



One Step Community

The Organic Community



COENZYM Q10 IS DE KRACHTIGSTE BRON VAN ENERGIE VOOR UW CELLEN

Co-enzym Q10 is een stof die van nature in alle cellen aanwezig is en die bij een tekort niet voldoende energie heeft en deze niet kan produceren uit het voedsel dat we eten.

Het is een van de meest gebruikte supplementen ter wereld om je energie te verhogen, vermoeidheid te bestrijden, het hart te beschermen en het cardiovasculaire risico te verminderen, de vruchtbaarheid van vrouwen en mannen te verhogen en de effecten van statines (cholesterolmedicijnen) tegen te gaan.

Co-enzym Q10 werd ontdekt in 1957 en 15 jaar later werd co-enzym Q10-tekort in verband gebracht met congestief hartfalen. Co-enzym Q10 is door het hele lichaam aanwezig in de membranen van de mitochondriën (de "krachtcentrales" van cellen), waar het de rol heeft om het voedsel dat we eten om te zetten in energie (ATP), zodat het kan worden opgeslagen en klaar is voor gebruik.

Co-enzym Q10 wordt door het lichaam geproduceerd, maar de concentratie ervan neemt af met het ouder worden en vroegtijdig door andere factoren zoals:

- *genetische mutaties
- *sigarettenrookstatines (cholesterol medicijnen)
- *chronische en degeneratieve ziekten (parkinson, diabetes, tumoren, diabetes)

Bij diabetespatiënten was de ubiquinolspiegel 74% lager dan bij controlepersonen.

Lees verder download: Q10 blog

Bron: ConsiglioSparsi

Deze behandeld in de live stream:

Boekbespreking:

versterk je genezend vermogen

Voedingssupplementen:

Co-enzym Q10

Cats claw

Serrapeptase

Hemohim

Oefening:

Vind je balans

Gevaarlijk:

Gevaren van aluminium

Feedback:

Behandeling van vragen



Cat's Claw geneest je van bacteriën en virussen

Het droge of vloeibare extract van kattenklauw heeft 'n drievoudige werking: het elimineert micro-organismen, dooft ontstekingen en activeert antilichamen

Lees verder download: Cats claw blog



One Step Community

The Organic Community

Serrapeptase

Gezien zijn bijzondere werking en effecten heeft het de titel "wonderbaarlijk enzym" gekregen. Het wordt veel gebruikt in Japan, waar talloze klinieken het met succes gebruiken vanwege het brede scala aan voordelen die we hieronder zien, en het verspreidt zich snel over de hele wereld na talloze onderzoeken en enorm positieve feedback van patiënten.

Chronische ontsteking kan worden veroorzaakt door lichamelijk of emotioneel trauma, testinale parasitaire infectie, langdurige ziekte, milieutoxines, overmatig gebruik van antibiotica ics en een junkfood-dieet.



- **Auto-immuunziekte** - Uw immuunsysteem is ontworpen om u tegen lichaamsvreemd te beschermen indringers en pathogene bacteriën. Auto-immuunziekte ontwikkelt zich wanneer uw immuunsysteem zijn eigen gezond begint te verwarren weefsel voor iets dat er niet hoort te zijn. Dit gebeurt meestal door overmatige blootstelling aan kunstmatige stoffen zoals lucht vervuiling, synthetische drugs en junkfood. Reumatoïde artritis, ITP, vasculitis, colitis ulcerosa, schildklierziekte, sclerodermie, ziekte van Lyme, multiple sclerose, coeliakie ziekte, en het systeem van Dressler zijn slechts enkele van de ongelooflijke hoeveelheid auto-immuunziekten waaraan miljoenen mensen lijden elke dag. Chronische, soms slopende ontstekingen maken het leven met een auto-immuunziekte niet alleen ondraaglijk, maar kunnen er ook toe leiden wijdverspreide weefsel-, gewrichts- en celschade, evenals de ontwikkeling van kanker in de toekomst.
- **Allergische aandoeningen** - Chronische allergische aandoeningen zoals allergische rhinitis, voedselallergieën, eczeem en psoriasis, worden allemaal veroorzaakt door chronische ontsteking. Je immuunsysteem reageert alsof je dagelijkse omgeving giftig is (want dat is het ook).
- **Hartziekte** - Recente studies hebben gesuggereerd dat ontsteking, niet een hoog cholesterolgehalte, de belangrijkste oorzaak is van hartaandoeningen. Er zijn laboratoriumtests voor ontstekingen die het risico op hartaandoeningen aangeven. Deze omvatten ESR, hs (hoge sensitivity) - CRP (C-Reactive Protein) en fibrinogeen. Alle drie de tests wijzen op de aanwezigheid van een ontsteking in het lichaam en, indien verhoogd, een hoger risico op hartaandoeningen.
- **Traumagerelateerde verwondingen - Chronische ontsteking** kan ook optreden als gevolg van een traumatisch letsel. Studies hebben aangetoond dat die gewonden bij auto-ongelukken zijn bijzonder kwetsbaar voor de ontwikkeling van chronische ontstekingsaandoeningen zoals fibromyalgie.

Waarom de moderne geneeskunde er niet in slaagt chronische ontstekingen te behandelen

Een van de belangrijkste redenen waarom zoveel mensen de conventionele geneeskunde verlaten en overgaan op natuurlijke methoden, is omdat modern de geneeskunde is niet bedreven in het behandelen van chronische pijn en auto-immuunziekten. In de meeste van deze gevallen is de huidige medische behandeling elementen dienen alleen om de symptomen te onderdrukken zonder dat het ziekteproces zelf deuk krijgt.

Lees verder download: serrapeptase



One Step Community

The Organic Community

HemoHIM

HemoHIM, herbal-preparaat is ontworpen voor herstel van het immuunsysteem.

Men onderzocht het ontstekingsremmende effect van HemoHIM onderzocht op sigarettenrook (CS) en door lipopolysaccharide (LPS) geïnduceerde chronische obstructieve longziekte (COPD)

HemoHIM remde een vermindering van de longontstekingsreactie op door CS en LPS geïnduceerde longontsteking via de Erk-route dat is een keten van eiwitten in de cel die een signaal van een receptor op het celoppervlak doorgeeft aan het DNA in de kern van de cel.

Daarom stelt het onderzoek dat HemoHIM het potentieel heeft om te behandelen: longontstekingsziekte zoals COPD.

Lees verder download: Hemohim



Ademhalingsoefening:

- * Adem in door je neus en tel tot vier
- * Hou je adem twee tellen in
- * Adem langzaam uit door je neus en tel tot vier
- * Pauzeer twee tellen en begin weer van voor af aan

Herhaal deze cyclus in totaal tien keer, probeer iets langzamer te gaan tellen. Volg je ademhaling Een ander ritme is zeven tellen inademen, één tel vasthouden, zeven tellen uitademen en één tel pauzeren. Vaak wordt deze telling toegepast bij Yoga.

Denk nergens aan denkt. Tegen iedere gedachten die opkomt zeg je: "nou even niet" en gooi je in een denkbeeldige prullenbak. Zie het als de prullenbak die op je pc daar staat waar je files naar toe kan slepen en nu doe je hetzelfde met je gedachten.



One Step Community

The Organic Community

Aluminium

Het is al lang bekend dat aluminium neurotoxisch is, met aanwijzingen dat chronische blootstelling ervoor zorgt dat het een factor wordt bij veel neurologische aandoeningen, waaronder dementie, autisme en de toenemende ziekte van Parkinson.

De documentaire, The Age of Aluminium, onthult de "donkere kant" van dit giftige metaal door de wetenschappelijke verbanden tussen aluminium en ziekten zoals borstkanker en neurologische aandoeningen te onderzoeken. Het liet ook zien hoe aluminiumwinning en aluminiumproductie zelf ernstige ecologische problemen hebben veroorzaakt over de hele wereld, waardoor milieurampen zijn ontstaan in Hongarije, Zuid-Afrika en het

- Christopher Shaw :

Aluminium is gevonden in een indrukwekkend aantal voedingsmiddelen en consumentenproducten, waaronder:

VOEDINGSMIDDELEN: Zoals gist, zelfrijzend bakmeel, zout, melkpoeder, room voor koffie, gebak en bewerkte voedingsmiddelen, kleurstoffen voor levensmiddelen en antiklontermiddelen

GENEESMIDDELEN: zoals maagzuurremmers, pijnstillers, diarree en andere; additieven zoals magnesiumstearaat

VACCINS: tegen Hepatitis A en B, Hib, DTaP (difterie, tetanus, kinkhoest), pneumokokkenvaccin, Gardasil (HPV) en andere

COSMETICA: voor persoonlijke verzorging, producten zoals anti-transpiranten, deodorants (inclusief zoutkristallen, gemaakt van aluini), lotions, zonnecrèmes en shampoo's

ALUMINIUM PRODUCTEN: inclusief aluminium voedselcontainers, aluminiumfolie, blikjes, sapzakken en waterflessen, bakpannen, potten



Aluminium geeft symptomen van:
autisme,
ADHD,
Ziekte van Alzheimer,
Parkinson en
andere neurologische aandoeningen.

Lees verder download:
aluminiumfolie





One Step Community

The Organic Community

Gezondheid

Hangt af van meerdere factoren te weten:

- Lichaam, op chromosomen zitten de genen. Een gen is een stukje DNA
- Voeding, kwaliteit maar ook acrylamide, lectine e.d.
- Stress, geestelijk
- Externe factoren, microplastic, zware metalen, lucht kwaliteit, straling etc.

Alles begint met spiritualiteit Waarom zijn we hier? De Dalai Lama zegt dat alles te maken heeft met alwetendheid Als we alles zouden weten hadden we totaal niet kunnen bestaan of altijd moeten bestaan Dus kort gezegd een mens is nooit te oud om te leren! Door te leven ontstaan nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden die er nooit zouden zijn geweest als wij dit leven niet zouden leiden.

Vergelijk het met auto en een chauffeur dus lichaam en geest. De geest is een onderdeel van je zijn. Ik heb verteld over het onderzoek met water waar men twee flesjes water had tegen het ene flesje werd aardig gedaan en tegen het andere onaardig. Het water werd bevroren en de ijskristallen onder een microscoop bekeken het flesje waar aardig tegen gedaan werd was mooi helder met diamant structuur Het andere flesje was dof en lelijk. Dus woorden hebben invloed op materie net als je denken. Ik heb verteld over Pam Reynolds Lowery (1956 – 22 mei 2010) op 35-jarige leeftijd bijna-doodervaring (BDE)

Tijdens een deel van de operatie had ze geen hersengolfactiviteit en stroomde er geen bloed in haar hersenen, waardoor ze klinisch dood was. Tijdens de procedure had ze verschillende observaties gedaan

Kijk op https://www.youtube.com/results?search_query=Pam+Reynolds+Lowery naar haar verhaal.

Stress doet erg veel. Je kunt je leven helen van Loise Hay is een basisboek voor een gelukkiger leven. Dat kan ik echt iedereen aanbevelen! Je voelt je gewoon een blijer mens worden als je het leest. Het is net zo belangrijk als voeding, supplementen etc.

Een Chinese arts kijkt naar de tong en is niet geïnteresseerd in een ziekte met symptoom bestrijding maar naar de mens. Mijn Chinese arts zegt altijd nou en ga je nog wat leuks doen vandaag? Positiviteit heeft invloed op jou! Ik zal daar in een volgende nieuwsbrief iets meer over vertellen.

Kijk ook eens naar Can Cancer be cured with your mind van Dr. Ellen Langer klik op:
<https://www.youtube.com/watch?v=I-IKEPpkcgM>

De geest kan DNA beïnvloeden maar ook trillingen geluid. 528hz, Miracle Tone, Dna Repair & Healing, Zenuw- en celregeneratie, Complete Healing. Luister naar <https://www.youtube.com/watch?v=iDxvszZ120E>



One Step Community

The Organic Community

Giftige metalen zijn betrokken bij de geneeskunde die meestal tal stapsgewijze ontstaan, ontwikkelen en verloop van een aandoening of ziekte. Van sommige aandoeningen waarbij bepaalde gebieden van de hersenen progressief vroegtijdig verouderen en afsterven, en vaatziekten en het is bekend dat ze de functies van het immuunsysteem aantasten.

In het onderzoek noemt men het geval van een patiënt die getroffen was door een intoxicatie met zware metalen, die een auto-immuunziekte had ontwikkeld. Er waren aanwijzingen voor aluminium-, cadmium- en loodintoxicatie bij een 63-jarige Italiaanse vrouw met reumatoïde artritis (RA). Zij behandelden de patiënt een jaar lang één keer per week met calciumdinatriumedetaat (EDTA) om sporen van intoxicatie met zware metalen te verwijderen. Oxidatief statusprofiel werd aan het begin en na 6 maanden EDTA-chelatie uitgevoerd. Aan het einde van de behandeling vertoonde de patiënt geen tekenen van metaalintoxicatie, RA-symptomen en oxidatieve status verbeterden.



Zintuigen ontwikkelen:

- Kijk naar buiten en zoek een vaste plek in de lucht bv kijk een meter langs een schoorsteen.
- Blijft starend kijken en probeer nergens anders aan te denken
- Iedere gedachte die opkomt zeg je tegen nu even niet en blijft staren naar de plek in de lucht
- Nu ga je na een korte periode net zien of je bacteriën op je oog ziet die naar beneden dwarellen
- Gewoon blijven kijken en daarna zie je kleine helder witte bolletjes als kikkervisjes
- Blijf rustig kijken en je kan ze volgen dit zijn energie bolletjes in de lucht

Bekijk ook een het verschil met mooi en slecht weer. Je kunt dan waarnemen dat met slecht weer de bolletjes vaak sneller door elkaar heen dwarrelen en doffer zijn dan op mooie zonnige dagen. Het zonlicht lijkt de energiebolletjes op te laden. Daardoor worden ze mooi helder wit. Deze kleine witte bolletjes noemen we "orgon".

Ga eens op een zomerse dag lekker in het gras liggen en kijk dan starend naar de lucht en je zal versteld staan van de witte bolletjes die om ons heen zijn.



One Step Community

The Organic Community

Ingezonden vragen of stukken:

In verband met opstarten van deze rubriek hebben wij nog geen stukken of vragen die hier geplaatst kunnen worden. Schroom niet en wees actief en stuur uw vragen of eigen verhalen in en wij zullen dat in deze rubriek behandelen of plaatsen.

Zelf had ik het over de slow cooker en gevraagd om info over recepten. Uw tips heb ik ontvangen maar koken met een slow cooker is niet mijn ding. Ik ben nu overgegaan tot het stomen van groenten. Is veel beter dan koken en sneller dan de slow cooker.

Maar wij zien graag uw reacties tegemoet!



Wij hebben ons best gedaan om alle rechthebbenden met betrekking tot (foto)materiaal op deze website / nieuwsbrief te achterhalen. Eenieder die meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming hier is gebruikt, verzoeken wij om zich tot ons te wenden.