



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand maart 2013

Spreuk van de maand:

Als je aan iets twijfelt, twijfel dan aan je grenzen.

auteur onbekend

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

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

Haal uit de nieuwskrant wat goed is en past bij jou.

In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:

Allerlei activiteiten:

Hoe belangrijk is je gezondheid, wat betekent ziek zijn voor jou?

Een natuurlijke weg tot gezondheid door de geestelijke genezende kracht

Yolanda Rijks, initiatiefneemster van de informatieve website www.overdedood.nl, komt met haar tweede boek.

Naar de activiteiten kalender van Agaphe

Link Gezond Verstand Avonden

Verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*

Jongeren de spiegel van de samenleving

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

Iedereen wil ouder worden maar het niet zijn.

[een link](#) - *De lemniscaat en oogaffirmaties*

[een link](#) - *Lachen & dromen met Scharlei; door Karin Breugelmans*

[een link](#) - *Affirmatie van deze maand*

Voeding Sup-lement

[een link](#) - *Nachtschade familie. Problemen met deze populaire voedselsoorten.*

[een link](#) - *Gebruik elke dag een CITROENTJE*

En verder:

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

[een link](#) - *Uitgelicht: "Gefeliciteerd met je Burn-Out", door Marina Schriek, te bestellen bij Agaphe*

[een link](#) - *Ben jij een geboren optimist?; bron Marian Palsgraaf*

Hoe belangrijk is je gezondheid, wat betekent ziek zijn voor jou?

Het kan zinvol zijn om hier over na te denken op het moment dat je gezond bent. Wat niet wil zeggen dat je nu kunt vast leggen welke behandelingen je wel of niet neemt en hoe ver je met bepaalde behandelingen wilt gaan. Dit zijn beslissingen die te maken hebben met het moment. Wel kun je je verdiepen in Hoe ziet mijn gezondheid er nu uit, wat kan beter en hoe zorg ik dat dit past in mijn leven. Zoals een dieet een tijdelijke oplossing is maar als een verandering van eten een levensgewoonte is geworden dit beter vol te houden is en op langdurig termijn een beter resultaat oplevert.

Zo kun je je nu verdiepen in verschillende geneeswijze en behandelwijze om te ervaren waar je je goed bij voelt. Op het moment dat je het echt nodig hebt kun je jezelf de tijd om dat uit te zoeken niet altijd permitteren en kan direct handelen gewenst zijn.

Wij gaan kamerbijeenkomsten organiseren om dit bespreekbaar te maken, bewust te worden waar bepaalde klachten vandaan kunnen komen, kennis maken met verschillende behandelmethodes en oefeningen die je zelf kunt doen. Ook maken we tijd vrij om ervaringen te delen van eigen vaardigheden.

We starten Agaphe kamerbijeenkomsten met als titel: Zelfhealing.

Deze avonden zijn gebaseerd op een andere manier van genezen dan het reguliere.

Wij wijzen reguliere geneeskunde niet af, ieder is vrij om zijn eigen keuze te maken met betrekking tot zijn/haar gezondheid. Om deze avond te bezoeken is het zinvol om open te staan voor meerdere manieren van genezen.

Deze avonden zijn op vrijdagavond en gaan door als er zich 8 personen hebben aangemeld.

Bijdragen: €7,50 p.p

Adres: MFC 't Wijkhuis Texelstroomlaan 5 1784 EA Den Helder.

Wat kun je verwachten.

Tijdens een avond over Zelfhealing kunnen we verschillende vormen inzetten zoals:

- Meditatie
- Spiegellogie
- The Work van Byron Katie
- De Mir methode
- Ho'oponopono
- Het inzetten van onze eigen vaardigheden

Je kunt je aanmelden bij Joke Oosterbeek

06-44993248

Een natuurlijke weg tot gezondheid door de geestelijke genezende kracht

U verlangt naar gezondheid en tevredenheid? Maar wat kan u daarbij helpen?

Bruno Gröning, de belangrijkste Duitse genezer, toonde aan, dat er een universele levenskracht bestaat, die alle mensen overal in de wereld vrij ter beschikking staat. Hij noemde die kosmische energie "Heilstrom" en vergeleek de mensen met een accu die steeds weer opgeladen moet worden. Door het regelmatig opnemen van de Heilstrom kan de mens gezond en daadkrachtig zijn leven vorm geven.

In de Bruno Gröning-Vriendenkring zijn er wereldwijd regelmatig informatieve lezingen, waarin geïnteresseerden kunnen leren hoe ze deze geestelijke kracht kunnen opnemen en in het dagelijks leven benutten. Duizenden mensen zijn daardoor al gezond geworden.

De genezingen worden zorgvuldig medisch onderzocht en gedocumenteerd. Veel van de berichten bewijzen ingetreden genezingen van organisch lijden, b.v. osteoporose, artrose, kanker, hartziekten, MS, maar ook van depressies alsmede van psychische en lichamelijke verslavingen.

Een representatief voorbeeld:

Ursula W.B. was 42 jaar oud, toen de arts bij haar tweezijdige tinnitus (oorsuizen) vaststelde. Alle therapieën hadden geen resultaat. Na een half jaar hoorde zij van kennissen over de mogelijkheid van genezing langs geestelijke weg. Zij stelde zich op de hoogte en beleefde volledige genezing.

Contact:

Informatie en data over lezingen die in vele plaatsen in Nederland worden gegeven via tel. 0475 – 326068. De toegang is gratis, een vrijwillige bijdrage wordt gevraagd.

E-mail: netherlands@bruno-groening.org

Meer dan 200 succesberichten in Internet: <http://www.bruno-groening.org/nederlands/heilungen/defaultheilungen.htm>

of verdere informatie

<http://www.bruno-groening.org/nederlands/default.htm>

**Yolanda Rijks, initiatiefneemster van de informatieve website www.overdedood.nl,
komt met haar tweede boek.**

Titel: Het boek dat de dood bespreekbaar maakt

Subtitel: wie de dood kent, leeft anders

Schrijfster: Yolanda Rijks

ISBN: 9789461900715

NUR: 728

Uitgever: Uitgeverij Digitalis

Omvang: 129 pagina's

Gebonden A5 met ringband

Prijs: €10,-

Het boek is ook verkrijgbaar als E-boek

ISBN: 9789461900722

Prijs: €7,50

Waarom sterft iemand zo jong?

Wat is de zin van het leven en de dood?

Is er genoeg ruimte voor alle zielen?

Hoe ziet het leven na de dood eruit?

Waarom overkomt mij dit nou weer?

Op deze en andere vragen wordt in 'Het boek dat de dood bespreekbaar maakt' antwoord gegeven, volgens de visie van de schrijfster.

Het boek bevat spirituele inzichten en een inspirerende kijk op het leven, de dood en het leven na de dood. Aan de hand van persoonlijke ervaringen en levenslessen, verhalen en metaforen, oefeningen en voorleesteksten wordt de dood bespreekbaar gemaakt.

Yolanda Rijks geeft in dit boek haar eigen visie.

Ze gaat ervan uit dat alle meningen en overtuigingen naast elkaar kunnen bestaan.

De schrijfster waarschuwt dat de inhoud van het boek voor sommige lezers als schokkend kan worden ervaren.

De gebonden uitgave is uitgevoerd met een ringband. Daardoor blijft het gemakkelijk open liggen tijdens het (voor)lezen en het doen van oefeningen. Door de afmeting in A5 kan het boek overal mee naartoe genomen worden.

***Naar de activiteitenkalender:
de Agaphe kalender!***

Eendaagse workshop Intuïtieve- en spirituele ontwikkeling

door Johannet van Hasz

Datum: **zaterdag 9 maart**

Aanvang: **10.00 tot 16.30 uur**

Kosten: **€ 85 incl.syllabus**

Locatie: **Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Jan Taal, de kunstenaar der imaginatie

Datum: **dinsdag 12 maart**

Aanvang: **20.00 uur**

Kosten: **€15,-**

Locatie: **Slot Schagen**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Workshop Tarot voor gevorderden

door Johannet van Hasz

Datum: **18 en 25 maart**

Aanvang: **19.00 uur tot 22.00 uur**

Kosten: **€ 90 incl. Tarotkaarten en syllabus**

Locatie: **Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

Werken met gidsen en engelen 1

door Johannet van Hasz

Datum: **zaterdag 23 maart**

Aanvang: **13.00 tot 16.30 uur**

Kosten: **€ 45, incl syllabus, voor deel 1 en deel II samen zijn de kosten € 85**

Locatie: **Spiritueel centrum Innergiek, Koningdwarsstraat 146, 1781 LC Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

*Wil je je activiteit geplaatst hebben? Hier zijn geen kosten aan verbonden.
Stuur een mail en geef dit dan duidelijk aan. Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats
en bijdragen. Stuur deze naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com*

*Uitgebreide teksten (affiches) die door ons samengevat moeten worden, worden
niet geplaatst.
Zorg dat de tekst goed samengevat wordt aangeleverd zodat deze één op één kan
worden overgenomen in de agenda.*

En heel belangrijk: zorg dat de informatie voor de nieuwskrant is aangeleverd voor de 25-ste van de maand. Daarna zal de activiteit alleen in de agenda geplaatst worden.

Overzicht Gezond Verstand Avonden

Voor een volledige agenda en meer informatie: www.gezondverstandavonden.nl

Verzamelde nieuwsberichten

Uit balans, je tijdelijke raadgever

Ben je er klaar voor te luisteren wat bepaalde signalen je te zeggen hebben?

Signalen van: je lichaam, je omgeving, situaties, kinderen of dieren?

Oefening baart kunst: van *onbewust onbekwaam* naar *bewust onbekwaam* naar *bewust bekwaam* naar *onbewust bekwaam*.

Jongeren de spiegel van de samenleving

Zo is er een spreuk: Men herkent een *volk* aan de wijze waarop men zijn *dieren behandelt*. Met mijn inzichten over hoe wij over onszelf denken en we dit gespiegeld zien in de wereld om ons heen, is het niet meer dan logisch dat de jongeren een spiegel zijn van de samenleving.

Een ander gegeven is dat de hersenen van een jongere volgroeid is tussen zijn 20-ste en 25-ste levensjaar. Dit betekent dat de jongere langer dan wij denken gedrag van de omgeving overneemt. Je kunt je dan afvragen of je jongeren verantwoordelijk kan stellen voor hun daden. Wat niet wil zeggen dat zij een vrijbrief hebben om geen rekening met een ander te houden. Ieder leert van de gevolgen van zijn daden. Je kunt van niemand eisen dat hij/zij de verantwoordelijkheid hiervan neemt. Er zijn oudere generaties die deze ontlopen, hoe kun je dat dan van jongeren eisen dat zij deze wel nemen? Jongeren zijn vaak open en eerlijk. Deze eigenschap zijn oudere generaties verleerd, zij zijn een masker gaan dragen uit beleefdheid/angst/eigen belang enz. In vele opzichten kunnen wij van onze jongeren leren.

Als er in de media over jongeren gesproken wordt, wordt eraan voorbij gegaan dat het vaak over een bepaalde groep jongeren gaat. In de volgende gevallen spreek ik over een groep jongeren die zich herkent in de tekst en als zij hiervoor openstaan inzichten kunnen krijgen in hun doen en laten.

Gelezen: Jongeren vertonen verkeerd gedrag uit verveling.

Is je als kind niet meer kunnen vervelen, de oplossing?

Wij hebben onze kinderen, als zij zich vroeger verveelden, op de bank gezet. Zij kregen een verplicht verveel uurtje. Dit heeft vele voordelen. Hetgeen aangedragen werd, werd afgekeurd of met grote tegenzin gedaan. Bovendien was hun vervelen niet mijn "probleem". Omgekeerd als zij lol hadden, was het hun lol en werd ik hier ook niet altijd bij betrokken. Na het verveel uurtje waren ze weer opgeladen en vol goede moed en kwamen de mooiste ideeën naar voren.

Vervelen heeft dus wel degelijk een functie.

Door de jeugd en de omgeving kan het als last worden ervaren doordat jongeren vervelen ervaren als geen controle hebben over het proces. Zij worden hierin niet begeleid, waardoor zij elkaar meeslepen in de negativiteit.

Vervelend gedrag moet niet verward worden met aandacht vragen.

Hoe komen jongeren in contact met hun vreugde? Weten zij nog wat zij als klein kind graag deden? Kunnen ze dit gevoel terughalen? Vanuit deze vreugde leven maakt het het leven voor de jongeren een stuk aangenamer. De puberteit is het ondergaan van een stormvloed aan emoties, bij de één uit zich dit meer dan bij de ander. Dat dit vermoeiend is vergeten wij wel eens.

Hoe kunnen jongeren leren om aangename mensen te worden, zodat de maatschappij ook aangenamer en vreugdevoller wordt?

1. De jongeren mogen leren van hun ervaringen: leren terug kijken en voelen wat de gevolgen van hun gedrag de ander doet en daar verantwoording voor leren nemen. En leren welgemeende excuses te maken.
2. Jongeren mogen leren durven kijken vanuit welke innerlijke pijnen zij reageren naar de buitenwereld. Wanneer ze deze onder ogen komen en de gedachten hierover kunnen veranderen, verandert de situatie. Deze oefening is toepasbaar op vele situaties en geeft verlichting. Een les voor de rest van hun leven.
3. Laat jongeren genieten zolang zij jong zijn. Zij moeten aan zoveel verwachtingen en regels voldoen. Zij leren meer door eigen ervaringen, dan door de regels die zij meekrijgen. Geef ze de vrijheid die ze aankunnen en zijn grenzen er om tegenaan te schoppen. Zelfstandigheid en zekerheid groeien met de tijd.
4. Jongeren laten genieten is dat doen waar hun hart ligt en waar zij goed in zijn. Wanneer jongeren deze mogelijkheid krijgen stralen ze dit op hun omgeving af. Hier heeft iedereen baat bij!

Kun jij je ook hierin herkennen? Tja, deze punten zijn toepasbaar op alle generaties, maar worden jongeren vaak aangevallen als groep. We zijn allemaal lerend, niemand heeft de ultieme wijsheid in pacht al wordt geacht dat de ouderen dit wel hebben. We hoeven de krant maar open te slaan om de voorbeelden te zien dat dit echt niet zo is. Hoe gek is dat dan, dat onze jongeren ons dit spiegelen?

Zo het vroeger normaal was dat zonen meegingen met hun vaders om het vak te leren, gaat er meer ambacht verloren. We leren op school en komen binnen de school in aanraking met praktijkervaring door verplichte stages vanuit schoolprojecten. Wanneer de jeugd een diploma op zak heeft is het vaak een uitdaging om aan werk te komen. Door de verplichte stage is het mogelijk om met verschillende bedrijven in aanmerking te komen. Of jongeren hier vanuit daadwerkelijk met de praktijk in aanraking komen is maar de vraag en afhankelijk van het enthousiasme van de begeleiders. Reizen en ervaring op doen bij verschillende banen zou ideaal zijn voor de groep jongeren die nog geen toekomstdoel voor ogen hebben. Helaas krijgen ze hier vaak niet de ruimte voor. Na school is het werken en de schulden van de studie afbetalen. Een eigen leven op willen bouwen, zelfstandig willen wonen valt niet mee als er voor hen weinig woonruimte beschikbaar is en deze vaak onbetaalbaar is.

Hoe kun je jongeren meer demotiveren door geen vooruitzicht te bieden als ze deze wel hebben maar de mogelijkheid niet wordt gegeven?

Ik denk dat er meer aandacht mag worden besteedt aan de jongeren die van school afkomen dan de jongeren die nog op school zitten.

Kijk hoe het ook kan naar VPRO's tegenlicht: <http://tegenlicht.vpro.nl/afleveringen/2012-2013/werken-lang-gelukkig.html>

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

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

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

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

Je kunt je niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar kies je bewust om mee te lopen, 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.

Als je over jezelf zegt dat bewust bent, klinkt het alsof het proces af is, je weet alles al. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces.

De stukjes die ik schrijf 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.

Iedereen wil ouder worden maar het niet zijn.

Met allerlei middeltjes maskeren we datgene wat we niet aan de buitenwereld willen tonen. En zijn wij, wat wij ons laten opleggen door de buitenwereld (alleen als je jong en mooi bent tel je mee) het niet eigenlijk zelf, onze grootste critici? Wij zijn zagezegd het product van ons verleden en dat heeft ons gemaakt wie en hoe we nu zijn. Als we onze rugzak met een ander mochten ruilen zouden we dat niet eens willen.

Waarom hebben we zoveel moeite om te accepteren hoe we zijn. Enkelen zijn juist trots op de littekens die een zware periode tekenen. Maar rimpels, oogleden die hangen, extra vel hier en daar- daar schamen we ons voor.

Is het de confrontatie met het ouder worden en daarmee met de eindigheid van het leven? Of tellen we niet meer mee en vinden we dat we minder serieus worden genomen?

Ik zou zo graag mezelf willen zijn, denk ik vaak. Maar wie houdt me tegen? Bij de gedachte dat ik mijn wilde kapsel mooi vind of geen bh draag, vind ik dat ik me moet verantwoorden, maar voor wie?

Ik heb voor een reis hemdjies gekocht. Bij het passen bleken deze een lichaamscorrigerende werking te hebben. Aangezien ik de laatste tijd meer van het leven ben genieten en ook van de lekkere dingen, ben ik hier en daar gaan uitdijen. Met de hemdjies zie ik er weer prima uit en ze dragen als een tweede huid. Het is niet meer: what you see is what you get. Gelukkig heb ik een fijne relatie waarin manlief letterlijk en figuurlijk met me mee groeit en we geen indruk op elkaar meer hoeven maken. Wel verliezen we elkaar niet uit het oog en is het gezamenlijk volgen van een cursus heel fijn om samen te delen en te groeien. En toch denk ik met mijn tweede huid aan: kon ik maar gewoon laten zien wie ik ben.

De lemniscaat en oogaffirmaties

'Als je tijdens het opzeggen van een affirmatie met je ogen de vorm van een lemniscaat (het oneindig-teken, oftewel een liggende 8) maakt, integreer je de affirmatie diep in je bewustzijn.'

Het is mij niet duidelijk of ik met beide ogen letterlijk een liggende 8 moet maken (dus draaien met mijn ogen) en dan met gesloten ogen of open? Of moet ik mijn ogen sluiten en het beeld oproepen van het lemniscaat teken?"



Het is de bedoeling dat je met geopende ogen, je ogen de vorm van de lemniscaat (ook wel de 'tibetaanse acht' genoemd) laat maken. Eerst kijk je naar rechtsboven, dan naar rechts, dan naar onder, dan linksmidden, dan naar linksboven, dan naar links, dan naar onder, enzovoort.

Dit is sowieso een goede oefening voor je ogen als je veel achter de computer zit. Wat het doet als je een affirmatie opzegt is je linker- en rechterhersenhelft stimuleren en laten samenwerken, zodat de affirmatie in beide hersenhelften binnenkomt (en niet alleen in je intellectuele kant). Het tempo waarmee je de lemniscaat maakt moet niet te snel zijn, en mag ook heeeeel langzaam zijn. Maar doe vooral wat goed voelt voor jou!

Eén van de eigenaressen van De Heerlijkke Hoeve heeft een loop-lemniscaat in hun bloemenweiland gemaakt. Wat een prachtige manier om een affirmatie te bevestigen! Een lemniscaat lopen, en dan ook nog temidden van prachtige bloemen en kruiden, dat had ik nog niet eerder bedacht. Het was heerlijk om te doen.

bron positief-denken.blogspot.nl

Lachen & dromen met Scharlei

Scharlei (*Salvia Sclarea*) groeit inheems in Zuidoost-Azie en Zuid Europa en is een sterk naar muskus geurend 2-jarig kruid.

Het is een plant die in hetzelfde rijtje thuishoort als bekende keukenkruiden zoals Rozemarijn, Tijm en Munt.

Karel de Grote vermeldde Scharlei bij de inrichting van de tuinen van de kroondomeinen in de 9^e eeuw. Het was er geplant vanwege de heilzame eigenschappen van het kruid bij o.a. spijsverteringsstoornissen en infecties.

In de middeleeuwen noemde men het ook wel *Oculus Christi*; het oog van Christus of later 'ogentroost'. Het was toen een veelgebruikt medicijn bij oogaandoeningen.

In Frankrijk en Rusland wordt tegenwoordig veel Scharlei verbouwd puur voor de productie van etherische olie. Speciaal voor de parfumindustrie, maar ook als geur- en smaakmaker in de voedingsmiddelen industrie. Bijvoorbeeld in bier, wijn, vruchtensalades en marmelades.

De naam Scharlei komt van *clarus*, wat 'helder' betekent.

De Kelten zouden er vroeger een thee van hebben getrokken die hen in een rituele trance bracht. Het lijkt levendige dromen op te roepen, en je kunt de dromen ook vaker beter herinneren.

Uit dromen zijn vaak wijze spirituele lessen te leren. Het helpt je duidelijker te 'zien'. Scharlei geeft dan ook helderheid en inzicht in dromen en meditatie.

Men zegt wel dat de werking van Scharlei het effect kan hebben van een glas wijn met een vrolijke afdrank – de olie van de lach-.

Bij inwendige toepassing en/of hoge dosering versterkt het de werking van alcohol. Dus die combinatie wordt afgeraden.

Deze warme olie werkt opwekkend en rustgevend en geeft nieuwe levenskracht. Activeert het zenuwstelsel en de natuurlijke weerstand en staat ook bekend als afrodisiac.

Maakt vrolijk en luchtig, stimuleert je fantasie, stelt je meer open voor inspiratie maar prikkelt ook je durf.

Het verdampen op een aromalampje kan goed zijn voor mensen die angstig zijn, depressieve- of stress gevoelens hebben, overal tegenop zien en vaak bezwaren maken.

Je durft weer dingen te doen die je allang niet meer deed. Ideaal voor mensen met een midlife crisis.

Aromatip: Met een enkele druppel Scharlei op een aromalampje op de slaapkamer kun je, als je worstelt met een probleem of kwestie waar je niet uit komt, voor je inslaapt je concentreren met de intentie in je droom een oplossing te zien.

De plantboodschap van Scharlei is: 'Sla je vleugels uit, heb vertrouwen, je kunt vliegen'.

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek.

Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld. Aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest kunt werken. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings-, massage- of spirituele praktijk.

Wij raden u echter aan om altijd een arts of aromatherapeut te raadplegen, of zelf de benodigde cursus te volgen, om verkeerd gebruik te voorkomen.

Aromatherapie voor iedereen!

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy
Voor meer informatie: <http://www.elementsaromatherapy.nl>

Affirmatie van deze maand:

Ik gebruik elke kans om mijn waardering naar anderen te uiten.

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.

Wat goed is voor de één hoeft niet voor de ander of voor jou te gelden. Ga op zelf onderzoek uit en ervaar of deze informatie iets toevoegt aan je welzijn en gezondheid.

Nachtschade familie. Problemen met deze populaire voedselsoorten.

Noot: *Mogelijk ontstaan jouw klachten door het veelvuldig eten van nachtschadesoorten. We zijn allen verschillend de één ervaart na het eten bijwerkingen waar een ander niets merkt. Zo verteren we allen, letterlijk en figuurlijk, alles op onze eigenwijze. Word je bewust hoe jouw lichaam werkt en welke signalen deze afgeeft.*



De Nachtschadesoorten zijn lid van een enorm grote plantenfamilie die Solanaceae heet. Die soorten die ons in het Westerse voedingswijze het meeste zorgen maken zijn tomaten, aardappels (geen zoete aardappels of yams), eierplant, en paprika's - dit zijn alle paprika's inclusief chilipepers, habanero's, cayenne pepers en paprika (geen peperkorrels, zie verder).

De paprika duikt over al op in vele smaakvolle mengsels en staat vaak onder "specerijen" beschreven op de labels met ingrediënten.

Andere nachtschade-achtigen zijn goji-bessen (de nieuwe geliefde in de anti-oxidanten groep), ashwagandha (een kruid uit de ayurvedische geneeskunde) Cape gooseberries (niet-normale kruisbessen), gemalen kersen en de zogenoemde Amerikaanse huckleberrysoorten uit de tuin (geen blauwe bessen).

Ik ben een naturopatische arts met eigen praktijk en zal maar meteen in het begin al zeggen dat ikzelf tegen het gebruik van voedsel uit de nachtschadefamilie ben. Ik at voorheen wel een ton er van maar vermijd ze nu zo veel als maar mogelijk i.v.m. pijnbestrijding. Volgens mij is pijnmanagement - dat is langdurig gebruik van pijnbestrijders zonder enigerlei effect van echte verlichting van de pijn - voor schemielen. Voor mij en veel van mijn patienten ligt het antwoord op het duurzaam laten verdwijnen van pijn in de vermindering van de nachtschadefamilie.

Waarom zouden we ons daar nu zorgen over moeten maken ? Omdat het zeer waarschijnlijk is dat je deze voedselsoorten veel eet en je je niet kunt voorstellen dat ze op de een of andere manier slecht voor je kunnen zijn. Wel, als je bijvoorbeeld lijdt aan ontstekingen, gewrichtspijn of breuken, dan zal door het vermijden van de nachtschade-familie je pijn grotendeels verminderen, het doet er niet toe of ze nu wel of niet de oorzaak van je pijn zijn. Ben je gevoelig voor weersveranderingen ? Dit kan een indicatie zijn dat je nachtschade-gevoelig bent. Spierpijnen en verkramptheid, ochtendstijfheid, slecht genezen, artritis, slapeloosheid en galblaasproblemen - al deze kunnen veroorzaakt worden door de nachtschadefamilie. Deze familie kan ook zuurbranden veroorzaken - veel mensen weten dat al omdat ze op deze manier reageren als ze paprika's of tomaten eten.

Net als soya zijn de meeste nachtschade-soorten relatieve nieuwkomers in de Europese Westerse Voedingswijze. De tomaat kwam in het begin van de achttiende eeuw naar Noord-Amerika en werd toen "liefdesappel" genoemd, en alleen gebruikt als ornamentele plant. Zo lieten de mensen de tomatenplant wel groeien omdat ze die leuk vonden, maar niet om te eten, omdat ze dachten dat die giftig was. De bladeren van de nachtschadeplanten zijn ook erg giftig (veehouders weten dit goed) en de meeste mensen vermeden het fruit er van net zo goed ook.

Tijdens een hongersnood in 1782 klaagden Schotse hooglanders over "dropsy" een oude benaming voor oedeem of zwelling die vaak in verband stond met congestief hartfalen, als ze veel aardappels aten. Russische krijgsgevangenen in de Tweede Wereldoorlog kwamen terug naar huis met gevorderde gevallen van deze dropsy, waarvan de schuld lag in het vele aardappels eten. Een oud spreekwoord in New Hampshire in 1719 luidde dat witte aardappels het leven van de mensen zou verkorten.

De eierplant groeide in het begin ook eerst als ornamentale decoratieve plant, en die werd niet gegeten tot voor korte tijd geleden in Noord Amerika. volgens Dr. Norman Childers, auteur van The Arthritis Diet, was rond het Middellandse Zee gebied bekend dat de eierplant krankzinnigheid veroorzaakte als die een maand lang dagelijks werd gegeten, en had die de bijnaam "mad appel". Hoeveel andere voedselsoorten hebben een dergelijke reputatie ? Het is heel makkelijk om via het Westerse dieet te veel nachtschade-soorten binnen te krijgen, vooral dan als je een foodie bent. Zo kun je bijvoorbeeld salsa op je ontbijteieren hebben, en aardappelsalade als lunch, en s' avonds eierplant met paprika, dit samen met andere kruidige gerechten.

Dit is een hoge dosis aan nachtschade-soorten in meerdere combinaties die dan zo per dag gegeten worden. Inderdaad is het een hoop werk om alle nachtschade-soorten te gaan vermijden. Dit kan makkelijk worden gedemonstreerd door het menu van een restaurant te lezen - nachtschadesoorten zijn overvloedig daarin aanwezig. Als men nu in termen van nachtschadegevoeligheid spreekt om die uit de voedingswijze te houden, is dit bijna hetzelfde als dat men het over gluten-overgevoeligheid heeft.

Voor diegenen die denken dat ze "alles" hebben geprobeerd tegen de artritispijn, hebben ze wel van alles geprobeerd maar niet de nachtschedefamilie weg gelaten - volgens mij is dit iets dat je eens moet proberen. Ik kan je als naturopatische arts vertellen dat ik vele remedies heb geprobeerd voor mijn pijn in mijn midden deel van mijn rug, maar het vermijden van de nachtschade-familie leverde al minstens 90% op. Als je bij een van die mensen hoort die een behandeling tegen de pijn hebben gedaan (egaal of dat chiropraktisch, accupunctuur, laser, energetische geneeskunde of wat dan maar ook was) en die maar een dag of twee verlichting opleverde, dan ben je mogelijk gevoelig voor de nachtschade-familie. Een lichaamstherapeut vertelde me eens dat als een patiënt niet beantwoordt op de behandeling, dan moet een van de eerste dingen die men moet overdenken de gevoeligheid voor de nachtschade-familie zijn - - - er is gewoon niets anders dat iemand kan doen om te helpen om iemand van zijn pijn af te helpen als de oorzaak komt door de nachtschade-familie - - - omdat als ze eens weer enkele nachtschade-achtigen eten, de pijn weer zal terugkeren

zoals die van te voor was. Droevig maar waar is dat ik er in mijn praktijk vele malen getuige van ben geweest.

CALCITRIOL IN DE NACHTSCHADE FAMILIE.

De nachtschade-familie wordt beschouwd als bestaande uit "calcinogene" planten, dat komt omdat ze calcinose veroorzaken, wat een calcificatie van zacht weefsel is als ze door dieren worden gegeten. Deze calcificatie treedt op omdat ze calcitriol bevatten (1,25 dihydroxy vitamine D), de meest actieve vorm van vitamine D. Maar let op, en onthoud goed dat calcitriol geen vitamine D3 is (cholecalciferol). Dit is een zeer belangrijk verschil zoals je straks zult zien.

Bij mensen is calcitriol normaal gesproken het eindproduct van het vitamine D metabolisme, dus laten we aan het begin beginnen. Cholecalciferol, of vitamine D3, wordt in de huid gevormd door de werking van zonlicht, of kan via voedsel of supplementen worden geconsumeerd. In de lever wordt vitamine D3 omgevormd tot calcidiol (25-hydroxycholecalciferol, de substantie die we in het bloed testen als maatstaf van de vitamine D status). Vervolgens transformeren de nieren het calcidiol tot calcitriol (1,25 - dihydroxy vitamine D).

Calcitriol is een zeer krachtig hormoon, duizenden malen krachtiger dan vitamine D3. Men zegt dat calcitriol het krachtigste hormoon is in het menselijk lichaam. De productie van calcitriol wordt zeer nauwsluitend gereguleerd door de nieren.

Waarom moet die zo goed gereguleerd worden?

Calcitriol signaleert de ingewanden om calcium uit onze voeding te absorberen. Terwijl we absoluut calcitriol nodig hebben om onze stevigheid van de botten te kunnen behouden, leidt een te veel aan calcitriol van enigerlei bron tot hypercalcemia - wat ook hoog calciumnivo in het bloed genoemd wordt.

Het lichaam heeft deze situatie niet graag en wil het calciumnivo zo snel mogelijk weer terug tot normaal brengen, omdat een onbalans van de mineralen in het bloed speciaal ook het hart affecteert.

De snelste oplossing voor het lichaam is om deze surplus aan calcium in de zachte weefsels af te zetten. Elke hypercalcemie episode duurt waarschijnlijk maar zeer kort, alhoewel laat iedere episode een kleine afzetting achter. Na verloop van langere tijd leiden deze afzettingen tot een toestand die calcinose heet.

Overconsumptie van calcitriol uit de nachtschade-familie kan het controlemechanisme van de nieren omzeilen en door de tijd heen leiden tot calciumafzettingen in de zachte weefsels zoals in de pezen, in de gewrichtsbanden, het kraakbeen, in de cardiovasculaire weefsels, de nieren en de huid.

Osteoartritis is feitelijk een calciumafzetting in de zachte weefsels van de gewrichten.

Chronische hypercalcemia kan leiden tot een algehele vasculaire calcificatie (calcificatie van de bloedvaten), wat coronaire arteriële ziekte is. Nephrocalcinose is calcificatie van de nieren.

We mogen het lichaamscontrole-mechanisme van calcitriol niet omzeilen. De nachtschade-soorten doen dat tot ons nadeel. Velen van ons merken dat niet op omdat het proces zo langzaam verloopt.

Wat veroorzaakt artritis? De conventionele zienswijze daar over is dat artritis het resultaat is van het "verslijt" van de gewrichten. Maar als dit het geval zou zijn, dan zou artritis altijd begeleid moeten worden door een ontsteking. Denk daarvoor in termen van de onderdelen van een auto. Als ze "versleten" zouden door de krachten die er op inwerken, dan ontstaat er hitte, die naar ontsteking zou kunnen worden terug herleid in ons lichaam. Maar osteoartritis heeft geen ontsteking, dus moet het eigenlijk osteoartrose genoemd worden.

Wat nu als calcinose bijna alles van deze osteoartritis veranderingen zou kunnen verklaren, zo niet alles? Wat nu als onze gewrichten niet verslijten, maar dat de nachtschade-familie met hun calcitriolgehalte de oorzaak er van zijn dat de gewrichten, kraakbeen, pezen langzaam calcificeren?

Botopwellingen zijn calciumafzettingen in gewrichten en pezen of gewrichtsbanden. Aan veel mensen wordt verteld dat er "geen kraakbeen meer over is" in hun gewrichten, maar wat nu als dit anders is en de waarheid zo is dat dit kraakbeen langzaam gecalcificeerd is?

Het zou bijna onmogelijk zijn om om het verschil uit te leggen tussen de twee situaties tot men precies zou weten waar men naar moet zoeken.

Scleroderma is een wijd verspreide bindweefselziekte die een verharding van de huid, de bloedvaten, spieren en interne organen met zich meebrengt. Men zegt dat de oorzaak onbekend is. Zou die echter misschien ook kunnen worden veroorzaakt door de nachtschadesoorten, die leiden tot calcinose ?

Sommige artsen schrijven calcitriol of zijn analoog voor ter bestrijding van gewone vitamine D deficiëntie. Dit is echter niet goed voor het lichaamssysteem. Door het lichaamscontrolesysteem te omzeilen scheppen we dezelfde situatie als bovenstaand eerder beschreven staat. Als je arts aandringend wil houden om calcitriol door te geven - ergocalciferol, vitamine D2, een onnatuurlijke vorm van vitamine D die gemaakt wordt door het bestralen van een fungus met ultra-violet zonlicht, of enigerlei andere dure analoge vorm van vitamine D anders dan vitamine D3 (cholecalciferol) - dan kun je beter een andere arts gaan zoeken die beter is opgeleid in de vitamine D supplementatie.

Maar let op, er zijn ook medische indicaties waar de verstreking van calcitriol noodzakelijk is, alhoewel is een gewone vitamine D-deficiëntie daar geen reden voor. Volgens Medline bestaan de normale neveneffecten van calcitriol-injecties uit zwakte, hoofdpijn, vermoeid duf gevoel met slapeloosheid, misselijkheid, overgeven, droge mond, constipatie, spierpijn, pijn in de botten en een metaalsmaak in de mond. "Spierpijn en pijn in de botten" - klinkt dat niet naar de nachtschadeproblemen zoals bovenstaand beschreven ? De lever en galblaas kunnen geaffecteerd worden, wat resulteert in bleke of vette stoelgang, een indicatie er voor dat je vet niet goed verteert. Het geel worden van de huid of de ogen (geelzucht) is een ander symptoom, indicatief voor gebeurtenissen in de lever. Er kunnen hallucinaties optreden, en een zeldzaam voorkomend neveneffect is psychose. We weten wat er beschreven werd wat er gebeurt als men dagelijks een maand lang de eierplant eet.

SOLANINE.

Solanine is een glyco-alkaloïde, dat is een non-proteïne samenstelling die stikstof bevat. Het is een krachtig vergif dat in de soorten van de nachtschadefamilie aangetroffen wordt, vooral in aardappels en de eierplant, zowel in de bladeren, de vruchten als ook in de wortels.

Solaninevergiftiging vertoont zich primair door gastro-intestinale en neurologische storingen. De symptomen bestaan uit misselijkheid, diarree, overgeven, maagkrampen, branden van de mond, hartritme stoornissen, hoofdpijn en duizeligheid. Hallucinaties, verlies van gevoel, verlammingen, koorts, geelzucht, vergrote pupillen, en hyperthermia werden bericht uit zwaardere gevallen.

Aardappels produceren van nature solanine en chacomine - een daarmee in verband staand glyco-alkaloïde - als defensiemechanisme tegen insecten, ziektes en roofdieren (inclusief de mens). De bladeren, stengels en scheuten van de aardappels liggen van nature hoog in deze glyco-alkaloïden. Als aardappelknollen aan het licht worden blootgesteld, dan worden ze groen en verhogen hun glyco-alkaloïdeproductie. Dit is een natuurlijke defensiemaatregel om te voorkomen dat de onbedekte knol er van gegeten wordt. Bij aardappelknollen ontwikkelt zich de solanine zich voor 30 - 80 % onder de schil. Als de aardappel onder de schil groen is, dan gooi die meteen weg; en ook als ze beginnen te kiemen, gewoon weggooien. Hoe toxisch is dit spul ? De World Health Organisation heeft een bovengrens vastgesteld van 20 mg per 100 gram solanine per vers gewicht. Boven dat limiet mogen ze niet meer in de winkel verkocht worden, omdat ze als toxisch voor menselijke consumptie worden beschouwd. Solanine en daarmee gerelateerde glyco-alkaloïden zijn toxisch omdat het acetylcholinesterase inhibitoren zijn - ze inhibiteren de afbraak van acetylcholine wat resulteert in een verhoogd nivo en werkingsduur van deze neurotransmitter.

Wat betekent dat?

Dit veroorzaakt verlengde spiercontracties. Dit is waarom mensen die gevoelig zijn voor nachtschade-achtigen, of die veel er van eten zich 's morgens als ze wakker worden stijf voelen, of ook al bij het opstaan als ze wat langer gezeten hebben. Studies met dieren tonen aan dat solanine een verstoring in het celmembraan van het digestieve kanaal veroorzaakt - - - verergerd irritable darmsyndroom veroorzaakt bij muizen, en gastro-intestinaal weefsel vernietigd bij Sirische hamsters. Het affecteert de genen in de menselijke cellen en inhibeert ook de proteolytische enzymen-activiteit.

Solanine vernietigt ook menselijke levercellen in vitro. Ik heb 14 onderzoeksrapporten aangetroffen die aardappelziekte blight in Ierland in verband konden brengen met geboortedefecten in de daaropvolgende jaren. Deze aardappelziekte heeft een speciale fungus die op aardappels groeit, die veroorzaakt om hun in hun defensiemechanisme te gooien en erg veel solanine te vormen. Volgens mij zou het verstandig zijn voor zwangere vrouwen om de nachtschade-familie te vermijden.

NICOTINE.

Alle nachtschade-soorten bevatten nicotine, waardoor ze verslavend kunnen werken. Is nicotine dan een probleem als we dat eten? Een hoop onderzoek laat zien dat nicotine-consumptie een juiste voortgang in het genezingsproces belemmert. In een studie stelde nicotine de genezing uit van een pees-naar-bot bij een rat - het equivalent van onze 4 schouderpijnen (supraspinatus, infraspinatus, teres minor den subscapularis). Een opvolgende studie door dezelfde auteurs liet zien dat uitgesteld genezen van pees-naar-bot verwondingen resulteerde in permanent slecht genezen in dat gebied.

CAPSAICINE.

Capsaicine is een alkaloid dat wordt aangetroffen in chilipepers en paprika's. We horen een hele hoop er over dat capsaicine vermoedelijk ontstekingsremmende eigenschappen heeft, maar het is voor zoogdieren en mensen eigenlijk een irriterende stof, en produceert het een brandend gevoel in enigerlei weefsel wat er mee in contact komt. Paprika's en chilipepers zijn zo ver ik weet de enigste planten die capsaicine bevatten. Het actieve ingrediënt in pepperspray is capsaicine. Dit kan de longwerking uitschakelen - dit is waarom sommige mensen zijn overleden aan pepperspray (vooral mensen die onder drugs of medicatie staan een vele malen hoger overlijdenspercentage). Mensen met astma kunnen het beste wegblijven bij capsaicine. Bij onderzoeken op dieren gebruikt men vaak capsaicine om een astma-aanval uit te lossen. Door specifieke sensorische zenuwen wordt substantie P vrijgemaakt. Die wordt aangetroffen in de hersenen en de ruggengraat en staat in verband met ontstekingsprocessen en pijn - het werkt als neurotransmitter om pijnsignalen naar het zenuwstelsel over te brengen. Capsaicine zorgt er voor dat je zenuwen bijna alle substantie P laten vrijkomen die ze maar hebben, en onderzoekers hebben daarom gezegd dat medicijnen die capsaicine bevatten helpen om pijn te verminderen. Er is bijvoorbeeld een roomsoort die capsaicine bevat die wordt gepromoot om substantie P weg te halen van plaatselijke zenuwuiteinden en pijn te verlichten.

Maar het is zo dat het regelmatig uitlossen van het vrijkomen van substantie P hetzelfde is als speed te nemen tot de adrenaline in je bijniere op is; dat leidt tot een chronische plaatselijke of algehele systemische uitputting van substantie P - die noodzakelijk is voor ordelijk genezen. De hersens krijgen een signaal van substantie P dat zegt dat er iets gewond is en moet worden genezen. Dus als je diabetes hebt en capsaicine neemt voor de neuropatie er van, dan voelt men zich beter, het pijnsignaal is weg - maar die belemmert wel het genezingsproces. Een recente studie observeerde het gebruik van capsaicine bij insuline-afhankelijke diabetische ratten. De reguliere verklaring voor diabetes type 1 is een slechte functie en sterven van de insuline-producerende eilandjes in de pancreas. Er is een andere theorie die zegt dat een defect van de pijnzenuwen van de omringende cellen in de pancreas diabetes 1 kan veroorzaken. Onderzoekers hebben vastgesteld dat de cellen van de eilandjes bij diabetici omgeven worden door grote aantallen pijnzenuwen die naar de hersenen signaleren dat het pancreasweefsel beschadigd wordt. Toen de onderzoekers substantie P bij de ratten injecteerden, begonnen de eilandjes bijna onmiddellijk weer insuline te produceren. Ze produceerden ook ca. een maand lang insuline als ze een injectie met capsaicine kregen. Capsaicine laat de substantie P slinken. Alhoewel de studie werd gerapporteerd om te laten zien welke gezondheidsbevorderende rol dat capsaicine heeft, is de juiste conclusie dat capsaicine waarschijnlijk zeer slecht is voor diabetici en de controle over hun bloedsuiker. Ik heb zelf de negatieve impact van de consumptie van paprika's op de bloedsuikercontrole gezien bij sommige van mijn patiënten (diegenen die dieet hielden en die bloedsuiker optekeningen hadden). Capsaicine-receptoren werden aangetroffen in artritis gewrichten. Als men capsaicine in de kniegewrichten van de muizen injecteerde, dan verminderde de bloedstroom. Dat is erg slecht, want bloed is datgene wat ons geneest. Als men neonatale ratten capsaicine gaf, werden hun immuunmakers 90 dagen lang onderdrukt. Bij mensen werd de vermeerderde consumptie van paprika's in verband gebracht met een verhoogd risico op nasopharyngeale carcinoma's en maagkanker.

Onderzoekers vonden zeventien maal (!) het risico van maagkanker bij mensen die zich zelf bestempelden als hoge consumenten van paprika's. Bij mensen die weefselbiopsies hadden met darmpoliepen, dysplasia en adenocarcinoma, konden de onderzoekers geen substantie P in enigerlei van deze biopsies vinden. Waar ging het heen? Wat ze daar voor in de plaats vonden was een presentie van capsaïcine receptoren.

DE BEHANDELING.

Hoe kunnen we nu er achter komen of de nachtschade-soorten ons medische problemen veroorzaken? Voor veel mensen komt er geen verlichting als men niet minstens 6 weken lang afstand heeft gehouden van deze nachtschadesoorten. Veel mensen merken dan een verbetering op in hun pijnklachten, en bij anderen gaat ze zelfs geheel weg. Als iemand de nachtschade-soorten 6 weken lang geheel weggelaten heeft, en toch vaststelt dat de pijn niet afgenomen is, dan raad ik aan dat hij een "Nachtschade-party-dag" gaan houden waar hij salsa en eieren als ontbijt neemt, tomaten en eierplant s' middags, en s' avonds aardappels. Neem ze gewoon allemaal en zo veel als je wilt. Eet zo veel als je kunt op een dag en kijk dan of je symptomen krijgt in de volgende twee dagen. Vaak is er ook een uitgestelde inzet reactie - tenminste voor mij.

Maar de echte vraag is waarom sommige mensen gevoeliger zijn dan andere? Natuurlijk komen er voedingsdeficiënties in het spel. Zo kun je bijvoorbeeld als je te weinig magnesium hebt, vatbaarder zijn voor calcinose. Een gebrek aan vitamine D kan het probleem verergeren. De snelheid waar de lever en de nieren deze substanties detoxificeren speelt ook een grote rol, en dit is afhankelijk van de genen en de voedingsstoffen.

Een cruciaal ingrediënt is vitamine K2 - de beroemde activator X van Dr. Price. Ik hou van dit onderzoek over vitamine K2: "De Effecten van Vitamine K2 op Experimentele Calcinose." Ratten kregen calcinose door een te veel aan vitamine D2. Vitamine D2 veroorzaakt op zichzelf sowieso al calcinose. Wat stelden ze nu vast? Een hoge dosis vitamine K2 onderdrukte de experimentele calcinose van zacht weefsel uitgelost door vitamine D2.

Dus als je problemen met de nachtschade-soorten wilt vermijden eet dan kaas, vet biologisch vlees dat van gras afkomstig is, en biologische grasboter - en neem boterolie.

Als je aan osteoarthritis leidt, en je voelt je alsof je wat op te halen hebt wat betreft het laten verdwijnen van calcificaties, dan kun je een vitamine K supplement nemen. Ik gebruik Allergy Research Full-Spectrum Vitamine K softgels, die vitamine K1 (phytonadione) combineert met vitamine K2 (als beide, menaquinone-4 en menaquinone-7, respectievelijk ook bekend als MK-4 en MK-7).

MIJN EXPERIMENT.

Onlangs voelde ik me na een powerlifting bijeenkomst alsof ik bedrogen werd op mijn voedingswijze, en ging iets uitproberen. Mijn oude favoriete voedsel was pizza - de onpasselijkste combinaties van de meest verkeerde voedselsoorten die er maar zijn - tenminste voor mij.

We aten deze pizza met hete pepers, worst met stukjes paprika, tomatensaus, gluten en zuivelproducten, waar ik alle gevoelig voor ben, en ik dacht dat dit de kans was om mijn vitamine K2-hypothese te kunnen testen.

Ik nam twee Allergy Research Full-Spectrum Vitamine K softgels bij de maaltijd, samen met verteringsenzymen en wat gebufferde vitamine C. Normaal helpen me die verteringsenzymen en de vitamine C niet erg veel, maar deze keer toen ik opgeladen was met vitamine K2, had ik de dag er na geen ochtendstijfheid meer en kwam er geen van mijn pijn in het middengedeelte van de rug terug. Ik heb het experiment maar een maal tot dit punt gedaan, maar dit is wat ik vaststelde. Zelfs als je een van die gelukkige mensen bent die geen problemen met de nachtschade-familie heeft, is het volgens mij toch zo dat men er beter niet te veel van zou moeten eten. Probeer te vermijden om nachtschade-soorten bij iedere maaltijd te eten. We berusten in onze cultuur te veel op paprika's en tomaten en aardappels. Het is beter de voeding zo te variëren dat we niet afhankelijk zijn van deze voedselsoorten. Zoete aardappels, pastinaken en yams zijn goede vervangmiddelen voor aardappels. Je kunt ook bloemkool stomen en die prakken met boter en room. Gebruik wasabi, radijsjes, mosterdpoeder, gember of vers gemalen peperkorrels, als vervangmiddel voor chili peper. Er is echter geen goed vervangmiddel voor tomaten, dus gebruik die maar spaarzaam.

Het koken vermindert de solaninewaardes in aardappels ietwat, en kan zelfs ook wat helpen om andere toxines wat te verminderen. Dus als je andere nachtschade-voedselsoorten eet, dan kook ze liever, en kook ze best in grasboter of vet van gevogelte - dit is een synergetische combinatie omdat deze vetten voorzien in vitamine K2, en je zult uiteindelijk minder nachtschade-soorten gaan eten omdat als je in goede vetten zult koken, dan zul je eerder zat gegeten zijn en zo minder eten.

Voor mensen die gevoelig zijn voor de nachtschade-familie, is het de beste voortgang om die voor langere tijd te vermijden, totdat ze geheel genezen zijn. Dat betekent geen tomaten, geen aardappels, geen pizza, of Mexicaans voedsel. Maar het is het offer waard om ze weg te laten als men pijnvrij kan leven.

ONDERSTAAND NOG ENKELE WETENSWAARSDIGHEDEN.

PEPERKORRELS.

Peperkorrels hebben niets met paprika's of hete pepers te maken, het zijn geen leden van de nachtschade-familie. Peperkorrels groeien als bessen aan de tropische peperplant Piper Nigrum, en die bevatten geen giftige alkaloiden. Vers gemalen peperkorrels zijn het beste; voorgemalen peperkorrels zijn niet zo goed. Die smaken niet zo goed en je zult er veel meer van nodig hebben. Als de peperkorrels eens opengebrosen zijn, dan begint de essentiële beschermende smaakvolle olie al snel te verdampen, waardoor er een soort van Aspergillus schimmel in kan gaan groeien die aflatoxine aanmaakt. Waarschijnlijk weet je al wat aflatoxine is omdat het erg toxisch voor de lever is, en het is hetzelfde toxine dat ook in pindanoten voorkomt. Als je daarom geen pinda's eet, dan ga je dan toch ook geen voorgemalen peperkorrels eten? Vers gemalen peper helpt bij de vertering - voorgemalen peper niet.

TOMATEN.

Tomaten bevatten lycopen, wat een van de eerste dingen is die de mensen noemen als ik ze vraag de tomaten weg te laten. Lycopen is een caroteen dat in bijna ieder rood, oranje, of roze groente of fruit zit. Het zit gewoon het meeste in tomaten. Zoals met alle vet oplosbare carotenen worden ze het beste geabsorbeerd als ze samen met een beetje vet worden gegeten. We horen er veel over dat lycopen vermoedelijk kanker zou voorkomen, maar een studie over prostaatkanker bij ratten wees uit dat als er zuivere lycopen werd gegeven, er geen daling in het overlijdenspercentage was in vergelijking met de controlegroep.

Maar als men het completere tomatenpoeder gaf, dan was er wel een opmerkelijke daling in het overlijdenspercentage van de uitgeloste prostaatkanker. Dus is er iets in de hele tomaat wat beschermt tegen kanker, en niet het geïsoleerde lycopen op zich.

De nieuwe theorie hier over is dat de anti-kanker substantie in tomaten een ander glycoalkaloïde is dat tomatine wordt genoemd.

Terwijl tomatine zich uitwees dat het de kankercellen belemmert en vernietigt, wees het zich ook uit dat het dit ook bij normale cellen doet. Dit is de waarschijnlijk de reden er voor dat sommige mensen zuurbranden krijgen na het eten van tomaten, dit niet alleen omdat ze zuur zijn, maar vooral ook omdat de tomatine eveneens de cellen van het maagslijmvlies en slokdarm vernietigt. Je kunt de maag niet de schuld er van geven dat die zich niet erg gelukkig er mee voelt.

Daarbij moet gezegd worden dat het ook epitheelcellen zijn die de urethra bekleden als die door de prostaat gaat. Het eten van tomaten in de hoop dat die de kankercellen zullen vernietigen, is hetzelfde als een vriendelijk vuur dat tegelijkertijd zowel de kankercellen als de normale cellen vernietigt.

Klinkt dat nu als een goed idee om normale en gezonde cellen te vernietigen? Niet voor mij. Het klinkt meer naar chemotherapie of bestraling waar ook de kankercellen bestraald worden en men alleen maar hoopt dat de normale cellen het proces overleven. Terwijl er een tijd en een plaats voor dit soort benadering is, denk ik niet dat ik dagelijks een dergelijke potentiële cel-vernietigende substantie in mijn voedsel neem.

Wetenschappers zijn op dit moment tomatine aan het onderzoeken om het als immuneresponsversterker te gebruiken bij vaccines, om het vaccin effectiever te maken door een enorme immuunreactie op te wekken. Deze immuunreactie treedt op omdat het lichaam reageert op de celvernietiging die optreedt als tomatine in contact komt met menselijke cellen.

Tomaten bevatten ook tomaten-lectines (een ander goed bekend staand lectine is gluten) dat zich heeft uitgewezen dat het bij de erythrocyten van mensen, muizen en schapen agglutinatie veroorzaakt - het samenklonteren van de rode bloedcellen. Gecombineerd met tomatine, kunnen deze samenstellingen het lekkende darm syndroom veroorzaken, en potentieel een grote rol spelen in auto-immuunziektes van alle soort.

Voor diegenen onder jullie die van de gluten af zijn gestapt maar nog altijd verteringsproblemen hebben, kunnen die door de tomaten of aardappels komen, zoals ook van de vele andere glutenvrije producten omdat die vaak aangevuld worden met aardappelzetmeel.

Gebruik elke dag een CITROENTJE

Het enige wat je nodig hebt.....is een bevroren citroen

Veel koks in restaurants en eetgelegenheden gebruiken of consumeren de gehele citroen waarbij niets verloren gaat.

Plaats de gewassen citroen in de vriezer en als die bevroren is rasp dan de gehele citroen (zonder te schillen) en strooi het over het eten.

De lijst waarvoor je het kunt gebruiken is eindeloos : o.a. salades, ijs, soepen, cereals, macaroni, spaghetti saus, rijst, sushi, vis gerechten.

Voordelen van citroen: smaakverbetering van de gerechten, de schil van de citroen bevat 5 tot 10 maal meer vitamines dan het sap!

Citroen verwijdert giftige stoffen in het lichaam, **maakt kankercellen kapot**, het is 10.000 keer sterker dan chemotherapie. Het meest interessante is de werking op cystes en tumoren
Waarom weten we dit niet?

Het maken van de synthetische versie van dit product gegenereerd voor de laboratoria een enorme winst.

De citroen is een bewezen remedie tegen alle soorten kanker, het werkt als een anti micro spectrum tegen bacteriële infecties, effectief tegen parasieten en wormen, reguleert de bloeddruk als die te hoog is en is een antidepressiva, en werkt tegen stres en neurologische aandoeningen.

De bron van deze informatie is fascinerend; het komt van een van de grootste producent van geneesmiddelen in de wereld.

Na meer dan 20 laboratorium tests sinds 1970, laten de extracten zien dat ze de kwaadaardige cellen van 12 kankers vernietigen, inclusief de kwaadaardige cellen van de darm, borst, prostaat, longen en pancreas.

De samenstelling van deze vrucht laat zien dat deze 10.000x beter is dan het product Adriamycin, een geneesmiddel dat gewoonlijk chemotherapeutisch in de wereld wordt gebruikt om de groei van kankercellen te stagneren.

En wat nog meer verbazingwekkend is, deze soort van therapie met citroenextract vernietigt alleen kwaadaardige kankercellen en heeft geen invloed op gezonde cellen.

Dus..... was deze citroen goed, vries ze in en rasp ze.

Je lichaam zal je er dankbaar voor zijn!!!

Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes voor januari:

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=oxMKn8Kfw-g

'Feelings' are just 'visitors' ~ Mooji

<http://www.mooji.org/biography.html>

mooie website van een liefdevolle mens Mooji met video's audio's live satsangs en meer

<http://www.youtube.com/watch?v=LjhCEhWiKXk> heerlijke swingende muziek

<http://www.youtube.com/watch?v=iuNdnd0N59g> Activation of solar light bodies, meditatie door Patricia Diane Cota-Robles

http://www.youtube.com/user/PatriciaCotaRobles?ob=0&feature=results_main en meer video's van Patricia Diane Cota-Robles

<http://www.eraofpeace.org/> de website van Patricia Diane Cota-Robles

<http://positief-denken.blogspot.nl/> maak kennis met de kracht van je gedachten door het gebruik van affirmaties

http://www.youtube.com/watch?v=s4xvvTAB_Fo You Can Heal Your Life by Louise Hay (The Movie)

Via Facebook deel ik, Agaphe door Joke Oosterbeek, mooie spreuken en interessante informatie, zoals onderstaande filmpjes. Je bent van harte welkom om zo nu en dan een kijkje te nemen in deze enorme vergaarbak, verrijk jezelf.

Uitgelicht: Gefeliciteerd met je Burn-Out

Auteur: Marina Schriek



Het boek *Gefeliciteerd met je burn-out* is geschreven door een bijzondere ervaringsdeskundige. De auteur Marina Schriek heeft zelf twee keer een burn-out gehad. Sindsdien is ze zich in het fenomeen burn-out gaan verdiepen.

14% (!) van de werknemers in 2011 gaf aan burn-outklachten te ervaren. Op een totaal van ruim 7 miljoen werknemers in Nederland komt dit neer op ruim 900 duizend personen. Het gaat dan onder andere om gevoelens van vermoeidheid en van emotionele uitputting. (Cijfers CBS).

Marina Schriek heeft zich ontwikkeld tot een autoriteit op haar gebied en is een veel gevraagd spreker. Veel bedrijven roepen Marina's expertise in om complete afdelingen door te lichten om burn-out situaties te voorkomen. In de afgelopen 20 jaar heeft Marina het talent ontwikkeld om naar het nut van een verstoring te kijken, of dat nu pijnklachten zijn, je leven gewoon niet zo lekker loopt of omdat je in een complete burn-out zit. Marina heeft zich ontwikkeld tot de top van Nederland. Inmiddels zijn er duizenden mensen door haar geholpen.

In dit boek leer je:

- * hoe je je burn-out kunt accepteren
- * dat je met een burn-out zeker geen watje bent
- * dat je burn-out je ongekende lessen biedt
- * de kracht van jouw dromen kennen
- * jezelf onvoorwaardelijk te steunen en te waarderen
- * technieken waarbij je je direct beter voelt
- * hoe je een burn-out kunt voorkomen

Wij zijn een partnership aangegaan met Succes boeken.

Dit is een uitgever die alleen boeken uitgeeft voor zelfontwikkeling.

Bestel je een boek, zonder extra kosten, via onze website, dan ontvangen wij als dank een kleine provisie. Voor een overzicht van alle boeken kun je gaan naar www.agaphe.nl

Ons doel is om deze extra inkomsten aan te wenden voor het organiseren van boeiende lezingen door het uitnodigen van interessante mensen. Help je mee?

Bedankt voor je vertrouwen.

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Ben jij een geboren optimist?



5. Inspireer jezelf

Ik zeg altijd als je het slechtste verwacht dan krijg je dat ook, oftewel de wet van aantrekking.

Voed jezelf met positieve reminders. Inspiratie haal je uit veel dingen, zo ook uit beelden, spreuken en/of verhalen van anderen. Schrijf bijvoorbeeld positieve affirmaties op en plak deze op een zichtbare plek.

- * Ik ben goed genoeg
- * Alles is mogelijk.
- * Ik heb altijd een keuze.
- * Een lange reis begint met een stap.
- * Ik ben sterk en krachtig.

W www.justbeyou.nl

F www.facebook.nl/marianpalsgraaf

Warme groet, Marian Palsgraaf

Sorry, dat ik in mijn enthousiasme jou overlaadt met informatie wat misschien nieuw voor je is.

Sorry, dat het daardoor lijkt alsof ik weet hoe het zit, integendeel, ik leer nog iedere dag.

Sorry, dat ik hierbij voorbij ga aan jou kennis en jou inzicht, omdat jezelf het beste weet wat goed voor jezelf is.

Mogelijk dat jou levensstijl een gewoonte is geworden waar geen ruimte is geweest voor informatie die je de andere kant laat zien.

Deze informatie kan mogelijk voor essentiële en radicale veranderingen zorgen. Misschien ben je hier nog niet klaar voor. Wanneer je deze informatie op een ander moment (en) in een andere context tegenkomt, zul je dit op een andere manier gaan beluisteren. En misschien is dat het juiste moment om hiermee aan de slag te gaan.

De reden dat ik het je vertel is om je bewust te maken van je keus. Door je in contact te brengen met deze voor jou onbekende informatie ga je je eigen mening mogelijk herzien.

Je kunt je eigen keus maken en herzien, doe dit, maar wel zo dat het jouw keuze is, een keuze die je bewust hebt gemaakt!

Als ik je dit niet vertel en je deze informatie onthoud, voelt het als een soort van verraad omdat je mogelijk met deze informatie andere keuzes had willen maken. Mogelijk ondervind je nu of nog steeds de gevolgen van jou eerder genomen beslissing, was je onwetend en kon je er niets aan doen. Met de kennis die je nu bekend is kun je nieuwe beslissingen nemen die mogelijk een positieve bijdragen leveren aan je gezondheid en welzijn.

Hoe ga jij om met het verspreiden van jouw kennis?

Hoever sluit jij je af van je omgeving door je bijvoorbeeld een eigen voedingsstijl aan te meten?

En hoe geloofwaardig ben jij voor jezelf als je dit verkondigt en je je eigen "waarden" overtreedt?

Eenmaal meer bewust geworden, worden we door signalen geprikkeld alert te blijven, zodat we ook constant onze eigen waarden kunnen bijstellen.

Zitten we in een kring waarin een bepaald gegeven als waar beschouwd wordt, kan het zijn dat we geconfronteerd worden met een "geleerde" of ervaringsdeskundige die een andere invalshoek belicht, waardoor we onze waarheid nog eens onder de loep kunnen nemen.

Dus ook voor de bewuste mens is het belangrijk mee te blijven bewegen en open blijven staan voor andere meningen en de veranderingen in de wereld en niet in je eigen flow te blijven hangen.

Succes!

We sluiten de Nieuwskrant 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 nieuwskrant: [klik hier](#)

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

Wil je meer weten, sta je open voor andere/deze inzichten?

[Lees dan verder](#) en tref je de sites waar deze informatie te vinden is.

We willen oprecht zuivere informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier achter, misschien kijk jij er anders tegen aan. Het kan ook zijn dat in de loop van de tijd deze kennis bijgesteld moet worden.

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie om te delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur. Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen.

Onze bedoeling is door informatieve artikelen te plaatsen jou als lezer van de nieuwskrant te prikkelen en op je op zoek zal gaan naar deze schrijver, site of dit onderwerp. Op deze manier wordt het web met bereikbare informatie door deze tips voor iedereen bereikbaar.

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**.*

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

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.

Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

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 nieuwskrant

* Eind oktober mat ik voor een cliënt dat een bepaald voedingssupplement goed voor deze persoon zou zijn. Nadat ik het had besteld en 3 dagen later opnieuw ter controle mat of het inderdaad het juiste supplement was, bleek dat deze persoon het ineens niet meer nodig had voor haar gezondheid. Dat was een vreemde gewaarwording, omdat mijn meetmethode bij dubbel check altijd hetzelfde resultaat blijft geven. Vervolgens mat ik de Boviswaarde van deze persoon; die lag ergens tussen de 6500 en 8500, wat normaal is voor mensen die resoneren met de energieën van de 3e dimensie.

* Tot mijn verbazing gaf mijn meting aan, dat er nu een waarde aanwezig was van ergens tussen de 8500 en 10.500 Bovis- eenheden. Dit was echt onmogelijk, daar in de 3e dimensie deze waarden niet kunnen voor ons mensen. Dus een meet-tabel gemaakt van de verschillende dimensies, en wat bleek: deze persoon met die hogere Boviswaarde resoneerde met de energieën van de 5e dimensie.

* *Zoals de Maya's met hun kalender hadden voorspeld dat na afloop van de lange telling op 21 december 2012 er een nieuw tijdperk zou aanbreken, waarbij de huidige mens een transformatie zou ondergaan.*

* *En voor 21 december waren er al een aantal mensen, die reeds een ombouw in hun cellen aan het ondergaan zijn, van een koolstofstructuur naar een kristallijn structuur, zonder dat ze daar fysiek iets van merken.*

* Ook de tabel om het aantal strengen DNA te meten met de Bovismeter mat inderdaad iedereen in de 3e dimensie met 2 en in een enkel geval 3 strengen DNA actief. Maar die persoon die reeds een hogere Boviswaarde had en ook al mee resoneerde met de 5e dimensie constateerde ik dat bij deze persoon van eind oktober het aantal strengen DNA van 2 naar 12 is gegaan.

* 12 strengen DNA actieve ontwikkeling is zeer bijzonder. Ik realiseer mij wel dat het activeringsproces tijd nodig heeft en dat men niet een twee drie ten volle kan werken met de 12 strengen op dit moment.

* Hoe dichterbij de 21e december des te meer mensen begonnen te resoneren met de 5e dimensie. En allen, die resoneerden met deze dimensie gingen van 2 of 3 naar 12 strengen DNA actief en van allen mat ik de Boviswaarde tussen de 8500 en 10.500. Bij cliënten die dit in november en december nog niet hadden, dus resoneerden met de 3e dimensie, stelde ik de vraag in mijn meting: hoe is dit na 25 december 2012? Het antwoord uit de metingen bleek overeen te komen met mijn meting over die personen die voor 21 december reeds resoneerden met de 5e dimensie.

* *Conclusie: Velen maar nog lang niet iedereen is na 25 december aangesloten op het ontwaken van de energieën van de 5e dimensie. Wat ik ook constateerde was, dat als er nog chakra's gesloten waren in de 3e dimensie, en dat betref vooral het voorhoofdchakra en de kruinchakra, deze zijn allemaal open gegaan na 25 december 2012 bij die mensen die resoneerden met de 5e dimensie.*

* Het is dus een nooit eerder bij de mensheid voorgekomen energetisch proces, waarvan wij de uiteindelijke omvang in onze stoutste dromen nog niet kunnen bevatten. Waar worden wij op voorbereid? Waar zijn we naar op weg?

* *Het waren niet alleen de Maya's die een grote verandering van mens en aarde aankondigden, ook andere indianenstammen zoals de Hopi's hebben ons gewezen op een nieuwe tijd, waarin het oude niet meer gekend zal worden. En natuurlijk hebben de Bijbelse*

profetieën hier veel over gezegd.

** Al deze grote wijzen geven aan dat er een andere wereld voor de mensheid is weggelegd in de eindtijd. Dat heeft totaal niets te maken met het einde van de wereld maar met het einde van een tijdperk.*

** Het doel van ons mens zijn is, ons bewust te worden van onze verbondenheid met de kosmische Schepper.*

** Deze verbondenheid voelen wij diep in ons hart en ons geweten werkt als een kompas, gericht op deze bron van onvoorwaardelijke liefde.*

** In onze harde materialistische wereld heeft de naald van het kompas veel moeite de juiste liefdespool te vinden, want voortdurend trekt de naald naar allerlei afleidingen zoals indoctrinaties, dogma's, materiele hebzucht, en een van buitenaf aanrollende stortvloed van informatie, welke heel vaak zodanig gemanipuleerd is, dat de ontvanger niet meer weet wat hij nu dient te geloven.*

** Het gewetenskompas draait dol. Dit wordt veroorzaakt door grote duistere krachten die ons trachten af te houden van onze voortgang in Spiritueel bewustzijn. Deze krachten weten dat, nu we een omslagpunt in de tijd bereiken zij straks in de nieuwe tijd geen macht meer kunnen uitoefenen op ons mensen en daarom nu in alle hevigheid veel, heel veel verwarring zaaien.*

** Er is ons door de wijzen en profeten een nieuwe aarde voorspeld, die vrij is van het grote kwaad en daarom ook wel genoemd wordt The Golden Age – het Gouden tijdperk. Het Gouden Tijdperk de transitie van ons zonnestelsel houdt in dat we naar de omslag tot de 5e dimensie zijn gegaan.*

** Als ik nu een willekeurig iemand meet op deze schaal komt er geen uitslag meer (mits deze persoon resoneert met de 5e dimensie), hetgeen betekent dat de invloed van deze schaalverdeling niet meer werkt op de koolstofstructuur van het lichaam. Dit betekent echter dat wij als mensen nu zoals eerder gezegd mee zijn gaan resoneren met de energieën van de 5e dimensie. In deze dimensie, die zeker nog haar beslag dient te krijgen, zal er straks geen ziekte en geen vroege dood meer zijn voor de mens.*

** Dit klinkt natuurlijk sprookjesachtig, maar laten we eens kijken naar een uitspraak van de profeet Jesaja 65:20: *Daar zal niet langer een zuigeling zijn, die slechts weinig dagen leeft, noch een grijsaard, die zijn dagen niet voleindigt, want de jongeling zal als honderdjarige sterven. In die nieuwe wereld zullen we met een nu nog onvoorstelbaar meer volmaakt lichaam aangesloten zijn in de uiting van de schepping zoals die uiteindelijk voor alle wezens bedoeld is. In die wereld zal er geen dier meer zijn die een ander dier verslindt, want alle dieren worden herbivoren. Ook zullen wij als mensen geen vlees meer eten. Dit alles heeft te maken met de 5e dimensie.**

** Gaan nu werkelijk alle mensen over naar dit Gouden Tijdperk? *Uit mijn metingen komt duidelijk naar voren dat – alle mensen van goede wil – die zich niet keren tegen de Schepper en zijn Schepping, waarvan velen nu al afgestemd zijn en resoneren met de 5e dimensie wat hun celstructuur betreft, dus klaargestoomd worden voor die nieuwe wereld, zich fysiek hiervan bijna niet bewust zijn.**

** Ik meet ook dat mensen die het grote kwaad blijven brengen in deze wereld, absoluut niet mee transformeren, maar in de 3e dimensie van grove dualiteit blijven bestaan. Het is de door mij ontvangen gave, die dit constateert.*

** Natuurlijk vraagt men ook aan mij, of ik kan meten wanneer dit alles gebeurt. Laat ik ook hierin duidelijk zijn: niemand en echt niemand weet uur en tijd. Er is een uitspraak in de Bijbel Mattheüs 24:36: "Maar van die dag weet niemand, ook de engelen niet, ook de Zoon niet, maar de Vader alleen."*

** Er is een grote profeet geweest met de naam Johannes van Jeruzalem, die leefde van 1042 tot 1119 en als Tempelridder lange tijd in Jeruzalem verbleef. Deze Dappere onder de Dapperen zoals zijn bijnaam was, kreeg veel visioenen over onze tijd en hij begon met zijn kwatrijnen altijd met: *'Wanneer het jaar duizend begint, dat na deze duizend jaar komt, zullen de blikken en geest van de mens gevangen zijn, ze zullen als dronkaards zijn en het niet bemerken. Ze zullen afbeeldingen en spiegelbeelden voor de waarheid van de wereld houden en men zal alles met hen kunnen doen, wat men met een schaap doet.'**

** En: *'Wanneer het jaar duizend begint, dat na deze duizend jaar komt, zullen de mensen met iedereen handel drijven, ieder ding zal zijn prijs hebben, bomen, water, en dieren. Niets zal nog waarlijk worden geschonken, want alles zal verkocht worden.'**

** Deze wijze profeet voorspelt dat na een donkere tijd de mensen zullen leven op een nieuwe aarde en wat hij o.a. daarover zegt is het volgende: *'Wanneer het jaar duizend begint, dat na**

deze duizend jaar komt, zal uiteindelijk het kwaad verdreven zijn en zal de mens de geest van alle dingen kennen, hij zal de geheimen ontsluiten welke de Goden beschermden en hij zal de ene na de andere poort openen van het labyrint naar het nieuwe leven.'

* Als je zijn voorspellingen allemaal leest, dan zie je dat veel reeds is uitgekomen en dat we inderdaad op de drempel staan naar een nieuwe wereld. Dat we ons dienen voor te bereiden op deze wereld is vaak het hoofdthema van alle religies, maar daar passen geen kerkelijke dogma's of religieus fanatisme bij. Ik zeg altijd blijf goed bij jezelf en volg met een open blik en onbevooroordeeld alles wat op je pad komt.

* Omdat het kwaad zich niet kan handhaven in de nieuwe wereld (de nieuwe aarde) zal, voordat de grote omslag komt eerst al het kwade dat nog macht heeft over de aarde in een enorme machtsstrijd zich trachten te handhaven en de aarde trachten af te houden van haar transformatie. Dit zal een tijd zijn van oorlog, armoede en onderdrukking waarover Johannes van Jeruzalem voorspelt:

** 'Wanneer het jaar duizend begint, dat na deze duizend jaar komt, zal er een uiterst donkere en geheime orde zijn. Hun macht zal gevuld zijn met haat en hun wapens zijn uiterst giftig. Hun doel is al het goud van de aarde te bezitten en hun macht over de gehele aarde te verbreiden. Ze zullen hun giftige ideeën tot binnen de kerken verspreiden en de wereld wandelt met een Schorpioen onder haar voeten.'*

* Voordat het nieuwe tijdperk haar beslag zal krijgen zal eerst de Shit in de wereld dienen te verdwijnen en daarna komt de werkelijke Shift. *Als de mogelijk komende strijd tussen licht en donker losbarst, dan is ons ook voorspeld dat vele Engelen en Lichtwezens zich rondom ons bevinden, die bij aanroep ons maximale bescherming zullen geven. Niemand van ons maar dan echt ook niemand behoeft enige angst te hebben voor de komende gebeurtenissen.*

* Blijf goed bij jezelf, dus in je eigen energie en laat je niet meeslepen met de waan van de dag. Heb een goed onderscheidingsvermogen over de dingen die op je afkomen. Juist in deze tijd zijn er veel profeten en voel in je hart of ze je op een juiste aanvoeling aanspreken. *Tenslotte vertrouw op de onvoorwaardelijke Liefde die vanuit de hoogste bron ons mensen zal loodsen naar het Gouden Tijdperk.*

Dineke Jongepier-Rijskamp, 10 januari 2013.

2013: EEN JAAR VAN HEELHEID

* In ons kalenderjaar 2013 zullen wij werkelijk herinneren wat meesterschap betekent.

* Het 13-voudige meesterschaps-bewustzijn gaat langzaamaan nestelen in onze onderste chakra's, waarin de oudste programmaties en duale percepties omtrent meesterschap zijn opgeslagen.

* Het 13-voudige bewustzijn helpt ons om heel te zijn in ons mens-zijn.

* Hierdoor dienen alle kernovertuigingen met betrekking tot mannelijk, vrouwelijk en kind verdiept te worden, tot in de kern doorleeft te worden, om vanuit jouw ware balans en gelijkwaardigheid te kunnen leven.

* Het is een jaar waarin goddelijke waarheid hoogtij viert, en waarin de eerste pioniers-mensen zo'n krachtige gevoeligheid hebben ontwikkeld, dat schijnwaarheden niet meer worden getolereerd.

* De kern dient overal boven tafel te komen om de werkelijke balans te kunnen scheppen.

* Er wordt letterlijk geen genoeg meer genomen met minder dan dat.

* Dit IS de goddelijke impuls in ons, die zich overal zal nestelen in zoveel gebieden van onze familie en vriendenkringen en in het midden van de samenleving.

* Vanuit een onvoorwaardelijk liefdesveld is er het vermogen om alternatieve oplossingen aan te dragen binnen duale, verdichte situaties.

* De goddelijke waarheid wordt geleefd en gaat nestelen.

* We kunnen alleen nog maar leven vanuit onze diepste innerlijke waarheid waarin 'moeten' niet bestaat, slechts de liefdevolle keuzes binnen de vrije wil.

* Het is een keuze voor de 'divinity' in jezelf, die op de eerste plaats komt, slechts van daaruit kun je de 'wereld' betreden.

* Alles wordt veel meer als één geheel gezien, en je dient in heelheid te zijn om een nog diepere expressie van heelheid te kunnen manifesteren. Vanuit heelheid naar heelheid.

- * De oude DNA-structuren van familielijnen, overgenomen patronen en levensvisies maakt plaats voor een diepe innerlijke stilte, die nu al gedeeltelijk door vele mensen wordt ervaren.
- * Het is een nieuw begin, waarin alles ineens weer mogelijk lijkt.
- * 2013 is een jaar van verzoening van mannelijk, vrouwelijk en kind. We mogen het innerlijk kind nu eindelijk horen en voelen, om vanuit heelheid te manifesteren en scheppen.
- * Het belooft een schitterend jaar te worden. We are the creators!

STEENBOK EN DE INTREDE VAN DE GODSVADER

- * Langzaam zetten wij als mensheid onze eerste werkelijke stappen over de drempel van het Aquarius-Tijdperk.
 - * Een nieuw innerlijk gevoel, een nieuw levensperspectief, een nieuwe aarde is geboren.
 - * Achter de schermen van het Aquarius-Tijdperk gaat een totaal andere energie schuil en dat is de Steenbok.
 - * Vanuit het Steenbok-Tijdperk (over iets meer dan 2000 jaar) worden er energieën op Aarde gebracht die op alle niveaus de volledigheid bevatten.
 - * De steenbok symboliseert de menselijke ingang in "Het einde der Tijden", hier zit de ingang in de lineaire tijd voor elke bewustzijnsvorm dat verder reikt dan 3-dimensionaal bewustzijn.
-
- * Het waterman-tijdperk is het tijdsvak waarin de gehele mensheid haar mannelijke en vrouwelijke energieën balanceert en gaat leven vanuit eenheids-bewustzijn.
 - * In steenbok wordt de goddelijkheid gerealiseerd. Stel je voor: De droom van de Schepper (Al-Dat-Is) is om zichzelf volledig te leren kennen, en ergens in de diepste materie, in de lineaire tijd is er een punt waarin Al-Dat-Is al zijn ervaringen heeft doorlopen en waarin alle deelaspecten van de goddelijkheid zijn samengevloeid tot één eeuwig nu-moment.
 - * Dit gebeurt binnen Steenbok. Alle mensen, dieren, planten, mineralen, planeten en sterren zijn in heelheid afgestemd op het absolute.
 - * Het steenbok punt is ook wel de essentie van de 8-cellen structuur van de mens.
 - * Waterman begeeft zich in de 1e en 2e maand van onze Gregoriaanse kalender, 1 is vrouwelijk, 2 is mannelijk.
 - * De mannelijke en vrouwelijke delen vereenigen zich gedurende dit tijdperk van vrede.
 - * Steenbok is 1e en 12e maand. Wanneer december over gaat in januari wordt er om 0:00 uur wordt er jaarlijkse een heel essentieel punt aangeraakt.
 - * Elke jaarovergang symboliseert een herinnering aan het gerealiseerde Al-Dat-Is punt in Steenbok. Het is een toekomstige herinnering van het Eeuwige Nu.
 - * Elk jaar om 0:00u wordt deze herinnering sterker waardoor de mensheid evolueert.
 - * Dit 0 is de ingang binnenin de lineaire tijd voor elke multidimensionale bewustzijnsvorm, zoals de Arcturians, Aartsengelen en geascendeerde meesters.
 - * Via dit punt communiceren de meesters met de mensheid op Aarde. Je zou kunnen zeggen dat in die ene seconde van 0:00 een wormgat aanwezig is waardoor Al-Dat-Is met de mensheid kan communiceren en waardoor het in alle tijden mogelijk is om toch contact te houden met de Goddelijkheid.
 - * Het steenbokspunt loopt als een rode draad door alle tijdperken heen, omdat alle parallele levens die wij leven in andere tijdperken 'teruggeroepen' dienen te worden naar het eenheidspunt.
 - * De schepper heeft altijd contact met z'n eigen aspecten. Een werkelijke afscheiding is nooit mogelijk geweest, alleen binnen de tijdelijke illusies.
 - * Je zou kunnen zeggen dat je de gehele schepping 'naar binnen droomt' vanuit dit gerealiseerde steenbok-punt.
 - * Het is als een gigantische 'magneet' , een zwart gat (Galactisch Hart) dat alles absorbeert. Een magneet die alles aantrekt in realisatie (Krishna bewustzijn).
 - * Dit plan van de Steenbok is op Aarde vastgelegd in en rondom de Steenbokskeerkring. Landen als Australië en Zuid Afrika zijn hier onderdeel van. Deze landen symboliseren de dieptes van het vrouwelijke, de ervaring.
 - * Ook het christusbewustzijns-rasterwerk is geometrisch perfect gebalanceerd met de keerkringen (Steenbok en Kreeft) en de evenaar (equator).
 - * Elke meester ooit op Aarde stamt af van dit Steenbok-bewustzijn en weet dat er in een bepaald deel van de aardse lineaire tijd een volledig gerealiseerd bewustzijn is.
 - * De meesters zijn boodschappers hiervan. Zij allen hebben in verschillende tijden deze energie verankerd in het rasterwerk van Christus.

- * In het Waterman-Tijdperk ascendeert de mensheid tot galactisch mens, worden alle mannelijke en vrouwelijke creaties op Aarde, op andere planeten, sterrenstelsels en zeven universa doorlopen.
- * De mensheid gaat leven vanuit de Akasha archieven, die zijn opgeslagen in de bewustzijnsvelden van Aquarius en Steenbok.
- * Akasha is de herinnering van alles

Meerdere interessante websites zijn:

Gezondheid radio waar Henk Mutsaers Ron Fonteine en Mike Donkers aan het woord laat over nieuwe weetjes en eventuele vragen van de luisteraars
<http://www.argusoog.org>

<https://vimeo.com/56560414> Interview over verleden, heden en toekomst van Earth Matters

<http://www.earth-matters.nl> (website is buiten gebruik)
<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie achterwege te laten. Ben je hiernaar op zoek kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie. Deze informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker geschud te worden en het is niet leuk erachter te komen hoe de *andere* wereld in elkaar zit. Nadat de emotie die vrijgekomen is bij het lezen van de informatie gezakt is het belangrijk dat je een gevoel krijgt dat je blij bent met de informatie, dat je verder kunt en vooral dat jezelf meer keuzes vanuit een onbeperkte vrijheid kent!

Wat mij opvalt met het verspreiden van de impopulaire boodschap is dat vaak vanuit dezelfde energie het licht wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één wordt nu een angst gecreëerd voor het ander.

De boodschap zal hoe rot dan ook wel bekend gemaakt moeten worden om jou tot mogelijk andere inzichten te brengen wat maakt dat je andere keuzes kunt gaan maken. De missing link is de transformatie, omzetting om de boodschap liefdevol te eindigen. Een boodschap die je een weg wijst met oplossingen met als kern vertrouwen in jezelf, ga af op je gevoel, jij hebt de oplossing zelf voor handen en jij bent de oplossing om het verschil te kunnen maken. Als er voldoende jij's zijn kunnen we met elkaar een transformatie proces in de wereld teweegbrengen.

Voor die tijd: zorg dat je klaar bent om de impopulaire boodschap te willen ontvangen. Bereid je voor. En wees je bewust van je gevoel dat je je niet laat meeslepen en gaat doombdenken. Je kunt ervoor kiezen om je bewust af te sluiten als je nog niet toe bent bepaalde informatie aan te horen. Je bent vanaf dat moment in ieder geval op de hoogte en is het juiste moment daar, als je er wel aan toe bent.

Je kunt vanuit een helicopterview een overzicht maken: oude kennis/nieuwe kennis. Weet dat je een eigen keus hebt, de boodschap negeren of oppakken. En dat deze keuze mede bepaalt welke emotie en gevoelens je hierbij zelf toelaat.

Sluit een pact met jezelf, zorg dat je met het ontvangen van de informatie deze liefdevol afsluit. Ga met je gedachten naar je hart en zorg dat je vanuit dat gevoel eigen oplossingen bedenkt, oplossingen die vanaf dat moment bij je passen. Zorg dat je iemand hebt bij wie jij je verhaal kwijt kunt. Breid je netwerk uit om met de vrij gekomen energie aan het werk te kunnen gaan.

Er zijn verschillende oefeningen op internet te vinden die je kunt doen om jezelf te beschermen. Houd dan rekening met...

Het Geheim van een Goede Afscherming
 Geplaatst op 26 februari 2011 door Hagetessa

www.energiwerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/

Ben je erg gevoelig voor sfeer? Ben je het zat om plekken te mijden omdat er zo'n nare energie hangt? Neem je emoties of andere zaken van anderen over? Heb je veel last van drukke plekken? Of ben je altijd degene bij wie mensen hun ellende uit komen storten zodat ze jou na afloop doodmoe achterlaten? Dan is het tijd om eens naar je grenzen te kijken.

Er zijn allerlei manieren om een grens neer te zetten, van jezelf in het licht zetten tot een piramide om je heen. Ik heb in mijn praktijk al veel mensen ontmoet die al verschillende methodes geprobeerd hadden, maar er steeds achterkwamen dat ze voor hen niet werkten. Als dat voor jou ook zo is, dan is wat volgt interessant.

Er zijn een paar geheimen die horen bij het afschermen van je aura:

- Ook dit werkt niet zonder te oefenen

Als je iets wilt gebruiken in een situatie waarin je het nodig hebt, moet je het trainen in gewone situaties, zodat je onderbewuste deze nieuwe manier van doen gaat vertrouwen. Anders schiet je gewoon weer in je oude, niet effectieve manier van doen.

- Je idee over afschermen moet bij je passen

Ik hoorde ooit iemand zijn afscherming omschrijven als een ijzeren gordijn. En wie wil daar nou achter zitten? Kies dus een symbool waarbij je je comfortabel voelt om dat de hele dag om je heen te hebben.

- Een bescherming gaat niet alleen om dingen buiten je houden, maar ook om dingen doorlaten

Het ijzeren gordijn van hierboven beschermt tegen alles. Maar niemand wil alles buiten zich laten. Dingen als positieve verbindingen, de natuur, en goede sferen willen de meesten van ons natuurlijk wèl.

- Hoe beter je nee kunt zeggen, hoe beter je jezelf af kunt schermen

Als je de tips hierboven (al) toepast en het werkt toch niet, of niet goed genoeg, dan zit er een diepere oorzaak. Mag je jezelf wel afschermen? Of ben je misschien bang om informatie te missen omdat je zo gewend bent alles binnen te laten? Dan is het zaak om aan de diepere oorzaak te gaan werken.