



Nieuwsbrief nr. 5, mei 2019

Mijmering bij 'Daar ruist langs de wolken'.

*Daar ruist langs de wolken een lieflijke Naam, die hemel en aarde verenigt te saam,
Geen Naam is er zoeter en beter voor 't hart, Hij balsemt de wonden en heelt alle smart.
Kent gij, kent gij, die Naam nog niet? Die Naam draagt mijn Heiland, mijn lust en mijn lied!*

*Die Naam is naar waarheid mijn Jezus ook waard, want Hij kwam om zalig te maken op aard; zo lief had
Hij zondaars, dat Hij voor hen stierf, genade bij God door Zijn
zoenbloed verwierf. Kent gij, kent gij die Jezus niet, die om ons te redden, de hemel verliet.*

*Eens buigt zich ook alles voor Jezus in 't stof en d' Engelen zingen voortdurend Zijn lof.
O mochten w' om Jezus verheerlijkt eens staan, dan hieven wij juichend de jubeltoon aan:
Jezus, Jezus, Uw Naam zij d' eer, want Gij zijt der mensen en Engelen Heer!*

Dit lied is in 1858 geschreven door Eduard Gerdes voor het kerstfeest van het 'Heil des Volks' in Amsterdam. Dit lied loopt als een rode draad door mijn leven, waarover ik graag wil delen in deze mijmering.

Die rode draad is sterk verbonden aan mijn oudste broer Klaas Meijer.

Als 'wezen van het Licht' was jij op 17 juli 1932

klaar voor je komst op moeder aarde.

Toen je naakt ter wereld kwam

waren er de liefdevolle handen van 'Heit en Mem'.

Klaas kwam sterk lichamelijk en geestelijk gehandicapt ter wereld, heeft nooit kunnen spreken en moest volledig worden verzorgd.

*Bij de oude bakkerij aan de vaart werd je speelruimte bepaald
door de lengte van het touw waaraan je was vastgebonden!*

Die lengte was vaak te kort voor jou!

De kinderlijke hulpvaardigheid van je zus

bracht je terug binnen de te nauwe grenzen van je bestaan!

In de bakkerij stond je wezenloos te staren naar het vuur in de oven.

Als goddelijke vonk verbonden met het grote vuur

waarin al wat leeft en al wat is, gedragen wordt.

**Voor het slapen gaan werd 'Daar ruist langs de wolken'
gezongen door 'Mem' of mijn oudste zus.**

Op 25 juni 1947, Klaas is dan 15 jaar, verandert zijn leven zeer ingrijpend!

Onder nummer 510 wordt hij opgenomen in het

'Gesticht voor Krankzinnigen' Groot Bronswijk in paviljoen 'Bethesda' in Wagenborgen.

Klaas, zoon van bakker Meijer, krijgt het stempel patiënt en idioot"

*Bethesda, huis van 'goedgunstigheid' is in de naoorlogse jaren
een oord van verschrikking, een huis van 'geween en tandengeknars'!*

Op 22 september 1977 verhuist Klaas naar Nieuw Woelwijck in Sappemeer.

*Daar, op die wereldplek
ruist door de bomen een lieflijke naam,
die hemel en aarde verenigt te saam.
Daar zijn enthousiaste mannen en vrouwen,
die zorgen voor een liefdevol en menselijk bestaan.*

Heel zijn leven heeft dit lied hem troost gegeven. Bij al onze bezoeken werd dit lied gezongen met de groep, waarmee hij samenleefde. Vooral tijdens zijn verjaardagen en bij de kerstmaaltijd was dit een emotioneel hoogtepunt. En een enkele keer kon het gebeuren dat hij zijn hoofd ophief (*hij keek altijd naar beneden*) en recht in mijn ziel keek! Een emotioneel moment van 'eenheid'! Klaas is 22 mei 2010 overleden. Tijdens ons afscheid hebben wij als 'broers en zussen', ca. 20 man sterk, nog eenmaal a capella '*Daar ruist langs de wolken*' gezongen, blijvend in Liefde verbonden met hem.

Op 8 april jongstleden is mijn oudste zwager Klaas overleden, de man van mijn oudste zus. Van haar heeft hij waarschijnlijk de liefde voor dit lied geleerd, want tijdens het uitdragen van zijn 'stoffelijk overschot' uit de kerk, werd ook zijn lievelingslied '*Daar ruist langs de wolken*' gespeeld. Het was **niet** de bedoeling dat wij mee zouden zingen, maar in mij was een niet te weerstane drang om mee te gaan zingen. Die drang is veel vaker aanwezig geweest bij bijzondere momenten, maar dan durfde ik er niet aan toe te geven, uit schaamte en angst. Vroeger is mij altijd gezegd, dat ik niet kan zingen! Onzin natuurlijk, maar de drempel bleef onveranderlijk hoog. Zelfs een seizoen 'stembevrijding' gaf geen doorbraak! Tot aan het moment van uitdragen van Klaas. Toen balde alles samen in een ultiem moment van in mijn kracht gaan staan. Ik heb 'uit volle borst' of beter verwoord '**met hart en ziel**' dit aloude lied gezongen. Zuiver en krachtig, want ik voelde die kracht in mij stromen, die kracht, die levensenergie, die alles en iedereen doorstroomt en blijvend in Liefde verbindt. Een emotioneel, maar onvergetelijk moment van Eénheid!

'Daar ruist langs de wolken' nu, stille zaterdag 20 april 2019

*De wolken zijn zich bewust
van een liefdevolle en creatieve Schepper,
die alles doortrilt in heel de kosmos.
Die liefdevolle intelligentie heelt
lichaam, geest en ziel en transformeert alle smart
en opent vol mededogen ons aller hart.
Die Naam aller Namen leer ik kennen
in Jezus, sprekend zijn Vader en Moeder,
God, Allah, Adonai, Tat Tvam Asi (Gij Zijt Dat).
Hij maakte Liefde manifest op aarde,
maakte mens en dier bewust van 'Eigenwaarde',
van mededogen, gerechtigheid en universele Liefde.
Hij leefde ons daarin voor tot het uiterste,
tot aan het einde, tot de dood op moeder aarde.
Zijn voorbeeld roept op tot navolging,
want heel de schepping is in barensnood,
miljoenen zijn gewond en lijden zwaar.
Meer dan ooit aan ons de uitdaging tot een nieuwe geboorte
en wakker worden aan het leven, **opstaan**
om **ook** Liefde manifest te maken in ons bestaan,
in onze maatschappij en in heel de Schepping,
om onze wil te 'ritsen' in de wil van
Jezus, sprekend zijn Bron van Licht en Liefde: **BewustZijn!***

Vrede en alle Goeds,

Johannes Meijer

Parel

Soms kan een woord een wonder doen,
een goede gedachte een mens genezen.

Phil Bosmans

Opbrengst boekenmarkten

Tijdens de lezingavond op 2 april en de themamiddag op zondag 28 april hebben wij boekenmarkten georganiseerd ten bate van de Stichting Lindenhof van Marcel en Marijke Messing. De opbrengst bedroeg € 181,-. Onze penningmeester heeft dit bedrag overgemaakt naar de Stichting Lindenhof.

Sakkara - laboratorium van de goden

Lezing door *Willem Witteveen* op *dinsdag 7 mei 2019* om 19.30 uur in *Zaal Hingstman te Zeijen*.

Een verhaal over een bijzonder gebied in Egypte waar de meeste onverklaarbare artefacten zijn gevonden en waar nog steeds archeologische opgravingen plaatsvinden. Een gebied dat veel interesse wekt bij archeologen en egyptologen vanwege de vele lagen van de Oud Egyptische begrafenis cultuur die hier te vinden zijn. Het is een streng beveiligd gebied 30 kilometer ten zuiden van Gizeh (Caïro), waar regelmatig archeologische vondsten door de Egyptische autoriteiten geheim worden gehouden en die dus niet hun weg vinden naar musea.

En toch is er nog genoeg te ontdekken waar de reguliere archeoloog geen weet van heeft of wordt afgedaan als pseudowetenschappelijke onzin dat niet past in het huidige denk- en werkpatroon van de moderne egyptoloog.

Sakkara was in de oudheid een belangrijke plaats waar veel werd geëxperimenteerd met geneesmethoden door middel van bijzondere fenomenen die nu pas door onze wetenschappers worden 'herontdekt' en gerelateerd zijn aan klank als onderdeel van het elektromagnetisch spectrum uit onze moderne natuurkunde. De grondlegger van de Egyptische geneeskunde zetelde in Sakkara en was hogepriester aan het hof van farao Djoser, die bekend is van zijn bijzondere trappiramide. Zijn naam was Imhotep en vanwege zijn bijzondere kennis van de geneeskunst werd hij zelfs door de Egyptenaren tweeduizend jaar na zijn dood tot god verklaard en door de Grieken gelijkgesteld met de god Asklepios, de Griekse god van de geneeskunst. Dit alles maakt Sakkara tot een zeer interessante locatie die echter niet helemaal ongevaarlijk blijkt te zijn voor bezoekers. Maar ook de Bijbel speelt hierin een belangrijke rol. Het tweede deel van deze lezing gaat namelijk over de rol van de Ark des Verbonds en diens relatie met het Oude Egypte en met Sakkara in het bijzonder. Deze Ark had misschien wel een heel ander doel dan tot nu toe nog steeds wordt aangenomen door de 'kerkelijke cultuur'. "Door middel van dit verhaal zal ik proberen een tipje van de sluier op te lichten, die misschien wel beter gesloten had kunnen blijven", aldus Willem Witteveen.

Willem Witteveen is opgeleid tot stuurman Grote Handelsvaart aan de Hogere Zeevaartschool te Amsterdam en heeft in deze hoedanigheid de we-

reldzeeën bevaren. Daarna heeft hij 25 jaar als registerloods in de Rotterdamse haven gewerkt. Vanwege zijn beroep en werkterrein was hij ruimschoots in de gelegenheid om wereldwijd vele oude archeologische plaatsen te bezoeken waarin hij al vroeg was geïnteresseerd. Vooral het Oude Egypte speelde een grote rol



door de vele fysieke overblijfselen. Vanwege zijn opleiding in sterrenkunde en navigatie viel hem al snel op dat er verbanden bestonden tussen deze oude bouwwerken en ons universum. Verwijzingen naar sterren en planeten en exact op het noorden uitgelijnde bouwwerken, maar ook gecodeerde wiskundige en astronomische kennis. Al met al informatie en vragen waar geen enkele archeoloog of egyptoloog raad mee wist. Het belang van het koppelen van archeologie en astronomie bleek dan ook van groot belang te zijn en ook dankzij andere baanbrekende moderne auteurs besloot hij zelf onderzoek te verrichten. Het mag duidelijk zijn dat de gevestigde orde hier niet enthousiast over is en de nodige 'tegenwerking' is hem dan ook niet vreemd. Wetenschappelijke dogma's zijn namelijk zeer sterk verankerd in onze moderne maatschappij. Zijn onderzoek zal nooit af zijn en hij heeft al menig artikel gepubliceerd in nationale en internationale media, waaronder Frontier Magazine, die de verschillende onderwerpen uit zijn boek en daarmee samenhangende Egyptische connecties verder uitdiepen en toelichten. Regelmatig reist hij naar Egypte om zijn onderzoek voort te zetten, maar ook om te proberen zijn eigen theorieën onderuit te halen. Dit laatste is tot op heden nog niet gelukt en sterkt hem alleen maar in zijn verdere onderzoek dat zich momenteel concentreert op verbanden tussen de Oude Egyptenaren en nog oudere beschavingen. Verbanden waarin de aardse elementen altijd weer een rol spelen. Verbanden die het misschien wel noodzakelijk maken om onze vroegste menselijke geschiedenis te herschrijven.

Website: www.willemwitteveen.com

Facebook:

<https://www.facebook.com/willem.witteveen.75>

Leefstijl en Natuur als medicijn

Verslag van de lezing door Ard Pisa op dinsdag 2 april 2019 in Zaal Hingstman te Zeijen.

“- We kunnen veel meer dan we denken-”

Deze ondertitel is een knipoog naar de Haarlemse Arts Hans Moolenburgh, die op 93-jarige leeftijd in november 2018 is overleden.

“Gooi er een kwartje in en het praat 24 uur aan één stuk door”, zegt Ard over zichzelf tijdens de lezing. Met veel passie wil hij al zijn kennis delen. We krijgen, om betrokken te raken, 10 multiple choice vragen, waaruit blijkt dat er in Nederland: *bijna 5,5 miljoen chronisch zieken wonen, we gemiddeld 8,7 uur stil zitten per dag, er in 2017 45.206 mensen aan kanker zijn gestorven, er in 2018 116.537 nieuwe kankerdiagnoses bijgekomen zijn, waarvan het WCRF (World Cancer Research Fund)/ WKOF (Wereld Kanker Onderzoeks Fonds) wetenschappelijk bewezen acht dat 50% daarvan voorkomen had kunnen worden, Er welkijks 1200 nieuwe diabetes patiënten bijkomen, diabetes type 2 door een andere leefstijl met 50% kan worden teruggedrongen, 50% van de inwoners van Nederland overgewicht hebben, er 120 miljard euro in gezondheidszorg gaat zitten, waarvan slechts 3% in preventie.*

We worden allemaal ouder, we zijn gemiddeld tot rond ons 45e levensjaar gezond.

Ard pleit voor:

- Geld voor preventie
- Onderwijs over leefstijl factoren
- Een gezonde leefstijl zo gemakkelijk mogelijk maken.

De E-bike als voorbeeld, fijn voor diegene die anders niet meer kunnen fietsen, maar 80% van de mensen heeft hem niet nodig! Er is een paradox tussen het feit dat we steeds meer weten over gezondheid, maar steeds minder gezond zijn. Er zijn zo'n 1,8 miljoen mensen 'burned out', waaronder steeds meer 20-ers. Een oorzaak daarvoor is dat onze maatschappij overspannen is, kleuters van drie moeten al getest worden en de economie moet groeien.

We kennen 4 niveaus van gezondheid waarover Ard ons zal vertellen:

Fysiek, Emotioneel, Mentaal en Spiritueel.

Fysieke gezondheid

Het enige dat werkt om gezonder te gaan leven, is gewoontepatronen veranderen, niet morgen, naar *nu*, want morgen is het weer morgen. Preventief werken, begint bij Inspiratie: gezond oud worden? Goed kunnen blijven sporten? Je kleinkinderen zien opgroeien? Er mooi uitzien? Als je niet geïnspireerd bent, ga je het niet volhouden. Welk patroon trekt je aan om te veranderen: eet-, beweeg-, denk-, voel-, slaap-. ontspan- patroon?

Je lichaam geeft signalen af als je van je spoor bent. Kun je die herkennen?

Ard benadrukt dat hij niet tegen de Westerse geneeskunde is, maar schetst voor ons het volgende beeld: In 1898 vroeg John David Rockefeller zich af wat hij met zijn olieconcern nog meer kon doen en hij stichtte in 1905 de opleiding geneeskunde. Volgens Ard is dit het begin van de Westerse geneeskunde. Van alle Westerse geneesmethoden is, in tegenstelling tot wat wij denken, slechts 11% bewezen en 24% vermoedelijk heilzaam.

De Chinese geneeswijze ontstond 3000 jaar voor Chr. Deze beziet de mens als geheel en is gebaseerd op kennis, kunde en ervaring. De Ayurvedische geneeswijze is zo'n 2000 voor Chr. ontstaan en gebaseerd op natuurwetten. Ard geeft drie voorbeelden waarbij mensen vanuit een holistische zienswijzen op betrekkelijk simpele wijze herstelden.

Van invloed op onze gezondheid zijn:

- Goed slapen
- Gezonde voeding
- Voldoende beweging
- Zonlicht en zuurstof
- Goed drinken (water!)
- Omgevingsfactoren
- Gezonde financiële omstandigheden

* *Goed slapen*, is belangrijk omdat je cellen 's nachts te regenereren. Dat wordt bedreigd door veel kijken naar TV en andere schermpljes, stress, je mobiel onder je hoofdkussen en elektromagnetische velden rond je bed.

* *Gezonde voeding*.

We eten omdat je lichaam energie nodig heeft. We krijgen een korte opfrissing van de biologielessen van vroeger: De mens ademt zuurstof in. Samen met de voeding (nutriënten) brengt dit een proces van stofwisseling op gang: waterstof wordt losgekoppeld van koolstofdioxide, en gekoppeld aan zuurstof. Dit geeft energie in de vorm van ATP (Adenosinetriphosfaat), drager van chemische energie in de stofwisseling van de cel. Het koolstofdioxide wordt weer uitgescheiden.

Nu naar de plantenwereld: in de bladeren van planten zit chlorofyl, deze neemt het zonlicht op, samen met het water dat de plant via de wortels uit de grond haalt, met daarin opgeloste nutriënten, maakt dat er koolstof uit de lucht gehaald kan worden. Koolstofdioxide (CO₂) en water (H₂O) worden omgezet in suikers zoals glucose (in de vruchten). Hierbij komt zuurstof (O₂) vrij als afvalstof.

Dit wordt de cyclus van het leven genoemd.

In elke cel zitten mitochondriën, de energiecentrales van de cel (een hartcel bevat 3000, een levercel 2500, een spiercel 1200 en een huidcel 200 mitochondriën).

De kwaliteit van de mitochondriën hangt af van omgevingsfactoren, de mate van stress en energie in de voeding.

We hebben geen maagvulling maar voeding nodig. Bioactieve voedingsstoffen die van nature voorkomen in planten zijn *vetten, eiwitten, koolhydraten/suikers*.

Van generatie op generatie hebben we het verkeerde voedingspatroon doorgegeven. Volgens Ard eten we teveel *koolhydraten* (brood, koekjes, pizza, pasta): 50-80%. *Vetten* geven veel meer energie dan koolhydraten, maar vet zit maar voor 10-30% in onze voeding verwerkt. We hebben vrijwel allemaal het idee dat verzadigde vetten hart en vaatziekten tot gevolg hebben. Er is echter geen verband gevonden tussen verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Koolhydraten die niet nodig zijn voor de verbranding, zetten zich om in suikers. Die suikers binden zich aan eiwit, er komt een isolatielaagje vet omheen om geen schade aan het lichaam te berokkenen. Als we door blijven eten komt deze vetopslag ook bij de organen en heb je kans op de top 5 van chronische klachten.

Prof dr. A. Smit (zie: YouTube) heeft hier 30 jaar onderzoek naar gedaan. Hij heeft bewezen dat een overmaat aan suiker hartziekten, diabetes, nierfalen en oogziekten (zoals staar) veroorzaakt. Eten we nu meer vetten dan verbranden juist weer die opgeslagen suikers.

Ook veroorzaken koolhydraten een sterke bloedsuikerschommeling, het gebruik van meer vetten geeft juist een veel stabiel beeld. "Wil je slank worden: eet vet", adviseert Ard ons. Maar dan wel goed vet, geen frituurvet. Een teveel aan Omega-6 geeft ontstekingen. De verhouding tussen Omega-3 en Omega-6 moet zijn 1:3. (Je kan bijvoorbeeld vlees in roomboter braden 2x in de week). We krijgen te weinig Omega-3-alfa-linoleenzuur, doordat de voedselindustrie dit uit ons voedsel haalt, het wordt namelijk snel ranzig. Light producten zijn schadelijk voor onze gezondheid door de vele toevoegingen.

Voordelen van meer vet eten:

- Gewichtsverlies
- Beter cholesterol
- Verbeterde concentratie
- Minder hongergevoel
- Betere stemming
- Minder angst

Vetten en mineralen zijn de voorwaarden om vitamines goed op te kunnen nemen. Alleen maar vitaminesupplementen slikken geeft "alleen maar dure plas en poep".

Eiwit slaat zich, in tegenstelling tot vet en koolhydraten, niet op in het lichaam. Eiwitten moeten we echt eten. We hebben ongeveer 1 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag nodig. Ook stelt Ard dat we zijn bang gemaakt voor eieren als veroorzaker van een te hoog cholesterolgehalte. Maar als het lichaam niet genoeg eiwit krijgt, wordt dit aan de botten onttrokken, met botontkalking als gevolg. Ei is de meest zuivere leverancier van eiwit en per ei levert het 7 gram eiwit op. Dat Ard niet bang is voor ei bewijst hij door te vertellen dat hij er gemiddeld 30 per week eet.

"Neem niets klakkeloos aan!" stelt hij een aantal keren, "Maar kijk wat in jouw geval goed is." Sporters en mensen die zwaar fysiek werk doen, hebben meer koolhydraten nodig. Voor veganisten ziet Ard een probleem bij eiwitleveranciers. Uit de zaal komt een aanvulling dat in pompoenpitten veel plantaardig eiwit zit.

Een verstoord evenwicht tussen eiwit, vet en bouwstenen door versuikering van het lichaam geeft beschadigingen aan de cellen, ontstekingen, verzwakking aderen en pezen, wallen en rimpels, staar, stijve gewrichten en pezen.

We hóéven geen granen te eten, als je ervan geniet prima, maar we hebben het niet echt nodig.

Essentiële suikers (8) halen we uit groenten en fruit, evenals mineralen en vitaminen. Het is verstandig alle kleuren van de regenboog te eten, elke kleur geeft een andere bio-actieve plantstof af. Paars heeft antikankerstoffen, oranje geeft bescherming voor het zenuwstelsel, rood geeft bescherming voor spieren en weefsels.

Ook de vorm van de vrucht kan iets verraden over het orgaan dat hij voedt: tomaat geeft kalium aan het hart, de walnoot voedt de hersenen, zoete aardappel de alvleesklier.

Gekleurde voeding verstevigt de celwanden en houdt vrije radicalen tegen. Krachtige elementen in de groenten en het fruit komen uit alles wat kleur, geur en smaak geeft. Onze darmflora verstevigen we door spinazie, boerenkool, selderij, bessen en komkommers, de onoplosbare vezels. Oplosbare vezels, bijvoorbeeld chiazaad en lijnzaad. Probiotica, kunnen ook helpen om balans in de darmen te creëren. Gefermenteerd voedsel is helemaal een feestje voor je darmen. Dit geldt ook voor rauwmelkse yoghurt en kaas. Verder veel water drinken.

* *Bewegen*: Voor volwassenen en ouderen is 150 minuten bewegen per week voldoende, verspreid over verschillende dagen, waaronder ook traplopen valt. (Ard geeft het hilarische voorbeeld van een sportschool op de eerste etage, waarbij de meeste mensen de roltrap namen).

Richtlijnen voor de bewegingsactiviteit worden door volwassenen maar voor 44% gehaald; Bij 4 - 11 jarigen is dit 55% en van de 12 - 17 jarigen slechts voor 28%.

In Den Bosch loopt een inspirerend experiment om je gezondheidsplan op een duurzame manier te regelen: "Its My Life".

Hier staat tegenover dat we na intensief bewegen, we ons lichaam ook weer de rust tot herstel mogen gunnen!

*** Zonlicht en zuurstof**

Zonlicht hebben we bijvoorbeeld nodig voor de aanmaak van vitamine-D; te weinig hiervan geeft botontkalking, hart- en vaatziekten en longkanker. Door vitamine-D, voelen we ons opgeladen.

Zuurstof die we inademen komt – afhankelijk van het seizoen – voor 50 tot 90% van algen in zeewater.

*** Goed drinker:** De mens heeft twee liter water per dag nodig voor je temperatuurregeling en het afvoeren van afvalstoffen. Bij ophoping van afvalstoffen in het lichaam ontwikkelen we ontstekingen, kwalen, klachten. Water is het goedkoopste medicijn.

Behalve af en toe een biologisch wijntje of biertje adviseert Ard geen alcohol, frisdranken, koffie en energiedrankjes te nuttigen.

*** Omgevingsfactoren:** naast luchtvervuiling, lichtvervuiling, gif en plastic, vormt draadloze communicatie het grootste probleem. Als tussendoortje vertelt Ard dat bij 5G testen de vogels dood uit de lucht vielen. Mobiele telefoons zover mogelijk van je lichaam houden en bellen via een koptelefoonje, mobiel niet rechtstreeks aan je oor. Ard heeft het sterke vermoeden dat de tumor in de bil van zijn dochter ontstond doordat ze op die plek haar mobiel in haar kontzak droeg.

Er is 30 miljoen dollar geïnvesteerd in 10 jaar onderzoek, waaruit blijkt dat mobiele telefoons kankerwekkend zijn. Uit 62 landen zijn er 900 wetenschappers artsen en andere experts opgestaan en zij hebben een petitie gestuurd naar de WGO (Wereldgezondheidsorganisatie). Ze krijgen geen poot aan de grond. Het advies is om de telefoon nooit op je lichaam te dragen. Bel niet langer dan twee minuten met de telefoon tegen je hoofd. Er zijn apparaatjes om negatieve straling te neutraliseren.

*** Gezonde financiële omstandigheden:** door de omschakeling van gulden naar euro is er veel verborgen armoede ontstaan. Wanneer elk muntje moet worden omgedraaid, is er geen ruimte voor gezonde voeding en sport en is er stress.

We hebben 187 voedselbanken in Nederland. 45% van de Nederlandse bevolking heeft moeite om rond te komen en 21% van de mensen leeft met een betalingsachterstand.

Dat het ook anders kan, zien we in Duitsland: daar is een ander belastingstelsel en zijn de boodschappen goedkoper

Mentale gezondheid

Van al onze gedachten zijn 70 tot 80% gewijd aan negatieve zaken. We onderkennen allemaal de wet van de zwaartekracht. De wet van de gelijke trilling is net zo waar. Door negatieve gedachten trekken we negatieve ervaringen aan. Dankbaarheid is de brug naar positieve gedachten. Met elke avond voor het slapen gaan en 's morgen bij het wakker worden, je zaken voor de geest te halen waarvoor je dankbaar kunt zijn, train je jezelf in positieve gedachten. Als je aan de ene kant positieve zinnen of woorden denkt, maar je gevoel blijft in ongelof, zal het geen effect hebben.

Emotionele gezondheid

Piere Capel ontdekte dat emotionele ontwikkeling invloed heeft op de ontwikkeling van ons DNA en hij schreef het boek "Het emotionele DNA". De dubbele helix van het DNA kun je vergelijken met veters waar zo'n plastic beschermkapje aan de uiteinden is bevestigd. Het DNA eindigt ook in beschermkapjes: de telomeren. Zowel een positieve levenshouding als leefstijl doen de beschermkapjes aangroeien. De beschermkapjes elimineren gif, afvalstoffen en beschermen tegen toenemende draadloze communicatie.

Spirituele gezondheid

Wat is spirituele gezondheid? Eenheidsgevoel, verbondenheid en passie ervaren. Vanuit het hart dingen doen, verbonden zijn met de natuur, persoonlijke groei, eigen verantwoordelijkheid nemen, dat maakt dat je tegenslagen op kunt vangen, jezelf en anderen respecteert en balans tussen hoofd en hart ervaart. Innerlijke rust voelen, in het hier en nu leven, kunnen genieten van kleine dingen, van het leven kunnen genieten. Verwerk je trauma's, deel je angsten, zorgen: verwerk en heel jezelf. Doe dit alleen, met vrienden of een therapeut.

Nog wat tips over geneeskracht vanuit de natuur: Plankton levert veel zuurstof. Eet *zeegroenten*: spirulina, algen, zeekraal. Er zijn twee zeegroentenboerderijen in Nederland, een in Zeeland en een aan de Waddenzee.

Cacao (90%) is een prachtige antioxidant, er zit veel magnesium in. Met heet water (i.p.v. koffie) geeft cacao 6 tot 8 uur duurzame energie. Het maakt gelukkig, vertraagt het risico van te hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte en sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel. Het is ook goed voor de huid, het hart en de hersenen. Het helpt ook bij kramp en een trillend ooglid.

Mistletoe, is een antikankermedicijn, repareert DNA, werkt anti-ouderdom.

CBD olie is de beste ontstekingsremmer.

Wietolie gebruiken tijdens een chemokuur zou haar niet doen uitvallen en werkt i.p.v. morfine.

Beide oliën bij kanker te gebruiken.

Er is medicinale *Canabis*.

Q10 is een anti-oxidant.

Kaneel, kokosnoot en kurkuma, gecombineerd met zwarte peper hebben een gunstige werking.

Nano Colloidaal zilver krijgen astronauten mee de ruimte in als antibiotica.

Noni-sap: is een ontstekingsremmer bijvoorbeeld bij reuma

De mens als lichtwezen, waarom bestaan wij voor 80% uit water?

Wij worden opgevoed met drie stadia van water: damp, vloeibaar en vast (ijs) maar tussen vloeibaar en vast zit nog een vierde stadium: gelei. De lading van een watermolecuul is neutraal. Water + eiwit wordt gelei in een hexagonstructuur H₃O₂.

De lading verandert naar min en het H₂O-molecuul krijgt een plus lading. Min en plus geeft stroom. Bij ongeveer 12 kilo eiwit plus water wordt het menselijk lichaam een batterij. De zon en infrarood laden ons op. De mens is een wezen van licht.

Vijf gebieden op aarde met de meeste 100 plus-sers: California, Costa Rica, Sardinië, Griekenland, Okinawa (Japan).

Uit 25 jaar wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze mensen gemiddeld een kilo groenten per dag eten, zoete aardappel, vis en heel veel zee-wier. Daarnaast weinig vlees en alcohol. Deze mensen leven heel sociaal. Fruit eten ze niet zo veel.

Tot slot raadt Ard ons aan ons *water te filteren*. Medicatie en drugs blijken door de gangbare voorzieningen niet altijd meer uit ons drinkwater gefilterd te kunnen worden. Ons water is, als het uit de kraan komt, niet levenskrachtig meer. Er

De presentatie die Ard Pisa tijdens deze lezing gaf, staat op onze website: <https://www.innerlijk-besef.nl/images/sampledata/innerlijkbesef/Docs/ard-pisa-natuur-en-leefstijl-2-april-2019.pdf>.

Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF

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

Datum	Spreker	Thema
7 mei	Willem Witteveen	Sakkara – laboratorium van de goden.
3 sept.	Monique Timmers	Zelfheling en verjonging in de nieuwe tijd.
1 okt.	Geert Kimpen	De TomTom van de ziel.
5 nov.	Margriet Wentink	Helen van trauma's van de ziel.
3 dec.	Rineke van den Berg	Alchemistische heling voor de mensheid.
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	https://innerlijk-besef.nl	E-mail: Via het contactformulier op de website.

zijn filters om water te zuiveren en apparaten om de levenskracht in water terug te brengen.

Kijk eens naar de kookboeken van Rineke Dijkinga.

Corinne Gouget (voormalig echtgenote van directeur van Unilever), kreeg een lijstje van haar man welke voeding ze haar kinderen maar niet meer moest geven. Ze ging op onderzoek uit en schreef dit boekje over E- nummers: "*Wat zit er in uw eten?*"

Juglen Zwaan schreef "*De voedingswijzer*".

Informatie over de ketogene leefstijl: zie www.jeleefstijlalsmedicijn.nl

Experiment "Its My Life". Zie: www.itsmylife24.nl

De gevaren van straling en wat je eraan kunt doen, zie: www.ahealthylife.nl/de-gevaren-van-straling-en-wat-je-eraan-kan-doen

Waar is het te koop?:

- Colloidaal zilver: www.superfood.nl/colloidaal-zilver
- Marine fytoplankton: <http://lovelighthappiness.nl/pure>
- CBD: www.holland-elixer.com
- en www.thehealthcure.org
- Waterzuiveringsfilters, zie: www.grander.nl

Conny

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

Datum	Spreker	Thema
Vrij 10 mei 10.30-17.30	Peter Toonen	Verdieping n.a.v. lezing en boek "Opgesloten in een piramide". <i>Reserveren verplicht.</i>
Ma 3 juni	Team In-zicht en jij	Samen groeien - intervisie voor spirituele ondernemers. <i>Reserveren verplicht.</i>
Do 6 juni	Team In-zicht en jij	Samen groeien - intervisie voor spirituele ondernemers. <i>Reserveren verplicht.</i>
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 **Rabothheater in Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang 20:00 uur.

Datum	Spreker	Thema
14 mei	Janet Ossebaard	Graancirkels en het Eind van de Cabal
Info: Tel: 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl .		
Website:	www.stichtingdegraancirkel.nl .	E-mail: Via het contactformulier op de website