lichaam fysiek **veranderen.** Het zal de **magnetosfeer van de aarde verdedigen door meteorieten en kometen af te buigen,** en de **effecten van gammastralen in de atmosfeer van de Aarde verminderen.** Het zal voortkomen uit een natuurlijke en wetenschappelijke inspanning, het is het natuurlijke resultaat van het **voltooide 144-kristallijnen raster.**

De 2011 Verduisteringen

* En Meesters, de 4:02 combinatie van zons- en maansverduisteringen in een jaar, in 2011, is vrij zeldzaam, dus zie je dat zich een goddelijk plan ontvouwt. Wij vertellen jullie dat Verduisteringen kansen zijn om verandering in werking te stellen.

* De **eclipsen van 2011 zijn een gelegenheid om de nodige verschuivingen te maken in je individuele en collectieve levensstroom.** Deze worden **het best opgeleverd door ze te synchroniseren via de contemplatie en herziening die beschikbaar is tijdens de equinoxen en zonnewendes.**

Perfekte Orde

* Sommigen van jullie zeggen en voelen dat "**alles uitwerkt zoals het zou moeten en alles in perfecte orde is**". Maar dit begrip is een beetje een paradox, als een speelkaart die ondersteboven ligt, hoe je er ook naar kijkt.

* **Vanuit het hogere perspectief is alles in perfecte orde,** maar **vanuit het perspectief van de mensheid binnen de dualiteit is dit niet! Als het zo was, zouden er geen lessen en geen reïncarnatie nodig zijn.**

* Men hoeft maar rond te kijken om te weten dat de benarde toestand van de mensheid op de planeet Aarde verre van perfect is. Inderdaad, **het zal NIET uitwerken zoals het moet, totdat je er iets aan doet!**

* Dit geldt voor micro- en macro. Er is zoveel te doen en veel te herzien. Alles op zijn tijd en het zal plaatsvinden.

*** Tot Slot**

Laat me tenslotte ondubbelzinnig uitdrukken dat ik en het Engelenrijk een bijzondere ondersteunende rol hebben, meer dan je wellicht denkt. Want ook **jullie zijn Goden in de schepping, vonken van het Goddelijke die violette vlammen worden van Al Dat Is.**

* We houden van jullie allen en achter de sluiers maak je deel uit van ons. We maken een lichte draaikolk van grote hulde en waardering voor jullie. We sturen deze energie naar een ieder van jullie in het 'NU' moment, wanneer je deze woorden leest. Kun je het voelen, open je hart en ontvang wat we in liefde sturen.

* Wij eren jullie oprecht, terwijl je **naar de laatste 2 jaren van Aardse Kristallijnen Ascensie** gaat. En we vertellen jullie dat **de Ascensie van de Aarde de kritieke massabeweging van fysieke Ascensie in 2 tot 3 eeuwen zal teweegbrengen.** Alles uit vrije wil, alles naar keuze. En in die tijd, zal er geen wereldoorlog en geen massale hongersnood zijn.

* Zie je, **op 21 december 2012 Ascendeert Aarde en is de Ascensie beschikbaar voor de Mensheid.** Maar verwacht niet dat de 3d Aarde om je heen nu meteen zal volgen. Dat zal in 3 eeuwen plaatsvinden, maar **het is de expansieve energie van de planetaire Kristallijnen Transformatie die je Ascensie noemt, die voor de overgang van de mensheid zal zorgen, hart na hart.**

* In de **komende 2 jaar zal de liefde van macht worden verdrongen door de macht van liefde.** Twijfel er niet aan, want het is al in beweging. **Deze transformatie gebeurt hart na hart, binnen elk van jullie.** Als zodanig moet je de verandering ZIJN die je wilt zien!

* Het is **een toekomst van Ascensie die jullie creëren** en wij vertellen jullie dat deze **periode van 3 eeuwen** een oogwenk is. Wij groeten jullie. Jullie zijn op het juiste pad!

* Voor jullie ligt een ongelooflijk ontwaken en voltooiing. **2011 is een tijd van almachtige herziening, loslaten, recalibratie en herstructurering. Het is echt een tijd van versnelling, versterking en vieren.**

* Jullie hebben elk een verschil gemaakt en je zult deze planeet in een groter licht verlaten dan toen je binnen kwam. En je deed het op jouw manier. In Liefde. Ik nodig jullie uit om vreugde te voelen, want jullie hebben het verdiend!

* Ik ben Metatron en ik deel deze waarheden met jullie. Jullie zijn Geliefd! En zo is het ...

* Nederlandse vertaling © Ulla Mertens - The Golden Age, <http://the-golden-age.eu/indexned.htm>.

Deze channelling is eigendom van www.Earth-Keeper.com.

*Ons Zonnestelsel beweegt zich door de ruimte en ik, ik beweeg mee
zo veranderd de frequentie en ik vibreer mee op deze lichtere energie
zo kunnen nieuwe gedachten ontstaan buiten kennis en tijd om
waarmee het inzicht wordt verkregen dat dit een weten in ons raakt
een weten dat getuigt van eeuwige wijsheid.*

*Ik wil niet bang zijn om dit toe te laten want alleen zo blijft de toekomst nieuw
verleden is om van te leren, te accepteren en dan los te laten*

Het oude laten gaan om plaats te maken voor alles wat nieuw is.

Eerst leegheid toelaten zodat het opnieuw gevuld kan worden.

Want het NU is er om in te leven, echt te leven, in vol Bewustzijn,

Want binnenin ons zijn geen grenzen, wij zijn onbegrensd net als het Heel-Al

Leven wil ik in Licht en Ruimte meereizen met ons Zonnestelsel

*meereizen zonder een spootje van angst, want dit is een werkelijk schitterend avontuur
en hoe gek het ook klinkt een eindeloos avontuur*

omdat het zich afspeelt in het NU en het NU is immers Tijdloos en Eeuwig.

Groet van Hart tot Hart, Alice

<http://www.denieuweroep.nl>"><http://www.denieuweroep.nl>

* Achter de verschijning van deze wereld en zijn bevolking **wacht een nieuwe werkelijkheid, een realiteit van onbedorven, onaangetaste schoonheid en licht.** Vele namen zijn er aan gegeven, maar het is overal bekend bij allen die de zuiverheid kunnen aanvoelen en herkennen. Het is het **Beloofde Land** dat omlaag daalt vanuit de hemelse sferen, de al lang voorspelde terugkeer van het Koninkrijk der zielen naar de Aarde.

* Deze nieuwe levenssfeer is op dit moment nog slechts heel subtiel aanwezig in de wereld, maar zal naarmate de tijd

vordert, steeds duidelijker en voelbaarder worden voor al diegenen die zichzelf hebben voorbereid om het licht hiervan te ontvangen, door te resoneren met het doel hiervan. Het zal steeds zichtbaarder worden door al diegenen bij wie door hun onzelfzuchtige toewijding en hun hunkering naar goddelijke vervulling de innerlijke blik is ontwikkeld om dit waar te nemen.

* De nieuwe werkelijkheid is niet van deze wereld en is daarom natuurlijk, volstrekt ongerept en onaangetast door het lijden, de pijn en de worstelingen van het Aardse leven. Er bestaat geen dualisme waar alles heen en weer slingert tussen een welhaast eindeloze hoeveelheid aan polariteiten. Het is vrij van extremen als licht en duisternis, juist en verkeerd, goed en slecht en al die andere paren tegenstellingen die onophoudelijk het menselijk bewustzijn van links naar rechts doen zwaaien en die op die manier al sinds mensenheugenis de massa van de mensheid vastgeketend houden aan de rusteloze slinger van futiliteiten en lijden.

* Deze naderende sfeer van licht bezit ethers die zuiver en helder, nieuw en vitaal zijn. Het brengt op Aarde een hoger niveau van bewustzijn teweeg dat dichter met de Universele Harmonie mee vibreert. Als een goddelijke Zon is zijn heilige natuur innerlijk voelbaar in elke energiestroom die vanuit het centrum uitstraalt. Het begunstigt, reinigt, verenigt en bezielt alle wezens en bevrijdt de mensheid van alle hindernissen en worstelingen van het menselijke bestaan in een weldadige zegening. Als dit goddelijke Licht naar Aarde terugkeert en zijn Genade naar alle wezens uitstrekt zoals het lang geleden was beloofd, nodigt het ook de mensheid vriendelijk uit om zijn helende, beschermende sfeer binnen te treden.

Het omhult alle zielen met zijn warmte en liefde, voor het met hen samen deze wereld weer verlaat in de richting van de oevers van de Vrijheid.

* Deze Realiteit glinstert momenteel net achter de wolken van aardse zienswijzen en vooroordelen en het bereidt zich voor diegenen die in staat zijn dit te ontvangen, te verheffen in een almaar grootsere ervaring en realisatie van de Waarheid, dat het zo volmaakt vertegenwoordigt en uitdrukt.

* Naarmate de tijd voortschrijdt en de mens en zijn planeet het einde van een tijdperk nadert, dringt dit naderende Licht in toenemende mate de dichtheden van onze wereld binnen en daarbij zelfs de meest dichte en donkere uithoeken van onze Aarde onweerstaanbaar vullend.

* Vanuit de innerlijke sferen naar buiten en beneden voortbewegend, verdringt het nieuwe Koninkrijk van Licht de schaduwen van deze wereld. De uitstraling van de voorste omtrekken van deze goddelijke sfeer is op dit moment nog slechts te ervaren binnen de hoogste regio's van menselijk bewustzijn. En wel in sommige van de hogere niveaus van bewustzijn die deze wereld en zijn bevolking nu informeert en onderhoudt. Zij die hun focus voornamelijk gericht houden op het materiele vlak en op hun eigen behoeftes en problemen, bezitten niet het innerlijke vermogen dat nodig is om de groeiende aanwezigheid van de nieuwe werkelijkheid in zijn eerdere stadia van manifestaties waar te nemen. Voor de onbewuste mens blijft het daardoor onzichtbaar, maar toch beïnvloedt het al het leven op Aarde.

* Al duizenden jaren lang hebben zieners en spiritueel bewuste mensen de komst van deze nieuwe en hogere orde van Realiteit voorzien, maar slechts nu in deze tijd maakt het langzaam maar zeker zijn aanwezigheid kenbaar.

* Wij staan op vanuit een grote planetaire cyclus en treden een nieuw tijdperk binnen. Er staat ons een complete vernieuwing van deze wereld en de mensheid te wachten. Een Nieuwe Wereld wordt geboren, zowel in de innerlijke als in de fysieke sferen van de planeet.

* De planetaire feniks staat op het punt op te rijzen uit de as van de oude wereld. De geboorte van de nieuwe Wereld is nu zo dichtbij dat herten die hier gevoelig voor zijn, iets van die realiteit en de nabijheid hiervan kunnen voelen, zijn pure klank en toon kunnen horen en zijn ritme kunnen verstaan. Het is een gefluisterde belofte van Thuis.

* En van ver buiten de algemene menselijke waarneming, vanachter de verschijningen en illusies van deze wereld, roept het de hele mensheid op. Kleine glimpjes van die naderende nieuwe werkelijkheid zijn tegenwoordig waarneembaar, zo nu en dan tevoorschijn komend zo lijkt het, door heldere, schitterende vensters of portalen. Diegenen die hiervoor gevoelig en intuïtief zijn, beginnen met een grotere helderheid en ontzag door de dunste delen van de sluier die de Aarde omhult, iets direct waar te nemen van die sferen van het eeuwige Leven zelf. Zij zijn in staat zijn heilige adem te voelen, om zijn oproep te horen, om daaraan te beantwoorden en zich zo voor te bereiden voor de volgende grotere Openbaring.

* Zulke glimpjes zijn gewoonlijk kort en zijn vluchtig; de meeste duren slechts enkele seconden of minuten van plotselinge goddelijke openbaring, maar sommige kunnen wel uren duren en in bepaalde zeer bijzondere omstandigheden zelfs wel dagen of weken. In ieder geval is een enkel moment van een dergelijke Genade van boven in staat om ons zo'n diepgaande zegen te schenken dat alle zorgen en spanningen van dit leven zich onmiddellijk zullen oplossen.

* Slechts een enkel glimpje is nodig voor de opgetogen ontvanger om iets te merken en te proeven van de komende luister en goddelijke volbrenging. Op zulke momenten kan iemands vertrouwen en toewijding honderdvoudig worden versterkt aangezien iemands leven daar zo positief door wordt getransformeerd.

* Naarmate het eind van de cyclus nadert, treden deze glimpjes steeds vaker op. Ze worden voor een toenemend aantal mensen tastbaar en werkelijk en worden afgewisseld met periodes van zuivering en integratie. Geleidelijk aan zullen ze steeds langer gaan duren, totdat de nieuwe Wereld uiteindelijk veel werkelijker en reeler wordt dan de oude, vertrouwde wereld die we zien aftakelen en ten onder zien gaan.

* De waarnemingen keren zich om en het zal de oude, vertrouwde wereld zijn waar slechts glimpjes van te zien zullen zijn, naarmate diegenen die daartoe in staat zijn, naar de andere zijde van de sluier over kunnen gaan en op zullen stijgen in een nieuwe en helderder realiteit. Als uiteindelijk het natuurlijke proces van reiniging en hergeboorte zijn beloop houdt, kan het hernieuwde menselijke ras zichzelf opnieuw terugvinden en nu fungerend en ademend in de sfeer van goddelijk Licht zelf.

* Op dat moment zullen diegenen die zo gezegend zijn onder de mensheid, echt gaan beseffen wat het betekent om in deze wereld, maar niet van deze wereld, te zijn. En hun taak zal zijn om een hand te reiken naar al het leven dat nog op Aarde worstelt.

* De effecten van de dagende nieuwe realiteit op de fysieke levensaspecten op Aarde zullen dramatisch zijn en zullen alle koninkrijken op Aarde diep schokken, vanaf het minerale rijk tot op de menselijke niveaus van bewustzijn. Als de nieuwe en hogere sfeer van vibraties de subtiele vlakken van de planeet binnendringt, zal het de Aarde zuiveren van alle ongeïntegreerde energieën, gedachtevormen en emoties. Het proces is al gaande en vele mensen ervaren dit als een soort innerlijke Armageddon, een groeiende spanning tussen het binnenkomende licht van het nieuwe Koninkrijk der zielen en de uiterlijke materiele wereld.

* Dit is ook het moment waarop de planeet Aarde zelf heeft gewacht: haar geboorte in een hogere levensuitdrukking, geholpen door kosmische energieën en krachten, vrijgekomen door de exacte wiskundige bewegingen van het kosmische uurwerk, dat zich onder meer uitdrukt in de omwentelingen van de zon, de planeten en het dierenriem.

* De Aarde zal spoedig alle opeengehoopte pressie die de mensheid op haar heeft uitgeoefend tijdens duizenden jaren van misbruik en mishandeling van haar bronnen voor zelfzuchtige doeleinden, eindelijk van haar afschudden.

* Spoedig zullen al haar koninkrijken weer worden hersteld in hun vroegere maagdelijke staat, de Paradijselijke staat van ongerepte heelheid en vibrerend leven dat zo stimulerend is voor de gezondheid.

* Wanneer eenmaal het evenwicht weer is hersteld op Aarde en weer teruggevoerd is in harmonie met de kosmische wet, zal het **opnieuw een stabiele scheppingsmatrix leveren die de nieuwe mensheid steun kan bieden om verder opwaarts te reiken naar een groter licht, om toegang te krijgen tot de hogere sferen van leven en om zo beter voorbereid het uiteindelijke Doel van het leven te bereiken.**

* Op de oude Aarde was de deur tot het Goddelijke leven sinds mensenheugenis heel verborgen geweest en kon slechts worden geopend door de meest geavanceerde zielen. De oorzaak daarvan was de wijdverspreide vervuiling door de mens van lichaam, geest en ziel en de zeer besmettelijke atmosfeer van zelfzucht, hebzucht en angst die dit wereldwijd heeft opgeroepen.

* De Nieuwe Aarde zal, wanneer het is ontdaan van alle grove oppervlakkigheden en onreinheden, zich eens te meer als vanouds kunnen afstemmen op het Goddelijk Plan en daarmee wederom fungeren als een gracieuze sfeer voor goddelijke verwerking; een wereld waarin alle bewoners veel gemakkelijker het enige doel van het leven kunnen bereiken via het proces van heilige Transfiguratie.

* Zie, de grote sleutelbewaarder van deze tijd heeft het slot geopend; de machtige poorten openen zich wijd en allen die willen, kunnen de Koning begroeten. Gezegend zij hen die puur in hart zijn want zij zullen de Koning aanschouwen.

* Let op! Wees sterk in geest; wees puur in hart; wees alert in behulpzaamheid; het koninkrijk is nabij. Tegenwoordig leggen toegewijde spirituele groepen innerlijk contact met de goddelijke Intelligentie om zich met elkaar in heilige dienstbaarheid te verenigen voor het hoogste goed van de wereld.

* Zo komen er bepaalde spirituele krachten beschikbaar, en die maken het mogelijk om alle persoonlijke problemen op te laten lossen in de vreugde, veiligheid en de doelstelling van de groep. Tegelijkertijd wordt er dan in het centrum van zo'n groep een kanaal geopend waar deze krachten doorheen kunnen stromen.

* Genade zal dan onvermijdelijk uit de hogere dimensies via de doelbewust geschapen geleiders van spirituele zegening binnenstromen, en dat zal het bewustzijn van alle betrokkenen verlichten en hun harten openen.

* Dit proces zal als een katalysator werken voor een snelle transmutatie van alle grove energieën in hun aura's, en dat persoonlijke psycho-emotionele blokkades opheft en wonderbaarlijke genezingen brengen kan, want het proces is gericht op bevrijding van alle wereldse pijn en lijden.

* Als er onzelfzuchtig en intelligent gebruik wordt gemaakt van zo'n krachtige methode om goddelijke energie te kanaliseren, dan kan er een krachtig etherisch circuit ontstaan waarin er een elektrische stroom door ieder geopend hart wordt gejaagd.

* Bovendien is het zo dat als ieders individuele bewustzijn versmelt en zich verenigt met de groepsgeest, en als ieders bewustzijn vervolgens naar een lichtende spirituele dimensie wordt getild waar er onvoorwaardelijke liefde is voor alles en iedereen, dan kan het kanaliseren van goddelijke energie voor de hele groep tot een grote Openbaring leiden.

* Zo worden de poorten naar de verborgen werelden geopend en gepasseerd. Maar dit is nog lang niet alles. Dit is nog maar het begin, want als er zo via de groepssynergie gebruik wordt gemaakt van de Wet van Invocatie, dan verheft en heiligt de instroom van goddelijke kracht die daar het gevolg van is, niet alleen het bewustzijn van allen die daaraan meewerken, maar dan zal die kracht ook vanuit het centrum verder naar buiten stralen. Dat beïnvloedt de transmutatie van negatieve nergieën in de omgeving, want het leidt tot het zuiveren, genezen en het versterken van alle Aardse levensrijken, het minerale rijk, het plantenrijk, het dierenrijk, en uiteraard het mensenrijk.

* Dergelijke positieve initiatieven zijn tegenwoordig mede verantwoordelijk voor het oproepen, verankeren, en wereldwijd verdelen van de lichtenergieën van het Aquariustijdperk. Deze nieuwe energieën maken de weg klaar voor het neerdalen van het Christusbewustzijn in velen, doordat ze de komst van de spirituele mens op de planeet bevorderen. Zo dragen ze bij aan het vestigen van het "Koninkrijk Gods".

* Als de planetaire deadline eenmaal bereikt is, zullen veel Dienaren hun taak van het vooruithelpen van de Aarde naar haar nieuwe cyclus hebben volbracht, en daarom zullen deze Dienaren tijdens de overgangen daarna niet langer op deze planeet blijven.

* Voor deze Dienaren betekent de Dag des Oordeels een uitnodiging om terug te keren naar hun vertrouwde dichtheid, hun thuis. Sommigen van hen zullen daar zelfs nog voorbij willen gaan. Anderen zullen Gaia juist niet verlaten, zelfs als zij dicht bij de eerste groep van terugkerende Dienaren stonden en persoonlijk met hen hebben samengewerkt. Hun groepsprogramma zal hen inspireren om in het Aquariustijdperk verder te gaan met dienstbaarheid en samen met de mensheid de Nieuwe Wereld op Aarde op te bouwen.

* De succesvolle Dienaren die de Aarde wel wensen te verlaten, zullen tijdens de Oogsttijd ascenderen. Zij zullen op weg naar huis dwars door allerlei werelden en dichtheden heen reizen.

* In de fysieke wereld hadden ze zich al eerder verenigd met talrijke andere incarnaties van hun groepsziel om samen de aardse kant van hun grote missie te verwezenlijken. Daarom zullen de verst ontwikkelde Dienaren in groepsformatie uit de derde dichtheid van de Aarde verdwijnen en door de vierde en de vijfde dichtheid heenrijzen. Daar, in de onzichtbare werelden, zullen legioenen van Hemelse Heerscharen hen dan begroeten met een ongekende erkenning en lof, en dan kunnen zij ook delen in de onuitsprekelijke glorie van de Grote Vreugde die al eeuwen geleden voorspeld is.

* Vanaf die dichtheid de zesde zullen zij via de Christusfrequenties naar de zevende sfeer reizen, het Boeddhaniveau. Daar wachten de meest verheven Levens in ons Kosmische Fysieke Bestaansvlak om van daaruit nog verder te kunnen stijgen, naar het volgende Oktaaf van evolutionaire ervaring: **het Kosmische Astrale Vlak**. Dat is een volledig onbekende wereld van Oneindigheid waar dan een volkomen nieuw hoofdstuk in het Scheppingsverhaal beginnen kan.

* In werkelijkheid is de triomf van zo'n terugkeer een uiterst subtiele en metafysische gebeurtenis. Er staat succesvolle Dienaren een goddelijke beloning en een ultieme vreugde te wachten als zij opnieuw worden getransfigureerd en opgenomen in de transcendente pracht van een enkel en volkomen verenigd spiritueel bewustzijn, en deze beloning gaat werkelijk alle begrip en beschrijving te boven. Hun welverdiende beloning zal een uiterst toepasselijke zijn, want de bevrijding van Moeder Aarde, waar ze zich met lichaam, geest en ziel aan hadden gewijd, zal een enorme uitbarsting van goddelijke kracht in ons zonnestelsel teweegbrengen, en dat zal het hele universum doen vibreren als uiting van dank.

* De hele Schepping, waarin alles onafscheidelijk verbonden is, zal positief worden beïnvloed, want ieder afzonderlijk leven in de oneindige Kosmos zal er op een bepaald niveau onomkeerbaar en vol genade door worden aangeraakt.

* Er is een internetforum waar de onderwerpen uit onze eerste 2 boeken besproken worden.

10-05-2011 Gezondheidsradio

Henk Mutsaers in gesprek met Ron Fonteine:

- ~ Autisten kunnen over symptomen heengroeien
- ~ Bewaking voor aardappelveld
- ~ Bijzondere dakbedekking voor basisschool
- ~ De invloed van voeding op uw hersenen
- ~ Doofgeboren kinderen kunnen spraakachterstand inhalen dankzij implantaat
- ~ Elektronische neus 'ruikt' astma
- ~ Ga toch fietsen
- ~ Geheimen van het kinderbrein
- ~ Ginkgo Biloba
- ~ Hersenblokkade maakt slecht vet goed
- ~ Meer botbreuken door levothyroxine
- ~ Te veel zout heeft geen invloed op hart
- ~ Vet verwijderd door liposuctie na jaar terug
- ~ Zoutloos eten slecht voor je botten
- ~ De rol die alcohol zou kunnen spelen in het risico op kanker
- ~ Fructose leugentje nader verklaard
- ~ Bewoners vechten tegen transformatorhuisje
- ~ Curcumine, een veelbelovend middel tegen Alzheimer
- ~ Fytinezuur in Brinta
- ~ Lever van vis goed voor de gezondheid
- ~ Hartaanval in ochtend geeft meer schade

Henk Mutsaers in gesprek met Mies Kloos:

- ~ Angst maakt ziek
- ~ Illuminatie maakten ons bang voor ziektes, gaan ze eens nu bang maken met hebben ze nog een plan B?
- ~ EFT toepassing voor emotionele lading.

Henk Mutsaers in gesprek met Mike Donkers:

- ~ over het boek *Bijnier uitputting*
- ~ Denkwijze goedgelovige massa, het koppig vasthouden aan een valse werkelijkheid
- ~ Fukushima, de uitstoot gaat onverminderd door en wat je daar aan dient te doen


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

Nieuwsbrief van Platform De Hoogste Tijd Nr. 17—juni 2011

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

Inhoudsopgave

- 1 Voorwoord van de voorzitter
- 2 Juridische updates
- 3 De Prik en het Meisje
- 7 Huidige crisis, een wetmatigheid?
- 7 Doornroosje en het spinnewiel
- 8 Vervolg aanklacht Fernand Haesbrouck
- 10 Gezond Verstand Avonden
- 11 Vergiftigt Monsanto baby's?
- 13 Vaccinaties ondermijnen de immuniteit

- 
- 13 Wat doen dokters?
 - 13 EU vervroegt onderzoek risico's aspartaam
 - 14 De Soevereine Mens deel 2
 - 15 Pasen bij opa en oma
 - 16 Feiten over het koningshuis deel 3
 - 16 Uitgebreid overzicht Fukushima kernramp Japan
 - 17 Hennep
 - 18 BV Nederland, een papieren slavenonderneming
 - 18 Diagnose ADHD in strijd met kinderrechtenverdrag VN
 - 19 VN wil miljarden voor mondiaal HPV vaccinatieplan
 - 20 Vaccin-autisme gevallen in het geheim afgehandeld
 - 21 Reizen in Vrede deel 6
 - 21 Gelukkig in een huis van 8 vierkante meter
 - 21 Duitse TV onthult verschrikkingen door giftige genetisch gemanipuleerde soja
 - 22 Codex: Gekruid en duidend
 - 23 Patiënten meldformulier online
 - 24 Royal Raymond Rife
 - 27 Oh aarde...
 - 28 Nieuwe dreiging vaccinatierondes HPV
 - 28 Waarschuwing door Europese Raad
 - 29 De zonedroger
 - 30 Vergiftigt Fukushima plutonium onze planeet?
 - 31 Anti-depressiva
 - 32 Ingezonden: Moeten wij als mens veranderen?
 - 33 Ingezonden: Reactie GMO 1
 - 33 Ingezonden: Reactie GMO 2
 - 33 Ingezonden: Filmprogramma Toekomstweek
 - 34 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

29 mei 2011

[Doornroosje en het spinnewiel](#)

Er was eens...

Er was eens een meisje dat zich prikte aan het spinnewiel, in slaap viel en die slaap duurde wel honderd jaar. Zij werd wakker gekust door een prins en... ze leefden nog lang en gelukkig!

19 mei 2011

[Bewustzijnstransformatie of ziekte?](#)

Toen ik een tijdje geleden alweer de site 'Psychose Anders' tegenkwam was dit voor mij één en al herkenning. En dat niet alleen, ik voelde opwinding en blijdschap want dit schrijven over normaliteit raakt zo precies de kern.

18 mei 2011

[Wie mooi moet zijn, lijdt pijn](#)

Van de anderhalf miljoen honden die in Nederland rondlopen, zijn zo'n 500.000 echte rashonden. Met een stamboom als bewijs van hun kwaliteit. Zo'n hond is dan ook kostbaar. Voor een pup bepaalt men zo'n 1500-2000 euro.

18 mei 2011

[De overheid heeft in het Geheim 83 Vaccin-autisme gevallen afgehandeld in de afgelopen 20 jaar](#)

De federale regering heeft altijd de link tussen autisme en kwik bevattende vaccins ontkend. Toch hebben ze in het geheim meer dan 83 gezinnen met autistische kinderen via federale rechtbanken afbetaald, en daarmee geeft men dus de correlatie tussen autisme en de op kwik gebaseerde vaccins toe.

Berichten in Maatschappij & Politiek

31 mei 2011

[Bodyscanner in EU: Dág privacy!](#)

Op 24 mei heeft het Europees Parlement na jarenlange discussie ingestemd met het gebruik van bodyscanners op de Europese luchthavens. Deze zomer zal de bodyscanner op de lijst komen voor EU-goedgekeurde methodes voor het screenen van passagiers.

30 mei 2011

[Hoe het zo is gekomen met de vrije man...](#)

Goedemorgen medestanders van Rene,

Ik zal zo beknopt mogelijk proberen uit te leggen hoe het zo ver heeft kunnen komen!(weet niet of dat lukt)

30 mei 2011

[Spotprent v/d week: Wk 22 – T.E.P.C.O.](#)

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

25 mei 2011 – 21:00 | 5.627 keer bekeken | [339 Reacties](#)

[Vrije man met veel machtsvertoon uitgeschakeld!](#)

Je bent je naam niet. Je naam (of social security number – je nationaal nummer – rijksregisternummer) is een coöperatie opgericht toen je ouders je lieten inschrijven in het geboorteregister.

24 mei 2011

[Psychiatrie als repressiemiddel in BV Nederland](#)

In een samenleving die vanwege haar materialistisch obsessieve dwangneurose volledig door een psychotische decompensatie (uit elkaar vallen) ten onder dreigt te gaan, is het moeilijk criteria vast te stellen voor wat nu echt gek en echt gezond is.

18 mei 2011

[Wie mooi moet zijn, lijdt pijn](#)

Van de anderhalf miljoen honden die in Nederland rondlopen, zijn zo'n 500.000 echte rashonden. Met een stamboom als bewijs van hun kwaliteit. Zo'n hond is dan ook kostbaar. Voor een pup bepaalt men zo'n 1500-2000 euro.

18 mei 2011

[De overheid heeft in het Geheim 83 Vaccin-autisme gevallen afgehandeld in de afgelopen 20 jaar](#)

De federale regering heeft altijd de link tussen autisme en kwik bevattende vaccins ontkend. Toch hebben ze in het geheim meer dan 83 gezinnen met autistische kinderen via federale rechtbanken afbetaald, en daarmee geeft men dus de correlatie tussen autisme en de op kwik gebaseerde vaccins toe.

Berichten in Wetenschap & Techniek

20 mei 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'.

Berichten in Mythen & Mysterieën

16 mei 2011

[Inleiding in de Mayakalenders](#)

Met dank aan Dave en Frank van Pateo Media presenteer ik in deze videoreeks van 7 korte YouTube-filmpjes de essentie van twee Mayakalenders...
