

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

Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2010 verbiedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan op [verwijderen](#) en schrap jezelf van onze verzendlijst (of beantwoordt deze e-mail met in de onderwerpregel 'Verwijderen').

VERLICHTE STREEK



Toen ik van vorige week vanuit Den Haag 's avonds over het Westland naar huis reed viel het mij weer op hoe erg deze streek vervuld is met de oranje gloed die 's nachts de hemel verlicht. Afkomstig van de assimilatieverlichting in de kassen. Afgaande op satellietbeelden wordt wereldwijd het meeste licht naar de kosmos uitgezonden vanuit de

oostelijke helft van de Verenigde Staten, Europa, de kust van China en Japan. Nederland behoort wereldwijd tot de meest vervuilde gebieden als het om lichtuitstoot gaat. Dat komt voor een groot deel doordat Nederland veel glastuinbouw kent. In de kassen worden sterke lampen gebruikt en de daken zijn van glas, waardoor een kas er vanuit de lucht uit ziet als één grote lichtbol. De Fransman Frédéric Tapissier heeft op de website van Avex lighthouse-kaarten gepubliceerd van Frankrijk, België en Nederland. De in de glastuinbouw toegepaste assimilatieverlichting vormde één van de grootste bronnen van lichtvervuiling. Het dag- en nachtritme van de natuur in de buurt van glastuinbouw raakte verstoord. Ook is lichtvervuiling hinderlijk voor astronomische waarneming. Om deze lichtvervuiling tegen te gaan, is wetgeving in het leven geroepen die de belichtende telers verplicht dichte schermen te gebruiken waardoor de lichtvervuiling deels teruggedrongen wordt. Lichtvervuiling kan worden beschouwd als een vorm van milieuvuiling, omdat het het leefritme van veel planten en dieren ernstig verstoort en zo een heel ecosysteem kan ontwrichten. Veel dieren baseren hun gedrag op de hoeveelheid licht in hun omgeving. Voedsel zoeken, slapen, broeden, trekken, allemaal activiteiten die sterk samenhangen met het tijdstip waarop het donker wordt. Maar in sommige gebieden wordt het nooit meer helemaal donker.

Daardoor leggen kippen bijvoorbeeld veel meer eieren; een techniek waarvan dankbaar gebruik wordt gemaakt in de pluimveehouderij. Bij herten groeit soms meerdere malen per jaar een gewei aan. En sommige vogelsoorten beginnen midden in de nacht te zingen. Daarnaast raken veel diersoorten gedesoriënteerd door de overdaad aan (kunstmatige) verlichting. Voor sommige planten heeft de continue verlichting van hun omgeving nog ernstiger gevolgen. Sommige soorten kunnen hierdoor helemaal niet groeien, andere vertonen groeiwijkingen. Een bekend verschijnsel is dat sommige planten en bomen in de winter hun bladeren blijven dragen als ze naast een lichtbron, zoals bijvoorbeeld een lantaarnpaal, staan.

"RECHT JE RUG" "KOM IN BEWEGING"



Gisteren kreeg ik van een Collega therapeut m.n. Erik Stegeman een Nieuwsbrief.: "RECHT JE RUG". Heel interessant om weer even attent gemaakt te worden, dat mijn houding van levensbelang is. Doordat ik op dit moment veel schrijf, is het natuurlijk heel belangrijk, dat ik op z'n tijd ook even in beweging kom. STILSTAAN, en STILZITTEN, zou volgens deze Nieuwsbrief mijn leven kunnen verkorten. HELP!!! "MAN IS MADE TO MOVE". Dat staat er al jaren op het visitekaartje van deze therapeut. Theorie en praktijk, we weten allemaal dat we meer moeten bewegen, maar...Ja, maar hoe maak je daar tijd voor vrij? En om beweging op 'ons dagelijks menu' te zetten, is er volgens mij meer nodig, dan even een nieuwsbrief. KOM IN ACTIE! NU! Duizenden Nederlanders jong en oud sterven te vroeg aan de gevolgen van overgewicht, diabetes, hart en vaatziekten enz. enz. En zijn niet in beweging te krijgen, letterlijk en figuurlijk. DEN HAAG, Den Haag regelt het maar even voor mij.....HELAAS, die tijd is volgens mij allang voorbij. We worden keer op keer op onze eigen verantwoordelijkheid gewezen. DE KOSTEN van de ZORG rijzen de pan uit. En die GRIJZE GOLF, die er nu aan komt komt,

kost de schatkist miljoenen. Mensen worden steeds ouder, ondanks het feit dat ze weinig bewegen. Maar dit gaat met vele ziektebeelden en ingrepen gepaard. Wie oh wie kan dat op termijn nog betalen? Maar zou er iets anders aan de hand zijn met die grijze golf? "Wij hebben ervoor gezorgd dat Nederland na de oorlogsjaren weer verrees uit de AS, dus nu is het aan jullie jongelui. Zetten jullie de schouders er nu maar eens onder."

ARBEID ADEL, is dat verleden tijd of ...?

"RECHT JE RUG." Van de week deed ik een huisbezoek. Ik bezocht een jonge moeder die worstelde met het feit dat ze haar kind moest overlaten aan de leiding van een kindercrèche. 'Mies, ze krijgen daar voeding uit een Magnetron. Welke voedingswaarde zit daar dan nog in? Is dat schadelijk voor mijn kind?' En... veel voedsel wat mijn kind straks wordt voorgeschoteld, bevat de nodige gifstoffen. Maar, Mies wat is mijn alternatief? 'De moeder was er letterlijk ziek van geworden. Ze wilde het beste van het beste voor haar kind. De druk van de omgeving was haar even teveel geworden. Die slimme meid bleef toch niet thuis zitten? De Maatschappij heeft haar nodig. TWEE wetten meer dan EEN! We hebben wat zaken op een rijtje gezet, en kwamen uiteindelijk tot de conclusie dat zij zelf een oplossing ging creëren. Ze zegt binnenkort haar baan op. Zij begint een KINDERCRECHE NIEUWE STIJL. Geen smaakversterkers, geen chemische toevoegingen, geen magnetron gebruik, maar wel alles op biologische basis. Haar eerste stap wordt andere moeders in de wijk te benaderen en deze haar plan voor te leggen. Ze wil tevens meer flexibiliteit in de opvangmogelijkheden. en de begeleiding van deze kinderen. ZORG OP MAAT!

INDIGO KINDEREN, toen zij vorige week van mij een e mail had ontvangen, waarin ik een beschrijving gaf van deze Nieuwetijdskinderen, rolden de tranen over haar wangen. Ze herkende zichzelf in mijn verhaal. "Mies er is meer dan alleen materieel succes, ik wil iets bijdragen aan een betere wereld." Ik wil mijn kind straks het goede voorbeeld geven.

"RECHT JE RUG" KOM IN BEWEGING" krijgt op deze manier een bredere betekenis. Wat een klein beetje ruggensteun al niet kan betekenen.

HET FLUWELN KONIJN



In het betoverende kinderverhaal The Velveteen Rabbit (Het fluwelen konijn) loopt een speelgoed Bontpaard rond dat langer dan enig ander stuk speelgoed in de kinderkamer gewoon heeft. Op een dag vraagt Konijn, die relatief nieuw is, aan Bontpaard wat echt is. Bontpaard antwoordt: 'Het is iets dat je overkomt. Wanneer een kind je lange, lange tijd liefheeft, niet alleen om met je te spelen bedoel ik, maar echt van je houdt, dan word je echt.'

'Doet dat pijn?' vroeg Konijn.
'Soms', zei Bontpaard, want hij sprak altijd de waarheid. 'Wanneer je echt bent, vind je het niet erg als ze je pijn doen.'

'Gebeurt het zomaar opeens, zoals wanneer je opgedraaid wordt,' vroeg hij, 'of stukje bij beetje?'
'Het gebeurt niet zomaar opeens,' zei Bontpaard. 'Je wordt het. Het kost veel tijd. Dat is de reden waarom het niet gebeurt met luitjes die makkelijk breken, of die scherpe hoekjes hebben, of die voorzichtig aangepakt moeten worden. Over het algemeen is, tegen de tijd dat je echt bent, al je haar er al afgeknuffeld, zijn je ogen eruit gerold en raken je naden los en zie je er erg haveloos uit. Maar dat geeft allemaal niet, want als je eenmaal echt bent, kun je niet meer lelijk zijn, behalve voor mensen die het niet begrijpen.'

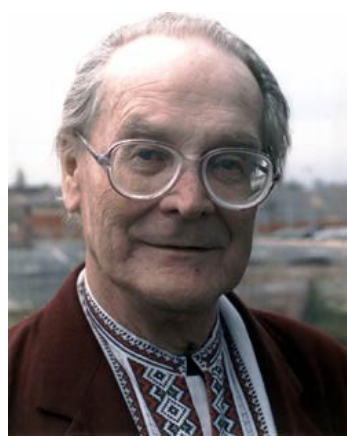
Ik heb dit deel van het verhaal altijd bijzonder roerend en rijk aan betekenis gevonden. Ik kan me herinneren dat ik erg teleurgesteld was toen ik voor het eerst naar school ging. Ik dacht werkelijk dat we gingen leren waarom we hier waren en wat de zin daarvan was. Een groot deel van mijn tijd werd in beslag genomen door de 'onbeantwoordbare' vragen: Wie zijn we? Waar gaan we heen? Waarom zijn we hier? Het is zo'n geschenk om contact te hebben met de En-gelen die mij en anderen met deze vragen kunnen helpen.

Hoe weten we nu wanneer we echt zijn? Veel tijd van mijn leven heb ik besteed om anderen te behagen en te doen wat ik dacht dat zij van mij wilden. Aanpassen aan anderen of een nieuwe omgeving is voor velen niet nieuw. Ik herinner me dat ik ooit dacht dat dit onmogelijk was, omdat ik toch altijd alles gedaan had wat een goed mens, naar ik meende, moest doen. Mijn leven draaide hier om. Ik had me tot het uiterste aangepast. En zelfs ondanks het feit dat ik alles gedaan had wat ik kon om anderen te plezieren, toch pijn werd gedaan! Dit schokte me enorm. Dit was slechts een van de vele toekomstige moeilijke lessen die ik te leren had.

Vele jaren later weet ik nu duidelijk dat ik alleen datgene kan doen wat mij gelukkig maakt. Om echt te kunnen zijn, moet ik mijn hart volgen en me niet door anderen laten beïnvloeden. Als het goed voor me voelt, dan doe ik het. Als dat niet zo is, dan doe ik het niet.

Als u op onze site (<http://www.asmi-ikben.nl/Ideologie.html>) op de pagina komt van onze ideologie, staat er rechts onder een afbeelding van een konijn, als u daarop klikt krijgt u een PDF file met het volledige kinderverhaal The Velveteen Rabbit verhaal te lezen.

KONSTANTIN BUTEYKO



Aan de hand van ons vorige artikel over het 'blauwe metaal', kregen we een tip van Attje Oostra uit Assen. Het gaat hier over de Russische fysioloog en arts Konstantin Buteyko. De Buteyko Methode is ontwikkeld door Konstantin Buteyko (1923-2003). Hij was een arts uit de Oekraïne die zijn hele leven in Rusland gewerkt heeft. In 1985 werd de Buteyko Methode officieel erkend door het Russische Ministerie van Volksgezondheid. Na het wegvallen van het ijzeren gordijn, wordt zijn methode ook in het westen steeds bekender.

Ook Buteyko hanteert het holistisch principe: "Bij de behandeling van ziekten dient slechts één methode te worden toegepast: de methode die de oorzaak van de ziekte weghaalt."

Buteyko zegt o.a. dat bovenmatige longventilatie leidt tot verstoring van de stofwisseling, verstoring van de immuniteit en tot het ontstaan van allergie. Om deze verstoringen te compenseren ontwikkelt het lichaam beschermende reacties, waarvan bronchiale astma het meest treffende voorbeeld is.

Buteyko heeft een trainingsprogramma gecreëerd waarmee mensen hun ademhaling kunnen normaliseren. Dit noemen wij de Buteyko-methode. De methode wordt in de Russische geneeskunde sinds 1985 officieel toegepast. De laatste jaren is de methode dankzij de hoge effectiviteit in de hele wereld bekend geworden.

- De Buteyko-methode is een natuurlijke geneeswijze die zonder medicijnen binnen enkele minuten benauwdehaansaanvallen bij bronchiale astma, een verstopte neus, hoestbuien en allergische verschijnselen opheft. Bovendien zorgt ze er voor dat deze symptomen uitblijven.
- De Buteyko-methode normaliseert de stofwisseling geleidelijk aan en versterkt de immuniteit, waardoor de ziekte verdwijnt.

De term "ademhaling" duidt een van de belangrijkste levensfuncties aan, namelijk de gaswisseling tussen de cel en de omgeving. Bij de mens bestaat dit proces uit drie fasen: de uitwendige ademhaling, het transport van gassen door het bloed en de inwendige ademhaling. De uitwendige ademhaling is een puur mechanisch proces dat bestaat uit het vullen van de longen met lucht (inademing) en het verwijderen van de afgewerkte lucht (uitademing). Dit proces dient voor een gezond mens natuurlijk en onopvallend te zijn, net zo als de werking van het hart, de lever of de nieren. Het einddoel van het gehele ademhalingsstelsel is het verzorgen van het normale gehalte aan zuurstof en koolzuurgas in de cellen en de weefsels.

Het ademhalingsstelsel begon zich te vormen toen in de atmosfeer van de aarde nog geen zuurstof aanwezig was. Alle levensprocessen gebeurden toen in het anaerobe milieu (zonder zuurstof). Het ademhalingsstelsel regelde toen de uitscheiding van koolzuurgas en andere zure producten uit het lichaam om het zuur-base evenwicht te onderhouden. Deze oeroude functie van het ademhalingsstelsel is berekend gebleven en ontwikkelde zich verder bij de hoog ontwikkelde dieren inclusief de mens. Daarom is het koolzuurgas in de cel een nog steeds een heel belangrijke constante van het leven.

Test uw ademhaling

De meest gestelde vraag aan een Buteyko Therapeut is:

"Kan de Buteyko Therapie mij helpen?"

Er is een eenvoudige test waarmee u kunt vaststellen of u verkeerd ademt. Het heet de Controle Pauze (CP).

De CP gaat als volgt:

Ga zitten en adem rustig door uw neus.

Na een gewone, rustige uitademing stopt u met ademen.

Knijp tegelijkertijd uw neus dicht (zodat u zeker weet dat u niet ademt).

Bij de eerste aandring tot ademen, laat u de neus los en begint u weer te ademen.

De tijd (in seconden) dat u comfortabel uw adem kon stoppen noemen we de Controle Pauze (CP).

De test vraagt absoluut geen wilskracht. Zodra u denkt "nu wil ik weer ademen" laat u de neus los.

Tip: Gebruik de stopwatch-functie van de volgende website:

[On-line Stopwatch](#)

CP Interpretatie

Beneden

15 sec U ademt waar en diep. Dit kan serieuze gezondheidsproblemen veroorzaken. We raden u sterk aan te zorgen dat uw ademhaling weer rustig wordt.

Ongeveer

25 sec U ademt nog behoorlijk veel. Ongeveer twee keer zo veel als de norm. Dit kan vele ziektes en vage klachten veroorzaken. Waarschijnlijk bent u ook snel ziek doordat uw immuunsysteem matig functioneert.

Ongeveer

35 sec U ademt nog iets te veel. Het gevaar bestaat verder dat in een stressperiode uw ademhaling veel zwaarder wordt.

Ongeveer

45 sec Uw ademhaling is uitstekend.

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van de Buteyko Methode: <http://www.buteyko-methode.eu/index.html>

DE ONTEVREDEN STEENHOUWER



In China leefde eens een steenhouwer die ontevreden was. Op een dag kwam de steenhouwer langs het prachtige huis van een rijk man. "Deze man moet enorm machtig zijn. Ik zou wensen dat ik kon zijn als hem", dacht de steenhouwer. De steenhouwer werd de rijke man. Hij bezat meer rijkdom dan hij ooit had kunnen dromen. Maar al snel en geleidelijk werd de steenhouwer de rijke man. Hij werd de rijkste man in de stad. Hij werd de rijkste man in de stad. Hij werd de rijkste man in de stad.

"Wat is die man machtig", dacht de steenhouwer. "Ik zou willen dat ik die beambte kon zijn."

De steenhouwer werd de beambte. Hij werd rondgedragen in zijn draagstoel, gehaat door de mensen die voor hem moesten buigen en gevreesd vanwege zijn macht.

Het was een hete zomerdag en de steenhouwer voelde zich benauwd in zijn draagstoel. Hij keek op naar de brandende zon en dacht:

"Wat is de zon toch machtig. Ik zou willen dat ik de zon was."

De steenhouwer werd de zon. Hij scheen onbarmhartig over het land, verschroeiende akkers en scheen neer op alle mensen.

Maar een enorme wolk schoof tussen de zon en de aarde zodat zijn licht het land en de mensen niet meer raakte.

"Wat is die regenwolk machtig", dacht de steenhouwer. "Ik wilde maar dat ik die wolk was."

De steenhouwer werd de regenwolk. Hij overstromde de akkers en de dorpen. Al snel merkte hij echter dat hij werd weggedrukt door de wind.

"Wat is die wind machtig. Ik wou dat ik de wind kon zijn", dacht de steenhouwer.

En hij werd de wind. Hij ontwortelde bomen, blies de pannen van het dak en werd gevreesd door iedereen. Maar na een tijdje stuitte hij op iets dat niet meegaf: het was een grote steen, die boven alles uittorende.

"Wat is die steen machtig", dacht hij. "Ik wilde maar dat ik die steen was."

En toen werd hij de steen. Machtiger dan al het andere op de wereld. Tot hij het geluid hoorde van een hamer en een beitel die in de massieve steen stond te hakken.

"Wat zou er nou machtiger kunnen zijn dan ik?", dacht hij.

Hij keek omlaag en zag daar de gedaante van een beeldhouwer.

DE WONDERBAARLIJKE KRACHT VAN THEE

Hierbij een overzicht van alternatieven voor gewone thee. Deze zijn ideaal voor mensen die geen theïne willen drinken (opwekkend) of die gevoelig zijn voor looizuur (darmen). De naam kruidenthee is niet correct omdat deze soorten eigenlijk geen thee zijn maar alleen bereid worden als gewone thee, zijn dus eigenlijk kruidenmelanges. Alleen de blaadjes van de theeplant [Camellia sinensis] mogen eigenlijk thee heten. In de komende nieuwsbrieven laten we zien dat er voldoende keuze is. Gewoon eens proberen, begin dan bijvoorbeeld met venkel.

Lindebloesem thee

Doet u lichte bloesem speciale kruidenthee kopen. Deze stimuleert het reinigen van je lichaam dmv waken. Heb je koorts dan je linden thee je temperatuur dalen. Ze bevat slijmstoffen, etherische oliën, looistoffen, suikers, flavonyglycosiden en andere stoffen. Slijmstoffen werken prikkel dependend en remmen ontstekingsprocessen van de slijmvliezen. Wordt oa gebruikt bij stress, slapeloosheid, braken en maagkramp en neerslachtigheid/depressieve stemmingen.

Bloemen zijn zeer honingrijk. Lauw koude thee is als oogcompressen te gebruiken tegen vermoeide ogen. In de volksgeneeskunde werden de bloesems gebruikt bij buikkrampen en luchtwegproblemen en ook als urinedrijvend, krampstillend en rustgevend middel. Met houtskool en de bast van de linde werden wonden behandeld, de bast zou een genezende werking bij brandwonden hebben.

Venkel thee

Slijmploosend, remt bacteriegroei. Krampstillend en gas drijvend bij lichte spijsverteringsstoornissen. Venkel heeft een verzachtende invloed op de luchtwegen en is dorstlessend. Ook geschikt voor kinderen. Venkel zou het gezichtsvormogen verbeteren, een einde maken aan de hiet en zieke mensen hun gezondheid gelaatskleur teruggeven. Bevat een stof die wereldwijd werkt bij hoesten, astma, kinkhoest en verkoudheid.

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