



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand september 2013

Spreuk van de maand:

**In plaats van te moeten dulden dat ze het kleed onder onze voeten vandaan trekken, kunnen we leren dansen op een verschuivend tapijt.**

- Thomas Crum

\*\*\*\*\*

*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:**

Lezing: Kleurenblind denken, 29 september in Den Helder  
activiteiten kalender van Agaphe  
Link Gezond Verstand Avonden

**Verzamelde nieuwsberichten:**

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

[een link](#) - *Uit balans, je tijdelijke raadgever*  
*Het spelletje van het brein*

[een link](#) - *Jasmijn, Koningin van de nacht; door Karin Breugelmans*

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

**Voeding Sup-lement**

[een link](#) - *Heb jij nog geen Natriumbicarbonaat in huis?*  
*Ontdek de vele mogelijkheden van het product*

[een link](#) - *Tip voor het versterken van je immuunsysteem*

**En verder:**

[een link](#) - *Uitgelicht: "Reis naar het Nu", een heldere begeleiding op het pad naar geestelijk ontwaken door Leonard Jacobson, te bestellen via Agaphe*

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

[een link](#) - *Hou jij van jezelf?; bron Marian Palsgraaf*

[een link](#) - *De OPSTEKER*

\*\*\*\*\*

## Lezing:

### ***Kleurenblind denken, door Evelyn Mulder in Den Helder***

*Het denken is het geheugen. De hersenen die het denkwerk verrichten bestaan uit materie. De inhoud van die materie is het resultaat van het verleden. De ervaringen in dat geheugen zijn oud en dood.*

*Wanneer je beseft hoe het denkproces in elkaar steekt, treedt er automatisch een verandering op. Want wat het brein eenmaal begrepen heeft, kan het daarna niet meer "niet denken".*

*Neem niets aan van wat ik vertel over de werking van het denken. Wees vooral kritisch en kijk na het lezen van 'Kleurenblind denken' hoe je eigen denkpatronen werken.*

#### Doelstelling:

Met de lezing en het boekje 'Kleurenblind denken' wil Evelyn een bijdrage leveren aan het bevorderen van een geestelijk gezonde maatschappij. Wanneer mensen inzicht hebben in de werking van het denken, kunnen zij andere, gezondere keuzes maken in hun leven.

Evelyn Mulder

[www.kleurenblinddenken.nl](http://www.kleurenblinddenken.nl)

Datum: zondag 29 september

Tijden: de zaal is open om 13.30 uur, de lezing duurt van 14.00 uur – 16.00 uur

Locatie: 't Wijkhuis, Texelstroomlaan 5, 1784 AE Den Helder

Bijdrage: *aan de kassa* €12,50 dit is inclusief een kopje koffie of thee

Meld je je *vooraf* aan via [Opgave lezing Evelyn Mulder](#), dan is de bijdrage €10,-

\*\*\*\*\*

***Naar de activiteitenkalender:  
[de Agaphe kalender!](#)***

#### ***Biodanza "Vitaliteit en Affectiviteit" door Froukje Bottema***

Datum: **elke donderdag-avond**

Aanvang: **20.00–21.30 uur**

Kosten: **Een 10 ritten kaart is 80 euro, een losse les is 10 euro.**

Locatie: **Sport aan Zee 2 gelegen aan de Drs. F. Bijlweg 6**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Helende klanken - mantrazingen.  
onder leiding van Truus van Wel**

Datum: **dinsdag 10 september en 5 november**  
Aanvang: **vanaf 19.30 uur–22.00 uur**

Datum : **woensdag 18 december Kerstmantra-avond**  
Aanvang: **vanaf 19.30 uur–22.00 uur**

Kosten: **€10**  
Locatie: **in de Nicolaaskerk van Westerland Westerlanderweg achter nr.61.**

[Klik hier voor meer informatie](#)

**Lezing: Kleurenblind denken  
door Evelyn Mulder**

Datum: **zondag 29 september**  
Aanvang: **14.00 uur-16.00 uur**  
Kosten: **€10 bij voorinschrijven, €12,50 aan de kassa**  
Locatie: **MFC 't Wijkhuis, Texelstroomlaan 5, 1784 AE Den Helder**

[Klik hier voor meer informatie](#)

*Zonder kosten worden je activiteit geplaatst.*

*Stuur een mail en geef dan duidelijk aan dat je van deze mogelijkheid gebruik wilt maken.*

*Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen.*

*Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto: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 , als deze door ons is goed gekeurd, in de agenda geplaatst worden met een link in de nieuwskrant naar de agenda.*

\*\*\*\*\*

**Overzicht Gezond Verstand Avonden**

Voor een volledige agenda en meer informatie: [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

\*\*\*\*\*

*Verzamelde nieuwsberichten*

\*\*\*\*\*

**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.

## **Tijd voor revolutie**

Als kinds af aan worden wij geconditioneerd, en dat eigenlijk de rest van ons leven door. We hebben te maken met verwachtingen van de sociale omgeving en gaan daar naar leven. We werken hard omdat we graag in dat mooie huis willen wonen en op vakantie willen gaan... Maar is dat werkelijk wat je wilt? Op een poster van Loesje las ik ooit: De mens is toch niet op aarde om de economie in stand te houden? Dat klinkt als een grap, maar voor vele mensen is dat de realiteit.

*bron Tijn Toubert; Libelle*

De mensheid bestaat uit verschillende groepen met verschillende lagen van bewustzijn. Zo bestaat de piramide van Maslow die de menselijke behoeften opdeelt, ofwel staan voor een bepaalde laag van bewustzijn.

Op het moment dat de basis behoeften als eten, drinken, veiligheid en liefdevolle relaties zijn bevredigd, komt er ruimte voor zelfontplooiing.

- *de eerste wereld:* de geïndustrialiseerde en kapitalistische landen (Europa, Noord-Amerika, Canada, Japan);
- *de tweede wereld:* de geïndustrialiseerde en communistische landen;
- *de derde wereld:* die staten die niet tot de westerse of tot de socialistisch-communistische beschavingskring behoren, de ontwikkelingslanden;
- *de vierde wereld:* de zeer arme landen en volkeren die financiële hulp van de eerste en tweede wereld hard nodig hebben (Bangladesh, Eritrea, Zambia) of vechten voor hun autonomie (Basken, Koerden, Molukkers);
- *de vijfde wereld:* landen zonder eigen grondstoffen en voedsel, de staten die door de oliecrisis van 1973 (toen deze term werd ingevoerd) het hardst getroffen werden.

In de derde- en vierde wereldlanden lijdt een grote groep mensen honger. Als er geen werk is op de plek waar zij wonen, gaan zij op zoek en zijn vaak lang van huis. Zij maken vaak onmenselijk lange dagen om het gezin te voeden en een dak boven hun hoofd veilig te stellen, als dat al mogelijk is.

Werkgevers nemen een sterke positie in en deze mensen die afhankelijk zijn van werk worden vaak door hen uitgebuit. Of zij dit zelf zo zien is maar de vraag. In onze ogen zijn de lonen vaak laag en de werktijden onevenredig hoog. De producten die zij maken of verwerken, liggen in verhouding voor een lage prijs in onze winkels.

Er is een groep mensen nodig die deze producten koopt, dit houdt het systeem in stand. Vaak heeft deze groep zich onvoldoende verdiept in de oorsprong van het product als kleding, goedkope of lokale voeding uit derde/vierde wereld landen die vaak voortkomen uit uitbuiting. Of heeft de vooruitgang deze mens in de greep naar hang naar de nieuwste elektronica. We denken dat deze producten uit fabrieken komen maar zien over het hoofd dat mensen handen de machines van de fabriek zijn. Deze mensen zijn als robotten, zij leven om te werken. Hier wordt gelukkig meer aandacht aan besteedt, een mooie uitzending met een eigen kijk: Zomerdromen met Daan Roosegaarde <http://twittermania.nl/>

De omslag kan komen als ieder bewust naar zijn aanschaf kijkt en bewuste keuzes maakt.

Al blijkt dat met deze wetenschap er weinig of geen keus is voor een vervangend eerlijk product. Een oplossing om een eerlijk product duurder te maken wil niet zeggen dat het geld op de juiste plek terecht komt. Daarom is het belangrijk dat we weer onze eigen producten gaan verbouwen en maken of deze uit onze omgeving halen. De waardering zal ook groter zijn als we beseffen welke werkzaamheden nodig zijn om van grondstof tot eindproduct te komen.

Met dit inzicht zien we dat we nu nog vastzitten in een stramien, en deel uitmaken van een economisch spel van macht en belangen dat zich boven onze hoofden afspeelt. Er zijn verschillende lagen van bewustzijn waar de ene groep zich opoffert aan de ander. Het is van belang bewust te worden hoe we met deze opoffering omgaan.

We vinden het normaal dat allerlei goedkopere producten uit het buitenland bij ons in de winkel liggen, die zelfs goedkoper zijn dan onze eigen producten, of worden zelfs boos als dat wat we verwachten er niet is.

Wanneer we deze uitbuiting als normaal accepteren, is het niet meer dan normaal dat wij ook accepteren als wij uitgebuit worden. Dat wij op een ander niveau uitgebuit worden, wordt meer en meer zichtbaar. Er komt een omslagpunt en wij dit niet langer laten gebeuren, dit hoort samen te gaan met dat we respect tonen naar de laag die zich opoffert / uitgebuit wordt voor ons (dit geldt naar mens en dier).

Het is merkbaar dat er een drang is om krachten te bundelen en mensen met dezelfde instelling, terug naar de natuur, elkaar opzoeken en er ontstaan zo mooie initiatieven. Met deze verandering gaat het om de individu waarbij we meer voor elkaar kunnen betekenen waar ieder op zijn niveau zijn eigen bijdrage kan leveren.

Door onze onkunde (mooi filmpje op You tube <https://www.youtube.com/>) hebben we onbedoeld op kleine schaal meegewerkt aan globalisering. Door supermarkten te omarmen zijn vele kleine ondernemers uit het straatbeeld verdwenen. We kunnen dit tij keren door in grote winkels kleine ondernemers hun producten te laten verkopen. Zo kunnen we de ondernemer die dicht bij de natuur staat steunen en meehelpen duurzaam te ondernemen. Bewuste welvaart kan door "minder is goed genoeg", overproductie van producten die niet gekocht worden verminderen door houden van minder grote voorraden en producten leveren naar de grootte van de bestelling. Wanneer allerlei grondstoffen, die uit de aarde worden gewonnen beperkt worden, komt dit onze aarde ook ten goede. We zullen ons bewust moeten worden waar we werkelijk behoefte aan hebben. Luxe producten maken ons maar tijdelijk gelukkig. Geluk kunnen we niet vinden buiten ons, maar zit in ons.

\*\*\*\*\*

## **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*.

## **Het spelletje van het brein**

Deze keer kon ik er niet toe komen om een stukje te schrijven. Teveel onderwerpen wisselden elkaar af en kom ik terug op mijn thema over spiegelen/labels.

Hoe vaak overkomt het ons niet dat we de situatie zelf invullen terwijl deze door de ander anders is bedoeld. *Iemand kijkt serieus, vergeten wij ons af te vragen of dit misschien zijn dagelijkse gezicht is en hebben wij vaak een oordeel klaar. Als we onze reactie uitpluizen blijkt dat we vanuit het oordeel reageren of misschien voelen we in onszelf een boosheid die getriggerd wordt door de uitdrukking op het gezicht van de ander.*

Onze Rolf, ons huiskonijn is pas geleden van de kooi die naast het hok staat gevallen, het neerkomen was een naar gezicht en ik voelde de pijn. Dit was dus mijn pijn, och arme Rolf.

Dieren leven in het nu en voor hen is het zoals het is. De laatste tijd begon hij met zijn pootje te slepen. Ik wil gerust naar de dierenarts als deze iets kan betekenen, onnodige vaccinaties ga ik niet in mee.

Ik zoek voor natuurlijke alternatieven waarbij het immuun systeem ondersteund kan worden. En soms moet je gewoon uitzieken. Nu, onze zoon, is het hier niet mee eens. En ik ben gaan zoeken op internet en kwam een niet zo geruststellende diagnose tegen. E.cuniculi een parasiet die na een stressvolle gebeurtenis ontstekingshaarden binnen het konijn ontwikkelen. Het konijn hobbelt en ik voel me rot, vind het zielig. Maar het beestje komt wel waar hij wezen wil. Help ik hem met mijn emotie? Ik ben me bewust dat hij veel oppikt en dit is een mooie oefening die ik aangereikt krijg. We hebben een dierbare praatster met dieren benaderd om een diagnose te stellen. Hierin zal Rolf zijn verhaal doen waar deze aandoening voor staat wat hij ons wil duidelijk maken. Ik ben benieuwd.

Wanneer ik zou blijven steken in het ach wat zielig, ga ik me hiermee identificeren en zal Rolf deze energie oppikken. Wanneer ik bewust woorden kies als, wat goed, en fijn dat je dat kan verdwijnt de eerst emotie spontaan. Dit is een vorm van Alchemie denken. Wanneer je blij bent, voel je geen verdriet. Wanneer je verdrietig bent voel je geen blijheid. Deze gedachten kunnen we zelf veranderen door de herinneringen op te roepen waarbij we ons goed voelen maar ook door deze herinneringen een ander gevoel te geven waardoor we ons beter voelen. Dit kun je in je voordeel laten werken, al is het soms wel even oefenen zeker als het niet als echt voelt. Je zult merken dat het werkt, succes.

Op 29 september komt Evelyn Mulder van [kleurenblinddenken.nl](http://kleurenblinddenken.nl), meer vertellen over het brein tijdens een [lezing](#).

Wanneer we beseffen dat we zoveel meer kunnen als we weten hoe ons brein werkt en dat we ons vaak door ons verleden laten leiden.

*Het denken is het geheugen. De hersenen die het denkwerk verrichten bestaan uit materie. De inhoud van die materie is het resultaat van het verleden. De ervaringen in dat geheugen zijn oud en dood.*

*Wanneer je beseft hoe het denkproces in elkaar steekt, treedt er automatisch een verandering op. Want wat het brein eenmaal begrepen heeft, kan het daarna niet meer "niet denken".*

Datum: zondag 29 september

Tijden: de zaal is open om 13.30 uur, de lezing duurt van 14.00 uur - 16.00 uur

Locatie: MFC het Wijkhuis, Texelstroomlaan 5, 1784 EA Den Helder

Bijdrage: bij voorinschrijving €10,- aan de kassa €12,50

\*\*\*\*\*

## **Jasmijn, Koningin van de nacht**

Jasmijn etherische olie (*Jasminum officinalis*) komt oorspronkelijk uit Zuid Azië van een groenblijvende heester die niet groter groeit dan 2 tot 3 meter. Witte kleine kelkvormige bloemetjes verspreiden vooral 's nachts een bedwelmende geur vandaar de naam: Koningin van de nacht.

De geur wordt omschreven als aanhoudend bloemig, zoet, exotisch, rijk, intensief, warm en vol. Jasmijn olie verbindt zich op een unieke wijze met je huid, omdat de samenstelling er van lijkt op menselijk zweet. Veel van de Jasmijn olie wordt gebruikt in de parfum industrie, hoewel er ook veel synthetisch nagemaakt wordt vanwege de prijs.



De winning is tijdrovend en de bloesems leveren weinig olie op, voor de bereiding van 1 druppel Jasmijn etherische olie zijn wel 470 blaadjes nodig, dit maakt Jasmijn tot een van de kostbaarste oliën.

Maar de betoverende geur en therapeutische werking van échte Jasmijn etherische olie is het waard!

Jasmijn kent een lang en rijk verleden, al duizenden jaren wordt in de Indiase Ayurveda gebruik gemaakt van Jasmijn. Onder meer om er brandwonden mee te genezen, Jasmijnthee en verfrissende oogwaters mee te bereiden.

Voor Boeddhisten Hindoes zijn de bloemen een symbool van reinheid en worden daarom veel gebruikt als offergave.

Jasmijn staat ook symbool voor de maagd Maria, en in China is Jasmijn het symbool voor vrouwelijkheid en aantrekkelijkheid.

Er wordt een bijna betoverende werking op de zinnelijkheid aan Jasmijn toegeschreven. De zoete bedwelmende opbeurende geur versterkt je aantrekkingskracht en zelfvertrouwen, helpt los te laten en over te geven. Jasmijn werkt tegen afstandelijkheid en koelheid. Een paar druppels in een massageolie werken zowel fysiek als psychisch dusdanig ontspannend, dat deze olie al sinds mensenheugenis gebruikt wordt bij impotentie en frigiditeit. Hoe meer ze verdund wordt des te sterker is de vrouwelijke (yin) kracht. Hoe zachter de geur, des te sterker is de werking.

Jasmijn bezit de kracht om lichamelijke liefde boven zichzelf te doen uitstijgen.

Jasmijn is zeer intuïtie bevorderend, en kan gebruikt worden als een zeer sterk hulpmiddel bij spirituele ontwikkeling. Kijkend naar de groei- en bloeiwijze van Jasmijn zie je delicate bloemkeltjes die gedragen worden door een stevige stoere struik: Jasmijn verenigt Yin en Yang. De roomwitte bloemen leveren een olie met een donkerbruine kleur en een rijk aroma dat zonder enige twijfel een krachtige wortelchakra-toon heeft.

Als je de geur van Jasmijn ruikt terwijl er niemand aanwezig is, is het vrijwel zeker dat een engel je pad heeft gekruist. Andersom kun je ook aantrekkingskracht uitoefenen op engelen door 1 druppel Jasmijn te verdampen en visualisatie of meditatie te gebruiken.

Verder is ze onder meer uitermate geschikt voor huidziekten waarvan de oorzaken (mede-) op het psychische vlak liggen. De huid is als een spiegel van de ziel.

De plantboodschap van Jasmijn is: 'Laat je vallen, geef je over'.

### **Aromatherapie voor iedereen!**

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.*

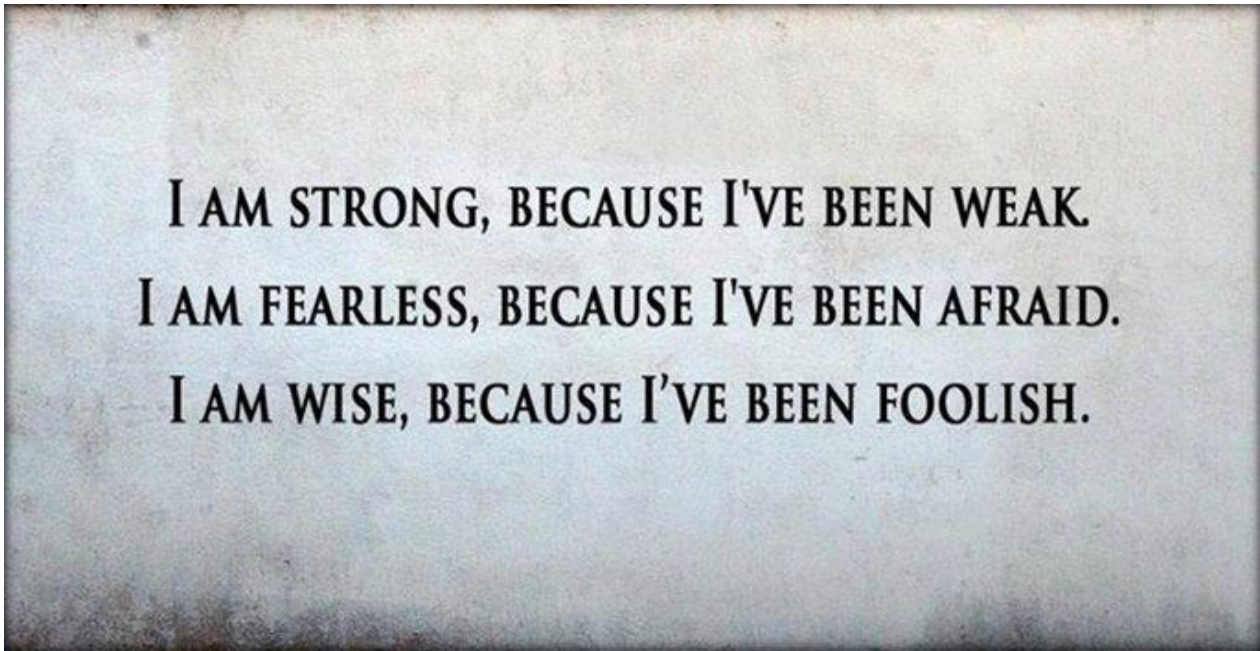
Voor meer informatie, cursussen & cursusdata, aromabenodigheden of een gratis e-book:

<http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

\*\*\*\*\*

**Affirmatie van deze maand:**



\*\*\*\*\*

## *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.**

\*\*\*\*\*

**Heb jij nog geen Natriumbicarbonaat in huis?**

***Ontdek de vele mogelijkheden van het product***

Natriumbicarbonaat ( $\text{NaHCO}_3^-$ ) vormt de belangrijkste **basische buffer** in ons bloed. Het zorgt ervoor dat het bloed licht alkalisch blijft (**pH 7.365**) door zure afvalstoffen te neutraliseren. Natriumbicarbonaat wordt in de volksmond ook wel zuiveringszout genoemd vanwege de zuiverende werking bij het verwijderen van zuren.

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat naarmate we ouder worden, **de hoeveel natriumbicarbonaat in ons bloed afneemt**. Een substantiële afname van de bicarbonaatbuffers begint bij de gemiddelde leeftijd van 40 jaar. Vanaf deze leeftijd ontstaan ook veel **verzuringklachten**. Bij de leeftijd van 90 jaar is de afname van bicarbonaten in ons bloed 18%. Voor het proces van bufferen van afvalzuren in ons bloed heeft deze afname serieuze gevolgen.



## **Verlies van natriumbicarbonaat leidt tot chronische verzuring**

De afname van natriumbicarbonaat zorgt ervoor dat het bloed wordt beperkt in het handhaven van de juiste zuurgraad (pH 7,365). De zuurgraad van het bloed kan slechts binnen een zeer kleine marge bewegen om het lichaam in leven te houden. Wanneer de hoeveelheid zure afvalstoffen in het bloed groter is dan de bicarbonaten kunnen bufferen gaat het lichaam over tot andere "slimme" overlevingsmechanismen:

### **1. Het lichaam bindt de overtollige zure afvalstoffen met basische mineralen**

Basische mineralen en sporenelementen worden door het lichaam geroofd uit de botten, tanden, nagels, haarbodem e.d. om te binden met overtollige zuren. Door deze binding ontstaan "zure zouten" die op diverse plekken in het lichaam kunnen worden opgeslagen. Verzuring leidt hierdoor ook tot het structureel afnemen van belangrijke mineralenvoorraden. Klachten als botontkalking, haaruitval, tandbederf, kalknagels kunnen nu ontstaan.

### **2. Het lichaam zet de vloeibare zuren om in vaste vorm door kristallisatie**

Hierbij wordt overtollig urinezuur door het lichaam omgezet in urinezuurkristallen. Urinezuurkristallen zetten zich dan af in o.a de gewrichten. Klachten die hier uit voortkomen zijn met name reumatische klachten zoals jicht.

### **3. Het lichaam houdt vocht vast om de concentratie van zuren te verlagen**

Door vocht vast te houden op plekken van het lichaam waar vloeibare zuren zich manifesteren, wordt de concentratie van deze zuren lager. Een lagere concentratie betekent dat de zuurgraad op die plekken wordt verlaagd zodat er weer evenwicht ontstaat. Bij oudere mensen zie je dikwijls dat veel vocht wordt vastgehouden in de onderbenen en voeten. Dit is het logische gevolg van het steeds verder verzuren van de onderbenen en voeten. Het steeds verder ophopen van restzuren door een **gebrek aan natriumbicarbonaat** noemen we **chronische verzuring van het lichaam**.

### **Ontzuren door de basische buffers op peil te houden!**

Door te zorgen voor een dagelijkse toevoer van natriumbicarbonaat, gaat het lichaam zich succesvol ontdoen van opgehoopte zurresten. Daarnaast worden zuurpieken in het bloed na stress of door de verbranding van verzurend voedsel ook gebufferd door toevoeging van extra natriumbicarbonaat. Hoe meer ontzuurd (schoner!) het lichaam is, des te beter de organen functioneren.

## **De vele mogelijkheden van Bicarbonaat of Baking Soda**

Natrium Bicarbonaat of Baking Soda is een zoutverbinding dat al eeuwen gebruikt wordt. Het is een wit poeder, smaakt zoutig en is licht alkalisch. Verwar het niet met bakpoeder, dat is iets anders! Sinds ik bicarbonaat heb 'ontdekt' ben ik er helemaal fan van. Het is belachelijk goedkoop en is haast overal op toe te passen. Kijk maar..

### **Op je lichaam**

- Poets je tanden met een beetje bicarbonaat in plaats van tandpasta. Geen fluoride, geen glycerine of andere onnodige producten. Wel heerlijk schone en gezonde tanden en tandvlees.
- Strooi 200 gram bicarbonaat in je badwater voor een heerlijk zachte huid.
- Bovenstaande combi is ook erg plezierig bij een jeukende huid. Denk aan waterpokken bijvoorbeeld.
- Wrijf een beetje bicarbonaat op een insectenbeet om de jeuk te verlichten.
- Strooi twee eetlepels bicarbonaat in het badwater van je baby om luierslag te verbeteren.
- Spoel je mond met bicarbonaat en water voor een frisse adem...



- ...Of als je last hebt van aften.
- Gebruik bicarbonaat als scrub voor je gezicht.
- Dep een beetje onder je armen om zweetgeur te voorkomen of weg te nemen.
- Los een halve theelepel bicarbonaat op in een glaasje water. Drink dit op als je last hebt van maagzuur. Rennie's geven teveel bijwerkingen, bicarbonaat niet. Is ook veilig tijdens zwangerschap!

### In huis

- Bloemen blijven langer mooi met een theelepel bicarbonaat in het water.
- Zet een bakje met bicarbonaat in de koelkast om nare luchtjes te absorberen.
- Strooi wat in asbakken om de stank te verwijderen en smeulende delen uit te doen.
- Strooi wat in schoenen, laarzen, sportschoenen en pantoffels om de stank te elimineren. Wel uitzuigen of leegschudden na een paar uur!
- Wrijf het shirtje van je kleintje schoon met een nat doekje met wat bicarbonaat erop. Dit verwijdert de luchtjes van het gekliederde eten.
- Zuig wat bicarbonaat op in je stofzuiger om die typische stofzuigerlucht te neutraliseren.
- Strooi wat in de kattenbak of hondenmand... je snapt onderhand wel waarom ;-)
- Gebruik het als schoonmaakmiddel voor zo'n beetje elke klus in huis. Het vervangt Cif en Frebreze in 1 beweging. Voeg azijn toe voor extra schoonmaakkracht!



### In de keuken

- Vervang bakpoeder door een halve theelepel bicarbonaat en een eetlepel appelcider azijn of citroensap. Zeer goed resultaat!
- Maak mooie luchtige omeletten door een halve theelepel per drie eieren toe te voegen.
- Strooi een beetje over je tomaten zodat ze wat zoeter smaken.
- Was je groenten en fruit erin om ze schoner te maken.

Het meest geweldige van bicarbonaat is dat het heel erg goedkoop is, vrij van schadelijke toevoegingen en je kan er bijna alles mee doen in en om het huis en jezelf.

De toepassingen en benamingen in recepten kunnen soms verwarrend zijn, alleen al omdat wij in Nederland het scheikundig element *Na* "natrium" noemen en de Engelsen "sodium". En wat is het verschil tussen baking soda en baking powder? En wat zijn zuiveringszout en ragi tape? Het volgende lijstje zet alles eens overzichtelijk bij elkaar.

### **Soda** ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ )

NL: huishoudsoda, natriumcarbonaat, E500.

EN: washing soda, sodium carbonate, soda crystals, soda ash, soda carbonate.

Gebruikt om vieze pannen uit te koken en meer van die dingen, niet echt een functie (meer) in ons eten.

### **Natriumbicarbonaat** ( $\text{NaHCO}_3$ )

NL: **zuiveringszout**, natriumwaterstofcarbonaat, dubbelkoolzure soda, baksoda, E500.

EN: **baking soda**, sodium bicarbonate, sodium hydrogen carbonate, bread soda, cooking soda, bicarbonate of soda, (sodium) bicarb.

Gebruikt als rijsmiddel in deeg en beslag. Reageert samen met zuur dat je ook toevoegt, bijvoorbeeld in de vorm van karnemelk, azijn, citroensap etc en produceert dan belletjes koolzuurgas. Koolzuurgas is de prik in limonade, iets wat je dus ook makkelijk zelf kunt maken. Voor een fluweelachtige structuur van wokreepjes worden in Aziatische restaurants vleesreepjes soms ingewreven met wat zuiveringszout om dat 15-30 minuutjes te laten trekken en dan goed af te spoelen om een zepige smaak te voorkomen. Goed drogen alvorens het te (marineren en) wokken.

Koolzuurgas zit in de meeste frisdranken. De belletjes geven limonade een frisse prikkelende

smaak, vandaar de naam frisdrank. Koolzuurgas ontstaat als zuiveringszout reageert met een zuur. Zuiveringszout is een vorm van zout en is te koop bij de drogist of apotheker. Zuiveringszout kun je gebruiken om je eigen priklimonade te maken. Hieronder vind je een recept om zelf citroenlimonade te maken.

#### Materialen Stoffen

een citruspers 2 citroenen  
een mesje poedersuiker  
een eetlepel zuiveringszout  
een theelepel  
een kan met water

Dit moet je doen:

Snijd de citroenen in tweeën.

Pak de citruspers en pers de citroenen uit.

Doe twee eetlepels poedersuiker voorzichtig in een kan met 1 liter water.

Doe er daarna een theelepel zuiveringszout bij.

Roer met je lepel goed in de kan.

Giet 2 eetlepels citroensap uit de citruspers in de kan.

Nu moet je nog even goed roeren en dan is de zelfgemaakte citroenlimonade klaar.

#### **Ammoniumbicarbonaat** ( $\text{NH}_4\text{HCO}_3$ )

NL: ammoniumwaterstofcarbonaat, koek ammonium, **bak ammonium**, bakkers ammonium, ammonium, E503(ii).

EN: **Ammonium bicarbonate**, bicarbonate of ammonia, ammonium hydrogen carbonate, hartshorn, hornsalt, smelly powder, AmBic, powdered baking ammonia.

In het Westen nog wel gebruikt als rijsmiddel in vlakke koekjes, crackers en eierkoeken, in China in gestoomde broodjes en amandelkoekjes en in Suriname bijvoorbeeld in droge kokoskoekjes. Reageert niet zoals de natriumbicarbonaat met zuur maar op verhitting ( $36^\circ\text{C}$  tot  $60^\circ\text{C}$ ). Het produceert meer gas en laat geen zoute of zeepachtige smaak na. Nadeel is dat je keuken gaat stinken naar ammoniak en soms niet al het ammoniak vrijkomt en er een indringende ammoniakgeur in het product achterblijft en is daarom waarschijnlijk in ongebruik geraakt. Kan vervangen worden door baksoda of bakpoeder of een combinatie van die twee.

NB. Niet verwarren met [ammoniumcarbonaat](#) cq ( $\text{NH}_4$ )<sub>2</sub>CO<sub>3</sub> cq vlugzout. En natuurlijk al helemaal niet verwarren met de ammonia(k) in je aanrechtkastje!

#### **Bakpoeder**

NL: bakpoeder. EN: baking powder

Bakpoeder is een mengsel van natriumbicarbonaat (zie hierboven) en [citroenzuur](#) of wijnsteen (zie hieronder). Eventueel nog iets als maizena om klonteren/reageren tegen te gaan. Het werkt dus gewoon hetzelfde als de natriumbicarbonaat (baking soda), alleen hoef je niet nog zelf te zorgen voor het zure. Soms een voordeel, want lekker makkelijk. Soms een nadeel, want als de ingrediënten al van zichzelf zuur zijn kan je mengsel te zuur worden in welk geval je dus beter natriumbicarbonaat (baking soda) gebruikt of een combinatie van die twee.

#### **Cream of tartar** ( $\text{KC}_4\text{H}_5\text{O}_6$ )

NL: **Wijnsteen** (niet verwarren met wijnsteenzuur, of potassium tartrate, want dat is  $\text{H}_2\text{C}_4\text{H}_4\text{O}_6$ ), crème de tartre, cream of tartar, cremortart, kaliumbitartraat, kaliumwaterstoftartraat, E336. EN: Potassium bitartrate, potassium hydrogen tartrate, potassium acid tartrate, monopotassium tartrate, cream of tartar.

**Wijnsteen** vormt vaak "de zure component" in bakpoeder (zie hierboven), wat dan dus wijnsteenbakpoeder heet. Met een snuffje wijnsteen kun je geslagen eiwitten voor bijvoorbeeld meringue stabiliseren, voorkomen dat siropen gaan kristalliseren of groenten hun kleur verliezen bij het koken. Van die dingen.

#### **Gist**

NL: gist, bakkersgist, [saccharomyces cerevisiae](#). EN: yeast

Gebruikt om brooddeeg te laten rijzen. (of bier en wijn te maken)

Je hebt het in verse vorm (4 weken houdbaar), gedroogde vorm (langer houdbaar) en instant

vorm (langer houdbaar en direct bruikbaar).  
Kijk voor gedetailleerdere informatie op: [www.broodbakken.info](http://www.broodbakken.info)

### **Ragi Tape**

NL: indisch gist tabletje. EN: yeast tablet

Een Indonesisch tabletje met een speciaal soort gist (er zijn er verschillende) dat wordt gebruikt om (kleef)rijst te fermenteren. Soms zitten er ook al wat andere kruiden in de tabletjes, bijvoorbeeld rijstmeel, knoflook en venkel, soms niet. Chinese, zoete rijstwijn (Laozao) wordt waarschijnlijk met deze gist gemaakt. (weleens geprobeerd, maar dat was geen succes)

Recept: [Tape Ketan](#) (Indonesisch toetje van gefermenteerde kleefrijst)

Meer informatie over : [Ragi Tape en Tape Ketan](#). (in 't Engels)

\*\*\*\*\*

### **Tip voor het versterken van je immuunsysteem**

*met dank aan Sanne*

Rasp een appel en eet deze 'bruin' in de middag of avond op.

Voor een oppepper van je immuunsysteem kun je dit 1x per week doen.

Heb je echter een aandoening wat voortkomt uit een stoornis van de darmflora (huidklachten als eczeem en bijv, psoriasis) doe dit dan dagelijks 3 maanden voor ondersteuning van je immuunsysteem.

\*\*\*\*\*

### **Uitgelicht: Reis naar het Nu**

*een heldere begeleiding op het pad naar geestelijk ontwaken*

**Auteur: Leonard Jacobson**



Af en toe verschijnt er zo'n boek dat ons leven kan transformeren, en ons optilt naar een heel nieuw niveau van bewustzijn. Reis naar het Nu is een boek met een dergelijke potentie.

Zonder omhaal begeleidt Jacobson de lezer naar het enige moment waarin bewustzijn en ontwaken mogelijk is: in de bewuste beleving van DIT MOMENT, en niet in het blijven herhalen van het verleden of fantaseren over de toekomst.

Hij wijst met tal van voorbeelden op de trucjes die ego en brein met ons uithalen om te voorkomen dat we 'aanwezig zijn' in de enige werkelijkheid van NU. Hij legt uit hoe het ego (met de beste bedoelingen) ons vasthoudt in herinneringen en programmeringen, maar wél verlichting belooft in de toekomst; hoe het ego ons laat leven in de wereld van illusie.

Het is geen ingewikkeld of moeilijk filosofisch boek, maar wel nuchter en helder in het afpellen van al die lagen die we met ons verstand en de verdrukking van emoties hebben aangebracht rond ons wezenlijke zelf.

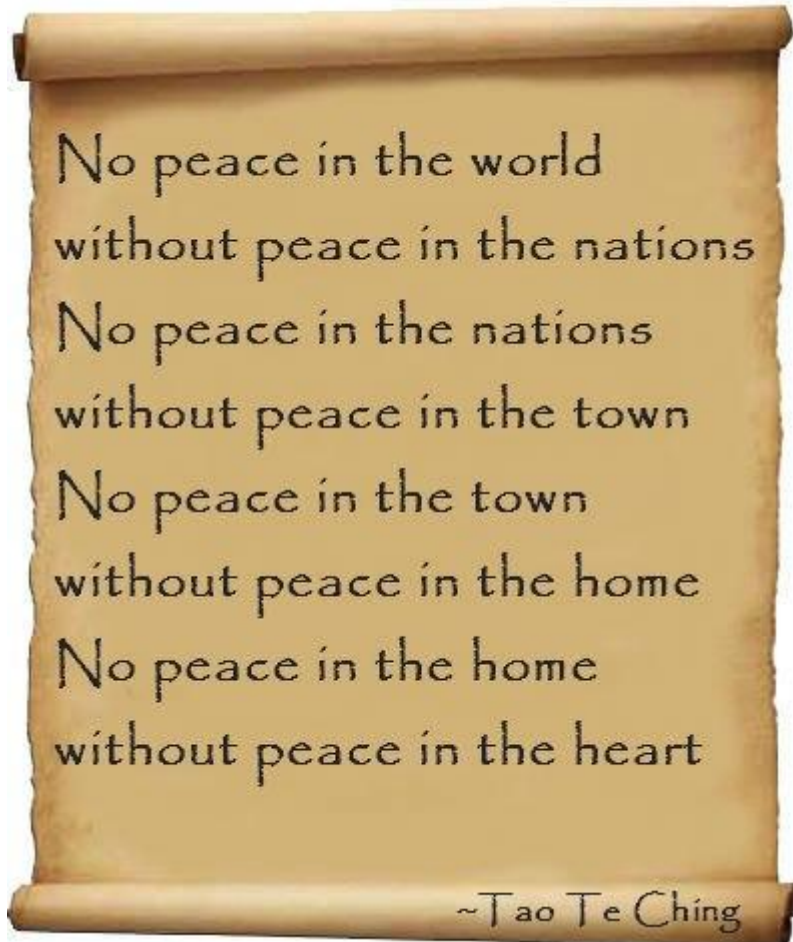
Jacobson ziet onze werkelijkheid ook als een reis van de ziel. Hij schenkt ons bovendien een God die in alles aanwezig is, en die fundamenteel afwijkt van de God die voor zoveel mensen ongrijpbaar is geworden.

Elke lezer dient zijn eigen weg naar huis terug te vinden. Geen goeroe kan dat voor ons doen. Ook Jacobson niet, maar hij kan de lezer een flink stuk op weg helpen.

Leonard Jacobson is een moderne mysticus en spirituele leraar die toegewijd is aan het begeleiden en ondersteunen van anderen op hun reis naar heelheid.

*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](http://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.*

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

### **Interessante websites, collega nieuwsbrieven en weetjes en mooie extraatjes**

#### **Wijze woorden/informatie:**

<http://www.scribd.com/> Permacultuur, vrij downloadbare cursus: Ontwerpen met de natuur.  
<https://www.youtube.com/> Permaculture : Overview and Review (Bill Mollison and Geoff Lawton)

#### **Boek/Film/ Muziek en meer**

<http://www.youtube.com/> The Collective Evolution' is a documentary aimed at showing the current state of the world, why it needs to be changed, and how each and every one of us can play a role in changing it.

#### **Wakkerworden**

[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=hAMlir8oprw#at=97](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=hAMlir8oprw#at=97) GMO Documentary: Genetic Roulette (17-minute trailer)

[Desirée Rover en Verontruste moeders](#) Deel 1 t/m deel 14; een lezing over alle vormen van vaccinaties

### Mooi

<https://www.facebook.com/photo.php?v=205664292927052> Truly Amazing Teacher!  
<http://www.ted.com/> Wat moet een gemeenschap doen met haar braakland? Voedsel planten, natuurlijk. Met energie en humor vertelt Pam Warhurst op het TEDSalon het verhaal van hoe zijzelf en een groeiend team van vrijwilligers samenkwamen om stukken ongebruikt land om te vormen tot gemeenschappelijke groentetuinen, en om het verhaal over voedsel in hun gemeenschap te veranderen.

**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.**

\*\*\*\*\*

*Het mooiste wat je kunt worden is jezelf*

\*\*\*\*\*

### Hou jij van jezelf?



Als je van jezelf houdt met je wel mooie eigenschappen evenals je "gebreken" dan zal je jezelf zijn en geen masker dragen.

W [www.justbeyou.nl](http://www.justbeyou.nl)  
F [www.facebook.nl/marianpalsgraaf](https://www.facebook.nl/marianpalsgraaf)  
Warme groet, Marian Palsgraaf

\*\*\*\*\*

### De OPSTEKER

**De opsteker is een bijdrage aan een mooie samenleving. Dit kan een persoonlijk of gezamenlijk initiatief zijn maar kan ook in de vorm van een website, een lezing, een film of een t.v programma.**

**Ken jij of maak jij deel uit van een project of heb je hierbij hulp nodig of heb je een tip, laat het ons weten, wij plaatsen deze informatie graag.**

**Laten we dit zoveel mogelijk met elkaar delen, elkaar enthousiasmeren om op onze eigen manier een bijdrage te leveren in onze eigen omgeving.**

**Verander de wereld, begin bij jezelf.**

### Een lava verkooppunt in Dirkshorn.

Meer informatie:

Eifelgold lavameel.

Waar komt het vandaan?

Eifelgold® lavameel is een bijzonder natuurproduct afkomstig uit de [Duitse Vulkaan Eifel](#). De Eifel streek staat bekend om zijn gezonde gronden, gezond vee en smakelijke producten. Het is een natuurgebied dat wordt gekenmerkt door kleine ronde meertjes zogenaamde maaren, golvende heuvels en warme bronnen. Maar weinig mensen staan er bij stil dat hier al vele miljoenen jaren een actief vulkaangebied ligt dat elke tien- tot twintigduizend jaar Europa bedekt met een fijne aslaag.

Een goede bodem is paramagnetisch geladen

*Eifelgold® lavameel is een van de best scorende lavasoorten op het gebied van paramagnetisme.*

*Waarom lavameel?*

*Het is een bodemverbeteraar, dus meer levenskracht voor de tuin, gazon, moes- en kruidentuin, grasland, struiken en bomen.*

*Dit gemalen lavagesteente, afkomstig uit de Vulkanaan-Eifel zit boordevol mineralen en sporenelementen, die de [bodemvruchtbaarheid](#) verhogen. Een vruchtbare bodem is een levenskrachtige bodem, die planten vitaal en gezond maakt en vooral ook gezond houdt. Eifelgold® lavameel wordt gebruikt in de biologische land- en tuinbouw en is goedgekeurd door de [RHP](#).*

*Toepassingen van lavameel:*

- # Gebruik het in de bloementuin.*
- # In de moestuin en/of permacultuur.*
- # Bij humusarme en verzuurde bodems.*
- # In de kippenren.*
- # In de bosbouw, de gevolgen van zure regen.*
- # In de land- en tuinbouw.*
- # Bij veeteelt en in stal.*

*Het is een zuivere en energievolle substantie, boordevol minerale voedingsstoffen en sporenelementen. Lava bevordert de groei van gezonde en vitale planten, die daardoor beter bestand zijn tegen ziekten en plagen. Goede organische meststoffen dragen bij aan een duurzame bodemvruchtbaarheid. De microbiële activiteit in de bodem zal toenemen, waardoor meer voedingsstoffen beschikbaar komen voor de plant. In een dergelijke bodem zullen gebrekverschijnselen uitblijven.*

*Gedurende het groeiseizoen hebben planten aanvoer van voedingsstoffen nodig. Door jarenlang gewassen te verbouwen en te oogsten worden mineralen aan de bodem onttrokken en niet meer aangevuld. Door toediening van lavameel, krijgen planten een breed aanbod van gemakkelijk opneembare minerale voedingsstoffen voorgeschoteld waardoor ze een rijker wortelgestel krijgen. Groente en fruit zijn eerder rijp zodat men vroeger kan beginnen met oogsten. De opbrengst neemt zienderogen toe en bevat hogere gehalten aan suiker en zetmeel. Dit alles komt smaak, vitaminegehalte en houdbaarheid ten goede. Gezonder eten betekent dus ook gezonde voeding.*

*Humusarme en verzuurde bodems komen door gebruik van lavameel weer in balans. De bodem is onze bron des levens. In een handvol vruchtbare aarde, zitten miljoenen micro-organismen. Zij zorgen ervoor dat organisch materiaal in voor de plant opneembare voedingsstoffen wordt omgezet. Lavameel bevordert dit proces en kan apart of in combinatie met natuurlijke meststoffen worden toegepast. Gebruik van lavameel leidt tot een beter bewerkbare bodem, met een rijker en evenwichtiger bodemleven. Lavameel zorgt dus eenvoudigweg voor het broodnodige evenwicht!*

*In de kippenren werd vroeger as uitgeschud, waarin de kippen konden baden. Lavameel heeft ook een dergelijk effect. De kippen krabben het lavastof in hun pluimen, waardoor de poriën van parasieten (luizen, vlooiën en andere insecten) verstopt raken. Zodra de kippen uit hun bad komen, schudden ze de insecten van zich af. De hele ren wordt met lavameel bestrooid, waardoor insecten zich niet meer ontwikkelen.*

*Gebruik in de bosbouw.*

*Steenmeel is uitermate geschikt om de schade als gevolg van zure regen in de afgelopen decennia te compenseren. Bij gebruik van steenmeel is de uitspoeling van nitraat naar het grondwater significant lager dan bij het gebruik van kalk. Ook is steenmeel goed toepasbaar bij verbetering van de mestkwaliteit of voor het maken van verrijkt compost.*

*Gebruik in de veeteelt.*

*De basis van het ontstaan van vele ziekten ligt in de bodem. Met name in de voeding die van deze bodem afkomstig is. Laten wij ons hier echter beperken tot het vee. Voedingsziekten zoals, kopziekte, melkziekte, staan met de nageboorte, mortelaro, tussenklauw ontsteking, hoefbevangenheid en noem ze maar op, ontstaan allemaal door scheve verhoudingen in het voer. Te veel nitraat, calcium, eiwit, te weinig koper, kobalt, selenium, zink, zwavel, enz.*

*In de stallen.*

*Hier kan het prima worden toegepast, omdat het ammoniak bindt en pathogene bacteriën hun voedingsbodem ontnemt. Ook behoort diarree bij kalveren met 2 eetlepels lavameel per dag tot het verleden.*

*Hoeveel heb ik ongeveer nodig:*

<i>De moestuin</i>	<i>20 kg. per 60/80 m2</i>
<i>De siertuin</i>	<i>20 kg. per 60/80 m2</i>
<i>Het gazon</i>	<i>20 kg. per are</i>
<i>Composthoop</i>	<i>10 kg. per m3</i>
<i>Fruitteelt</i>	<i>20 kg. per 50 m2</i>
<i>Bomenteelt</i>	<i>5-10 kg. per boom</i>
<i>Kamerplanten</i>	<i>1 eetlepel per pot</i>
<i>Rozen/heesters</i>	<i>0.5 kg. per plant</i>

*Let op! Voorkom het inademen van het fijne lavastof! Lavameel alleen gebruiken tijdens regen of naderhand sproeien i.v.m. het verbranden van het gewas door de siliciumkristallen die op het blad terecht zijn gekomen.*

*Afhaalpunt: Nel van Dalen, Apollostraat 6, 1746 AG in Dirksborn.*

*Telefoonnummer: 0224-552310/06 -12553671 op afspraak.*

*Kosten: €1,25 per 1000 gram.*

*\*\*\*\*\**

**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 verkondig 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*

\*\*\*\*\*

When we 'decree a thing' using both our human and our Christ Minds, we powerfully acknowledge and set into motion the 'Power of 'God-in-Action-within us''  
~ Guy Ballard

Saint Germain told the Students, when talking about the Great Necessity to 'decree' for the Cosmic Light required to put an end to destructive forces at work on the Planet. He said, 'Prayer is not intensive enough to release the Energy needed to control the negative forces that rock the Planet!'



Beloved dear Hearts - You , the Awakened Ones are here to shift the entire collective around the Great God Presence and to invoke the divine light, ask for that Golden Light to be sent into the heart of earth.

Time is now to invoke the Mighty Violet Flame of Freedom, Alchemy, Transmutation, Transformation and Purification for the entire planet; to bring cleansing, transmutation, purification and for consuming all negative hateful energies from this planet. Create your lives as a world of Peace, Joy, Divinity, and Equality. The outer world will follow your lead.

Mighty I Am Presence is the guide, doer and creator of all miracles! The most powerful force in the Universe!

Photo :: Beloved Violet Flame over Syria Lebanon Israel Jordan and Egypt

\*\*\*\*\*

### **De Violette Vlam**

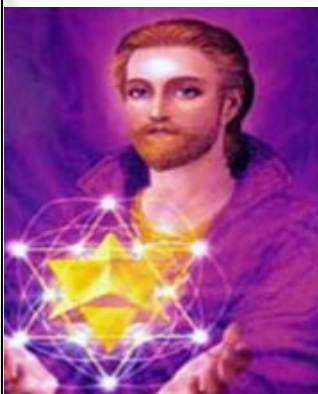
In deze tijd waarbij de mensheid door een enorme transformatie gaat is er een hulpmiddel om oude pijnen, emotionele blokkades, mentale en fysieke problemen op te lossen: de violette vlam. Dit is een kosmische energie met een krachtige, zuiverende werking.

De hoeder van de zevende straal, St. Germain, heeft deze op aarde gebracht. De kosmische naam van St. Germain is vrijheid. Hij is in andere incarnaties o.a. ook bekend als Merlijn, de raadgever van koning Arthur.

De violette vlam is belangrijk omdat het je ascensie proces kan versnellen en je kan bevrijden van blokkades. Het is een krachtig vuur dat alle negativiteit en zelfs karma kan oplossen, zodat je aura en chakra's worden gereinigd.

Je kunt met de violette vlam werken door haar aan te roepen en deze zal direct werkzaam zijn. Dit kan je doen door het opzeggen van een decree (gebed of mantra) en het visualiseren van een zilverwitte violette vlam. Roep het violette vuur aan en het zal vanzelf verschijnen. Amethyst is de steen van het aquarius tijdperk en kan je hierbij ondersteunen.

**I AM the violet flame**  
 I AM the Violet Flame  
 In action in me now  
 I AM the Violet Flame  
 To Light alone I bow  
 I AM the Violet Flame  
 In mighty Cosmic power  
 I AM the Light of God  
 Shining every hour  
 I AM the Violet Flame  
 Blazing like a Sun  
 I AM God's Sacred Power  
 Freeing every one



**IK BEN de violette vlam**  
 IK BEN de Violette Vlam  
 Werkzaam nu in mij  
 IK BEN de Violette Vlam  
 Voor Licht slechts buig ik mij  
 IK BEN de Violette Vlam  
 In machtig Kosmisch vermogen  
 IK BEN het Licht van God  
 Schijnend ieder uur  
 IK BEN de Violette Vlam  
 Laaiend als een Zon  
 IK BEN Gods Heilige Kracht  
 Die iedereen bevrijdt

**Buis van Licht**

De buis van licht is een decree om je te beschermen tegen alle negativiteit van buiten af. Het is raadzaam om dagelijks in de ochtend meteen na het ontwaken dit decree op te zeggen. Het beschermt je de gehele dag, mits je zelf gecentreerd kunt blijven. Bij woede, frustratie of verdriet of andere factoren die je uit balans halen is het aan te raden om het decree opnieuw op te zeggen. Wanneer je regelmatig met de violette vlam werkt kunnen er heftige emoties naar boven komen. De blokkades die deze emoties heeft vastgehouden worden immers verbrand. Laat deze er gewoon zijn.

**Tube of Light**  
 Beloved I AM Presence bright,  
 Round me seal your tube of light  
 From Ascended Master flame  
 Called forth now in God's name.  
 Let it keep my temple free  
 From all discord sent to me.  
 I AM calling forth the violet fire  
 To blaze and transmute all desire,  
 Keeping on in Freedom's name  
 Till I AM one with the violet flame.



**Buis van licht**  
 Geliefde IK BEN, mijn goddelijk gezicht,  
 Verzegel rond mij uw buis van licht  
 In Gods naam geroepen op dit uur  
 Vanaf Opgevaardigde Meesters' vuur.  
 Bescherm deze tempel voor het anti-licht  
 Van onvolkomenheid op mij gericht.  
 Ik roep de violette vlam naar beneden  
 Doorstraal en vernieuw iedere wens, elk verleden,  
 Blijf zo doorgaan in de naam der Vrijheid  
 Tot ik bewust blijf leven in God-eenheid.

*Het violette vuur transmuteert al wat negatief is overal waar het vastzit in je spiritueel of fysiek wezen. Dit houdt alles in van kernen van zelfhaat tot fysieke virussen. Wanneer de violette vlam aan het werk gaat passeert het door de vastzittende ruimtes tussen de electronen en de nuclei. Het verdrijft deze deeltjes dichte substantie uit je lichaam en lost ze op. Dit proces transmuteert de negatieve energie in positieve energie en herstelt ze in haar natuurlijke zuiverheid.*  
 - Vertaling: Ulla Mertens -



<http://www.youtube.com/>  
 Bron: <http://www.crystalhealingart.nl/violettevlam.html>

\*\*\*\*\*

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.earth-matters.nl>

<http://www.pateo.nl>

Wij kiezen ervoor om de informatie van deze websites achterwege te laten. Ben je op zoek naar confronterende waarheden, kun je de sites zelf bezoeken.

Ons doel is jou te verrijken met essentiële informatie waarmee jij met jezelf vanuit het hart je gedachten kunt transformeren. De essentiële informatie kan je op verschillende manieren verteld worden. Het is belangrijk wakker te worden, soms voelt het als wakker geschud te worden als je erachter komt 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 wordt verkondigd. Dat betekent dat als je eerst wordt opgelegd angst te krijgen voor het één (bijv. de informatie die verstrekt wordt door de overheid om je te laten vaccineren bijvoorbeeld) wordt nu een angst gecreëerd voor het ander (gebruik vooral geen voeding met e-nummers, aspartaam etc.).

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 doomdenken. 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.energiewerk.aanhet.net/nieuwsbrieven/het-geheim-van-een-goede-afscherming/](http://www.energiewerk.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.

