

WE MUST BE THE CHANGE WE WISH TO SEE IN THE WORLD

Uw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we u graag als lezer behouden, bieden we u bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. Mocht u echter geen prijs stellen op deze service, dan vindt u onderaan deze nieuwsbrief een link om u direct af te melden.

BEWUST OPVOEDEN



Diana start op 26 april de training "Bewust opvoeden". Tijdens deze training gaat ze het hebben over kinderen van deze nieuwetijd en een nieuwe manier van opvoeden. Je krijgt informatie over het hoe en waarom achter je kind en waarom bewust opvoeden een mooie aansluiting is.

Ieder kind heeft een basis. En in de loop van zijn leventje kan een kind hiervan verwijderd raken, kinderen krijgen dan angsten, onzekerheid en moeite met gevoeligheid of intuïtie. In het jonge leventje tot 7 jaar is deze basis heel belangrijk. Kinderen hebben deze nodig voor de volgende fase van ontwikkeling. Als het in de eerste jaren al mis gaat kan dit in de loop van de jaren alleen maar opstapelen. Het begint heel onschuldig maar sommige kinderen weten dan later niet wie ze zijn en wat ze willen. Iets wat ze in de puberteit hard nodig hebben. Met simpele stappen kun jij je kind heel goed begeleiden.

Deze training geeft hele leuke tips om kinderen weer te helpen in deze basis te blijven. Wil je meer weten over deze basis?(Ik noem het de essentie van het kind). De trainingen zijn deze keer op een zaterdag om mensen van verre een kans te geven mee te doen. In Harderwijk kun je na afloop van de training heel leuk door het centrum wandelen of genieten van de natuur aan het water! Voor ouders en opvoeders met kinderen van 0 tot 14 jaar. De training duurt 5 weken. De training start op 26 april om 10.00 uur tot 12.30 uur. De kosten van de training zijn €95 euro p.p. Aanmelding via telefoon 0341-410828 of [e-mail](#).

VOLGENS ING: OVERGEWICHT HEEFT VOORDELEN

De bank ING onderzoekt economische effecten!

Na het zien van films als Fast Food Nation en campagnes tegen overgewicht kost het weinig verbeeldingskracht om een nachtmerriescenario uit te tekenen: een toekomstige samenleving waarin de dunnen werken terwijl de dikken met hart- en vaatzieken thuis zitten. Maar volgens een nieuw rapport van ING is niets minder waar. Volgens de Londense ING economen Robert Carnell en Apeksha Sumaria heeft een forse stijging van het aantal mensen met overgewicht nauwelijks invloed op de bevolkingsomvang of op de economische groei. Neem de Verenigde Staten. Daar kampt bijna een derde van de bevolking met overgewicht. De economen gaan ervan uit dat die mensen daardoor gemiddeld vijf jaar korter leven: een radicaal uitgangspunt, want volgens veel studies is de invloed van obesitas op de levensverwachting veel kleiner. Stel nu dat het bevolkingsaandeel met overgewicht naar 50 procent stijgt in 2050. Na enig rekenwerk concluderen de economen dat de bevolking dan met 'een marginale 900 duizend' personen is gekrompen. Die afname is vooral bij ouderen, een groep die in economisch opzicht weinig meerwaarde heeft(!)



Overgewicht kan ook de vruchtbaarheid van jonge volwassenen verminderen en daardoor de bevolkingsgroei afremmen. Maar zelfs als daarmee rekening wordt gehouden, daalt de economische groei in de VS met maximaal 0,1 - procent. Ter vergelijking: de kredietcrisis heeft de groei van de Amerikaanse economie teruggebracht van 2,8 procent afgelopen zomer naar vrijwel nul op dit moment. Ook de extra medische kosten van overgewicht vallen volgens ING-economen wel mee: 200 miljard dollar volgens de meest alarmerende studies. Maar dat mogen kosten zijn voor de overheid of de ziektekostenverzekering, voor andere partijen (zoals medicijnfabrikanten of privéklinieken) zijn het opbrengsten, en dus gunstig vanuit economisch perspectief. Nog een voordeel: als mensen door overgewicht korter leven, scheelt dat ook de pensioenfondsen geld!

Dit artikel is van Olav Velthuis en heeft eerder in de Volkskrant gestaan!

INGREDIËNTEN VAN HET BESTAAN: HET ZELF

Onderstaand fragment komt uit de video-opera Perfect Lives (1983) van de Amerikaanse componist Robert Ashley. In de tekst wordt gesproken over het zelf en wordt de ervaring van het zelf beschreven. Wat frapperende aan het fragment was de manier waarop Robert Ashley in zijn tekst met eenvoudige middelen zulke essentiële zaken ter sprake weet te brengen: het zelf, dat er is en dat als een tijdloze wezenskern van de persoon neergezet wordt.

Ashley illustreert de wijze waarop wij over het 'ik' spreken als de kern van ons bestaan. Het wordt opgevat als de kern van de persoon, met wie wij ook het contact kunnen verliezen en naar wie wij op zoek kunnen gaan, bijvoorbeeld aan de hand van trainingen en speciale therapieën. In het algemeen wordt er dan gezegd 'dat we onszelf kwijtgeraakt zijn', of, 'hij is op zoek naar zichzelf'. Deze manier van spreken over het zelf is niet altijd vanzelfsprekend geweest. In het wereldbeeld van de Klassieke Oudheid en de Middeleeuwen had het individu, of het individuele bewustzijn niet een dergelijke status, dat er voor het welzijn ervan zulke aandacht was.

'Er is maar één zelf, dat zelf is het licht. Het zelf is zonder leeftijd. Het lichaam heeft vier vormen, tijden, tijdperken, vier leeftijden.

Maar het zelf, het enige en echte zelf, is tijdloos, zonder leeftijd, zonder ouder worden.

Om iets te hebben om het zelf mee te vergelijken Spraken we over het zelf.

We zeiden 'dat het zelf zonder coincidentie is, Dat het enkelvoudig is'.

We zeiden dat het zelf niet bereikt hoeft te worden, Dat het al perfect is.

En we zeiden dat het zelf zonder leeftijd is.

Het woord eeuwig is een mysterie voor mij, Ik begrijp dat woord niet.

Ik kan niet zeggen dat het zelf tijdloos is, Dat het eeuwig is.

Dus ik heb een andere manier nodig om Te zien,

Een andere manier om te begrijpen dat het zelf tijdloos is. En de manier die ik gevonden heb, en die voor mij werkt is: Ik zeg

Stel je het zelf voor, dat zich voor het eerst scheurt: Nee



Stel je het zelf voor dat zich voor het eerst scheert: Nee
Stel je het zelf voor dat leert te lopen:
Nee,
Dus het zelf moet zo tijdloos zijn Als het zich voelt.
Heeft jouw zelf zich veranderd? Nee
Kun je je herinneren wanneer je zelf anders was dan het is? Nee!'

GROENE THEE EN GEZONDHEID

Groene thee staat in de traditionele Chinese kruidengeneeskunde hoog aangeschreven. Uit epidemiologisch onderzoek komt naar voren dat onder Aziaten die veel catechinen (een bestanddeel van groene thee) binnenkrijgen, minder kanker voorkomt.

Uit Taiwanees onderzoek blijkt dat het drinken van vier mokken groene thee (600 milliliter) per dag de kans op hoge bloeddruk met 46 procent verlaagt.

Italiaans onderzoek heeft andere kwaliteiten van groene thee ontdekt. Groene thee zou het ontstaan van een kwaadaardige tumor voorkomen bij mannen met een voorstadium van prostaatkanker.

Het drinken van groene thee zou kunnen helpen bij afvallen. Onderzoekers hebben ontdekt dat een substantie die in het drankje voorkomt de toename van lichaamsvet bij muizen vermindert. Dat heeft het Duitse Instituut voor Voedingsonderzoek (DIFE) in Potsdam bevestigd. Groene thee bevat grote hoeveelheden polyphenolen, waartoe ook EGCG behoort. Aan deze stoffen worden wel vaker gezondheidsbevorderende eigenschappen toegeschreven. Zo zouden ze goed zijn voor bloeddruk en cholesterolspiegel, en zelfs beschermen tegen kanker.

Dat groene thee gezond is, staat al een tijd vast. Het was nooit helemaal duidelijk welke bestanddelen daarvoor verantwoordelijk zijn. Japans onderzoek wijst in de richting van de stof EGCG (epigallocatechine-gallaat.) Toevoeging aan menselijke longkankercellen van een hoeveelheid EGCG die overeenkomt met het drinken van twee tot drie koppen groene thee, stopte de groei van de tumorcellen.

Drink groene thee. Uit onderzoek van het Duitse Instituut voor Voedingsonderzoek in Potsdam is gebleken dat groene thee zou kunnen helpen bij het afvallen. Het zorgt er niet voor dat je minder trek krijgt, maar het remt wel de opname van voedsel in de darmen, en bevordert de verbranding van vet. Het instituut deed een test met muizen waarbij de muizen een vetrijk dieet kregen, aangevuld met groene thee. Na 29 dagen waren ze minder zwaar dan hun mede muizen die het 'dieet' zonder de thee volgden. Eerder is ook al gebleken dat groene thee stoffen bevat die het cholesterolgehalte verlagen, het verbranden van vetten verbetert en ook nog kankerremmende en antibacteriële stoffen bevat.



Kruidenthee is, in tegenstelling tot gewone thee, vrij van de stoffen die het 'on gezond' maken. En on gezond vind de mens in deze tijd: veel cafeïne en calorieën. Kruidenthee heeft naast de negatieve effecten niet te hebben, ook nog positieve effecten. Wat uiteraard ligt aan het kruid wat er in zit. Zo heb je bijvoorbeeld avondthee, zoethout thee, sterrenmuntthee, kamillethee en ga zo maar door. Op het pakje staat wel wat je ermee bereikt. Let op! Echinacea in een thee doet niets voor je weerstand (daar heb je toch echt een tinctuur voor nodig), en Ginkgo biloba in een thee helpt je niet beter te studeren (dit effect wordt pas bereikt bij langdurig gebruik en is wederom niet sterk genoeg in een thee). Brandnetelthee is wel gezond voor wie het nodig heeft, maar als je het jarenlang elke dag drinkt is dat niet gezond! Jarenlang elke dag van wat dan ook is al niet gezond (koffie!), maar bij brandnetelthee kun je bijvoorbeeld last krijgen van overprikkelde nieren (het zet de nieren aan tot werken).

Afwisseling is het credo, en niet zomaar alles vertrouwen omdat het bij de AH of natuurwinkel verkocht wordt. Feitelijk zouden de winkelmedewerkers je meer moeten kunnen vertellen over de kruiden die ze verkopen, maar dat is helaas lang niet altijd het geval, wat zonde is en nog gevaarlijk ook.

Hoe dan ook; de vuistregel is: drink een thee die bestaat uit 1 kruid niet langer dan vier weken als je hem niet medicinaal drinkt; en een thee die bestaat uit meerdere kruiden niet langer dan zes weken achter elkaar. Wissel daarna af. Als je een kruidenthee gaat drinken met weinig kruiden, en dus per saldo veel van elk van die kruiden in de pot, lees je dan in! Zie dat je meer te weten komt over die kruiden en controleer of ze inderdaad goed voor jou zijn.

Pas op met kruiden in specifieke situaties; het kunnen krachtige medicijnen zijn. Let dus vooral op als je zwanger, on gezond bent of medicijnen slikt.

OP WEG NAAR MEESTERSCHAP



Vorig jaar ontmoette ik ze voor het eerst op 'de [dag buiten de tijd](#)', [Karel en Caroline van Huffelen](#). U leest bij ons over het [Maria Magdalena festival](#). Al jaren heb ik een boekje van hun beiden. Het luistert naar de titel 'Op weg naar Meesterschap'. Graag wil ik een klein stukje uitlichten omdat dit erg dicht bij mijn gevoel staat en daarom een grote geraaktheid voor mij had én heeft.

Karel verwoordt het zo: 'Een dag later zijn we op het eiland Taquile waar we een heerlijke lunch gebruiken in een eenvoudig restaurantje. Plotseling voelen we de energie veranderen: een zware, lome, trage vibratie komt binnen. Caroline heeft het gevoel dat ze zo in slaap zou kunnen vallen en ik moet haar on-dersteunen als ze de Bron begint te channelen, de Bron van Al-Wat-ls:

Ik ben de Bron, en ik spreek tot u als de Bron. Dit is waar het bij geluk allemaal om draait: eenvoud, eenheid met de natuur, een goede, voedende maaltijd voor het lichaam, en géén geluid. Al-thans niet het soort geluid waaraan u in uw dagelijkse leven gewend bent, maar een geluid dat daaronder ligt. Geluiden vanuit de Bron, geluiden vanuit het binnenste van de Aarde, het geluid van liefde, het geluid van mensen die bijeenkomen, de geluiden van koken, lopen en bidden. En daarbuiten is er niets, is er geen geluid. En als u in die stilte begint te luisteren, gaat u de Tonen van Creatie horen. Hart en. ziel worden gevoed. De bloemen zijn wakker. De vogels zingen. Wat hebt u in uw leven nog meer nodig dan de eenheid die u leent als de eenheid met de Bron? Immers, het enige wat de Bron, Moeder Aarde en de stilte geven is volmaaktheid. En volmaaktheid wordt ook wel resonantie genoemd, want wanneer u resoneert met uw omgeving, zal alles met u mee resoneren. Dat is wat het betekent om met de Bron te zijn: resonantie. Want in de Bron en met de Bron is er alleen maar resonantie.'

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar info@asmi-ikben.nl