

STICHTING

INNERLIJK BESEEF

VOOR UITBREIDING VAN BEWUSTZIJN

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740

Internet: www.innerlijk-besef.nl

E-mail: info@innerlijk-besef.nl

Nieuwsbrief nr. 4, april 2015

Lieve mensen,

De taal van ons hart...

Van de woorden die we als kind van onze ouders leren, mogen we een samenhangende taal maken om mee te communiceren. De taalontwikkeling van een kind gaat supersnel, zo te zien gaat het als vanzelf. Maar leren we ook de taal van ons hart te spreken?

Vaak denk je er niet bij na of je wel zegt wat je wérkelijk bedoelt te zeggen. Woorden krijgen met de jaren dat we ze gebruiken een heel persoonsgebonden gevoelswaarde. We kunnen vaak reageren (in woorden of in zwijgen) vanuit bepaalde emoties, ideeën, aannames of overtuigingen die (wij) ons zijn (hebben) aangeleerd. Hoe zit dat eigenlijk met woorden, gevoel en overdracht...?

Jouw taal is niet per definitie dezelfde als die van je buurman. Je spreekt dezelfde taal, maar jullie beiden kunnen een heel andere gevoelswaarde hebben bij de woorden. Ingewikkeld eigenlijk als je er goed over nadenkt. Hoe kunnen wij ons werkelijk verstaanbaar maken? Hoe kan ik jouw woorden wérkelijk horen als ik niet jouw gevoel áchter die woorden kan horen? En komen mijn woorden bij jou binnen? Is er ergens in ons beiden eenzelfde resonantie die ervoor zorgt dat we elkaar voeden en inspireren, dat wij elkaar begrijpen?

Verschillende bewustzijnslagen zorgen voor verschillende waarheden, ontstaan vanuit verschillende referentiekaders. De achtergrond, gedachten en wellicht overtuigingen van de spreker spelen mee. Kun je elkaar ooit verstaan en begrijpen als je niet 'op de zelfde golflengte' zit? Soms is de tegenstelling zo groot en de afstand zo groot dat je met woorden niet tot elkaar kunt komen, hoe graag je ook zou willen. Dan is loslaten en bij je eigen gevoel blijven de enige oplossing. Geen probleem natuurlijk als het je buurman betreft, maar bij een partner of een kind is het uiteraard een ander en veel moeilijker verhaal.

“Ja, ik snap dat je zo denkt, maar het klopt niet voor mij. En als ik nou maar kon verwoorden waarom jouw gedachtegang niet klopt in mijn beleving, wat zou dat heerlijk zijn. Dan kon ik je iets anders laten zien, dan kon ik je vooral iets laten *voelen*... Want woorden zijn *zoveel meer* dan zomaar woorden. Jij bent zoveel meer dan alleen je denken, wat *vóel* je nu echt, wie *bén* je?”

Als ik er goed over nadenk is communicatie best wel 'een ding'. Misschien begint dat vermogen tot communiceren met de buitenwereld wel bij de communicatie met je binnenwereld. En is het afhankelijk van in hoeverre je jouw stemmetje van binnen kunt horen en vooral ook kunt verstaan en begrijpen. Er was een periode in mijn leven dat ik af en toe dat stemmetje hoorde, maar ik kon er niet naar luisteren en begreep het al helemaal niet. Het was een veel te ingewikkeld en gevoelig en kwetsbaar stukje voor mij. Hoe ik naar buiten toe communiceerde in die periode was maar ten dele wie ik was. Openheid voor je eigen innerlijke stem is noodzakelijk om jouw waarheid te kunnen spreken. Als je je alleen maar open kunt stellen voor de (al of niet begrepen) woorden van de ander, dan ga je wankelen, weet niet meer wie jijzelf bent en wat jÓuw waarheid is. Dan is de kans dat je 'met alle winden meewaait' erg groot.

Als jouw innerlijke waarheid doorklinkt in jouw woorden dan heb je niet eens zoveel woorden nodig. Dan is er de resonantie, de weerklank van je hart die je woorden draagt. Dat is niet afhankelijk van hoe een ander denkt en wat een ander ervan zal vinden. Het heeft geen goedkeuring nodig van buitenaf en het wil ook niet overtuigen of manipuleren. Het is de taal van jouw hart, uniek en speciaal. Elk woord van deze hartetaal is een (h)erkenning van jou.

Het universele bewustzijn kent vele bewustzijnslagen. En als er al een universele waarheid bestaat, dan omvat die vele waarheden, denk ik. En wie weet is er niet eens een universele waarheid, maar is er alleen een voortdurende eeuwige dynamische uitwisseling...

Te groots voor mijn brein en zelfs te groot voor mijn menselijke hart.

Zou de taal van het hart een universele taal kunnen zijn? Zou er een eenheid mogelijk zijn in die grote verscheidenheid in onze binnenwereld en buitenwereld? Omdat ik in de taal van het hart geloof, voel ik dat dat mogelijk is en dat die eenheid er zelfs al (gedeeltelijk) is, in het hier en nu. Heb jij ook dat gevoel, ook al kun je er misschien niet echt woorden aangeven?

In deze taal wil ik je graag ontmoeten, van ♥ tot ♥

©Tineke Kleine Deters
www.praktijknatuurlijkbewust.nl

Mattheuspasje van J.S. Bach, een inwijding voor leken

Diepere spirituele inhoud van dit muzikale meesterwerk

Lezing door Peter Vereecke op dinsdag 31 maart 2015 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen. Aanvang: 19:30 uur. Deze lezing duurt langer dan gebruikelijk!

Muziekkenners beschouwen dit als één van de echt grote meesterwerken van de klassieke muziek. De meeste 'gewone' mensen hebben er wel al iets van of over gehoord, sommigen hebben zelfs al een integrale uitvoering bijgewoond (2,5 uur lang !) maar slechts weinigen kennen dit beroemde oratorium echt.

Ook Peter Vereecke kende het niet, tot hij er enkele jaren geleden door geïntrigeerd raakte en begon te onderzoeken waarom dit zo een muzikaal monument is.



De resultaten van dit studiewerk heeft hij verwerkt in een soort van begeleide auditie. Hij heeft een aantal cruciale passages geselecteerd die op voorhand worden toegelicht met vooral aandacht voor:

- *De teksten van het evangelie, de koralen en de liederen en hun diepere spirituele betekenis.*
- *Het muzikale genie waarmee Bach dit getoondicht heeft en hoe dit 'werkt' op ons emotioneel, religieus en spiritueel aanvoelen.*
- *Zijn filosofisch-religieuze opvattingen over wereld, leven en God en hoe het lijdensverhaal ook voor ons – postmoderne mensen in deze eindtijd – nog een zinvolle betekenis kan hebben.*

Een professionele geluidsinstallatie laat u telkens de hemelse muziek horen, waarbij de teksten mét vertaling op groot scherm geprojecteerd worden zodat u deze parels van religieuze muziek in al hun facetten zult kunnen bewonderen én ervaren.

Want dat is nog altijd het belangrijkste: jezelf laten onderdompelen in een wonderlijke wereld van muziek, mystiek en tragiek!

Parel

Begin met het nodige.
Doe daarna het mogelijke.
En dan ineens doe je zomaar het onmogelijke...

Franciscus van Assisi

Jubileum 25 jaar Stichting Innerlijk Besef

Op 23 februari 2015 bestond Stichting Innerlijk Besef 25 jaar.

We gaan dat vieren op zaterdag 16 mei 2015, die jubileumdag staat in het teken van:

De Codes voor het Aquarius Tijdperk

UNIEKE INSPIRATIEDAG MET 3 SPIRITUELE TOPSPREKERS!



Maarten Oversier, Annemarie de Vries-Postma en Peter Toonen

met als zeer speciale gast: André Heuvelman, begenadigd trompettist

Verandering is de grondslag van het leven maar verandering viel nog nooit in dit tempo en in deze omvang ons dagelijks leven binnen als nu. In feite dreigt de snelheid en het niveau waarop verandering momenteel plaatsvindt nu ons te veranderen. We staan op de drempel van een nieuwe tijd: het Aquarius (Waterman) Tijdperk! Het oude maakt plaats voor het nieuwe. Het is een historisch kantelpunt dat kosmisch al lang geleden werd uitgestippeld en dat ervoor zorgt dat we een compleet andere tijd tegemoet gaan.

Deze tijd vraagt om een totaal andere benadering van het leven en nodigt ons uit tot 'the next' step in onze persoonlijke evolutie. Maar, hoe maken we die? Hoe bouwen we die brug tussen ons oude en nieuwe Zelf en het oude en nieuwe leven? Is dit wel iets wat we actief kunnen doen, waar we zelf de hand in hebben? Wat verandert er precies? Hoe moeten we deze veranderingen duiden en hoe kunnen we er het beste mee omgaan? Waar bewegen we als mensheid naartoe en wat houdt dit in voor ons als individu?

De jubileumdag van Stichting Innerlijk Besef staat geheel in het teken van het Aquariustijdperk, ofwel het 'Tijdperk van de geboorte van de kosmische mens!' Drie spirituele topsprekers laten hun licht schijnen op deze ongelooflijke, belangrijke tijd en reiken, alle drie vanuit hun eigen achtergrond en visie, hun 'codes' (handvatten) aan om op de meest constructieve wijze te kunnen reageren op — én vooral participierend te kunnen deelnemen aan de enorme kosmische shift die er gaande is.

Kortom, het wordt een bijzondere dag, mis deze ervaring niet!

- Datum:** zaterdag 16 mei 2015.
Plaats: Zalencentrum Hingstman te Zeijen.
Tijd: 10.00 - 17.30 uur. (ontvangst vanaf 9.30 uur).
Kosten: € 35,- per persoon; donateurs € 25,-.
Jongeren tot 22 jaar € 20,- per persoon.
Deze prijzen zijn incl. 3 maal koffie of thee en een eenvoudige vegetarische lunch.

Schriftelijke aanmelding vooraf is vereist, i.v.m. de catering.

U kunt zich aanmelden voor deze themadag met het formulier dat achter in de Nieuwsbrief staat. Uw aanmelding en uw betaling moeten **uiterlijk 13 mei 2015** bij ons binnen zijn. Uw betaling is tevens een bevestiging van uw aanmelding, u krijgt daarover dus geen bericht.

Stop kanker nu, niet pas over 20 jaar

Verlag van de lezing door Ard Pisa op 3 maart 2015 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.



Ard Pisa geeft met overtuiging zijn lezing "Stop kanker vandaag en niet over 20 jaar", over voedsel, gezondheid, ziekte, leven en dood. Hij is gezondheids-onderzoeker, spreker, auteur en docent. Daarvoor was hij 17 jaar

bankier, in de ratrace terechtgekomen en via een zware burn-out gedwongen anders met zijn gezondheid om te gaan. Hij maakt veel duidelijk over hoe belangrijk zuurstoftransport en zuurstofopname voor ons lichaam zijn en vertelt ons om vooral rekening te houden met de 4 factoren van het leven. Hij wil vooral benadrukken dat het leven niet over ziekte gaat, maar over het vieren van het leven.

Samen met andere partners wil hij goede producten van de wereld in Nederland beschikbaar stellen. Ze doen continu onderzoek.

Gezondheid

We weten allemaal dat gezondheid ons belangrijkste bezit is, naast liefde. Toch investeren we veel in het verzamelen van rijkdommen en we verspelen onze gezondheid. Hier gaat het mis. Waar komen al die ziekten vandaan? We ondermijnen iedere dag ons immuunsysteem in plaats van het te versterken. En velen hebben nu een verzwakt immuunsysteem. Inmiddels komt een op de 3 mensen met kanker in aanraking.

Binnen 10 of 15 jaar zitten we op 7 miljoen chronisch zieke mensen. Krankzinnig! Hebben wij het lef om een ander pad te bewandelen? De lesstof op school staat ver af van onze natuur. We leren onze kinderen niet wat de biologische wetten zijn of wat bronnen van het leven zijn. De gemiddelde Nederlander realiseert zich dit niet meer, laat staan dat hij ernaar leeft.

Over onze bronnen van het leven

1^e bron - Water

Water is bijzonder en is de enige stof op aarde die uitzet als het koud wordt. Is het toeval dat u voor 80% uit water bestaat, onze hersenen uit 94%, de aarde uit 80% water en maar 20% land. Wist u dat maar 20% van de zuurstofvoorziening afkomstig is van bomen en planten? De overige 80% zit in fytoplankton in de oceanen. De natuur heeft dit zo bedoeld. Fytoplankton kent een dierlijke deel (zoöplankton) en een plantaardige deel (algen). Wij hebben 2 liter gewoon gefilterd en gevatiseerd water per dag

nodig. Water zorgt voor transport in het lichaam en voert af. Water verandert door energetische trillingen, zoals dr. Emoto al aantoonde. Onze tieners drinken liever frisdrank en krijgen 4x zoveel suiker binnen dan ze nodig hebben. Wij zijn hun voorbeeld.

2^e bron - Voedsel

Deze week stond in de krant dat de meeste mensen ondervoed zijn. Je schrikt je rot als je naar het eetpatronen kijkt. We vullen onze maag met heel veel troep, met fastfood etc. Het is ook zo goed verkrijgbaar. Op de scholen geen appel maar wel een overdaad aan chips en snoepgoed. We zijn behoorlijk de weg kwijtgeraakt. Wat kunnen we anders doen?

We kunnen beginnen met een nieuw lesprogramma te introduceren op de lagere school, onze nieuwe generatie. Ze moeten van deze 4 factoren en levensbronnen weten, willen we dat het goed met ze zal aflopen.

Veelvuldig sporten geeft niet persé een gezond leven. Ard werd er heel ziek van. Door onderzoek ontdekte hij gelukkig die 4 levensfactoren.

De gezondheidsgoeroe's vallen over elkaar heen. In TV programma's kun je afgebrand worden als je niet binnen 20 seconden je punt maakt, zoals de goede Belgische arts Chris Verburg overkwam.

3^e bron - Zuurstof

Het is geen toeval dat de natuur geregeld heeft dat we maar 3 á 4 minuten zonder zuurstof kunnen. Zonder zuurstof gaan we dood. Wist u dat zuurstoftekort gekoppeld is aan groei van tumoren? Als we dat begrijpen dan kunnen we meer doen aan de preventiekant en is er hoop voor mensen die nu patiënt zijn.

4^e bron - Lichtenergie

Toch een wat moeilijk onderwerp. We bestaan uit 99,9% energie en 0,1% uit vaste materie. Ons verstand kan er niet mee omgaan, ziet vooral vaste materie dat vast te pakken is. Neem bijvoorbeeld een kastanje. De kastanje zit vol met bioactieve stoffen en mineralen. Stop hem in de grond en na 20 jaar is er een grote kastanjeboom gegroeid. Met

een kastanje die 20 seconden in de magnetron lag, lukt dat niet. De bioactieve stoffen zitten nog in de kastanje, maar de kiemkracht, ofwel lichtenergie ontbreekt. Laten we bijvoorbeeld een mens tot in het kleinste ontleden tot een atoom. Het atoom is leeg. Het zit vol met energie, de binnenkant heeft geen materie. Al die atomen bij

elkaar zitten vol met energie. Daarom bestaan we voor 99,9% uit energie. Dus wij zijn energetische



wezens. Als we ons dit meer realiseren dan zouden meer kunnen doen aan onze gezondheid.

De 4 factoren van ons leven

1^e factor - Voeding

Een knorrende maag wil eten. We moeten ons dan voeden en niet vullen. Ons lichaam is veel meer dan een verbrandingsmachine van koolhydraten, zoals we leerden. In ons westers eetpatroon stapelen we de koolhydraten op. U heeft gemiddeld 30% koolhydraten nodig. Dat is afhankelijk van de persoon, sporters en mensen met een snelle stofwisseling hebben meer nodig.

We hebben echter ook *goede vetten* nodig! Er zijn een aantal dingen die u mag weten en wat u niet is verteld. Er is vooral angst gecreëerd rondom vetten en dat wij die uit ons voedsel moeten schrappen. Nee, u moet ze eten. Van goede vetten wordt u niet vet, wel van slechte vetten, nl. die de industrie maakt. De schadelijke stoffen zijn Advanced Glycation End product (AGEs). Dat zijn versuikerde eiwitten. Hierover later meer.

Vetten en koolhydraten worden opgeslagen in ons lichaam en eiwitten niet. *Eiwitten* moet u ook elke dag voldoende eten, vooral vegetariërs. Mineralen zijn heel belangrijk voor het lichaam. Ook vitamines zijn nodig. Ons lichaam zit zo vernuftig in elkaar. Als we iets eten dan scant ons lichaam dit. Wat we nodig hebben neemt het op, de rest verlaat het lichaam. De natuur heeft bedacht dat we nog duizenden bioactieve stoffen (secundaire plantstoffen) nodig hebben om te kunnen functioneren en te regenereren, te kunnen opbouwen als we 's nacht slapen. Teveel om op te noemen. Een voorbeeld: de parse kleur van een pruim, het rode van de paprika. Als bioactieve stoffen kennen we flavonoiden, eronoiden, salvestrolen etc. We mogen ons dus vooral zelf voeden.

2^e factor - Beweging

Met een uur per dag beweging hebben we al genoeg. Bewegen kan ook door in de tuin te werken, beetje fysieke arbeid, boodschappen doen op de fiets, wandelen. We hebben helemaal geen apparaten nodig: een kleedje, een stukje vloer en je doet wat oefeningen.

3^e factor - Emotioneel welzijn

We zijn vooral emotionele wezens. Onze emotionele huishouding kan een heel belangrijke factor zijn als het gaat om onze gezondheid. Het kan heftig zijn en fysieke klachten geven. De meeste ziekten beginnen op energieniveau van binnen naar buiten. Dr. Hamer, een geweldige wetenschapper, heeft bewezen dat 90% van de kankergevallen veroorzaakt wordt door emotionele trauma's ofwel emotionele blokkades. Als we ons realiseren dat we voor 99,9% uit energie bestaan, dan kunnen we ook bedenken wat voor invloed negatieve emoties, zoals ernstige

angst of diep verdriet, op ons lichaam hebben. Onszelf helen op emotioneel niveau betekent in stappen een proces doorlopen: H.E.E.L.A.L. (Herkennen, Erkennen, Ervaren, Leren, Accepteren, Loslaten). Als je hebt losgelaten, raakt dezelfde situatie je niet meer. Het kan heftig zijn, veel mensen willen of kunnen het niet aan. Vaak gaan mensen compenseren zoals we tegenwoordig zien (drank, drugs etc).

4^e factor - Leefomgeving

Dat gaat verder dan alleen maar frisse lucht.

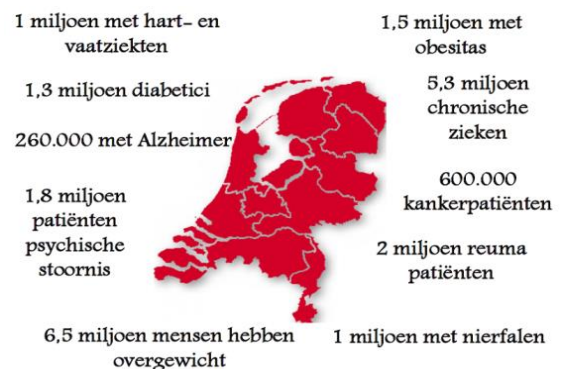
Elke dag worden we steeds meer blootgesteld aan bijvoorbeeld straling in en buiten ons huis (laptops, mobieltjes, TV, etc.) Straling dooft het licht in ons. We worden blootgesteld aan chemische stoffen. Elk jaar komen er in de industrie 10.000 nieuwe chemische stoffen bij, die worden gestopt in, bijvoorbeeld deo's, shampoos, wasmiddelen, cosmetica en chemische stoffen in de schuur.

We stapelen dus gifstoffen, straling, emotionele blokkades, we eten ongezond en we eten te weinig. We gaan naar 7 miljoen chronische zieken. We stapelen koolhydraten en suikers. De verwachting is dat er in Nederland binnen 7 jaar 1,7 miljoen mensen zijn met diabetes, een behoorlijk ernstige ziekte.

Kanker

Hoe lang bestaat de ziekte?

Er zijn mummies gevonden van 4000 á 5000 jaar oud, waarvan ze nu zeker weten dat ze met kanker zijn overleden. Van duizenden jaren geleden tot 1925 kwam kanker bijna niet voor, ongeveer 1,5-2% van de bevolking. Van 1925 -2015 is het aantal met 1300% gestegen (in nog geen 90 jaar tijd!). Een ding is zeker dat het niet aan onze genen (DNA) ligt, want ons DNA ontwikkelt zich niet in 90 jaar, maar wel in honderdduizenden jaren. De ziektes (zie de afbeelding hieronder) zijn welvaartsziekten. De voedingsmiddelenindustrieën hebben een groot aandeel in onze leefstijl.



Kankerrapport

In 2014 kwam een nieuw rapport uit van het World Cancer Research Fund (WCRF) in Amerika, het grootste kankercentrum ter wereld. Er staat dat kanker de komende 10 jaar met 100% stijgt als we op dezelfde voet verder gaan, van 12 naar 24

miljoen mensen wereldwijd. Het WCRF claimt dat 50% van deze 12 miljoen voorkomen kan worden door: *gezonde voeding, voldoende beweging, niet roken, matigen met alcohol.*

Het KWF geeft slechts 0,1%-0,2% uit aan preventie-onderzoek. Wij geven 95 miljard euro per jaar uit aan gezondheidszorg, nog geen 0,8% gaat naar preventie. Ard vindt dit schandalig weinig en zeer zorgelijk. Bedenk dat achter de schermen men veel geld verdient aan o.a. chemiepatenten. Dan zijn de alternatieve, natuurlijke middelen commercieel natuurlijk weinig aantrekkelijk.

Wat is kanker?

Het KWF licht ons, in een 3-minuten-filmpje, voor dat kanker een ongecontroleerde groei van abnormale cellen is, door DNA-schade. Ard heeft nog een vraag liggen bij prof. Dr. Bernhard van het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis in Amsterdam: Hoe kan het dat in 90 jaar er heel veel DNA-schade is en daarvoor vrijwel niet?

Tot nu toe is er geen antwoord. Via andere onderzoekers kreeg Ard zijn antwoord en inspiratie.

Eigen kankeronderzoek

Prof. Brian Peskin schrijft in 'The Hidden Story of Cancer', o.a. over het historische werk van dr. Warburg. (uitgegeven in 2006 in USA en in 2012 in Nederland).

Dr. Warburg (1883-1970), die 60 jaar besteedde aan het ontleden van kanker, deed in 1926 de historische ontdekking dat welke kankersoort (van de nu 225 bekende soorten) je ook onderzoekt, er telkens 2 identieke kenmerken zijn:

- a) Zuurstoftekort op cellulair niveau van minstens 35%
- b) Een pH-waarde die helemaal uit balans is, deze is te laag (wat betekent: te zuur).

Warburg won de Nobelprijs. Zijn werk is echter in de la beland tot het jaar 2000. Zeer weinig klinieken behandelen op basis van zijn historische ontdekking. Tot nu toe is er geen mens op aarde die dit historische werk heeft kunnen weerleggen en reken maar dat ze dat geprobeerd hebben. We moeten er iets mee doen.

Andreas Moritz († 58 jr, auteur) meende, net als dr. Warburg, dat kanker gekoppeld is aan ons overlevingsmechanisme. Ard is het hiermee eens. Door een zuurstoftekort schakelt ons lichaam over op plan B, het overlevingsmechanisme. Dat gaat een andere brandstof erbij betrekken om te kunnen blijven overleven. Iedereen ontwikkelt kanker-cellen. Bij veel mensen gaat het gelukkig goed vanwege een sterk immuunsysteem. Kanker moet een bepaalde grootte hebben, voordat u er last van krijgt.

Dr. Hans Moolenburgh (1925), briljante huisarts, vooral in Haarlem en omgeving, schreef het boek 'U kunt veel meer dan u denkt'. Wij kennen hem o.a.

vooral van drie dingen: Hij zorgde ervoor dat wij geen fluoride meer in ons drinkwater hebben, hij ontstoorde veel kinderen die last hadden van alle vaccinaties en hij heeft veel kankerpatiënten behandeld met specifieke diëten (combinatie van Houtsmuller- en Moerlanddieet en eigen inzichten).

Dr. R.G.Hamer schreef een boek op basis van de 5 biologische wetten. Het (vrij moeilijke) boek is er alleen Duits-talig; de Nederlandse uitgave (via Google-vertaling) is gratis bij Ard op te vragen. Hamer bewees op 2 universiteiten onomstotelijk dat de meeste kankers worden veroorzaakt door een emotioneel trauma, c.q. emotionele blokkades. Deze gaan zich nestelen in de hersenen die weer verbonden zijn met organen. Hamer zit momenteel ondergedoken in Scandinavië, omdat ze het op hem hebben gemunt. Hij kreeg kanker toen zijn zoon op 19-jarige leeftijd werd doodgeschoten, een zeer traumatische gebeurtenis.

Prof. Dr. Johanna Budwig werkte tientallen jaren met dr. Warburg samen. Zij is bekend van het 'Budwig-papje' (vette kwark met lijnzaadolie). Zij behandelde kankerpatiënten met specifieke diëten.

Charlotte Gerson. De Gerson-therapie is een voedingstherapie om vooral te ontgiften. Hiermee kun je dus de pH-waarde omhoog brengen naar 7.35 - 7.47.

De missing link - ons immuunsysteem

Iedereen is met een immuunsysteem geboren. We zouden moeten leren dat ons immuunsysteem twee dingen doet, nl:

Een optimaal werkend immuunsysteem *bescherm*t ons tegen aanvallen van buitenaf (virussen, bacteriën, parasieten en schimmels) en doodt deze indringers. Ten tweede *geneest* het ons.

Het is een vergissing te denken dat medicatie ons geneest. Het ondersteunt. T.a.v. kanker stond er onlangs in Trouw: "Als je kanker krijgt is dat vooral botte pech". Grote onzin! Volgens het WCRF kanker rapport uit 2014 kan 50% worden voorkomen door *meer beweging* en *goede voeding*. En Ard voegt daaraan nog aan toe: *emotioneel welzijn* en *vermindering van schadelijke stoffen*.

Veel mensen hebben inmiddels een verzwakt, ondermijnd immuunsysteem door onze ongezonde leefpatronen.

Dr. Warburg ontdekte dus dat bij elke kankersoort zuurstoftekort en een te zure omgeving speelt. Hoe krijgen we zuurstoftekort op cellulair niveau? Zuurstof stroomt niet vrijelijk door ons lichaam, het heeft daarvoor bloed nodig. We kennen misschien wel 'bloedarmoede'. Als we over zuurstoftekort en zuurstoftransport spreken gaat het over het mineraal ijzer, maar ook over andere mineralen: magnesium, calcium, chroom, borium, selenium en mangaan en daarnaast eiwitten. Het bloed gaat via de bloedvaten en kleine haarvaten naar de cel, maar monden niet uit in de cel, dus ook

de zuurstof niet. In de cel, zitten de mitochondriën, onze energiecentrales, die de ene stof in de andere omzetten tot energie. Er zit bindweefsel tussen de haarvaten en de cel. Het grootste orgaan in ons lichaam heet het basis bioregulatie systeem (BBR-systeem). Voor 80% bestaat dat uit bindweefsel. Alle stoffen, alle communicatie moet door het bindweefsel. De kwaliteit ervan is dus van essentieel belang. Ard vindt het bijzonder dat er niet een BBR-specialisme bestaat in ziekenhuizen, terwijl dit een zo belangrijk orgaan is. Het bindweefsel en de celwand fungeren als poortwachters.

Transportmiddel

Er zijn dus transportmiddelen nodig om het zuurstof te krijgen op de plaats van bestemming. Goede transportmiddelen zijn *goede vetten*, die vooral in ons bindweefsel en in onze celwand zitten. Omega-3 en -6 vetzuren zijn goede vetten. Deze basis essentiële vetzuren fungeren als een soort magneet die in staat is om zuurstof uit de haarvaten te trekken, te begeleiden door het bindweefsel langs de celwand om vervolgens aan de binnenkant van de cel de zuurstof in voldoende hoeveelheid weer los te laten en af te geven aan de energiecentrales binnen de cel. De voedingsindustrie heeft vooral de basis essentiële vetzuren uit uw voedingsmiddelen gehaald. Handig voor de houdbaarheidsdatum van producten. Nu gaat het om transvetten.

Kanker is daarom ook zo'n complexe ziekte, omdat er talrijke factoren van invloed zijn op het zuurstoftransport en zuurstofopname.

Zuurstoftekort en zuurstoftransport

Zuurstoftekort is er al bij 1-2% tekort. Alleen bij 30% tekort gaat de cel andere brandstoffen erbij halen (o.a. suikers) om energie te kunnen blijven opwekken. Het is een overlevingsproces. Dan gebeurt er iets in ons lichaam, waardoor er per direct DNA-schade ontstaat in onze celkern. Hoe meer zuurstoftekort, hoe meer DNA-schade.

De grens is 35%. Daaronder spreken we over een goedaardige tumor en daarboven over een kwaadaardige tumor. Dit is heel belangrijk, want het is een verschil van dag en nacht. In tegenstelling tot een goedaardige cel, kan een kwaadaardige cel nooit meer gezond worden. Daarom snijdt de oncoloog hem ook het liefst weg. Het lichaam schakelt over op een plan B en gaat suiker aantrekken, hoe groter het zuurstoftekort, hoe meer suiker en vervolgens gaat hij alleen maar energie opwekken op basis van suiker en zuurstof. Alle andere functies die een gezonde cel wel uitvoert, doet de kankercel niet meer, bijvoorbeeld afvalstoffen afvoeren. Dus krijg je altijd een zure omgeving. Daarom zie je altijd bacteriën en schimmels bij de kwaadaardige tumor.

Ard benadrukt het belang van vetzuren en mineralen en daardoor betere vitamine-opname. Er zijn twee soorten Omega 3 en twee soorten

Omega 6! Het basis- en het afgeleide deel, ofwel derivaat. Dus basis-essentieel betekent dat ons lichaam van het basismateriaal, dat vooral in planten zit, het afgeleide materiaal maakt.

Basis essentiële vetzuren	Omega type	Afkorting	Rijkelijk aanwezig in
Alfa-linoleenzuur	Omega 3	ALA	Chiazaad, lijnzaad(olie), hennepzaadolie, cannabisolie, walnootolie, Pompoenpitolie, Tijm, brandnetel, zwarte komijn, tarwekiemolie, avocado, pijnboompitten, fytoplankton.
Linolzuur	Omega 6	LA	Zonnebloempitolie, saffloerolie, sesamolie, pompoenolie, hennepzaadolie, cannabisolie, teunisbloemolie, bernagieolie, druivenpitolie, walnootolie, pecannotolie, lijnzaadolie, maisolie, olijfolie, olijven, amandelen, palmolie, fytoplankton
Derivaat essentiële vetzuren			
Gamma-linoleenzuur	Omega 6	GLA	Teunisbloemolie, Bernagieplant en zwarte besenzaad olie,
Eicosapentaenzuur	Omega 3	EPA	Sardines, haring, krillolie, mosselen, fytoplankton
Docosahexaenzuur	Omega 3	DHA	Zalm, sardines, haring, tonijn, mosselen, krillolie en eieren.

M.a.w. die EPA en DHA (Omega-3) kan ons lichaam in principe zelf aanmaken uit ALA en GLA uit LA (Omega-6), mits voldoende basismateriaal. EPA en DHA is bekender dan ALA en LA, omdat er meer functies gekoppeld zitten aan de afgeleide vetzuren dan aan de basis vetzuren. De belangrijkste functie is gekoppeld aan basis-essentiële vetzuren voor zuurstoftransport en zuurstofopname. In de bekende visolie zitten vetzuren EPA en DHA, vooral nodig voor onze hersenen.

Aanraders:

- Bak niet in zonnebloemolie en olijfolie vanwege snelle oxidatie. Deze olieën kunnen niet goed tegen verhitting.
- Gebruik roomboter of kokosvet (ontgeurd, wel bewerkt dus, maar beter dan de rest).
- verzadigde vetten zijn bestand tegen hoge verhitting.
- onverzadigde producten (koud geperst) kun je maar beter koud houden voor over salade of zo, niet in bakken vanwege snelle oxidatie.
- verse onbespoten groente vanwege die bioactieve stoffen en nutriënten.
- eten in regenboogkleuren.



In *cannabis* zit de perfecte verhouding tussen Omega 6 en Omega 3 voor zuurstoftransport en -opname. Daarom is er ook zoveel oorlog tegen dit plantje. Het THC-deel kan verslavend zijn, maar THC verlicht ook pijn. Wietolie staat bekend als een van de sterkste anti-kankermiddelen. Gebruik dit alleen onder goede begeleiding van een arts. Het is wel heftig spul. In *hennepolie* zit het heftige spul THC niet. Dus dat kan je gebruiken voor de basis essentiële vetzuren.

Algen

Het voedsel van de toekomst is de alg, het fytoplankton. Het is niet zo gevoelig voor toxines, bevat de meeste nutriënten: 80% van alle essentiële mineralen, 60% van de essentiële vitaminen en alle essentiële vetten en aminozuren. Onvoorstelbaar. De walvis eet niet voor niets 6000 kg algen per dag. Het is wholefood, dat wil zeggen nog veel completer dan superfood. Fytoplankton is het enige voedingsmiddel dat 100% wordt opgenomen door ons lichaam. Bij de meeste voedingsmiddelen is dat maar 50%. Het wordt opgenomen in het bloed en komt snel ter plaatse. Wholefood is via Ard te verkrijgen.

Immuunsysteem (vervolg) - missing link

Wij zijn gaan geloven dat we kanker moeten bestrijden met chemische middelen, met straling, operatie of hormoonbehandeling, soms stamceltransplantatie. In Amerika is bekend en bevestigd dat we kanker op een 100% natuurlijke manier kunnen behandelen, zoals immunotherapie. Als we net geboren zijn moeten we ons immuunsysteem, ofwel afweer, opbouwen.

Koorts is een vriend. Rondom koorts zijn we enorm bang gemaakt. "Een klein kind mag eigenlijk geen koorts krijgen". Een kind dat geboren wordt heeft nog weinig afweer. Als het via de keizersnee geboren wordt heeft het helemaal geen afweer. In de baarmoeder was het afhankelijk van het systeem van de moeder. Sinds de navelstreng is doorgeknipt moet de baby zijn eigen afweer opbouwen. Hoe doe je dat? Door ziek te worden. Als we koorts gaan onderdrukken krijgen we ook een verzwakt immuunsysteem. Dat is wat we nu zien bij de meeste kinderen. We hebben onderdrukt d.m.v. allerlei vaccinaties en medicatie. N.a.v. een opmerking in de zaal. De meeste baby's drinken te weinig met koorts en nemen dus geen voeding tot zich, maar als de koorts wordt verzwakt door ze een zepil te geven dan gaat het kind weer beter drinken. Dat is continue een afweging. Ja, we weten wel dat koorts goed is, maar als het kind onvoldoende eet is dat ook niet goed. Er moet veel vocht naar binnen.

De lichaamstemperatuur wordt geregeld vanuit de hersenstam. Koorts kan je zien als een alarmtoestand. Een lichaam maakt koorts omdat er ergens in het lichaam een groot probleem is (virus, parasiet, schimmel, bacterie of ontwikkeling van een kankercel).

Koorts activeert de immuuncellen 200% zodat ze in groten getale aan het werk gaan. Zo'n 6 á 7 keer vóór het 6^e levensjaar gedurende 5-7 dagen is oké.

We kennen drie verschillende immuuncel-groepen in hoofdlijnen:

- 1) De *detectiecellen* als signaleringsgroep Ze speuren in het hele lichaam indringers op en maken hiervan een 'vingerafdruk'. Er moeten voldoende cellen zijn om de *killercellen* te activeren. Iemand met een verzwakt

immuunsysteem heeft te weinig dendritische cellen. Het probleem wordt dus niet ontdekt, noch gestopt.

- 2) De *natural killercellen* als aanvallers na herkenning van de 'vingerafdruk'
- 3) De *opruimcellen* ploeg.

In Duitsland werkt prof. dr. Robert Gorter van het Medical Center Cologne in Keulen al 12 jaar met immunotherapie. Zijn boek is uit de handel genomen. Hij ontwikkelde drie therapieën:

- 1) *Dendritische celtherapie*.

Hierbij worden in het laboratorium dendritische cellen gekweekt uit witte bloedlichaampjes van de patiënt en in miljoenen talen teruggebracht. De 'vingerafdruk' hoeft alleen nog maar doorgegeven te worden aan de killercellen. Van de patiënten die in deze kliniek komen is 98% 'uitbehandeld'. Echter voor 60% van de mensen die komen kan er nog iets gedaan worden.

- 2) *Hypertherapie*.

Hierbij wordt (plaatselijk) koorts tijdelijk opgewekt. Koorts zorgt voor verdubbeling van de dendritische cellen en brengt daarmee de killercellen in beweging.

Een kwaadaardige kankercel kan op een natuurlijke manier behandeld worden. Probleem is vaak het verzwakt immuunsysteem van tegenwoordig.

- 3) *Immunotherapie*.

Infusen geven met hoge concentratie van mineralen, vitamine C en maretak-extract (is net als wietolie een sterk antikankermiddel), net als kurkuma en de gravioli-vrucht (zuurzak).

Onderzoekers naar natuurlijke behandelingen

Op youtube kun je *Ty Bolinger* volgen gedurende 11 uur: "*The truth about Cancer.com*" over kanker genezen op een natuurlijke manier. Zijn boek: "*Cancer, Step outside the box*". In Nederland kent u misschien de arts *Henk Franssen*, een collega van Ard. Hij wil een Nederlandse versie van die 11 uur maken.

Ten aanzien van borstkankerdetectie is Angelina Jolie ingezet als reclamemaakster voor een Amerikaans bedrijf dat een patent had op het Breast Cancer I en II gen en ook het patent op de genentest en de behandeling. Kassa! Gelukkig is dit patent opgeheven. Misschien was haar onbekend dat het gen niet hoeft uit te groeien tot kanker.

Naast mammografie (borstonderzoek met röntgenstraling) kan thermografie (infrarood technologie) gebruikt worden dat eerder dingen ziet, zoals ontstekingen en cystes (detecteert warmteplekken door grotere doorbloeding) en het is veel vrouwvriendelijker. Thermografie wordt veel toegepast bij paarden.

In Nederland zit de deur volledig dicht als het gaat om 'afwijkende' therapieën en middelen. "Niet wetenschappelijk bewezen" is de slogan. Misschien

is hier sprake van belangenverstrengeling. In Zwitserland zit homeopathie gewoon in het basispakket. In Hongarije loopt een proef dat elke kankerpatiënt na de chemo in de kuurbaden met zuurstofwater gaat. Weet u dat 80% van onze reguliere behandelingen ook niet 100% wetenschappelijk bewezen is? Waar de schoen wringt, is dat dit indruist tegen de rechten van de mens. U mag toch zeker zelf bepalen wat voor behandeling u wilt? Zo zou het moeten zijn, maar dan heeft u goede informatie nodig. Dat is waar het mis gaat, vooral in Nederland. Dus moeten wij elkaar informeren.

Het vaccin tegen baarmoederhalskanker is twijfelachtig, omdat (in Amerika gebleken) het negatieve bijwerkingen heeft, zoals onvruchtbaarheid en zelfs dood.

Veruikerde eiwitten (schadelijke afvalstof)

Het UMCG, als bekendste instituut in de wereld, toonde aan dat AGEs (Advanced Glycation End Product) van invloed zijn op de top 6 van chronische ziekten, zoals diabetes, nierfalen, hart, maar ook witte staar. De schadelijke afvalstoffen in je lichaam, de niet verbrande suikers, binden zich aan eiwit tot een schadelijke stof: AGEs. Het UMCG ontwierp een apparaat: *TruAge* werkt op basis van UV licht op de onderarm en heeft een testduur van slechts 12 seconden. We kennen nog geen farmaceutisch middel voor AGE-niveauremindering. Opbouw duurt weken, maanden en afbouw idem.

VRAGEN:

Wat is verzuring van het lichaam?

Teveel afvalstoffen in je lichaam, dus is er een verzurings-disbalans. De ene stof zorgt voor wat verzuring, maar de andere stof gaat dat juist weer tegen. Eet daarom gevarieerd volgens de

regenboogkleuren.

Hoe schadelijk is MRI?

Werkt met radiogolven en magnetisme. Gebruik zo beperkt mogelijk i.v.m. stapelen, het blijft schadelijke straling. Je ligt er 30 min-1,5 uur in. Beperk het zoveel mogelijk.

Irene

Gegevens:

Boek 'Stop kanker vandaag en niet over 20 jaar' www.new-innerivision.nl (onze website voor nadere vragen/advies)

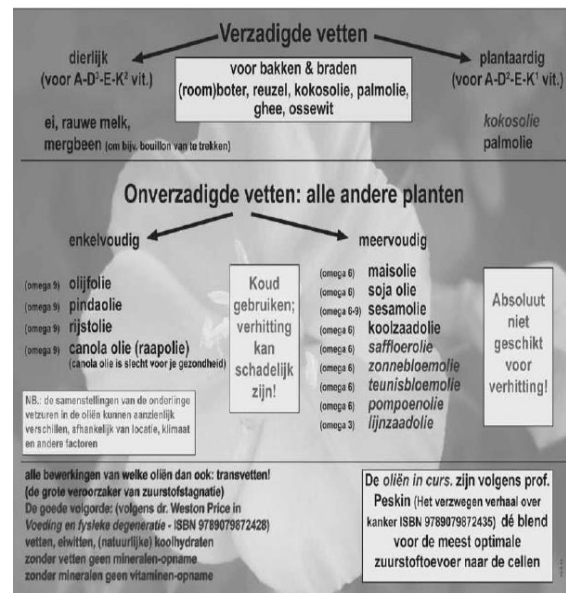
ard.pisa@upcmail.nl voor vragen (bijv. artsen werkend met wietolie)

www.mediwiet.nl

www.borstscreening.nl en www.mediterm.nl

www.jouwgezondheid.eu (vetzuren omega 3/6)

www.lovelighthappiness.fgxpresse.com



Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF.

Lezingen in **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang: **19:30 uur**.

Datum	Spreeker	Thema
Za 28 mrt	Marcel Messing	Themadag: De transhumane mens. <i>Aanmelding gesloten.</i>
31 maart	Peter Vereecke	De Mattheus Passion. diepere spirituele achtergronden van dit muzikale meesterwerk.
Za 16 mei	Jubileumviering Stichting Innerlijk Besef 25 jaar.	<i>Aanmelding voor 13 mei is vereist.</i>
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	www.innerlijk-besef.nl	E-mail: Via het contactformulier op de website.

STICHTING IN-ZICHT TE JOURE.Lezingen in **Party Zalencentrum 't Haske Joure**, Vegelinsweg 20, **Joure**. Aanvang: **19:30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
15 april	Marieke de Vrij	Interessevol leven.
Za 2 mei 10.00-16.00 u	Pieter Pieters	In-zicht naar buiten.
Info: Oene Hofman, tel. 0519-346491.		
Website:	www.in-zicht.nl	E-mail: post@in-zicht.nl

STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.Lezingen in het vestzaktheater in **De Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang: **20:00 uur**.

Datum	Spreker	Thema
14 april	Coen Vermeeren	UFO's bestaan gewoon.
Info: tel. 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl .		
Website:	www.stichtingdegraancirkel.nl	E-mail: Via het contactformulier op de website.

STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.Lezingen in de **Nije Warf**, Voorweg 31 a, **Wouterswoude**. Aanvang: **19:30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
22 april	Hans de Waard	Loslaat Seminar - s.v.p. <i>tijdig reserveren</i> .
Info: Froukje van der Zwaag, tel. 0519-297641.		
Website:	www.stichting-wijzer.nl	E-mail: stwijzer@stichting-wijzer.nl

Aanmelding voor de JUBILEUMDAG op zaterdag 16 mei 2015 vanaf 10.00 uur

Dhr./mevr wel/niet*) donateur

Dhr./mevr wel/niet*) donateur

Adres..... Tel.....

Postcode Plaats

- Meldt/melden zich aan voor de Jubileumdag op zaterdag 16 mei 2015 in
- **Zalencentrum Hingstman in Zeijen.**
- De kosten van **€ 25,00** voor donateurs, **€ 35,00** voor niet-donateurs, worden door mij gelijktijdig overgemaakt op IBAN rekeningnummer: NL 08 TRIO 0254 4199 33. ten name van
- **Stichting Innerlijk Besef te Oosterhesselen.**
- De kosten voor personen **tot 22 jaar** bedragen **€ 20,00** (geb. datum.....)
- Ik betaal voor.....persoon/personen.

Handtekening.....

Dit formulier (of een kopie) ingevuld opsturen naar:

Nico Marinus, Beatrixlaan 73, 7861 AH Oosterhesselen. Telefoon: 0524-582721

Attentie: uw aanmelding en uw betaling moeten **uiterlijk 13 mei 2015** bij ons binnen zijn!

Uw betaling is tevens uw bevestiging.