



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 2009 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').

NEDERLAND, EEN BIJZONDER EN MOOI LAND OM IN TE WONEN



Dit verhaal heb ik gisteren maar eens naar BNR Radio gestuurd. Dit is toch wel het vermelden waard. Nederland, een bijzonder en mooi land om in te wonen. Want de LENTE is dit jaar wel op een heel ludieke wijze begonnen voor mij en velen met mij. Gisteren moest ik namelijk naar UTRECHT. Een goede vriend m.n. Theo Buijsrogge, presenteerde zijn tweede boek. Ik heb Theo voor het eerst ontmoet bij SEVENTH, [The other way of Living](#). Hoewel ik een auto bezit, besloot ik nu maar eens de TREIN te nemen en zie...

In DEN HAAG CS stapte een jongeman in, hij heeft BESTUURSKUNDE gestudeerd en wordt NU door mij begeleid naar het ONDERNEMERSCHAP. In Zoetermeer OOST stapte ik, zoals wij hadden afgesproken in dezelfde INTERCITY, want Startende Ondernemers willen nu eenmaal snel op hun bestemming zijn. TIJD is GELD!!!!

WOERDEN. De trein stopte in WOERDEN om vervolgens niet verder te gaan ! Wat, ik heb toch een overeenkomst gesloten met de NS ofwel ik heb toch een kaartje gekocht naar UTRECHT??? Geruime tijd gebeurde er niets, helemaal niets. Dan ..ja dan verschijnt er een conductrice in de trein, en verzoekt ons allemaal om uit te stappen. Deze trein gaat n.l. niet verder, althans voorlopig niet. Dan klinkt de boodschap ook door de luidspreker. Op mijn vraag wat de reden is, krijg ik te horen, lach NIET er ligt een MOBILE telefoon op de RAILS. Wat, is dit een 1 april grap of???? Nee, het was gisteren pas 21 MAART, LENTE en een schitterende dag. De eigenaar van deze telefoon had bij het instappen zijn mobile telefoon laten vallen en had te kennen gegeven: " IK WIL mijn MOBILE TELEFOON terug, ofwel ik verzoek U - NS- te blijven staan totdat ik de mogelijkheid heb gehad deze te pakken." Want anders.....De conductrice vertelde ons dat zij als NS het risico niet durfde te nemen door te rijden, want stel je voor dat deze eigenaar straks voor de trein zou springen. Gewoon om zijn MOBILE telefoon te pakken.

Wij, de passagiers van deze INTERCITY werden verzocht een andere trein te nemen naar onze bestemming. En daar zaten wij dan, RICK de jongeman die meereisde en ik in een andere trein, een stoptrein die stond op een ander spoor. COUPE. in de COUPE waar wij plaatsnamen zat een wat oudere dame en een mooie jonge blonde dame. Ze keken stil voor zich uit.

VOL van deze GEBEURTENIS deed ik een poging RICK uit te leggen welke lessen wij als ondernemer hier uit konden leren. BLIJF JIJ in een stilstaande TREIN zitten, en wacht je tot hij misschien toch nog gaat rijden of volg je de RAAD op van de DESKUNDIGE. Of teken jij soms PROTEST aan? En zie jij hoe de MASSA reageerde op deze gebeurtenis?.

EEN MOBILE TELEFOON kan dus het hele REISSCHEMA van velen door de war gooien. Hoe zou JIJ reageren als dit in jouw bedrijf zou gebeuren en hoe zou jij handelen als dit met jouw BUSINESS PLAN zou gebeuren?

OUDE DAME. Mevrouw zou U even naar het RAAM willen kijken? Dus zo gezegd zo gedaan, en zie ..SILENCE, stond er in gegraveerd. Oh Mevrouw die FILM heb ik thuis liggen, grandioos. STILTE, dat stond tevens op het raam gegraveerd. Oh, zei RICK had ik jou niet eens gezegd wat meer stilte in te bouwen in jouw leven? Mies, echt je gaat soms veel te snel voor mij.

Ik bood de dames mijn excuses aan en vroeg om vergeving. Met de brede GLIMLACH werd mijn gebaar beloond.

NOU, deze lessen heb ik nooit geleerd op de opleiding als LIFE COACH Dus NS bedankt voor. deze gratis cursus. BNR Misschien kunnen jullie voor mij achterhalen hoe dit verhaal is afgelopen. Als trouwe luisteraar wil ik dat namelijk wel graag horen. En misschien kunnen andere startende ondernemers hier ook iets van leren.

MEDISCHE MYTHEN ONTKRACHT

CNN heeft onlangs een lijst gepubliceerd van de waarheid omtrent 12 gezondheidsmythes. Onder deze mythen bevinden zich onder andere: "als je scheel kijkt blijven je ogen zo staan", "eet de korstjes van je brood, ze zitten vol anti-oxidanten" en "om van de hik af te komen moet iemand je laten schrikken".

Serieus?

Er gaat een enorme hoeveelheid disinformatie rond die ervoor zorgt dat er een epidemie gaande is van chronische ziekten zoals dat nooit eerder is voorgekomen in de menselijke geschiedenis en hun grootste zorg is of je ogen zo blijven staan als je te lang scheel kijkt???

CNN heeft geen idee van de waarheid...

Het voornaamste doel van hun artikel is entertainment aangezien het helemaal niets te maken heeft met de echte top van gezondheidsmythes. Met dit soort artikelen maakt CNN deel uit van het probleem dat de mensheid steeds weer wordt voorzien van misinformatie en op die manier om de tuin wordt geleid met nonsens.

Hieronder zal ik 12 ECHTE mythes ontmaskeren waarvan CNN de moeite niet heeft genomen om ze te vermelden ondanks dat deze de oorzaken zijn van onnodig lijden en vroegtijdige sterfgevallen.

Met alle medische misinformatie waaraan we op dit moment dagelijks worden blootgesteld is het nogal teleurstellend dat CNN zendtijd verspilt aan weer het zoveelste flut-entertainment-item, om over zogenaamde gezondheidsmythen te discussiëren die in feite niets met je gezondheid te maken hebben.

Geloof me, er is geen tekort aan echte gezondheidsmythen en deze hebben een enorme impact op tienduizenden, zo niet miljoenen mensen.

Hier is mijn eigen lijst van top 12 gezondheidsmythen waarvan CNN geen enkele heeft genoemd:

1: Cardio-training is een van de beste manieren van sporten

De afgelopen jaren zijn onderzoekers tot de conclusie gekomen dat conventionele cardio-training zoals joggen, niet zo geweldig is als het lijkt te zijn en dat je je gezondheid werkelijk kunt verbeteren door een kleine aanpassing in je cardio-training aan te brengen. Het probleem is dat traditionele cardiotrainingen alleen je langzame spiervezels in je 'rode' spieren traint en je witte supersnelle spiervezels compleet negeert. "Peak 8" verwijst naar piek oefeningen die een of tweemaal per week kunnen worden gedaan om je hartslag op te voeren tot een anaerobische drempel gedurende 20 tot 30 seconden gevolgd door een herstelperiode van 90 seconden.

Om deze oefeningen uit te voeren moet je tot vlakbij, zo niet over je maximum hartslag gaan op de laatste interval. Je maximum hartslag wordt berekend als volgt: 220 slagen min je leeftijd. Je zult een hartslagmeter nodig hebben om dit te kunnen controleren aangezien het praktisch niet mogelijk is om je hartslag handmatig te meten boven de 150. Onderzoekers hebben ontdekt dat cardio interval trainingen een uniek metabolisch effect hebben dat voornamelijk verantwoordelijk is voor de grote voordelen die deze training oplevert. Onderbroken sprinten levert een hoge level van chemische verbindingen op die catecholamines worden genoemd.

Dit zorgt voor een hogere verbranding van onderhuids vet en het vet wat tussen je spieren zit. Het resultaat verhoogt de vet-oxidatie en wordt geacht om gewichtsverlies te versnellen. Het is ook de enige vorm van training die zal zorgen voor een hogere hormoonspiegel. Dit wordt vooral belangrijk als men ouder is dan 30. De groeihormonen beginnen dan gestaag af te nemen. Het is veel veiliger en goedkoper om je eigen groeihormonen weer aan te leren maken op een natuurlijke manier door de Peak 8 type oefeningen dan om ze via injecties te krijgen, zoals veel atleten doen voor zo'n \$1500 per maand.

2: Vaccinaties zijn veilig en effectief en voorkomen ziekte

Ik begrijp volledig dat dit voor veel mensen een onderwerp is wat niet ter discussie staat omdat ze geloven dat de vaccinatie een van de grootste ontdekkingen is op het gebied van volksgezondheid in de menselijke geschiedenis.

Als jij dat ook gelooft, laat me je dan aanmoedigen om in ieder geval open te staan voor andere meningen en eens te onderzoeken wat vele gerespecteerde artsen, wetenschappers, klinieken en zelfs voorstanders van veilige vaccinaties inmiddels onderkennen.

Je kunt overwegen om het artikel [Read This Before Vaccinating for Anything](#), om je op weg te helpen met je onderzoek.

Als het op vaccinaties aankomt zijn er 3 belangrijke kwesties om te overwegen:

Ten eerste; is het vaccin in kwestie veilig?

Ten tweede; voorkomt het vaccine de ziekte effectief?

Ten derde; welke vaccins kunnen veilig en effectief tegelijkertijd of snel achter elkaar worden gegeven?

Deze punten zijn voor de meeste vaccins helaas niet voldoende onderzocht en voor de vaccins die wel uitgebreid zijn bestudeerd is in veel gevallen gebleken dat ze ofwel onveilig, ofwel niet effectief zijn, of zelfs beide.

Voorstanders van veilig vaccineren zeggen al heel lang dat vaccinaties het kwetsbare immuunsysteem van een kind kunnen overstimuleren. In sommige gevallen krijgt het kind juist de ziekte waarvoor het ingeënt is, of erger. Wanneer verschillende vaccins tegelijkertijd worden gegeven, de zogenaamde cocktail, kan hun interactie het immuunsysteem, wat volop in ontwikkeling is, volledige overonderen. Dit is het grootste probleem met vaccinaties in het algemeen; het negatieve effect op natuurlijke, primaire afweersysteem van het menselijk lichaam tegen ALLE ziektes.

Als je nu overweegt dat tegen de tijd dat je kind vier jaar is en meedoet aan het vaccinatieprogramma van de overheid, hij ongeveer 48 dosis van 14 verschillende vaccinaties heeft gehad. Van dit aantal zal 36 worden gegeven in de eerste 18 maanden van zijn leven, de periode waarin het lichaam en de hersenen van je kind aan een enorme ontwikkeling onderhevig zijn. Publieke gezondheidswaarden hebben NOOIT kunnen bewijzen dat het daadwerkelijk veilig is om deze hoeveelheid vaccins toe te dienen aan kinderen. Verder kunnen zij niet verklaren waarom er, gelijkoplopend met het toenemende aantal vaccinaties, en explosie lijkt te zijn van neurologische aandoeningen en aandoeningen aan het immuunsysteem bij Amerikaanse kinderen.

Dit onderwerp beslaat zoveel terrein dat het onbegonnen werk is om zelfs maar te proberen om in dit artikel een opsomming te maken van de vele gevaren en het gebrek aan betrouwbare informatie voor alle vaccinaties die op dit moment worden gegeven.

3: Genetisch gemanipuleerd voedsel is veilig, goed getest en economisch voordelig

Genetisch gemanipuleerd voedsel (GMV) is misschien de grootste gezondheidsramp in het dieet van de Amerikanen. Binnen 9 jaar na hun introductie in 1996 is het percentage van chronisch ziekten toegenomen van 7% naar 13% van de bevolking. Voedselallergieën zijn in kortere tijd verdubbeld tijd en het aantal overige kwalen is schrikbarend toegenomen met de introductie van genetisch gemanipuleerd voedsel.

Miljoenen mensen lijden waarschijnlijk al aan problemen die veroorzaakt zijn door genetisch gemanipuleerd voedsel. De 'American Academy of Environmental Medicine' heeft zelfs al artsen dringend verzocht om diëten zonder gemanipuleerd voedsel voor te gaan schrijven aan de hand van studies die aantonen wat voor klachten GMV kan veroorzaken bijvoorbeeld schade aan vitale organen, maag/darm klachten en problemen met het immuunsysteem, versnelde veroudering, onvruchtbaarheid en een verstoorde regulatie van insuline en cholesterol. Maar genetisch gemanipuleerd voedsel is niet alleen schadelijk voor de gezondheid, het zorgt ook voor een ernstig probleem op het gebied van milieu. Bovendien beloofde de industrie financiële voordelen maar deze bleken niet waar te zijn.

Voor een snelle introductie kan ik je aanbevelen om het artikel ['10 redenen om genetisch gemanipuleerd voedsel te vermijden'](#) te lezen wat diep ingaat op zowel het gezondheidsaspect gerelateerd aan het consumeren van GMV als het leveren van bewijs dat de gewassen niet duurzaam, economisch en milieuvriendelijk zijn als alternatief voor traditionele boerenbedrijven.

4: De zon veroorzaakt huidkanker

Er zijn veel misvattingen over melanoom, de meest gevaarlijke vorm van huidkanker die meer dan 75% van het aantal sterfgevallen door huidkanker voor zijn rekening neemt. Maar ondanks alle negatieve persberichten die blootstelling aan de zon in verband brengen met huidkanker, is er weinig tot geen bewijs dat dit ook daadwerkelijk de boosdoener is. Er is echter wel genoeg informatie om het tegendeel te bewijzen.

In de loop van de jaren tonen verschillende studies aan dat blootstelling van de huid aan de zon juist kan voorkomen dat iemand huidkanker krijgt. Het is zelfs zo dat Melanomen zullen afnemen naarmate de huid meer aan de zon wordt blootgesteld, en het kan juist erger worden door het gebruik van zonnebrandcrèmes.

In een interview met Vitamine D expert Dr Robert Heany, legt hij uit hoe reguliere voorschriften juist dat probleem veroorzaken wat ze eigenlijk zouden moeten voorkomen. Maar hoe kan zonlicht huidkanker voorkomen in plaats van veroorzaken? In het kort komt het hier op neer; vitamine D in je huid wordt gevormd door blootstelling aan zonlicht wat zorgt voor een ingebouwde kankerbescherming. De vitamine D gaat meteen naar de genen in je huid die helpen om het type afwijking dat ultraviolet licht veroorzaakt te voorkomen. Als je de traditionele aanbevelingen echter opvolgt en de blootstelling van de huid aan de zon voorkomt of altijd zonnebrandcrème gebruikt dan zal je huid geen vitamine D aanmaken en heb je dus geen profijt van deze ingebouwde bescherming tegen huidkanker. Statistieken bevestigen dat deze bevindingen kloppen omdat het aantal gevallen van melanoom toegenomen is terwijl het aantal mensen wat de zon vermijdt groter is geworden. Als het ontwijken van de zon het antwoord was op het voorkomen van huidkanker dan zou het aantal gevallen van Melanoom de afgelopen jaren afgenomen moeten zijn. In plaats daarvan zijn het vermijden van zonlicht en het gebruik van zonnebrandcrème juist de twee belangrijkste redenen voor het toenemen van het aantal gevallen van Melanoom.

5. Verzadigde vetten veroorzaken hartklachten

In 2002 heeft de expert "Food and Nutrition Board" de volgende misleidende verklaring afgegeven die de volgende mythe belichaamt: "Verzadigde vetten en cholesterol hebben voor zover bekend geen toegevoegde waarde in de preventie van chronische ziektes en zijn derhalve in geen enkele vorm nodig in het dieet".

Deze gevaarlijke aanbeveling die is voortgekomen uit een onbewezen hypothese die stamt uit het midden van de jaren 50 heeft sindsdien dus ruim 50 jaar schade toegebracht aan jouw gezondheid en dat van je naasten.

De waarheid is dat verzadigde vetten, zowel dierlijk als plantaardig, de bouwstenen vormen van celmembranen en een verscheidenheid aan hormoon en hormoonachtige substanties. Zonder deze bouwstenen kan je lichaam niet optimaal functioneren. Zij fungeren tevens als dragers voor belangrijke vet-oplosbare vitaminen A,D,E en K. Vetten in voeding zijn ook nodig voor het omzetten van caroteen naar vitamine A, voor het opnemen van mineralen en voor vele andere biologische processen. In feite heeft verzadigd vet de voorkeur als brandstof voor je hart! Voor meer informatie over verzadigde vetten en de essentiële rol ze spelen in het behouden van je gezondheid raad ik je aan om mijn eerdere artikel te lezen:[de waarheid over verzadigd vet.](#)

MEDISCHE MYTHEN ONTKRACHT

Onder hypnose kan onze rechterhersenhelft in contact komen met ons hogere bewustzijn. Volgens arts Roy Martina is dat de snelste weg naar gezondheid en geluk.

Na een zoektocht van dertig jaar naar meer gezondheid en geluk en na het lanceren van verschillende innovaties op deze gebieden, concludeert de arts Roy Martina dat de succesvolste weg naar een heilzamer leven heel kort is: van de linker naar de rechterhersenhelft. Oosterse yogi's en Westerse monniken hebben eeuwenlang gemediteerd om het creatieve rechterbrein een gezond tegenwicht te laten bieden tegen het meestal dominante rationele linkerbrein en de beide hersenhelften synchroon in een dieper bewustzijn te brengen. Steeds meer onderzoek toont aan dat die harmonieuze balans zorgt voor meer vitaliteit en geluk.

Maar de weg van meditatie is voor de meesten in het beste geval een weg van lange jaren. Martina vond een meer directe weg. Hij ontdekte dat het mogelijk is via hypnose het rechterbrein te activeren en te verbinden met het hogere bewustzijn en tegelijkertijd het linkerbrein te neutraliseren. Hij is ervan overtuigd dat het niet zo zeer gaat om de synchroniciteit tussen de hersenhelften als wel om de verbinding van de rechterhersenhelft met het hogere bewustzijn. 'Contact met die hogere dimensie leidt tot de meest effectieve vorm van genezing', zegt hij. 'Ik heb in de afgelopen dertig jaar zo veel dingen gezien en geprobeerd en dit gaat vele malen sneller dan alles wat ik ooit heb gedaan.'

Door fysieke en mentale ontgifting kunnen mensen weer genieten van hun bruisende energie. De staat van het lichaam heeft, volgens Roy Martina, een belangrijke invloed op de mogelijke afstemming op heilzame hogere dimensies. 'Elke vorm van vervuiling is een blokkade voor zuivere communicatie en voor de zelfgenezing.' Vandaar dat Martina een sterke pleitbezorger is van ontgiften.

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