

gratis

nr. 19 • november 2010

Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland

Versijnt niet in januari en augustus

# Agenda plus

[www.agendaplus.be](http://www.agendaplus.be)

Weldoen, weldenken, welzijn!

## Prikkel je gelukshormonen!

- + Meer dan 350 activiteiten
- + Aloe ferox – de wilde aloë
- + Het enneagram & kernkwaliteiten
- + Vaccins: de schaduwzijde v/d naald

Agenda Plus is aanwezig op de Boekenbeurs!

Overige beurzen waar je ons kan vinden:

[www.agendaplus.be/beurzen](http://www.agendaplus.be/beurzen)

stand 105  
Johannes

# Gelukshormonen

## Gelukshormonen

voorwoord

Sommige mensen lijken gelukkiger dan andere. Hoe komt dat? Wat maakt dat we ons gelukkig voelen? Wie bewust in het leven staat, weet dat we geluk niet buiten onszelf moeten zoeken. Geluk zit letterlijk in jezelf. Meer nog, het wordt geproduceerd tussen onze oren en we kunnen de productie ervan nog beïnvloeden ook. Je leest er alles over in het dossier 'Prikkel je gelukshormonen.'

Door je enneagramtype te leren kennen, ga je begrijpen waarom je reageert zoals je reageert, waarom steeds dezelfde patronen zich herhalen, maar ook waarom anderen zijn zoals ze zijn en doen zoals ze doen. Je ontdekt je sterke punten, je 'kernkwaliteiten', die de kern uitmaken van wie je in wezen bent en je kan ze ook bij anderen (h)erkennen. Het enneagram is een weg naar persoonlijke ontwikkeling, die gegarandeerd de aanmaak van je gelukshormonen stimuleert.

Gezondheid en geluk zien we meestal als onafscheidelijk. De inname van de juiste voedingsstoffen kan hiertoe bijdragen. Velen weten dat aloë een plant is met heel wat helende eigenschappen. In onze rubriek 'Natuurlijke gezondheid' lees je alles over de heilzame werking van de in het wild groeiende, meest zuivere aloë in zijn soort; de Aloe ferox.

Tot slot brengen we een interview met een veelbesproken man over een nog meer besproken thema. Dokter Kris Gaublonne heeft het in een open gesprek over de pro's en contra's van vaccins. We zijn ervan overtuigd dat je onderscheidingsvermogen meer dan ooit zal aangesproken worden.

Laat dit nummer je gelukshormonen prikkelen!

Yves Nivelsteen

voorwoord .....	3
andere kijk .....	5
meditatiepagina .....	7
dossierartikel: <i>Prikkel je gelukshormonen</i> .....	8
avant-premières .....	19
natuurlijke gezondheid: <i>Aloe Ferox</i> .....	23
interview: <i>De schaduwzijde van de naald</i> .....	27
positieve actualiteit .....	32
beter leven: <i>Het enneagram en kernkwaliteiten</i> .....	35
agenda 'van dag tot dag' .....	39
activiteitenagenda .....	44
zoekertjes .....	61
lezen .....	63

UITGEVER  
Uitgeverij ACCORDIA bvba  
Maaltebruggestraat 156A  
9000 Gent  
Tel.: 0497 549 615  
Fax: 070 41 45 39  
contact@agendaplus.be  
www.agendaplus.be  
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR &  
VERANTWOORDELIJKE UITGEVER  
Yves NEVELSTEEN  
yves@agendaplus.be

REDACTIE  
Heidi GOES  
Linda MYS  
Lien VAN LAERE

VORMGEVING  
Olivier DESURMONT  
olivier@agendaplus.be

PUBLICITEIT  
Patrick DALLE - 0474 997 085  
patrick@agendaplus.be  
Linda MYS - 0473 923 466  
linda@agendaplus.be

DISTRIBUTIE  
Isabelle DESPEYROUX  
distributie@agendaplus.be

OPLAGE  
35.000 exemplaren

ABONNEMENT  
Ontvang je graag *Agenda Plus* rechtstreeks bij je thuis, neem dan een jaarabonnement door 18 euro te storten op onze rekening.

AGENDA PLUS WALLONIË  
Jean ANNET - 081 43 24 80  
jean@agendaplus.be

*Agenda Plus* is gratis te vinden in meer dan 1300 verdeelpunten ([www.agendaplus.be/verdeelpunten](http://www.agendaplus.be/verdeelpunten)), waaronder natuurvoedingswinkels, (bio)bakkers, vegetarische restaurants en gespecialiseerde boekenwinkels. Je vindt ons ook op beurzen, in stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Versijnt niet in januari en augustus.

Foto op de cover: © Sandra Cunningham - Fotolia.com



**Celvernieuwer**  
**Anti-Allergie**  
**Concentratieverhogend**  
**Vochtafdrijvend**  
**effect op spataders**



**Cholesterol**  
**onder controle**  
**Zuivere vaten**  
**Optimale circulatie**  
**Langer jong en vitaal**



Infolijn: 052/21 72 39



**SANTUREL INTER**  
Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

Vlasbloem 14 - 9200 Grembergen  
Tel. 052 21 72 39 - Fax 052 20 36 69  
info@santurel-inter.com  
www.santurel-inter.com

NIEUW: Bertyn pepersteak. Proef hem.



Smakelijk  
Serge Restiau  
- Chef bij Bertyn -



*Bertyn: de filet pur onder de seitan*

Proef onze nieuwe pittige pepersteak

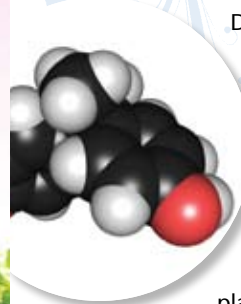
Ontdek de pepersteak van Bertyn, de ideale eiwitleverancier om te bakken, koken of te grillen. Deze pepersteak wordt op traditionele wijze vervaardigd van speltseitan. Met een heerlijke, caloriearme en pittige amandel-pepersaus. In de pan of op de grill 5 minuten bakken aan beide zijden. Vervolgens de saus erbij en klaar! Of 5 minuten in de verpakking in kokend water. Je proeft meteen zijn heerlijk zachte beet. Om te smullen! Eiwitrijk, lichtverteerbaar, cholesterolvrij en vetarm. De gezonde vleesvervanger met slechts 94 kcal per 100g. En met de textuur van een filet pur. Bertyn vind je vers in het koelvak van je natuurwinkel.



Tel. 03 620 26 56  
Recepten en info:  
[www.bertyn.be](http://www.bertyn.be)

andere kijk

### Canada verklaart omstreden product BPA giftig



De Canadese regering heeft bisphenol-A (BPA), een alomtegenwoordig maar omstreden chemisch product, giftig verklaard. BPA wordt ook in Europa volop gebruikt, onder meer in babyflesjes. Bisphenol-A is populair in de chemische sector om hard, transparant plastic te maken dat voor allerlei toepassingen gebruikt wordt, van dvd's en tandvullingen tot conservenblikken. Maar de stof is ook omstreden, omdat ze het menselijk hormoonstelsel kan beïnvloeden en de werking van het hormoon oestrogeen kan nabootsen. Bovendien is bewezen dat de stof kan lekken uit verpakkingen en zo in voedingsstoffen terecht kan komen. Een uitvoerige studie in Canada had aangetoond dat zo goed als elke Canadees sporen van de stof in het bloed had. Tieners vertoonden de hoogste concentraties, op de voet gevolgd door jongere kinderen. Met de beslissing komt Canada tot een heel andere conclusie dan de Europese Unie. Vorige maand nog stelde de European Food Safety Authority (EFSA) dat de toegelaten hoeveelheid BPA in plastics niet verminderd hoeft te worden, omdat "er niet voldoende gegevens beschikbaar zijn om overtuigend bewijs te leveren van de giftigheid van BPA".  
[Bron: Het Laatste Nieuws]

*'Een geluk komt nooit alleen.'*  
[Gilbert Cesbron]

### Google experimenteert met 'zelfrijdende' auto

Google heeft zeven 'zelfrijdende' auto's in de VS op het openbare wegennet getest. De voertuigen zouden al 1600 km hebben weten af te leggen zonder dat de chauffeur naar het stuur moest grijpen. De auto's bepalen hun positie ten opzichte van de weg en het overige verkeer met behulp van camera's, sensoren en lasers. Ook gebruikt de software gedetailleerd kaartmateriaal.



### Chinese trein pikt passagiers op zonder te stoppen

Een hogesnelheidstrein tussen de hoofdstad Peking en de stad Guangzhou, op 2.180 kilometer, zou al snel twee en een half uur tijd winnen als de trein niet zou moeten stoppen in de zowat dertig stations langs de route. Passagiers die aan boord van de trein willen, moeten eerst plaatsnemen in een koppelmingsmodule. Wanneer de trein in het station aankomt, stopt deze niet. Hij vertraagt alleen voldoende om de koppelmingsmodule mee te nemen vooraan op het dak. Terwijl de trein zich verwijdt van het station, stappen de passagiers vanuit deze module over op de eigenlijke trein. Wanneer iedereen is uitgestapt, verplaatst de module zich naar de achterkant van trein. Daar kunnen de passagiers die willen uitstappen in een volgend station plaatsnemen. [Bron: De Standaard]



### Druidisme erkend als religie

Groot-Brittannië heeft onlangs de religie van de druiden, een onderdeel van de Keltische cultuur, erkend als een officiële godsdienst. Het Druid Network heeft het statuut van een liefdadigheidsinstelling gekregen met het oog op de bevordering van de godsdienst. De erkenning brengt onder andere fiscale voordelen mee voor de organisatie. Het is de eerste keer dat een heidense religie erkend wordt in Groot-Brittannië.  
[Bron: De Morgen]





## Gula Java Cacao van Amanprana: Gezonde prestatiedrank met kokosbloesem suiker

### De nieuwe gezonde sportdrink

Michael Phelps, 8-voudig Olympisch zwemkampioen, dronk chocalademelk tijdens de Olympische Spelen. Geen steroïden of supplementen. Nieuw onderzoek bevestigt dat je met magere chocoladedrank sneller herstelt van zware fysieke inspanningen en deze ook langer volhoudt dan met sportdrink.

De James Madison Universiteit concludeerde dat bij voetballers die magere chocolademelk (Gula Java Cacao) drinken, er minder spierafbraak optreedt dan met traditionele sportdranken. De Indiana Universiteit publiceerde dat wielrenners 50% langer konden fietsen en sneller herstelden met magere chocomelk (Gula Java Cacao) dan met sportdrink.

De Harrisonburg universiteit in Virginia voegde een beetje eiwitten bij koolhydraatrijke sportdrink en ontdekte dat de maximale krachtspanning met maar liefst 29% tot 40% verlengde.

Gula Java Cacao beantwoordt perfect aan die nieuwe sportdrink-definitie: verschillende suikers, eiwitten en elektrolyten (mineralen). M.a.w. bestaande sportdranken zijn achterhaald. De nieuwe prestatiedrank heet Gula Java Cacao.



### De nieuwe gezonde familiedrank

Gula Java Cacao is lekker zowel met melk, water of graandrank. Warm, lauw of koud. Voor jong en oud. Boordevol gezonde energie. Als goede start bij het ontbijt, als energierijk tussendoortje, bij recreatie, sport, spelen, studeren, uitgaan en andere ogenblikken waarop je lichamelijk en geestelijk moet presteren. Bij burnout of winter bleus. Gula Java Cacao is je batterijen gezond opladen en genieten.

Waarom is Gula Java Cacao de nieuwe gezonde familie- en prestatiedrank? Dankzij de kokosbloesem suiker heeft Gula Java

Cacao van nature een lage glycemische index (GI 30), een hoge antioxidatieve waarde (ORAC 2.200), veel mineralen en elektrolyten. De kokosbloesem suiker is Fair World en helpt 2000 Javaanse gezinnen aan een extra inkomen. De Cacao en vanille zijn Fair Trade. Verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels of thuisgeleverd via [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu). T 03 6532541, [www.noble-house.tk](http://www.noble-house.tk)

▲ 1 eetlepel Gula Java Cacao in warme of koude melk, water of graandrank. In een glas, een gezellige mok of in je drinkfles.



### Feiten & cijfers

Het is kokosbloesem suiker die Gula Java Cacao onderscheidt van andere chocolade- en sportdranken

✓ Stabiele suikerspiegel

Glycemische Index GI: hoe lager de GI, des te stabielere je suikerspiegel. Voor minder dips tijdens je prestaties

**Geraffineerde suiker 68**

**Oersuiker, Rapadura 61**

**Ahorn 54**

**Honing 48**

**Agave 40**

**Gula Java 35**

GI van Gula Java Cacao=30

✓ Mineralen/electrolyten

Per 100g	Gula java Amanprana	bruine suiker	witte suiker
Stikstof	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2,5
Calcium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg	7	1
Chloride	470 mg	18	10
Zwavel	26 mg	13	2
Borium	0,6 mg	0	0
Zink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangaan	0,26 mg	0,2	0
Ijzer	5,1 mg*	1,3	0,1
Koper	0,35 mg*	0,06	0,06
Chroom	12 µg	-	0
Inositol	258mg	-	-

Bron: SGS Filippijnen + SGS Antwerpen\*

✓ Veel antioxidanten

Orac-waarden: hoe hoger de Orac, des te meer antioxidanten je voeding bevat. Voor meer weerstand en snelle recuperatie.



Ik was te Cadzand aan het strand getuige van een misverstand, toen ik twee golven hoorde spreken precies voordat ze zouden breken.

De ene riep: "Het is gedaan, wij zullen hier te pletter slaan!"

De ander zei beslist: "Welnee, je bent geen golf, je bent de zee."

Hein Stufkens



# Prikkel je gelukshormonen!

© Sandra Cunningham - Fotolia.com

*Een vriend van me is wetenschapper. Toen hij tien jaar geleden tegen me zei dat verliefd zijn een chemische reactie van mijn hersenen was, werd ik helemaal opstandig. De magie, de romantiek, het euforische gevoel werden zomaar voor mijn voeten weggemaaid, banaal herleid tot zuivere chemie. Tien jaar later denk ik er anders over.*

**N**u creëer ik die magie, die romantiek, het euforische gevoel zelf en wacht ik niet meer tot ze me 'overkomen', want dan kan zou ik nog een eeuwigheid lang 'wachten'. Tevredenheid, gelukzaligheid, genot, plezier, blijdschap, kick, liefde, flow... alledaagse chemie waar je blij van wordt. Hoe doet het lichaam dat? Hoe ontstaat geluk? Kan iedereen het? Wat helpt en wat niet?

## Geluk zit tussen je twee oren

Geluk is een basisbehoefte. Iedereen wil gelukkig zijn. Je komt er steeds meer achter dat succes, meer geld of meer spullen je niet gelukkig maken. Minder is meer. En toch denk je nog altijd dat je geluk buiten jezelf kunt vinden. Je weet niet, of nog niet, dat het al in je zit. Geluk maak je zelf aan.

## Boodschappers in ons brein

Je hersenen bevatten miljarden zenuwcellen die met elkaar communiceren via zogenaamde neurotransmitters. Als een zenuwcel een prikkel voelt, wordt een elektrisch stroompje opgewekt. Dat elektrische stroompje binnenin de cel gaat in een vaste richting, naar het uiteinde van de cel. Dit uiteinde levert een boodschap af: de neurotransmitter. De volgende zenuwcel pikt de prikkel op en geeft die door. De neurotransmitters leveren de geluksstofjes op de juiste plek in je lichaam af.

## Natuurlijk high met endorfines

Endorfines zijn zowel neurotransmitters als hormonen. Je lichaam maakt zelf endorfine aan. Endorfine is een wonderlijk stofje dat, net als morfine, pijn in je lichaam stilt of verdooft en zorgt voor geluk en euforie. Endorfine voel je kriebelen tot in je tenen. Je mag endorfine best prikkelen. Als je weet hoe je die endorfinestroom kan opwekken, kan je zelf je gelukshormonen opvrolijken!

Waar zitten die kregen in ons lijf? Yep, de meeste hormonen worden aangestuurd in je hersenen, tussen je twee oren! Alleen adrenaline of het superhormoon wordt in de bijniere aangemaakt. Daarom moeten sportlui een urinetest indienen om te bewijzen dat ze geen hormonen toegevoegd hebben aan hun lichaam.

## Gelukshormonen

Dankzij het **actiehormoon** (dopamine) voel je je goed, zelfzeker en kun je genieten. Dit hormoon helpt je om de juiste keuzes te maken en knopen te kunnen doorhakken. Het actiehormoon vangt via je vijf zintuigen sensuele boodschappen op: verleidelijke geuren, romantische muziek, sensuele aanraking, heerlijke smaken en erotische afbeeldingen. Het is verantwoordelijk voor de spierbeweging en voor het reguleren van je ademhaling,

honger en eetlust. Dit actiehormoon zet je in vuur en vlam en zorgt ervoor dat je je verliefd voelt: blozen, diep ademen en klamme handen. Jouw seksuele energie wordt gestimuleerd en uiteraard heb je daardoor meer kans op een orgasme! Deze stof is ook goed voor je immuunsysteem. Als je actiehormoon op een laag pitje staat, veroorzaakt dat negatieve gevoelens en neerslachtigheid, emotionele uitputting en het stopt het geheugen af. Je kan het actiehormoon boycotten door stress of slaapttekort. De ziekte van Parkinson hangt samen met een tekort aan het actiehormoon, terwijl anorexia nervosa door een teveel ervan ontstaat.

Het **motivatiehormoon** (noradrenaline) is noodzakelijk voor wilskracht, alertheid en concentratie. Onze hersenen hebben het motivatiehormoon nodig om herinneringen te vormen. Als we deze stof zijn gang laten gaan, kunnen we beter kennis opnemen én onthouden. Het helpt om het leven van de positieve kant en enthousiast te bekijken en het speelt een belangrijke rol in de reactie op stress en het normaal functioneren van het immuunsysteem. Dit hormoon activeert het geheugen en je kan je aandacht langer op een bepaalde taak richten. Als je motivatiehormoon op een laag pitje draait ben je minder weerbaar tegen stress. Eet wat meer mager rood vlees, kip, vis, noten, zaden, zuivel, granen, kalkoen, zeevruchten, tofu, bonen, erwten en linzen.

Het **rusthormoon** (serotonine) is de tegenhangervan het actiehormoon. Net als het actiehormoon zorgt het rusthormoon ervoor dat je je goed voelt, maar op een andere manier. Het rusthormoon is kalmerend, slaapverwekkend en zorgt voor een veilig en zeker gevoel. Doen wat je prettig vindt, dat alleen al werkt zalig in op je rusthormoon. Serotonine tempert de agressiviteit en zorgt voor optimisme en andere positieve gemoedstoestanden die bijdragen tot warmte en intimiteit bij seksuele opwindings. Een tekort aan

## Waarom een eigen waterfilter- en vitaliseringsysteem?

### Omdat je dan water krijgt dat:

- Vrij is van ongezonde stoffen!
- Zacht is en goed smaakt
- Leeft en vitaliteit geeft
- Lekker is om mee te koken

### Vergeleken met flessen:

- Milieuvriendelijk
- Goedkoper op termijn

### Extra voordelen:

- Kalkvrije apparaten
- 30 jaar garantie

Voor meer informatie over water, gratis lezingen en een waterconsulent in jouw buurt ga naar [www.eoli.be](http://www.eoli.be) of [www.haa2ooh.be](http://www.haa2ooh.be)  
Telefoon: 016 69 60 29



dit rusthormoon, bijvoorbeeld als je je angstig of depressief voelt, kan je verhelpen door de mineralen magnesium, calcium, zink, ijzer, mangaan, kalium. Oestrogenen of vrouwelijke hormonen kunnen een invloed hebben op je serotoninespiegel, waardoor je eetlust en de drang naar suiker en koolhydraten (brood, aardappelen, fruit en maïs) aangewakkerd worden. Eet wat meer linzen, bananen, dadels, cottage cheese, kwark, eieren, granen, zilversries, sesamzaad, zonnebloempitten en noten. Warme melk met honing kan helpen om beter in slaap te vallen.

Het **superhormoon** (adrenaline) komt in grote hoeveelheden vrij bij angst en stress, maar ook bij woede, kou, hitte, pijn en fysieke arbeid. Dankzij deze stof krijg je meer energie. Het vrijkomen van adrenaline maakt ook deel uit van de vecht- of vluchtreactie. In geval van gevaar is dat heel nuttig. Door te vechten of te vluchten heb je immers meer kans om te overleven. Je bloeddruk stijgt en je hartslag versnelt waardoor je bloed sneller gaat stromen, je ademhaling versnelt en je handpalmen gaan zweten. De bloedtoevoer naar de darmen wordt minder. Je krijgt een ander gevoel van tijd. Gebeurtenissen lijken trager te verlopen waardoor iemand sneller kan reageren. Denk maar even aan helden. Dat zijn meestal gewone mensen die in actie schieten tijdens een levensbedreigende situatie. Of atleten. Hun adrenalinegehalte bereikt zo'n piek dat ze tot bovenmenselijke inspanningen in staat zijn.

De naam anandamine, het **extase-hormoon**, is afgeleid van het woord

ananda dat in het Sanskriet 'extase' betekent. Het extasehormoon is belangrijk in de hersendelen die te maken hebben met geheugen, en spiritualiteit. Je produceert dit extasehormoon na sport en oefeningen. Vooral van 'ademwerk' word je high!

Het **knuffelhormoon** (oxytocine) wekt de weëen op, versnelt de bevalling en brengt de melkproductie op gang. Al van voor de geboorte zijn het kind en de moeder aan elkaar gehecht. Je wordt met dit knuffelhormoon geboren. Het komt vrij zodra je verbondenheid, steun, harmonie en liefdevolle aanrakingen voelt. Tegenwoordig heb je daar geen tijd meer voor en is je knuffelhormoon minder vaak actief. Terwijl de effecten van dit hormoon juist in een stressvolle samenleving zo belangrijk zijn. Het onderzoek van Kirstin Moberg toont aan dat het hormoon voor minder angst zorgt, een kalmerende werking heeft, stressverlagend werkt en tot meer sociaal contact leidt. Ze noemt oxytocine het hormoon van

onthaasting, genezingen verbondenheid. Denk maar aan bejaarde alleenstaanden. Velen onder hen voelen zich stukken beter met een huisdier. Je kunt bewust situaties opzoeken die de aanmaak van het hormoon stimuleren. In relaties met anderen, maar bijvoorbeeld ook door een massage, een warm bad of een bezoekje aan de sauna kan je zelf je knuffelhormoon koesteren.

En weet je wat nog het allermooiste is? Het knuffelhormoon wordt niet enkel aangemaakt in de knuffelaar maar ook in de geknuffelde. Denk maar aan zonen. Zelfs gewoon lief zijn voor iemand wekt het knuffelhormoon op.



## Het Zweedse wellness succes komt naar u!



### de yantra spijkermat

**VOOR INNERLIJKE RUST  
EN MEER ENERGIE!**

20 minuten per dag kan u helpen...

- Stress verminderen
- Rug- en spierpijn verzachten
- Uw energieniveau verhogen
- Uw nachtrust verbeteren, ...

⇒ 1 op de 3 gezinnen in Zweden hebben al een yantrammat

⇒ 96.7 % van de gebruikers ervaren een positief effect

"Bij het eerste gebruik van de mat was het eventjes wennen. Een licht prikkelend gevoel in de eerste 5 minuten ging over in een vorm van ontspanning. Bij gebruik van de mat trekt er een zelig en warm gevoel door uw lichaam." Patrick Vergauwen Kinesitherapeut

€59.00

Zoekt u een verdeler in uw regio, of wenst u een Yantrammat verdeler te worden? Surf dan naar: [www.yantrammat.be](http://www.yantrammat.be)



Large formaat: 80 x 51 cm  
11.550 acupressuurpunten !!

"De Yantra Spijkermat is een goedkoop en snel alternatief om lichaam en geest te ontspannen!"  
Roelien Luijt  
Hoofdredacteur  
[www.shesports.nl](http://www.shesports.nl)



**Belgische Energie- en Milieuprijs**  
 De eerste Prijs voor de actieve en innovatieve spelers op het gebied van milieu en energie

**2011**

**U bent**

**Een bedrijf**  
 Industriële, landbouw-, diensten-, bouw-, handels- of vervoerssector,...

**Een burger**  
 Particulier of in beroepsverband

**Een instelling**  
 Bestuur, school, universiteit, ziekenhuis, zw., jeugdcentrum,...

**Een gemeente**  
 Stad of dorp

**Neem deel aan de prijs, laat u uw know how, uw implementatie, inspanning en/of bijdrage aan de gemeenschap van morgen kennen...**

Grote bedrijven en instellingen, leiders op het gebied van energie en milieu, zullen op 27 mei 2011 de 13de prestigieuze Awards uitreiken tijdens een even prestigieus "media event".

Info: **Focus your energy on climate!**  
 Nathalie Nicosia  
 +32 (0)4 221 58 68  
[www.eeaward.be](http://www.eeaward.be)

Logo's: **Agenda**, **AutoGids**, **ethias**, **PEFC**, **POLAR FOUNDATION**, **Agis Wonen**, **architecten**, **MOSTALISE**, **La Libre**, **IMMOVIELL**, **EQO**, **DH**, **KMO**, **Water Leven**

**ECOLOGISCHE MATERIALEN VOOR DE DECORATIE- EN INTERIEURBOUW**

**spatio**  
 ECO - AIR - BEES

[www.spatiobiodeco.be](http://www.spatiobiodeco.be)  
 SPATIO bvba Bergensesteenweg 189 b  
 1600 Sint-Pieters-Leeuw • Tel & Fax: 02/378.25.28  
 0478/20.74.81 • [spatio@skynet.be](mailto:spatio@skynet.be)

Verkoop, raadgeving en dienstverlening voor de vakman en particulier.  
 Schilder- akoestische & thermische isolatiewerken met ecologische materialen.

## Voel je goed in je vel

De endorfine stroom kan je zelf opwekken door bijvoorbeeld de juiste voedingsstoffen te eten. Grijp je naar chocolade als je je even minder voelt? Chocolade bevat anandamine. Maar ook haver, lijnzaad en sommige kruidige voedingsmiddelen zoals knoflook, uien, bieslook, kaneel, kardemom, gember, pepers en koriander activeren de gelukshormonen. Zowel het actiehormoon als het motivatiehormoon zijn samengesteld uit aminozuren. De voeding nodig voor het verhogen van beide 'pephormonen' zijn eiwitten.

Voedingsmiddelen die de nodige eiwitten of aminozuren bevatten zijn: de vitamines B3, B6 en C, foliumzuur, magnesium, ijzer en koper, mager rood vlees, kip, kalkoen, zeevruchten, tofu, bonen, erwten, linzen, amandelen, avocado, bananen, pompoen- en sesamzaadjes. Niet alleen met voeding, maar ook met lichaamsbeweging stimuleer je al je gelukshormonen. Aerobe beweging helpt om alle hormonen weer in evenwicht te brengen. Lichaamsbeweging versterkt het lichaam in de omgang met stress. Hardlopers worden zelfs natuurlijk 'high' van sporten en houden hun adrenalinegehalte op peil. Duursport is de beste manier om stress te verminderen. De activiteit moet minstens 12 minuten duren om je hormoonspiegel te verhogen. Voorbeelden zijn hardlopen, joggen, skiën, dansen, wandelen en zwemmen.



## Lief voor je hele lijf!

Een groot aantal fysieke stimuli verhogen endorfine. Endorfines worden vrijgemaakt als antwoord op positieve gedachten, gevoelens, lichaamsbeweging, aanraken en acupunctuur. Je kan je gelukshormonen prikkelen door yoga, mindfulness, massage, tantra, knuffelen, seks en lachen. Zorg ook dat je altijd in een prettige, aangename omgeving bent of omring je door mensen waarvan je houdt.

## Kraak je eigen gelukscode: vijf zintuigen

Niet iedereen wordt gelukkig door hetzelfde. Geluk is voor iedereen anders. Gelukkig hebben we ook nog eens vijf zintuigen waarmee we onszelf kunnen 'voelen' of waarnemen. Elk van die zintuigen kunnen we stimuleren om ons (nog) beter te voelen! Zintuigen heten niet voor niets zin-tuigen. Ze zijn jouw persoonlijke gereedschappen om aan je 'goede' zin te werken in je hormonatelier.

### 1. Zien

Stel je voor dat je blind zou zijn? Doe je ogen maar even dicht. Wat zou je missen? Kijken is belangrijk. Zien nog beter! Hoe stimuleer je je see-good hormoon? Wat heb je nodig? Wat wil je zien om je heen? Wil je altijd gelukkige mensen om je heen zien, mooie kunstige dingen, stijl, kinderen, natuur, zon, of wolkjes in de lucht? Wil je elke dag blij naar jezelf in de spiegel kunnen kijken? Omring je bijvoorbeeld door de juiste kleuren en ga naar buiten. Zoek de plekken op waar je graag wilt zijn.



EUROPESE PSYCHO-ENERGETICA COACHING ASSOCIATIE



EPECA organiseert professionele jaartrainingen voor Coaches en Leadership. Uitgesproken aandacht gaat naar Subtiel-energetische en Multi-dimensionele aspecten van menselijke communicatie, relaties, gedrag en bewustzijn. Hoe verhoog je je intuïtief bewust-zijn? Welke intuïtieve vaardigheden heb je nodig? Hoe integreer je dit in je beroepspraktijk?

Meer info: [www.epeca.eu](http://www.epeca.eu)

Het opleidingsinitiatief van het TIMOTHEUS-PROJECT



kwaliteit voor lichaam en geest

Toba wereld staat voor pure kwaliteit!  
Met zorg selecteren we het beste uit de natuurgeneeskunde, verzorgingsproducten, boeken en mineralen.

**Antwerpen** | Suikerrui 10 | 2000 Antwerpen  
Open alle dagen: 10u - 18u / zo.: 11u - 19u

**Gent** | Vlaanderenstraat 78 | 9000 Gent  
Open alle dagen: 10u - 18u / zondag: gesloten

**Affligem** | Aalstersedreef 1 | 1790 Affligem  
Open elke dinsdag: 9u - 17u

[www.toba.be](http://www.toba.be)



5&6 FEBRUARI 2011  
KORTRIJK XPO  
[www.ecopop.be](http://www.ecopop.be)



**SCHRIJF NU IN VOOR ECOPOP2011!**  
Alle info via [www.ecopop.be](http://www.ecopop.be) / [info@ecopop.be](mailto:info@ecopop.be). **Inschrijven via [www.ecopop.be/inschrijving](http://www.ecopop.be/inschrijving).**

ECOPOP is dé referentiebeurs in de Benelux voor al wie eco- bio- of duurzaam denkt en leeft, of van plan is dat te doen! **Bezoek onze website en schrijf je in voor onze nieuwsbrief!**

## 2. Horen

De hele dag door horen we geluiden en stemmen. Een pasgeboren baby kan niet zonder. Je begint met horen als je wakker wordt. Het geluid van de wekker of de stem van je partner als je opstaat. De drukte rond het ontbijt. De woorden aan tafel. De muziek uit je iPod als je naar je werk fietst. Geluiden in het station of op de werkvloer. De stemmen van je vrienden over de telefoon. Stel dat je doof bent, wat zou je missen? Welke geluiden heb jij nodig om je happy te voelen? Je kunt zelf muziek kiezen die je in een bepaalde stemming brengt. Heb je een lekker dansnummer waar je helemaal gelukkig van wordt? Laat je dan lekker gaan! Lachen is nog zo'n aanstekelijk geluid. Als je lacht beginnen stofjes als het rusthormoon en het actiehormoon in je lichaam rond te dwarrelen, waar je weer helemaal happy van wordt! De adrenaline verhoogt het zuurstofgehalte in de hersenen waardoor je sneller reageert. De endorfine maakt je gelukkiger en verzacht pijn. Dus laat jezelf lekker lachen en spreek eens af met je beste vrienden.

## 3. Voelen

Je huid is je grootste orgaan, omdat je gehele huid meer weegt dan elk van je andere interne organen. Je huid kan voelen of iets hard, zacht, harig of ruw is. In je huid zitten hele kleine celletjes, zenuwen, die prikkels naar je hersenen sturen, zodat je weet wat je voelt. Als je het koud krijgt, gaan de haartjes op je huid overeind staan. Je hebt dan kippenvel. Denk maar even aan een lekker warm bad of douche. Aan knuffelen, strelen of masseren? Aan het warme zand op het strand onder je blote voeten? Aan de

zon op je huid, de wind over je blote armen.

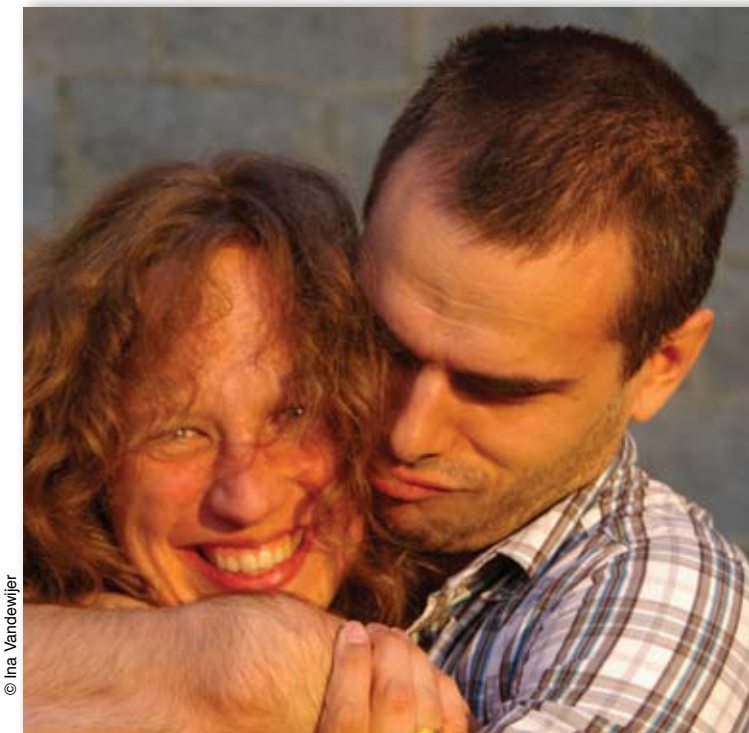
Stel dat je niets kon voelen? Wat zou je dan missen? Zonder lichamelijk contact zou je het als baby niet overleven. Via je huid kan je elk gelukshormoon in je lichaam stimuleren, vooral het knuffelhormoon dat er ook voor zorgt dat je je gaat hechten. De tastzin is een geweldig zin-tuig om zin te krijgen in tasten, strelen, kietelen, friemelen, masseren en seks natuurlijk.

## 4. Proeven

Het zintuig dat alles met proeven te maken heeft, is de tong. Je kunt natuurlijk je tong voor hele andere dingen gebruiken, maar toch vooral om je eten te proeven. Als je niets zou proeven? Wat zou je missen? Van welke smaak word je nu echt gelukkig?

## 5. Ruiken

In een parfumwinkel weet je meteen wat je wel of niet lekker vindt ruiken. Bij een kaasboer is dat al minder evident. Of beeld je even een rioollucht in. De geur van lekker voedsel maakt je hongerig. De geur van slecht voedsel maakt je misselijk.







## CURSUS PRAKTISCHE FILOSOFIE

Deze cursus van 11 weken biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie zichzelf en de wereld waarin we leven beter wil begrijpen. De combinatie van kennis en praktijk leidt tot de ontwikkeling van het bewustzijn, verfijning van het gevoel en efficiënt handelen.

### Een greep uit de inhoud:

- Filosofie, wat en waarom ?
- Zelfkennis
- De rede
- De ontwikkeling van het menselijk potentieel
- Het oplossen van angst, zorgen en twijfels
- Bewustzijn
- Wie ben ik in werkelijkheid?

### Nieuwe cursussen filosofie starten:

- Op **maandag 10 januari**, 19.30 - 22 uur:  
Sint-Thomasstraat 26, 2018 Antwerpen
- Op **woensdag 12 januari**, 19.30 - 22 uur:  
CC De Markten Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

Cursusprijs € 125 of € 30 onder 25 jaar.  
Wegens grote belangstelling aub deelname te reserveren via [info@schoolvoorfilosofie.be](mailto:info@schoolvoorfilosofie.be)

Meer info 02/649.90.29 of 03/230.04.10

[www.schoolvoorfilosofie.be](http://www.schoolvoorfilosofie.be)

Van sommige geuren word je seksueel geprikkeld. Stel dat je niets zou ruiken? Wat zou je missen? Met je tong kun je alleen zoet, zout, zuur en bitter onderscheiden. Maar als je een reep chocolade eet, proef je de geur van cacao vooral met je neus. Wat is de lekkerste geur die je kent? De geur van gebakken pannenkoeken, de geur van houtskool, de geur van lelies of fresia's? En wat de meest onaangename? We herinneren ons geuren. Ook daar worden we blij van. De één wordt gelukkig van vanille, de ander van de geur van nieuwe elektronica. Het kan zijn dat de geur van warme chocolademelk je aan vroeger doet denken, toen je nog in de kleuterklas zat. De geur van dennennaalden doet je denken aan kerst. Eucalyptus aan dat heerlijke badzout. Wanneer je hersenen een bepaalde geur verbinden met iets uit het verleden roept dat gevoelens op. De bovenstaande voorbeelden roepen bijvoorbeeld positieve gevoelens op, omdat de geuren herinneren aan prettige gebeurtenissen. Door geuren op te roepen, kan je kleine momentjes van geluk voor

jezelf creëren. Je kunt geluk 'opslaan' in een geur.

## Ontwikkel een nieuwe gewoonte

"Let op je gedachten, want ze worden woorden. Let op je woorden, want ze worden daden. Let op je daden, want ze worden gewoonten. Let op je gewoonten, want ze vormen je karakter. Let op je karakter, want dat bepaalt je toekomst." Dit zijn de woorden die James Allen, een Engels auteur en filosoof, meer dan een eeuw geleden schreef. Hetzelfde geldt als je aandacht besteedt aan je gelukshormonen. Laat je inspireren om nieuwe gewoonten aan te leren en kies een activiteit die je endorfine prikkelt. Veel geluk!

Ina Vandewijer

Bibliografie: Uvnas Moberg, K., De oxytocine factor, Uitgeverij Thooris, 2007.



## Internationaal Training Instituut voor communicatie en NLP

Eric Schneider en zijn team bieden een groot aanbod opleidingen, workshops en individuele coachings aan vanuit, door en met een **Hart**.

**Practitioner NLP – Master Practitioner NLP**

**Trainers Training NLP – TCC** (Transpersoonlijke Coaching & Counseling).

**Gratis introductieavond NLP:** 18 nov. 2010, 24 maart en 1 juni 2011 om 19u.

Inschrijven noodzakelijk! telefonisch of via e-mail.

[www.arcturus.be](http://www.arcturus.be) • [info@arcturus.be](mailto:info@arcturus.be)

T 03 488 40 54 • Lierse Steenweg 105 • 2560 Kessel - België

## MIET WIJNS *for a joyful en succesful lifestyle*

Workshops : Emotioneel evenwicht / 27 en 28 november  
Zelfrealisatiejaar vanaf 16 januari 2011  
Roy Martina

Tel.: 0032 (0)474 978 763

Voor meer info zie [www.mietwijns.com](http://www.mietwijns.com)

**Kasteel De Schans**  
Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling  
Kasteelstraat 18 - 3680 Opoeteren (B) - Postbus 10413- 6000 GK Weert (NL)

Website: [www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)  
Tel: +32-(0)89-629262

**Kasteel de Schans**  
waar iedereen je naam met respect uitspreekt

**Op zoek naar een nieuwe, hedendaagse uitdaging?**

**Ontdek onze professionele opleidingen Heel de Mens en Intuïtieve Massage.**

Kijk op onze website  
[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)



**Cranio**  
*de zen in lichaamswerk*

Cranio Sacraal voor Iedereen  
*Etienne Peirsman*  
– Opleiding te Gent en te Breda –

Voor inlichtingen:  
tina.vervaeke@skynet.be  
09 223 95 10



Energy Saving Lamps [www.megaman.be](http://www.megaman.be)

Al sinds eeuwen is **licht** een eerste levensbehoefte voor alles wat leeft. Maar licht is veel meer. Licht inspireert, motiveert en ontspant. Dat geldt niet alleen voor natuurlijk licht maar ook voor kunstlicht. Licht geeft vorm en kleur aan onze omgeving.

Life n Light

**MEGAMAN®**

## Margot Dorren

### *Zelfkennis en de wijsheid van de tarot*



Zeer intense ervaringen in haar jeugd brachten Margot Dorren al tijdens haar studies als goud- en zilversmid in contact met esoterie, zelfkennis en de tarot waar ze ondertussen al meer dan 25 jaar professioneel mee bezig is. Ze geeft consulten, cursussen, en voordrachten, vooral gericht op inzicht in jezelf en de situaties waarin je je bevindt om van daaruit het begrip te laten ontstaan wat je eraan kunt doen. Voor haar zijn de tarot en zelfkennis een zeer goede combinatie, want inzicht in jezelf en inzicht in anderen gaan gelijk op. De tarot met zijn diepe wijsheid en tijdloze archetypen is daar een prach-

tig instrument voor. Margot is tevens de oprichtster en coördinator van De kleine bron, en organiseert in Vlaanderen een uitgebreid aanbod van activiteiten rond esoterie, psychologie en bewustwording door verschillende sprekers en lesgevers.

*Margot Dorren geeft op 22/11 de voordracht "De diepe wijsheid en esoterische kennis in de tarotkaarten" in Stekene. Info vind je in de agenda Van dag tot dag*

## Ya'Acov Darling Khan

### *Movement Medicine*



Ya'Acov Darling Khan studeert en beoefent al zijn hele leven lang sjamanisme bij vele getalenteerde lesgevers van het Hoge Noorden tot de Amazone. Hij werkte o.a. 18 jaar lang nauw samen met Gabrielle Roth. Hij geeft sinds 1989 internationaal les en schreef samen met zijn vrouw Susanne het boek 'Movement Medicine – How to Awaken, Dance and Live your Dreams'. Zijn workshops zijn inspirerend, krachtig, eigentijds en praktisch. "Ya'Acov is een kunstenaar in het openen van de poorten tot het hart, dat hij op een

magische, gevoelige manier geneest. Hij is een authentieke moderne sjamaan, een medicijnman die gevoelens, emoties en herinneringen vanuit de diepte in beweging brengt." - Aviya Reches, events organizer & aromatherapist.

*Van 19-21/11 geeft Ya'Acov Darling Khan een Movement Medicine workshop. Meer info vind je in de rubrieksagenda bij Dans en en op [www.owc.be](http://www.owc.be)*



**BIO fruit,  
van superieure kwaliteit,  
niets anders !**

**-tot 70% fruit  
-met appeldiksap**

Om de "confituur" te doen indikken en niet te doen beschimmelen, is de concentratie van natuurlijke suikers van essentieel belang. **Probios** kiest de beste vruchten op de markt om een product van onberispelijke kwaliteit te verkrijgen.

Het koken op lage temperatuur (80°) bewaart ten volle de vitamines, alsook de onovertroffen smaak van Italiaanse zongerijpte vruchten

**- zonder rietsuiker  
- zonder bewaarmiddelen**



# NotenOlie<sup>ω3</sup>



De biologische Notenolie is van nature rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, linolzuur Omega-6 (62%) en linoleenzuur - omega 3 (13%)

Zeer bijzondere olie, rijk aan Omega-6 en Omega-3 met een bijna perfecte verhouding van 5. Deze olie kan worden beschouwd als een volwaardige dieetkundige olie omdat ze bijdraagt tot het evenwicht tussen omega-6 en omega-3 vetzuren en dus helpt bij het voorkomen van problemen, gelinkt aan onevenwichtige voeding. Bevat oleumzuur dat de slechte LDL cholesterol helpt verminderen.



**Siropen  
Chocolades  
Smeersels  
Gedroogde vruchten**

Het materiaal en de fabrieksmethodes van de producten van het bedrijf Hervé zijn identiek aan die van weleer, zoals bijvoorbeeld het gebruik van molenstenen en het drogen in houtoven. Deze ambachtelijke benadering benadrukt de smaak en de natuurlijke kwaliteiten van de vruchten.

*Jean Hervé*

...is gespecialiseerd in het maken van vruchtenmoezen, confits, smeersels, kondimenten en instant dranken op basis van amandelen, hazelnoten, sesamzaad, cashewnoten, pindanoten (gedroogde vruchten en olie-houdenden), exclusief afkomstig van de biologische landbouw.



[WWW.VAJRA.BE](http://WWW.VAJRA.BE)

**vajra**

02 731 05 22  
[info@vajra.be](mailto:info@vajra.be)

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels, kruidenwinkels, restaurants, scholen en biologische markt-deelnemers.

 **Aum-ruimte**  
Cursusruimtes in Leuven

Op zoek naar een locatie in Leuven om een cursus of workshop te geven?

Huur de volledig ingerichte polyvalente Aum-ruimtes vanaf €40 per halve dag.

- ✓ flexibele annuleringsvoorwaarden voor organisatoren
- ✓ kortingen tot 20% voor langdurige reserveringen.
- ✓ korting van 20% bij INmail, dé specialist in e-mailadvertenties over alternatieve activiteiten.

Bezoek voor meer informatie onze website [www.aumruimte.be](http://www.aumruimte.be) of bel naar coördinatrice Lea op +32-(0)479-415900.

[www.aumruimte.be](http://www.aumruimte.be)

**DE NIEUWE CHANGE Think+ IS ER!**

3-maandelijks positief magazine voor mensen die bewust willen leven

CHANGE-Leesclub nu online!

**NU** in de krantenwinkel €4,95

LET'S THINK POSITIVE CHANGE THE WORD!

Post jouw positieve verhaal!

[www.changethinkpositive.be/nl](http://www.changethinkpositive.be/nl)



# Aloe ferox

## de wilde aloë

*De aloë kent de laatste jaren een toenemende populariteit als koningin van de heilzame planten. Onder de aloës neemt de Aloe ferox wel een heel bijzondere plaats in als de wilde aloë met een hoog gehalte aan calcium en aminozuren.*

Reeds in de eeuwenoude Egyptische, Griekse en Romeinse geschriften en tekeningen is er sprake van de aloë, zowel voor intern als extern gebruik. De heilzame werking van de aloë is echter pas begin deze eeuw herontdekt.

### Aloe ferox

Van de meer dan 300 aloësoorten in Afrika is Aloe ferox één van de meest heilzame. Aloe ferox is een meer robuuste soort met dikke, soms stekelige bladeren. In tegenstelling tot de Aloe vera die meestal gecultiveerd wordt op plantages, groeit de Aloe ferox in het wild, in zijn natuurlijke habitat vrij van pesticiden, herbiciden en kunstmeststoffen. Aloe ferox bloeit in krachtige oranje-roodtonen en vormt in de loop der jaren een stam zoals bij palmen. De dikke huid van de bladeren sluit een vlezig, min of meer doorsichtig binnenste af. Snijdt men een blad af, dan druppelt er onmiddellijk een geel en bitter sap uit dat de aloin bevat.

Van de meer dan 400 aloësoorten die over de hele wereld groeien zijn er enkel drie soorten medisch waardevol: Aloe arborescens, Aloe ferox en Aloe vera. Aloe vera wordt soms ook onder de naam Aloe (vera) barbadensis verkocht, wat eigenlijk een Aloe vera is die oorspronkelijk op het eiland Barbados groeide. Synoniemen voor Aloe ferox zijn de wilde aloë of ook nog bitter aloë door zijn hoog gehalte aan bitterstoffen.

Aloin en verscheidene andere aloëbitterstoffen hebben een laxerend effect en zijn tot op heden in verschillende laxatieven verwerkt. De bitterstoffen zitten bij Aloe ferox hoofdzakelijk onder het bladoppervlak, zodat ze gemakkelijk te verwijderen zijn. Aloësap moet immers aloin vrij zijn.

*Mini Rochers hazelnootoulling*  
melkchocolade / fondant chocolade

« Perfect evenwicht tussen de zachtheid van melkchocolade en de « houtige » smaak van hazelnoten. Heerlijke combinatie van pure fondantchocolade met krokante hazelnoten »

**www.vajra.be**

**vajra** 02 731 05 22  
info@vajra.be

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels



### Traditioneel productieproces

Men oogst manueel de onderste, volwassen bladeren en van elke plant wordt maar eenmaal om de 18 à 24 maanden bladeren gesneden. Het afsnijden van de onderste bladeren (met de hoogste concentratie aan nutriënten), stimuleert bovendien de groei van de plant. Men graaft ter plaatse een ondiepe put, legt er een plastic zeil in en stapelt dan de bladeren in een cirkel rond de put.

Nadat de stapel zo enkele uren sap in de put gedruppeld heeft, wordt het bittersap in een drum boven een open vuur verhit tot het kookpunt en dit tot het sap in volume gehalveerd is. Deze hete, dikke en zwarte siroop wordt dan in kleinere containers overgegoten.

Eens dit een harde, solide blok is, wordt dit tot bitterkristallen versplinterd of zelfs tot bitterpoeder verpulverd. Dit productieproces is uniek voor Aloe ferox; bitterkristallen en bitterpoeder worden enkel van Aloe ferox bladeren geproduceerd. Aloe vera bevat immers minder aloin en de bitterstoffen zitten ook meer verspreid over het blad zodat ze moeilijker te verwijderen zijn.

De bladeren worden opgehaald, gewassen en in schijven gesneden. De schijven worden nog eens gewassen opdat ze gegarandeerd vrij van aloin zouden zijn. Eenmaal gewassen worden ze tot 100% puur en vers sap verwerkt. Bij Aloe ferox wordt dus het complete blad gebruikt voor de productie van sap in tegenstelling tot Aloe vera waar de bla-

deren eerst geschild worden en men enkel het gelachtig binnenste gebruikt.

### Aloe ferox bestanddelen

Het vlezig binnenste van de bladeren bestaat vooral uit water. De 0,5 tot 2% van de vaste bestanddelen bestaat vooral uit complexe polysacchariden, aminozuren, mineralen, organische zuren en hun zouten, plus een kleine hoeveelheid oliën en vetten, enzymen en andere biologisch actieve componenten. Aloe ferox heeft een uitzonderlijk hoog calciumgehalte – bijna 30% van de vaste bestanddelen – en een hoog aminozurengehalte. Hierin overstijgt Aloe ferox ruim Aloe vera en andere soorten gebruikt voor aloësap.

Het is algemeen geloofd dat de hydraterende en helende eigenschappen van de aloëgel te wijten zijn aan de aanwezige polysacchariden. De belangrijkste polysaccharide in Aloe ferox is glucomannan.

Voor wat betreft de mineralen, bevat Aloe ferox naast een hoog gehalte aan



calcium ook nog magnesium en kalium en heeft het een laag natriumgehalte. Aanwezige spoorelementen: aluminium, strontium, titanium, borium, barium, ijzer, kobalt, mangaan, koper, zink, silicium en selenium.

### Aloe ferox gel

Aloëgel is door planteigen substanties in staat om werkelijk diep in de huidlagen door te dringen. De gel kan tot de kiemlaag van de huid doordringen en zo de regeneratiemogelijkheid van de kiemcellen verhogen. Aloe ferox gel vertraagt de huidveroudering, vooral na zonnebaden en verleent de huid terug zijn elasticiteit.

### Wondheling

Aloëgel stimuleert de genezing van verwondingen, littekens en brandwonden. Zoals de plant zelf na verwonding, bv. het afsnijden van bladeren, de snijwond zo snel mogelijk weer afsluit, zo vormt er zich door de gel een dunne film op de verwondingen en brandwonden. Nieuw wondweefsel wordt sneller aangemaakt zodat de wonden vlugger sluiten en sneller genezen.

### Aloe ferox sap

De polysacchariden (langketenige suikers) in het sap hebben een verzachtend effect op het slijmvlies dat het spijsverteringskanaal afgrenst.

Dankzij deze polysacchariden heeft het sap een verzachtende en helende werking en brengt het verlichting bij teveel zuurvorming, indigestie, maagpijn en darmstoornissen. De polysacchariden zorgen ook in samenwerking met de andere nutriënten voor een verhoogde immuunweerstand bij langdurig drinken van Aloe ferox sap.

Aloe ferox sap bevat verder aminozuren, enzymen, mineralen, spoorelementen en vitaminen zoals natuurlijke vitamine E.

# Aloe ferox

the aloe growing wild in its natural habitat



NIEUW:  
BIO SAP

Aloe ferox bevat meer calcium en aminozuren

Martera Aloe ferox :

- ☑ **traditionele productie van het complete blad**
- ☑ **optimaal behoud van de actieve substanties**
- ☑ **100% puur sap, bio gecertificeerd (BE-BIO-01)**
- ☑ **hydraterende gel met of zonder aloë bitters**

Import & afvulling: <b>GDI nv</b> B-8870 Izegem gdi@skynet.be	Verdeler: <b>Sanvita</b> T & F 02 522 77 82 sanvita@skynet.be
--	--

www.martera.com

Els Deprez

**de kleine bron**  
spiritualiteit esoterie  
innerlijke groei  
lezingen cursussen  
rookvrije fuiven



**Antwerpen Lier  
Turnhout Mechelen**  
Gratis proefnummer  
van ons tijdschrift ?  
Tel 03/225 0 227  
[www.dekleinebron.be](http://www.dekleinebron.be)

**Jaaropleiding Engelendiamant**  
[www.kristallenpoort.be](http://www.kristallenpoort.be)  
Zoersel  
Schoten  
De Pinte



**Mieke Michiels**  
03 658 65 96

workshops | cursussen | opleidingen

vormingscursussen  
op het vlak van natuurlijk leven,  
persoonlijke ontwikkeling,  
spiritualiteit en gezondheid



**oostwestcentrum**  
van nature inspirerend  
[www.owc.be](http://www.owc.be)



## De schaduwzijde van de NAALD

© Zsolt Bota Finna - Fotolia.com

*Vaccinaties lijken een evident onderdeel van onze gezondheidszorg en we gaan er vanuit dat ze noodzakelijk, veilig en efficiënt zijn. Maar is dat ook zo? We gingen praten met Dr. Kris Gaublomme, voorzitter van de vzw Preventie Vaccinatieschade.*

eczema' en ga zo maar door. Ik wist daar geen antwoord op, had daar niets over gehoord tijdens mijn opleiding. Alsof het zo moest zijn, botste ik toen net op het boek 'DTP: a shot in the dark' van Harris Coulter, een socioloog, en Barbara L. Fisher, moeder van een gehandicapt kind na DTP-vaccinatie (difterie, tetanus, polio). Ik heb dat boek verslonden. Ik vond er zoveel antwoorden in terug op situaties uit mijn praktijk waar ik zelf geen verklaring voor had, zoals behandelde maar terugkerende oorontstekingen, bronchitis, eczema en aanhoudende verkoudheden bij kinderen. Blijkbaar waren mijn patiënten daarin lang niet alleen en waren er mensen die dit herkenden als gevolg van de DTP-inenting. Enkele bezorgde ouders en ikzelf vonden de informatie uit het boek zo belangrijk en nieuw, dat we infolders zijn gaan verspreiden. In 1988 richtten we de vzw 'Preventie Vaccinatieschade' op en ondertussen beschikken we over zo'n 5000 titels rond vaccinatieschade. Er wordt wel degelijk veel over gepubliceerd in de wetenschappelijke literatuur, maar je moet echt graven en studeren om erachter te komen."

**J**e verdiept je al meer dan twintig jaar in het vaccinatiethema. Hoe is die interesse ontstaan?

Kris Gaublomme: "Ik ben door mijn patiënten met de neus op het thema geduwd toen ik op korte termijn meerdere verhalen na elkaar te horen kreeg in de trant van: 'Dokter, hoe vreemd, mijn kind stelde het zo goed, maar sinds de inenting slaapt, eet en groeit hij niet meer goed, hoest hij constant, heeft hij

**Wat heeft die literatuurstudie je geleerd?**

"Hoe meer ik me in de thematiek verdiepte, hoe meer ik tot de ontvullende

**Wiltshire Crop Circle Study Group**









**GRAANCIRKEL-KALENDER 2011**

Deze magnifieke kalender toont 80 adembenemende foto's van de mooiste graancirkels die de voorbije tien jaar zijn verschenen in Engeland! Het is tevens een introductie tot het fenomeen.

**Ontvang hem bij u thuis voor € 19**  
(inclusief portkosten - België, Nederland: € 24)

**Stort het bedrag met de vermelding «Kalender 2011» op rekeningnummer 363-0341596-02 van :**

**Uitgeverij ACCORDIA • Maaltebruggestraat 156a  
9000 Gent • 09 330 84 30**

**Alle info: [www.agendaplus.be/kalender2011](http://www.agendaplus.be/kalender2011)**

vaststelling kwam dat het niet om één rotte appel onder de vaccins ging, maar om een hele – bij het grote publiek totaal onbekende – problematiek rond vaccineren in het algemeen. Als vzw is het onze doelstelling om ook de nodige kritische informatie over vaccinaties te verspreiden, als tegengewicht voor alle propaganda die mensen via andere kanalen te slikken krijgen. Zo kunnen ze die twee naast elkaar leggen en voor zichzelf beslissen wat ze wel en niet zinvol vinden, om vervolgens een bewuste keuze tot al dan niet vaccineren te kunnen maken. Ik zal nooit iemand vertellen wat hij moet doen en als geïnformeerde mensen kiezen voor vaccinatie, vind ik dat prima. Ik zie het louter als mijn taak om mensen met dat deel van de informatie te confronteren dat ze anders niet krijgen."

### Om wat voor informatie gaat het dan, heel algemeen?

"In de eerste plaats moet je bij elk vaccin bekijken welk nut het heeft en of het effectief helpt. Op dat vlak alleen al zijn er toch ontvullende vaststellingen. Een tweede luik is de veiligheid: je moet weten welke risico's jij of je kind lopen bij het vaccineren. Een derde – meer economisch – luik is de kosten-batenanalyse. Om zelf een keuze te kunnen maken, zijn vooral de eerste twee factoren van groot belang. Nu weet men vaak niet eens dat men een keuze heeft, of maakt men ze uit angst, want die angst wordt systematisch gevoed. Denk aan het HPV (humaan papillomavirus)-vaccin. Ik heb verhalen gehoord van

meisjes die thuis huilend kwamen vertellen dat ze zich moesten laten inenten, omdat ze anders kanker zouden krijgen. Dergelijke morele chantage is compleet ongehoord. Of hoe ouders die kritische vragen durven te stellen of die besluiten om hun kind niet te laten vaccineren, vaak moeten slikken dat ze egoïstisch en onverantwoord zijn, alleen omdat ze hun verantwoordelijkheid opnemen, zich informeren, bronnen napluizen en dingen afwegen... zoiets is totaal onaanvaardbaar."

### Er worden tegenwoordig steeds meer combinatievaccins aangeboden. Wat is daar je visie over?

"Met combinatievaccins omzeilt men bij ouders de weerstand tegen vaccinatie. Die hebben ten onrechte meer schrik voor het prikje op zich dan voor de inhoud van het vaccin, dus je maakt meer kans om ouders met hun kind naar de dokter te krijgen als je maar één prik geeft in plaats van zes. Het wordt mensen ook steeds moeilijker ge-

maakt om bepaalde vaccins nog apart te verkrijgen. Men zou gecombineerd vaccineren omwille van het beperken van toegevoegde stoffen, en in de praktijk is daar iets van, maar het is absoluut de hoofdreden niet. Bovendien zijn combinatievaccins een flinke opdoffer voor het lichaam. Geen enkel immuunsysteem is erop voorzien om 6, 7, 8, 12 of 23 verschillende ziektes te incasseren. Als je je als volwassene laat inenten tegen pneumokokken, zitten daar 23 verschillende antigenen in, naast de anti-

biotica en bewaarmiddelen. Het is lang niet zo evident dat iedereen dat zonder kleerscheuren verteert."

### Vaccinaties worden toegediend omdat ze het immuunsysteem zouden versterken. Zeg je dan dat ze het in feite net ondermijnen?

"Precies. Dat zie je ook in de praktijk. Het gebeurt heel vaak dat kinderen na inenting zieker worden en het is vaak na griepvaccinatie dat oude mensen het ziekenhuis in gaan of een longontsteking krijgen waaraan ze overlijden. Het is ook mijn ervaring als arts dat kinderen die minder vaccins kregen, sowieso minder ziek worden en een betere weerstand hebben. Voor die verlaagde immuniteit na vaccinatie bestaan trouwens wetenschappelijke bewijzen: bij het tetanusvaccin bijvoorbeeld, is de tijdelijke, sterk verlaagde immuniteit zwart op wit aangetoond."

### De dokter vertelt dat er normaal gezien wel bij, toch? Dat je na een prik wat last kunt ondervinden?

"Ja, men vermeldt mogelijke tijdelijke symptomen als wat lokale roodheid, zwelling of pijn en misschien wat koorts. Als dat het probleem was, zat ik veel liever een boekje te lezen dan me hiermee bezig te houden. Maar de problemen die zich stellen zijn veel ernstiger en diepgaander dan dat. Dan denk ik aan zaken als allergieën en neurologische- en gedragsproblemen die men in de hand werkt. De antistofspiegel is trouwens een heel slechte parameter voor iemands immuniteit: je kan goed beschermd zijn met weinig antistoffen en je kan ook met veel anti-

stoffen niet beschermd zijn en toch de ziekte doormaken. Er zijn bovendien veel mensen die bepaalde antistoffen niet eens aanmaken. Als je dan blijft inenten, maak je het lichaam gevoelig voor de identiteit van de ziekte waartegen je inent, in plaats van het te immuniseren. Zo kunnen ongeneeslijke auto-immuunziekten ontstaan. Maar over dat risico wordt niets verteld, of het wordt zelfs ontkend."

### Waarom zou men dat doen?

"Dat hangt allemaal samen met geld. Als je bekijkt hoeveel er te verdienen valt met vaccins... hoe dat een product is dat eigenlijk geen enkele indicatie behoeft. Bij maagpijn nemen we iets tegen maagpijn, om hartmedicatie te krijgen moet je hartlijder zijn, maar om gevaccineerd te worden, moet je alleen maar geboren zijn. De vaccinatiemarkt is gigantisch en het wordt ook altijd zo voorgesteld alsof je er veel beter van wordt. De sommen die in de farmaceutische wereld circuleren zijn absoluut vergelijkbaar met deze in de drug- en wapenhandel, en zorg voor de medemens is er de laatste be-



© Leah-Anne Thompson - Fotolia.com



© Dmitry Naumov - Fotolia.com

zorgdheid. Er zijn voorbeelden genoeg van firma's die zich goed bewust waren van problemen bij een vaccin, maar die dat compleet in de kiem gesmoord en zelfs ontkend hebben, of die dokters omkopen om hun vaccins te gebruiken. Daar is men allemaal niet verlegen voor. Men zoekt ook continu naar nieuwe doelgroepen om te vaccineren. Achter de hele strategie zit maar één logica: meer, meer, meer. Artsen zijn zich volgens mij vaak niet eens bewust van de problematiek. In de opleiding wordt er weinig of niets over gezegd en ook in de vakliteratuur in de bus zal je niets negatiefs of kritisch over vaccinatie lezen. Integendeel, men geeft artsen juist het gevoel dat ze door te vaccineren hun steentje bijdragen tot het redden van de mensheid. Het is een kwestie van als arts de moeite te doen om je goed te informeren en je af te vragen of je wel goed bezig bent. De arts van vandaag heeft de mond vol van evidence based medicine: alleen die middelen en technieken aanwenden waarvan



© Ocskay Bence - Fotolia.com

zwart op wit wetenschappelijk bewezen is dat ze bijdragen tot het welzijn van de patiënt. Wel, ik heb onlangs nog een literatuurstudie gedaan over het evidence based zijn van griepvaccinatie. Daar blijft zo goed als niets van over. Er zijn geen bewijzen dat griepvaccins nuttig zijn bij 65+ers, diabetes- en astmapatiënten en gezonde volwassenen en kinderen. Terwijl die wél allemaal ingeënt worden. En ook daar zit je weer met risico's die niet van de poes zijn. Ik houd mijn hart vast nu men het vaccin gratis wil uitdelen in rusthuizen. Het is echt geen suikerwater

dat we inspuiten..."

### Wat is je standpunt rond het baarmoederhalskankerpreventie- en HPV-vaccinbeleid?

"Het raakt kant noch wal. Ten eerste heeft men het altijd betiteld als baarmoederhalskankervaccin, wat het absoluut niet is. Het is een vaccin dat hooguit een infectie met twee types HPV-virussen voorkomt en er is geen enkel bewijs dat je daardoor baarmoederhalskanker zou terugdringen, laat staan uitroeien. Een eenvoudige, beter doorge-

dreven politiek van uitstrijkjes maken, zou veel goedkoper en efficiënter zijn, zonder medische risico's. Dat laatste kan absoluut niet gezegd worden van de HPV-vaccinatie, want er zijn heel wat mogelijke bijwerkingen. Meer nog: door het vaccineren van jonge volwassen vrouwen die al besmet zijn met het virus – en die kans is vrij groot als je al seksueel actief bent – vergroot je zelfs het risico op kanker in plaats van het te verkleinen. Meer dan 90%

van de vrouwen elimineert het virus bovendien spontaan als ze geïnfecteerd zijn, zonder welke behandeling dan ook. Waar ben je dan mee bezig? De vaccinatie is niet alleen zinloos, ze maakt het probleem zelfs groter."

### Wat zie je dan, meer algemeen, als alternatieven om gezond te zijn en te blijven?

"Denk aan de meest evidente en natuurlijke zaken: borstvoeding, voldoende lucht, variatie en beweging, gezonde

voeding, humor en affectie. Dat lijken simpele, basale dingen, maar ze zijn van cruciaal belang en ze werken ook. De natuur heeft niet voor niets al een paar duizend jaren zijn werk gedaan. Loopt er dan toch iets fout, dan zijn er genoeg mogelijkheden om die op te vangen, of men nu voor klassieke of alternatieve geneeskunde kiest. Maar nogmaals: het is mijn ervaring dat kinderen die minder vaccinaties krijgen sowieso minder gezondheidsproblemen hebben."

### Veel mensen denken waarschijnlijk: "Als al die knappe wetenschappers wereldwijd beweren dat vaccineren goed en nodig is, dan zal dat toch wel kloppen?"

"Ik begrijp die redenering, maar de wetenschap functioneert niet in een ivoren toren. Wetenschappers zijn ook mensen. Mensen die werken voor de farmaceutische industrie en erdoor gesponsord worden. Je moet hun uitspraken dus ook in dat licht bekijken. Ik stel de vakkundigheid van die mensen niet in vraag, maar wel de motieven, drijfveren en achtergrond op basis waarvan hun publicaties plaatsvinden. Het politiek, wetenschappelijk en commercieel domein overlappen elkaar totaal, waardoor wetenschappelijke kennis niet zomaar een objectieve basis is voor beslissingen rond de gezondheid van onszelf en onze kinderen. Wetenschappelijk onderzoek kan heel boeiend en waardevol zijn, maar je moet het wel juist evalueren in plaats van wetenschappelijke bevindingen als heilig te beschouwen. Het is de rode draad binnen de wetenschap dat ze constant evolueert en dat wat vandaag als waarheid wordt verkondigd, binnen 15 jaar wordt verketterd en omgedraaid. Dan heb ik meer vertrouwen in mijn eigen bevindingen, gezond verstand en buikgevoel.

Het is als vzw zeker niet ons doel om anticampagnes te voeren. Wel om de overheid te stimuleren datgene te doen wat

### Wie is Dr. Kris Gaublomme?



Dr. Kris Gaublomme is huisarts sinds 1980. Hij is voorzitter van de vzw Preventie Vaccinatieschade, verdiept zich al meer dan twintig jaar in het vaccinatiethema en is hoofdredacteur van het tijdschrift 't Prikje. Contact: info@vaccinatieschade.be

wij nu doen: correcte en genuanceerde informatie geven. Als iemand denkt en mij ook effectief kan aantonen dat de informatie die wij verspreiden niet wetenschappelijk zou zijn, zal ik ze met plezier corrigeren. Dat het gangbare pro-vaccinatieverhaal zo hardnekkig overeind blijft, heeft in ieder geval niets met logica of argumenten te maken, maar met manipulatie en machtsstructuren."

Lien Van Laere

Meer weten? Meer info vind je op [www.vaccinatieschade.be](http://www.vaccinatieschade.be)

Op 25/11 om 19u30 geeft Dr. Kris Gaublomme de lezing 'Vaccineren: toverstaf of tijdbom?'. Locatie: Koek & Zopie, Dweersstraat 3A, 8000 Brugge. Inschrijven kan via [www.deessentie.org](http://www.deessentie.org).



Vaak vind je negatief nieuws in kranten en magazines. Wij geloven dat het belangrijk is te focussen op het positieve. Op deze twee pagina's vind je een overzicht van nieuws dat ons vrolijk stemde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

## Pure chocolade is goed voor de gezondheid!

Chocolade met veel cacao zit boordevol flavanolen, een vorm van antioxidanten, en zo helpt deze lekkernij hartziekten te voorkomen. Met dit nieuwe onderzoek groeit het bewijs dat dit goed voor je gezondheid is. Enkele stukjes chocolade van goede kwaliteit (met 70 procent cacao) bevatten bijna vier zoveel antioxidanten dan een pruim of een handvol spruitjes, beweren experts. Uit een studie bij bijna 8.000 studenten blijkt dat degenen die chocolade eten ongeveer een jaar langer leven dan degenen die dat niet doen. Een andere Duitse studie suggereert dat de consumptie van flavanolen in chocolade de schadelijke effecten van roken op de aders kunnen omkeren. Vorig jaar bleek nog dat het eten van kleine hoeveelheden even efficiënt is bij het voorkomen van bloedklonters als het dagelijks nemen van een aspirine. Chocolade is een van de rijkste bronnen aan magnesium, een mineraal dat essentieel is voor de gezondheid van de hersenen. Een Amerikaanse studie toonde aan dat dit snoepgoed een antioxidant bevat dat helpt beschermen tegen aanslag in de hersenen, zo helpt het Alzheimer en andere hersenziekten te voorkomen. Daarnaast zou het ook het geheugen, concentratie, reactietijd en het vermogen om problemen op

te lossen door de bloetoevoer naar de hersenen te stimuleren. Fenolen, een soort van antioxidanten, die van nature in chocolade voorkomen, geven het immuunsysteem een boost. Als laatste bleek uit onderzoek dat als je dagelijks gedurende twee weken 40 gram donkere chocolade eet, je minder stresshormonen in je bloed hebt.

[Bron: [www.happynews.nl](http://www.happynews.nl)]

## Dubbeldekkers 40 procent zuiniger

De retro dubbeldekkers in Londen worden vernieuwd. Het transportmiddel zal worden aangepast aan de noden van de moderne tijd en dat niet alleen: de dubbeldekkers worden bovendien heel milieuvriendelijk. De bussen zullen uitgerust worden met grote glaspartijen waardoor je een sterk gevoel van ruimtelijkheid krijgt. De nieuwe dubbeldekkers zullen 40 procent zuiniger zijn en dus een belangrijke rol spelen in het terugdringen van de CO<sub>2</sub>-uitstoot.

[Bron: *Het Laatste Nieuws*]

## Tweetaligheid helpt tegen Alzheimer

We kunnen ons druk blijven maken om taalvervuiling, of gewoon de positieve gevolgen vieren! Tweetaligheid blijkt namelijk heel goed te zijn voor de hersenen, zo ontdekte Jared Diamond van de University of California. Hoe langer je meerdere talen spreekt, des te beter kunnen je hersenen zich ontwikkelen. In de praktijk betekent dat dat tweetaligheid de verschijnselen van Alzheimer met jaren kan vertragen.

[Bron: [Discovery.com](http://Discovery.com)]

## Leaseplan biedt al in 2011 elektrische wagen aan

De leasingmaatschappij Leaseplan gaat vanaf begin volgend jaar in ons land de Nissan Leaf in haar gamma opnemen, een 100 procent elektrische auto. Het gaat om een primeur voor Europa: pas vanaf 2012 zal deze wagen op grote schaal worden verkocht. Leaseplan gaat honderd van deze wagentjes aanschaffen, voor dertien landen in Europa, waaronder België. De Nissan Leaf stoot geen CO<sub>2</sub> uit. De wagen heeft een actieradius van 160 kilometer en rijdt op een litium-ion-accu. Op dertig minuten is 80 procent van de batterij heropgeladen. Het is vooral geschikt voor stadsverkeer. Leaseplan was ook de eerste in ons land om een oplaadpaal voor elektrische wagens te introduceren.

[Bron: *Het Laatste Nieuws*]

## IJsland groeit weer door aardwarmte

De IJslandse economie kreunt sinds de bankencrisis van oktober 2008. Maar op één terrein is ze niet te stuiten: geothermische energie. Bij gebrek aan binnenlandse geothermieprojecten kijken IJslandse ingenieursbedrijven steeds meer naar het buitenland. Ze krijgen de steun van de regering en zelfs van de president om projecten binnen te halen. Industrieminister Katrin Juliusdottir ontving vorige maand de Indiase energieminister Farooq Abdullah met de bedoeling nauwer te gaan samenwerken op het vlak van geothermische energie. Op de het Wereld Economisch Forum in Tianjin besprak president Olafur Ragnar Grimsson geothermieprojecten met de Chinese premier Wen Jiabao en tekende hij een akkoord voor een project in Binnen-Mongolië. Het IJslandse bedrijf Enx is al actief in Shaanxi in China en is ook betrokken bij het Mongolische project. In Oost-Afrika zou het gebruik van geothermische energie verschillende landen van hun energieschaarste kunnen verlossen.

[Bron: *Het Laatste Nieuws*]

## Amerikanen kiezen voor groene begrafenissen

Groene begrafenissen worden steeds populairder in de Verenigde Staten. De term wordt gebruikt voor allerlei natuurlijke vormen van begraven, maar het is opmerkelijk hoe snel deze trend groeit. Groen tot in de kist, zo redeneren sommige Amerikanen tegenwoordig. In veertig staten worden meer dan 300 ondernemingen nu al milieuvriendelijke begrafenissen, tegenover slechts enkele tientallen in 2008. In totaal worden op twee jaar tijd ongeveer 25 keer meer groene begrafenissen uitgevoerd. Maar wanneer is een begrafenis groen? Concreet komt er al geen metaal of een ander materiaal voor dat schadelijke chemische stoffen gebruikt. Verder bestaan er ook natuurlijke begraafplaatsen waar het gebruik van chemische stoffen verboden is. De meest populaire manier is deze waarbij mensen een stuk grond kopen dat nadien met dat geld onderhouden wordt.

## 23% korting op groene stroom

De 28.535 inwoners die de voorbije maanden hebben ingetekend voor de groepsaankoop van 100 procent groene stroom via de provincie Antwerpen genieten een korting van 23 procent. Tijdens een online veiling brachten verschillende energieleveranciers onlangs hun beste bod uit. Essent bood de laagste prijs aan. De besparing is berekend op de prijs die de drie grote energieleveranciers Nuon, Luminus en Electrabel vandaag vragen voor energie. Het succes van deze groepsaankoop bewijst dat klanten tot heel wat in staat zijn als ze zich verenigen. En met hoe meer ze zijn, hoe sterker.

[Bron: *Het Laatste Nieuws*]

Nog artikels, positieve actualiteit, enz. op [www.agendaplus.be](http://www.agendaplus.be)

Alle artikels die zijn verschenen in vorige uitgaven van AGENDA Plus vind je terug op onze website.

... en MEER!



© Andrey Popov - Fotolia.com

**Ignoramus**  
ACADEMIE

Cursus- en opleidingscentrum

Een bewuste keuze  
voor een toekomst met inhoud

**IGNORAMUS  
SALON**

28 november 10 tot 23u  
Kasteel Geetbets  
met Rik Vermuyten

Ignoramus Academie vzw  
011 74 07 03  
[www.ignoramus.org](http://www.ignoramus.org)  
[ignoramus.academie@telenet.be](mailto:ignoramus.academie@telenet.be)

Souldance vzw

**TIBETAANSE YOGA**

lu jong teacher training  
[www.lujong.be](http://www.lujong.be)

overheulestraat 237 - moorsele - 056/21 3202 - [www.souldance.be](http://www.souldance.be)

*Animal Health Care*  
The Holistic Solution For Animals

Het beste voor uw dier op een natuurlijke manier

*Kim Van den Eynden*  
[kim@dierennatuurlijkgenoezen.be](mailto:kim@dierennatuurlijkgenoezen.be)  
[www.dierennatuurlijkgenoezen.be](http://www.dierennatuurlijkgenoezen.be)  
0474/59 70 99

7.000 MF - 140 STANDEN

**ECO** 10<sup>DE</sup> EDITIE  
FEESTEDITIE  
REEDS MEER DAN  
60.000 BEZOEKERS

**THERAPEUTICA**

TRADITIONELE OOSTERSE  
ALTERNATIEVE WESTERSE  
GENEESWIJZEN, THERAPIËN & LEVENSFILOSOFIEËN

Zat 26 & Zon 27 februari 2011

**BRABANTHAL LEUVEN**  
Brabantlaan 1, B-3001 Heverlee

INSCHRIJVINGEN OPEN  
[www.ECOtherapeutica.be](http://www.ECOtherapeutica.be)  
Reeds voor meer dan 70% uitverkocht!

BRABANTHAL

L'UN

Agenda plus

100-Therapieën in een oogopslag  
van gezondheid van spiritueel



© Anton Vakhilachey - Fotolia.com

## Het ENNEAGRAM en kern- kwaliteiten

*Een weg naar persoonlijke  
ontwikkeling*

*Allen worden we gedreven  
door een diepe innerlijke  
rusteloosheid. In deze  
turbulente tijden worden  
we steeds verleid om  
de oplossing voor deze  
rusteloosheid te zoeken  
in de buitenwereld: een  
betere relatie, een nieuwe  
baan, een andere auto.  
Maar zijn we daar echt  
naar op zoek?*

Ook in heel wat esoterische literatuur worden we meegenomen in meeslepende verhalen over hoe we snel tot een transformatie kunnen komen naar een persoon die we graag zouden willen zijn. Hoe prachtig zijn niet de kwaliteiten van mededogen, liefde, authenticiteit? We verlangen ernaar via een zelfhulpboek verlost te worden, maar meestal storten we opnieuw neer in onze wereld van angst, verkeerde gewoonten en onwetendheid.

### Wat wil ons hart echt?

Vroeger of later begint het ons te dagen dat de drang naar uiterlijke dingen of de vlucht van de werkelijkheid weg, de diepe rusteloosheid in onze ziel niet tot zwijgen kan brengen. We merken dat bepaalde patronen in ons leven terugkeren en steeds dezelfde thema's onze aandacht vragen. We zetten die gedragspatronen in om te overleven. Het zijn automatismen die ons snel ter beschikking staan. We hebben deze patronen als kind aangeleerd en zetten ze voort in de volwassenheid omdat het zo geprogrammeerd is. We weten niet beter. Tot ze ons op een gegeven moment zelfs gaan belemmeren in onze ontwikkeling. Deze onvrede kan ons motiveren tot een spirituele zoektocht: 'er is toch meer tussen hemel en aarde dan dit ... lijden'. Ons 'ware zelf' zegt ons dat het anders kan. Maar contact krijgen met onze essen-

tie, onze goddelijke kern, kan moeizaam gaan. Hier kan het enneagram ons helpen om via zelfobservatie tot zelfkennis te komen, tot het begrijpen van wat onze gedragingen te betekenen hebben.

### Het enneagram

Het enneagram is een eeuwenoud model dat in het Grieks 'negen' (ennea) en 'punt' (gramma) betekent. Het is een dynamische cirkel die negen fundamentele persoonlijkheidstypes en hun onderlinge relaties beschrijft. Elk type heeft zijn eigen manier van denken, voelen en willen. Wanneer je kennismaakt met het enneagram erken je jezelf in meerdere types, maar na verloop van tijd komt er toch één basistype bovendien. Dit basistype weerspiegelt je kwaliteiten, maar ook je beperkingen, je overtuigingen en je vermijdingsstrategieën. Tot je grote verbazing ontdek je een aantal mentale en emotionele drijf-

veren van jezelf. Het moment dat je je bewust wordt waarom je de dingen doet zoals je ze doet, is het begin van een boeiend transformatieproces. Je gaat je eigen patroon herkennen.

### Praktisch voorbeeld

Elke basistype heeft zijn eigen drijfveer, blinde vlek, vermijdingsgedrag, focus, patroon, uitdaging en transformatiesleutel. We nemen de 'Perfectionist' (type 1) even als voorbeeld. Zijn drijfveren zijn perfectie nastreven, dingen verbeteren, goed zijn. Maar zijn blinde vlek is 'zwart-wit'-denken. Daardoor vermijdt hij imperfectie, fouten maken, 'het kwaad', slechte impulsen. Hij is dus gefocust op dingen die niet goed zijn, die verbeterd kunnen worden. Als patroon herken je dan dat hij innerlijk boos is als er iets niet goed is, maar om zijn zelfbeeld 'ik ben goed' in stand te houden, uit hij die woede niet. De primaire reactie van de perfectionist

is dan ook irritatie, wrok en kwaadheid. Wil hij veranderen dan zal hij door het leven uitgedaagd worden om zijn 'perfect willen zijn' los te laten. De sleutel van de transformatie is het aanvaarden van de volmaaktheid van de wereld en zichzelf zoals die is.

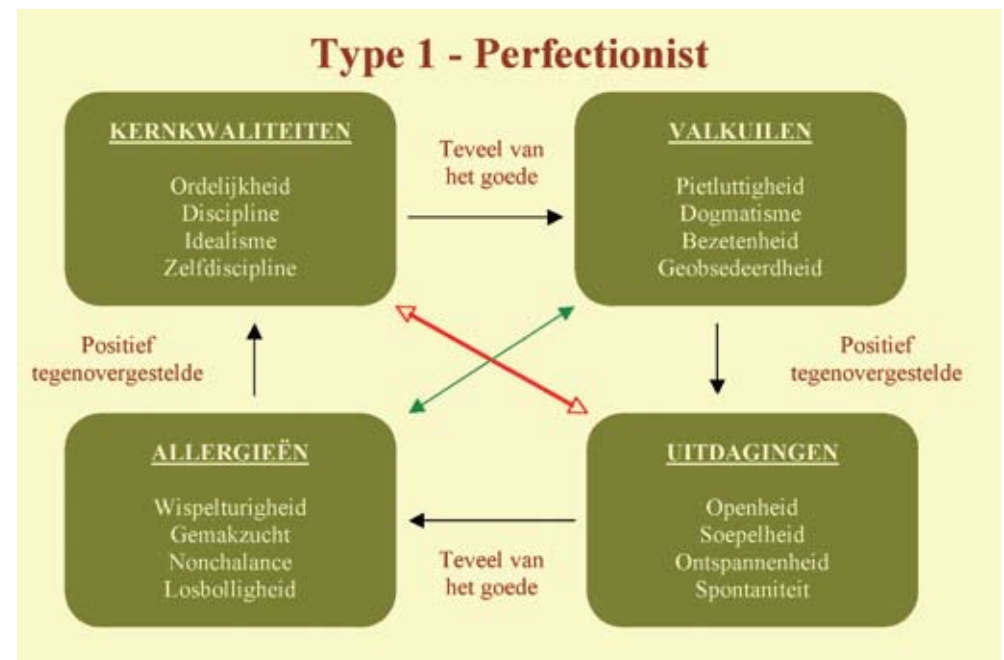
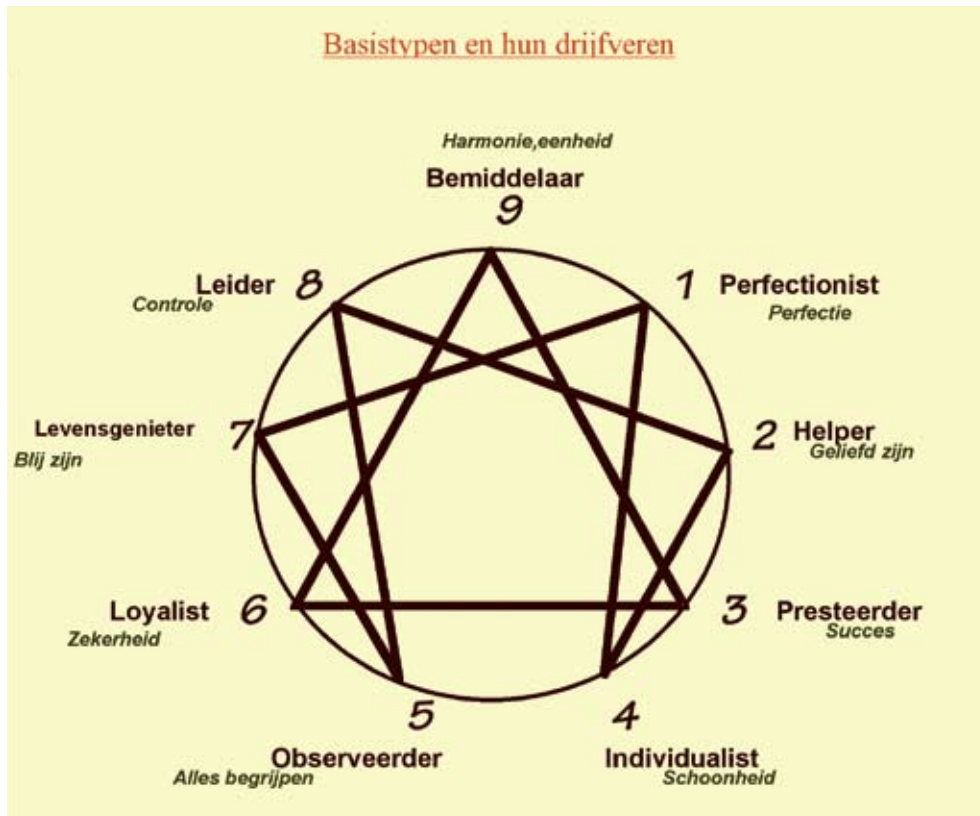
### Kernkwaliteiten

Om het beeld van je eigen type nog te verdiepen, kan je gebruik maken van Kernkwaliteiten. Een kernkwaliteit is een positieve eigenschap, iets van jou, jouw wezen, jouw kern. Een kernkwaliteit geeft je kracht, inspireert en bezielt. Het is een kracht die in potentie aanwezig is, een mogelijkheid die je kunt inzetten in je handelen in deze wereld. Nemen we even onze Perfectionist terug als uitgangspunt. Kernkwaliteiten van dit type zijn bijvoorbeeld: verantwoordelijkheid, betrouwbaarheid, grondigheid, idealisme, ordelijkheid,... enz. Maar als je die kernkwaliteit overdrijft (teveel van het goede) dan kom je in je 'valkuil' terecht. In dit geval bijvoorbeeld pietluttigheid, muggenzifterij, ... Elke kernkwaliteit heeft dus zijn schaduwkant, zijn vervor-

ming. Hoe kun je nu je kernkwaliteit 'zuiver' houden? Hoe kun je er voor zorgen dat er geen vervorming optreedt? Dat kan door steeds de 'uitdaging' voor ogen te houden die voor deze kwaliteit van belang is. De uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. Bij onze perfectionist zijn de uitdagingen bijvoorbeeld flexibiliteit, spontaniteit... Aan dit alles zit nog een vierde aspect dat aangeduid wordt met het begrip 'allergie'. Het blijkt dat mensen er maar slecht tegen kunnen wanneer anderen te veel van hun uitdaging vragen. De perfectionist in ons voorbeeld kan dan ook heel slecht omgaan met gemakzuchtige of losbollige mensen. De overdrijving dus van hun eigen uitdaging en het tegenovergestelde van de kernkwaliteit.

### Verbinden en ontwikkelen, de weg naar transformatie

Kernkwaliteiten en enneagrammen liggen helemaal in elkaars verlengde. Het enneagram beschrijft voor elk type uitgebreid zijn kwaliteiten, valkuilen en allergieën, maar toont ook de weg naar transformatie. In de taal van de kernkwa-



liteiten betekent dit dat je je kernkwaliteit en je uitdaging met elkaar in verbinding brengt. In ons voorbeeld betekent dit dat de perfectionist evolueert en ontwikkelt als hij flexibel ordelijk is of spontaan gedisciplineerd. Als we de ontwikkelingsweg van de perfectionist volgen in het enneagram, komen we ongeveer op hetzelfde uit. Ontwikkelen wil hier zeggen dat hij gebruik maakt van zijn vleugels (zijn beide burens) en zijn ontwikkelingsrichting (in dit geval richting type 7: de levensgenieter. Zie tekening 'Basistypen en hun drijfveren'). Een perfectionist met goed ontwikkelde vleugels is warm en behulpzaam (de helper) en gericht op harmonie en ontspannen (de bemiddelaar). In ontspanning krijgt de perfectionist dan toegang tot de positieve eigenschappen van de 'levensgenieter' (type 7: zijn ontwikkelingsrichting). Dit maakt de perfectionist meer ontspannen, optimistischer, spontaner. Dit betekent ook dat hij flexibeler wordt en zich gemakkelijker aanpast aan veranderingen in de omgeving. De perfectionist heeft nu

geleerd beter met zijn irritatie en boosheid om te kunnen en is er zich van bewust geworden dat er meer manieren zijn dan de (zijn) enige juiste.

### Contact met je unieke zijn

De rijkdom die enneagrammen en kernkwaliteiten ons geven om zelfinzicht te krijgen zijn eindeloos. Zij nodigen ons uit om constant in proces te blijven en onze innerlijke rusteloosheid een stem te geven en ons gedragspatroon te transformeren. Wanneer we deze ontwikkelingsweg ernstig nemen, krijgen we opnieuw contact met ons ware zelf, onze kern. Deze kern is de eindeloze bron van jouw unieke wezen. Je wordt opnieuw leider van je eigen unieke pad en je vindt naadloos je weg in deze turbulente tijden zonder afgeleid te worden door de materie of door 'belofde' snelle transformatieprocessen.

**Herman Van Esbroeck**  
Consultant kernkwaliteiten,  
enneagrammen en opstellingen.

## — agenda «van dag tot dag»

Voordrachten - Opendeurdagen  
Tentoonstellingen - Evenementen

'Van dag tot dag' is een rubriek waarin je alle activiteiten terugvindt waarover je de dag zelf kan beslissen of je zin hebt om deel te nemen of niet. Normaal gesproken is inschrijven niet noodzakelijk.

Deze activiteiten worden ingedeeld per provincie en per datum. In principe worden alleen activiteiten van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop opgenomen.

De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

**Wegwijs in de wereld van therapieën.** 15/11. 20u-22u30. Praktijkervaringen worden nader toegelicht. **Geneviève Cooreman**, psychotherapeute. CC 't Gasthuis. Turnhoutsebaan 199. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

**Dinner-Lecture: Kort en Gezond Slapen.** 15/11. 19u-22u30. Wat zijn mogelijke oorzaken van slaapproblemen? Welke functies en organen zijn erbij betrokken? Wat kunnen we preventief doen voor een goede nachtrust? **Rik Vermuyten**. Restaurant Faites Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be

**Zuiver en vitaal water.** Elke di, vr en za. 9u30-12u30. Water dat je leven verandert! **Suze Besseling**. Steenweg op Antwerpen 7. 2300 TURNHOUT. Hannah Cesar. 0498 440 254. www.hannahcesar.be

**Harmonie in je huis.** Elke di, vr en za. 9u30-12u30. Behandeling van lucht, stroom en water. Steenweg op Antwerpen 7. 2300 TURNHOUT. Hannah Cesar. 0498 440 254.

**Welk archetype ben jij?** 17/11. 20u-22u30. **Sander Videler**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**Inzicht in relaties en gevoel als sleutel tot geestelijke bevrijding.** 18/11. 20u-22u30. **Jan Willems**. Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

### ANTWERPEN

**Zuiver inzicht: het leven zien zoals het werkelijk is.** 10/11. 20u-22u30. Een uitnodiging om doorheen het kluwen van ons denken heen te kijken. **Jan Willems**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**Twin Heart meditatie.** 13/11. 19u-22u. Deze geavanceerde meditatie heeft onder andere persoonlijke en spirituele groei tot doel. **Lewis De Baeck**, Pranic Healer. Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. Pranic Healing België. 0486 821 129. lewis.de.baeck@hotmail.com

**Het Quantum Event.** 13 tot 14/11. 9u-17u. Wij verbinden alle organisaties, volwassenen & mensen die anders willen leren, leven en werken. Samen maken we het verschil! Crown Plaza. Gerard Le Grellelaan 10. 2020 ANTWERPEN. Quantum Academie. 03 271 29 16. dagda@gwengeerinc.be - www.quantumacademie.org

**Spirituele beurs.** 14/11. 10u-18u. **Naomi Apachi**. Fort van Merksem. Fortsesteenweg 120. 2170 MERKSEM. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be



**Het volledige Amanprana gamma: voor inwendige en uitwendige toepassing.** 20/11. 9u-18u. Probeerij met het Amanpranagamma: smeer- en bakoliën, dressings en glutenvrij meel, verfijnde suiker en gezonde sportdrank, snijplanken en cosmetica. All Bio. Lierssesteenweg 178. 2860 SINT-KATELIJNE-WAVER. Noble-House. 03 653 25 41.

**Spirituele beurs.** 21/11. 10u-18u. **Naomi Apachi**. De Zoerla. Gevaertlaan 1. 2260 WESTERLO. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

**Licht op het pad.** 21/11. 11u-13u. **Femmie Liezenga**. Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. Theosofische Vereniging Antwerpen. 03 272 58 53. theosophic.homestead.com

**Volle Maanmeditatie met Ceridwen.** 21/11. 20u-22u30. Net zoals de bomen dat doen, word je uitgenodigd om je te bezinnen over wat je nodeloos meedraagt, vasthoudt... **God&Lieve Van Der Taalen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Verren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

**Haa2ooh... meer dan zomaar water!** 23/11. 20u-22u. Hoeveel moeten we drinken? Hoe gezond is ons water? Wat verstaan we onder levend water? Boeiende avond met proefjes en degustatie. **Greet Oostvo-**

## De Postelein

**BIO-RESTAURANT**  
OPEN van 11u30-14u30. Op donderdag-, vrijdag-, zaterdag- & zondagavond ook van 18u tot 22u  
**Gesloten op maandag**

**BIO-GROENTEN- EN FRUITKRAAM**  
Woensdag: 16u-19u, parking achter restaurant.  
Zaterdag: 8u-12u, markt Waregem

**Een uniek concept...**  
Uw dagelijkse portie **biologische voeding**: keuze uit 2 dagschotels;  
**een vlees- of vegetarische variant**, met een zeer ruim assortiment koude & warme groenten, vanaf 9.50 euro p.p.  
Specialiteiten: dagschotels, stooftopjes à la carte, seizoenssalades.

**Versheid troef...**  
Omdat wij samenwerken met bio-boeren uit de regio (Kortrijk-Brugge). Verse bio-groenten en -fruit, **recht van het veld in ons marktkraam** op woensdag en zaterdag.

De Postelein • Holstraat 40 • 8790 Waregem • www.postelein-waregem.be  
056 60 55 03 • 0478 568 491

## Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe

voor:  
natuurlijkheid \* allergieën  
schoonheid \* gezondheid

Amsterdamstraat 20  
2000 Antwerpen  
Tel. 03 226 07 31  
www.hairport.be



lijke cacao-drink (sportdrink) vol mineralen, antioxidanten en een lage GI. Bioshop De natuurvriend. Slangstraat 56. 9220 HAMME. Noble-House. 03 653 25 41.

**Verfijnde oliën voor in- en uitwendig gebruik.** 6/12. 9u-18u. Kom proeven van lekkere olijfoliën en een unieke walnootolie. Voel, ruik en proef eetbare cosmetica en verwen je aangezicht en décolleté. 't Madeliefje. Belseledorp 75. 9111 BELSELE. Noble-House. 03 653 25 41.

## VLAAMS BRABANT

**Magische Sprookjes Boswandelingen.** 14/11, 28/11. 15u-17u. ElfenPrinses Spring Blossom opent met de Gouden Cirkel de poort nr de Elfenwereld. Ze nodigt jullie uit om op avontuur te gaan! Kesselberg. 3010 KESSEL-LO. Sanken Yaka. 016 62 29 62. sankenyaka@gmail.com - www.sankenyaka.be

**Oorkaarsen - leer ze zelf plaatsen.** 16/11. 19u30-22u30. De mooiste methode naar een natuurlijk welbehagen. Een diepe ontspanning zelf ondergaan met de originele Biosun-kaarsen van de Hopi-indianen. **Dirk Van Overstraeten.** De Kluizerij. Aalsterdreef 1. 1790 AFFLIGEM. Magnolia Federation Vzw. 0474 625 598. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

**Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking!** 16/11. 20u-22u30. Via ademhaling, bewustzijn, aanraking ...je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels.** Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495 228344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

**Tao, waar hoofd en hart elkaar ontmoeten.** 17/11. Lezing en dialoog rond de Tao Teh King. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

**Mindfulness terugkomavond.** 7/12. 19u30-21u30. Een maandelijkse "boost" voor wie een basistraining Mindfulness heeft gevolgd. Een avond voor jezelf, samen mediteren, verdiepen, her-inneren ... **Marleen Vandenbosch,** Mindfulness-trainer. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). Essens. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

**EyeYoga: breng rust in je hoofd en lichaam.** 8/12. 20u-22u30. Het is een innovatieve, eenvoudige én krachtig methode om d.m.v. oogbewegingen volgens een bepaald patroon tot rust en nieuwe inzichten te komen. **Liesbeth Michiels.** Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495 22 83 44. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

## WEST-VLAANDEREN

**Holistische geneeswijzen in deze tijd.** 9/12. 20u-22u15. Er is een gevecht tussen klasieke en de meer alternatieve (complementaire) behandelingen. Energetische geneeswijzen worden steeds belangrijker. **Hugo Van Verdegem,** bewustzijnswerker. Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie, Vanessa Aneca. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

**Meditatie: De alchemie van het hart.** 12/11. 20u-22u. Laat de totaal-compositie van kleuren en klanken in meditatie je hart bevrijden en openen voor de AL-chemie van je Bewustzijn. **Rita Helsen.** Deken Darrasstraat 44. 8930 LAUWE. 056 42 11 57. ritahelsen@telenet.be - www.ritahelsen.be

**Zelfvertrouwen - Aanvaard jezelf.** 14/11. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn, die je direct kunt toepassen in je leven en je kunt er nieuwe mensen leren kennen. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be



**"De Waarheid over Water..."** 16/11. 20u-22u. Over de rol van gezond én vitaal drinkwater in het leven van mensen die keuzes maken. Keuzes in lifestyle, beweging, voeding en... drinkwater! **Raphaël Claessens, Sabine Martens.** Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. Leef-Voel-Groei. 0495 229 850 - 059 50 41 47. info@leefvoelgroei.com - www.leefvoelgroei.com

**Over de vele levensvragen.** 17/11. 20u-22u. Thema-avond in de cyclus "In dialoog met het Rozenkruis". Cultuurcentrum - parkingzaal. Sint-Niklaasstraat 4. 8900 IEPER. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

**Hooggevoeligheid, wat is dat?** 18/11. 19u30-22u. Interactieve lezing over wat hooggevoeligheid inhoudt en hoe je er op een andere manier kan mee leren omgaan. Hof van Watervliet. Oude Burg 27. 8000 BRUGGE. HSP Vlaanderen. 09 324 8199. www.hspvlaanderen.be

**Low Impact Man Show.** 19/11. 20u-22u. Steven Vromman biedt je tijdens deze animerende en interactieve lezing harde cijfers een antwoord op al jouw vragen over onze ecologische voetafdruk. **Steven Vromman.** Freinet-school De Tandem. Leopold Debruynestraat 56. 8310 SINT-KRUIS. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

**ParaNormica-beurs.** 21/11. 11u-20u. Alternatieve en spirituele happening met de bekendste en meest gereputeerde Vlaamse helderzindenden. **Mariëlle, Chrisje Bressinck, Irena Leavens.** Studio Hall. Boogschutterslaan 41. 8310 SINT-KRUIS (BRUGGE). Paranormica. 03 227 27 00 - 0495 533 100. info@paranormica.be - www.paranormica.be

**Zelfvertrouwen - Hoe meer zelfvertrouwen krijgen.** 21/11. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn, die je direct kunt toepassen in je leven en je kunt er nieuwe mensen leren kennen. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

**Omgaan met hooggevoelige kinderen.** 23/11. 20u-22u. Interactieve lezing over wat hooggevoeligheid inhoudt en hoe je er mee omgaat bij kinderen. **Veroniek Valke.** HSP Vlaanderen. Hof van Watervliet. Oude Burg

27. 8000 Brugge. 0473 339 633 www.hofvanwatervliet.be

**Vaccinaties: toverstaf of tijdbom?** 25/11. 19u30-22u. We staan even stil bij de problematiek over het onderwerp: vaccineren: toverstaf of tijdbom? **Kris Gaublonne.** Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

**Sjamanistische reis.** 26/11. 20u-22u. Met ondersteuning van verschillende instrumenten en stem, maak je een reis om je te herbronnen in je Zelf. **Rita Helsen.** Deken darrasstraat 44. 8930 LAUWE. 056 42 11 57. ritahelsen@telenet.be - www.ritahelsen.be

**Info-avond over gezondheidsdagen.** 26/11. 20u. De voorbereidingen voor onze gezondheidsactiviteiten 2011 zijn volop aan de gang. Gentstraat 41. 8760 MEULEBEKE. Good Health Therapy. 051 48 79 93. www.goodhealththerapy.be

**Zelfvertrouwen - Weet wie je bent.** 28/11. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn en die je direct kunt toepassen in je leven. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

**De waarheid over je leven - De weg naar geluk.** 5/12. 11u-12u. We brengen presentaties

die je raken in het diepste van je zijn en die je direct kunt toepassen in je leven. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

**Mindful waarnemen en mindful waarnemen!** 8/12. Meditatie-technieken en oefeningen rond Mindful waarnemen zijn 'In'. Maar volstaat een mentaal gestuurde impuls en een ontspannen alfa-toestand opdat het ook de algemene balans dient? Wat gebeurt er fysiologisch en energetisch allemaal? Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. Reliantie Instituut. 056 41 03 10. www.reliantie.org

**Holistische geneeswijzen van deze tijd.** 9/12. Op deze avond bewandelen we de weg van het holistische genezen met veel voorbeelden uit diverse benaderingen waardoor de bewustwording groter wordt. **Hugo Van Verdegem.** Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

**Leven en dood.** 9/12. 19u-22u. Over leven en sterven en de band daartussen, over de ziel en incarnatie. **Kurt Pattyn,** osteopaat en centering practitioner. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. Souldance. 056 444 796. info@souldance.be

## Beursoverzicht op onze website | Vrijkaarten Boekenbeurs

Aanwezig zijn op de "juiste" beurzen en festivals is belangrijk als je producten en diensten wilt promoten. Omdat het niet altijd makkelijk is (en zeer tijdrovend) om op de hoogte te blijven van nieuwe initiatieven, vind je sinds kort een handig overzicht van dergelijke evenementen op onze website.

[www.agendaplus.be/beurzen](http://www.agendaplus.be/beurzen)

Op deze pagina vind je ook waar Agenda Plus actief zal worden verspreid (hetzij via een eigen stand, hetzij door de organisatoren). Agenda Plus zal bv. aanwezig zijn op de Boekenbeurs in Antwerpen van 31 oktober tot 11 november. Je vindt ons op stand 105 van Johannes Boekhandel - [www.johannes.be](http://www.johannes.be) Voor de Boekenbeurs geven we 2 x 10 duo-tickets weg. Stuur snel een mailtje naar [boekenbeurs@agendaplus.be](mailto:boekenbeurs@agendaplus.be) !







shop leer je EFT op vaardige, veilige manier gebruiken voor jezelf. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut.** Studiekring Orenda/Boekhandel Littera. Sarephta. Ezelstraat 26. 8000 BRUGGE. 050 33 70 04. littera@johannes.be - [www.littera.be](http://www.littera.be)

**[W][AN] EFT-zelfhulp workshop.** 22/11, 29/11 en 6/12. Reeks van drie avondworkshops, waarbij we elke avond een ander thema behandelen. **Koen Van Reeth, EFT-Online.** t Dakhuus. Bredabaan 969. 2930 BRASSCHAAT. 03 776 55 53. info@dakhuus.org

**[C][VB] Basisopleiding in EFT.** 4/12 en 11/12. 10u-17u. In deze initiatieworkshop leer je EFT op vaardige, veilige manier gebruiken voor jezelf. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut.** Studiekring Orenda/Boekhandel Johannes. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - [www.johannes.be](http://www.johannes.be)

**[C][AN] EFT - basiscursus.** 7/12 en 14/12. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. Je leert ook werken met anderen. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - [www.shangri-la.be](http://www.shangri-la.be)

### Emotioneel lichaamswerk

[www.balanstherapie.be](http://www.balanstherapie.be)

**[W][OV] Massages met Jorge en cursus bodyflow.** 13/11 en 14/11. 10u-20u. Jorge Jordan komt opnieuw zijn unieke massages geven en in primeur: een workshop bodyflow! Reserveer tijdig een plaatsje, ze zijn beperkt! **Jorge Jordan.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - [www.restaurantavalon.be](http://www.restaurantavalon.be)

**[W][AN] Body adjustment.** 3/12. 10u-17u. Bij Body Adjustment gaan we op een ritmische en gecoördineerde manier alle gewrichten van het lichaam overlopen. **Lynn De Merlier.** Oost West

Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - [www.owc.be](http://www.owc.be)

### Engelen en gidsen



**[O][AN] Inwijding met Aartsengel Zadkiël.** 13/11, 15/11 of 17/11. "Heilige Staf, Kracht van mijn Innerlijke Meester". Diepe transformatie van karma, meditatieve stilte, discipline en Meesterschap, je geleid voelen... **Mieke Michiels.** Kristallen Poort. Meerdere locaties: Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel, Astro-Ohm Merelbeke. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - [www.kristallenpoort.be](http://www.kristallenpoort.be)

**[C][OV] 5 avonden Engelenmagie.** 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12. 19u30-22u15. Liefdesbad waarin we Engelen dieper leren ervaren in ons leven. We ontvangen diepgaande emotionele, lichamelijke en spirituele genezing. **Mieke Michiels.** Kristallen Poort. Drieschouwen 134. 9190 STEKENE. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - [www.kristallenpoort.be](http://www.kristallenpoort.be)

**[O][AN] Inwijding met Aartsengel Uriël.** 20/11, 22/11 of 24/11. Het verleden vergeven om voluit nu te leven! Geef je idealen vorm, realiseer je Zielespad, heel de relatie met je vader en gezagsfiguren, vergeef jezelf! **Mieke Michiels.** Kristallen Poort. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - [www.kristallenpoort.be](http://www.kristallenpoort.be)

**[W][WV] Ontmoeting met Christus en Djwal Khul.** 26/11. 19u-21u30. Wie zijn deze Verheven Meesters en wat kunnen ze in jouw leven betekenen? Mediteren, voelen en ervaren. **Godelieve Van Der Taelen.** Drie Veren. Zeedijk 48 app. 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - [www.drieveren.be](http://www.drieveren.be)

**[C][AN] Helende Engelen van het Energetische Veld: IET-Engelendag.** 27/11. 10u-18u. In deze sublieme cursus leer je de 9 IET-Engelen stapsgewijs ervaren. Geniet van hun specifieke helende kwaliteiten. Leuke Kennismaking en verdieping. **Mieke Michiels.** Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - [www.kristallenpoort.be](http://www.kristallenpoort.be)

**[W][AN] Ontmoeting met Christus en Djwal Khul.** 29/11. 20u-22u30. Wie zijn deze Verheven Meesters en wat kunnen ze in jouw leven betekenen? Verwacht geen theorie deze avond: wel mediteren, voelen en ervaren. **God&Lieve Van Der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - [www.drieveren.be](http://www.drieveren.be)

**[W][AN] Altijd Nabij - Contact maken met je beschermengel of gids.** 2/12 en 16/12. 20u-22u30. Iedereen heeft een engel en gidsen. Niet iedereen is zich ervan bewust. Niet iedereen weet hoe ermee te communiceren. Toch kan het. Iedereen kan het! **God&Lieve Van Der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - [www.drieveren.be](http://www.drieveren.be)

**[O][AN] Inwijding met Aartsengel Gabriël.** 4/12, 6/12 of 8/12. Van verlangen naar ontvangen. Heling van je innerlijk kind en relatie met je moeder, leren ontvankelijk en kwetsbaar zijn, vertrouwen op je intuïtie! **Mieke Michiels.** Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel, Open Hart Centrum De Pinte. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - [www.kristallenpoort.be](http://www.kristallenpoort.be)

**[W][OV] Engelenritueel.** 9/12. 20u-22u30. In het ritueel vormen de mensen een cirkel, een vierkant en een driehoek. **Nicole Meskens.** Centrum Jana. Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob\_nadia@yahoo.com - [www.janaweb.org](http://www.janaweb.org)

### Enneagram

**[W][VB] Instincten.** 25/11 en 26/11. In deze tweedaagse opleiding bieden we jou een essentiële sleutel aan om jezelf te verdiepen in het Enneagram: de instinctuele varianten. **Sandra De Clercq.** Enneagram@Work. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPPELLE-OP-DEN-BOS. 03 844 95 05. [www.enneagram.be](http://www.enneagram.be)

### Eutonie

**[C][AN] Je lieve lijf beter leren kennen.** 20/11, 27/11, 4/12 en 11/12. 9u30-16u. Deze basiscursus eutonie beoogt het lichaamsbewustzijn en het lichaamsgevoel te ontwikkelen. Dit zorgt voor meer levenskwaliteit. **Renild Van Den Plas,** eutonopedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL - LARUM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - [www.eutonie.be](http://www.eutonie.be)

### Feng Shui

**[O][AN] Feng Shui prakticiërs training.** 13 tot 14/11, van 11 tot 12/12, van 15 tot 16/1, van 12 tot 13/2, van 12 tot 13/3, van 9 tot 10/4, van 21 tot 22/5 en van 25 tot 26/6. 10u-17u. Alle aspecten van Feng Shui: vormschool Feng Shui, de Chinese kalender, het tijdselement in de Feng Shui, de Vliegende Sterren, Water Draak Feng Shui.. **Jon Sandifer.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - [www.owc.be](http://www.owc.be)

### Healing



### Innerlijke dialoog

**[W][AN] Moxa.** 11/11. 10u-17u. Moxa werkt net zoals acupunctuur met de punten langs de meridianen, dit zijn energiebanen die over heel het lichaam lopen. **Gerard Heijnen.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - [www.owc.be](http://www.owc.be)

**[W][AN] Gemberdag.** 20/11. 10u-17u. De Gemberdag begint met zacht energetisch lichaamswerk en meditatie om spanning af te voeren, te vitaliseren en diepe rust te ervaren. **Yashodhara Van Melkebeke.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - [www.owc.be](http://www.owc.be)

### Kleur- en lichttherapie



**[W][AN] The Colourlight Therapy met Qiming Wu.** 26 tot 28/11. 9u30-18u. The Colourlight Therapy is de genezingstherapie gebaseerd op de wetenschap dat het menselijk lichaam functioneert op basis van licht-impulsen. **Qiming Wu.** Oneness. Provinciaal Vormingscentrum. Smekenstraat 61. 2390 OOSTMALLE. 0477 597 122. rudiprincen@hotmail.com - [www.oneness.be](http://www.oneness.be)

**[W][AN] Reis doorheen de dimensies van licht en kleur.** 28/11. 10u-17u. Het helen met licht en kleur is een verfijnde, uitwendige behandeling waarbij door middel van een lichtpen gebruik wordt gemaakt van de helende energie die in kleuren en licht opgesloten zit. **Inge Cox.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - [www.owc.be](http://www.owc.be)

### Homeopathie

**[W][WV] Omdat het lichaam niet kan liegen - Testen met celzouten.** 24/11. 19u30-22u. Het lichaam is zelf het beste instrument om aan te geven welke mineralen het tekort komt. Hoe je dat instrument bespeelt, leer je in deze workshop! **Lieve Van Der Taelen,** Holistisch therapeut. Drie Veren. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - [www.drieveren.be](http://www.drieveren.be)

### HSP

**[W][WV] Hooggevoeligheid: beter zorgen voor jezelf.** 20/11. 9u30-17u. In deze interactieve workshop bespreken we de verschillende aspecten van hooggevoeligheid, we ontdekken onze valkuilen en vooral onze kerntalenten. **Pascale Van Den Heede.** De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. info@deessentie.org - [www.deessentie.org](http://www.deessentie.org)















## Therapieën

**Opstellingen.** Ben je gefascineerd door familieopstellingen? Wil je deze unieke therapeutische methode leren en in je eigen werk als hulpverlener, therapeut of coach integreren? Alle info: [www.atelierlevenskunst.be](http://www.atelierlevenskunst.be) en 03 825 53 74

**Spel-in-balans - praktijk van Chantal Bruneel.** Gespreksterapie & energetische behandelingen voor kinderen en volwassenen. Palingstraat 68. 8000 Brugge. 0496 793 000

**Rebirthing - transformerend ademen.** Bevrijd jezelf van energieblokkades, negatieve gedachten, traumatische ervaringen, ... via rebirthing [www.hilarion.be](http://www.hilarion.be) - tel: 0479 981 872

**Cranio Sacraal Integraaltherapie.** Bij cvs, uitputting, migraine, slaapstoornissen, rug- en nekklachten, hormonale problemen, stress... maar ook angsten, verdriet, depressie en trauma's. Michel Lootens 0477 510 101 en 056 41 03 13.

**Bewust ademen met Transformational Breathing.** Praktijk ademtherapie - Griet Verstraete. Sessies op dinsdagavond en maandelijks infoavond. Meer info: 0499 866 367 - [griet.verstraete@gmail.com](mailto:griet.verstraete@gmail.com)

## Vacatures



**Word jij waterconsulent?** Ben je een bewust persoon op zoek naar een nieuwe uitdaging en verdienste? Of past zuiver en vitaal water perfect in je praktijk of bij je huidige activiteiten? Neem dan gauw contact op met ons! [www.haa2ooh.be](http://www.haa2ooh.be)

## Vakantie

**(Be)Leef je vakantie op Gran Canaria!** Inspirerende themareizen. Kom tot rust onder de palmbomen. Stel je open voor meer levensvreugde! Ga naar huis met andere inzichten! [www.fuente-energetica.com](http://www.fuente-energetica.com)

**Spirituele tempelreis Egypte Luxor.** Van 17/03-26/03, klank en rituelen op krachtplaatsen. Half pension entree tempels inbegr. info dag 20/11 mail vrijbl. [monique.rogiers@telenet.be](mailto:monique.rogiers@telenet.be)

**Reizen door China en tegelijkertijd mediteren.** Een bijzondere culturele en spirituele reis door China. Beleven van Chinese cultuur, aandacht voor Boeddhisme, en de rust van meditatie. Info: Josine van Dantzig - 086 32 28 81 - [info@jozien.eu](mailto:info@jozien.eu) - [www.jozien.eu](http://www.jozien.eu)

## Varia

**Boek "Uit het leven gegrepen" Mieke en Sarah.** Dit boek gaat over "zielevriendschap" - zowel tussen mensen als in verbinding met het Hogere. Het is het aangrijpend verhaal van hun leven, hun ziektes, vreugde en moed. Te bestellen voor 18 euro in de boekhandel of via [info@uithetlevengegrepen.be](mailto:info@uithetlevengegrepen.be).

**Feng Shui consultaties** Regio Limburg, Luik en Vlaams Brabant. Gezondheidsproblemen, liefde, geld, carrière, enz. Verbeter je leven en harmoniseer je woning via Feng Shui - FS Line: 0494 150 745.

## Tachyon Innovations

[www.tachyon-aanbieding.eu](http://www.tachyon-aanbieding.eu)

**Opendeurdagen 6/11 en 20/11, 10u-18u.** Dure Amerikaanse ofwel evenwaardige Vlaamse tachyonproducten aan veel lagere prijs? Kijk en vergelijk op [www.tachyon-aanbieding.eu](http://www.tachyon-aanbieding.eu). Tevens exclusieve digitale homeopathie, ontstoorers en watervitalisatie. ALPHASURYA bvba, Antwerpen-Zandvliet.



**Synergio** brengt je in contact met personen werkzaam in het energetisch veld, met opleidingen en producten. Deze helpen je anders denken, voelen en fysisch ervaren, door je (levens) energie terug in evenwicht te brengen. Energetische Zondagen en Gids. [www.synergio.be](http://www.synergio.be)



**Vertegenwoordigers gezocht voor Ginseng Deluxe Koffie op zelfstandige basis.**  
Meer info: 0495 189 581.

## lezen

### Ritalin is de oplossing niet...

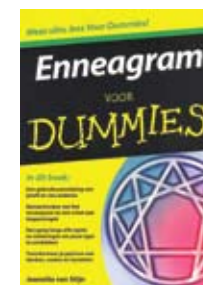
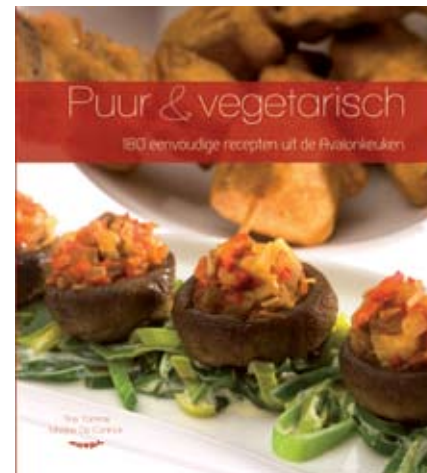
Barbara Simonsohn

Veel kinderen met ADHD worden met Ritalin behandeld, een omstreden medicijn. In dit boek schetst de auteur de verontrustende resultaten van kritische onderzoeken naar Ritalin. Daaruit blijkt o.a. dat het medicijn de groei van de hersenen belemmert, wat een risico op blijvende hersenschade met zich meebrengt. Als alternatief biedt Simonsohn een holistische behandelwijze met ondermeer de juiste voeding, goede communicatie en bacheloesems om de kwaliteit van het leven van hyperactieve kinderen en hun gezin op natuurlijke wijze te verbeteren. (256 p. Akasha)

### Puur & Vegetarisch

Tinne Tomme & Marijke De Coninck

Het boek bestaat uit 8 hoofdstukken waarin 180 recepten uit de Avalonkeuken worden prijs gegeven. Sausjes, eenpansgerechten, hapjes, soepen, voorgerechten, bijgerechten, maaltijden en desserts. Een aanrader! [Uitgeverij De Draak]



### Enneagram voor Dummies

Jeanette van Stijn

Leer de wereld van het enneagram kennen! Maak kennis met de verschillende persoonlijkheidstypen in een boek waarin niet alleen de psychologische kant maar ook het spirituele pad op begrijpelijke wijze is uitgewerkt. Verdiep je in deze methode tot zelfontwikkeling en vergaar de kennis die je tot nu toe alleen in trainingen kon vergaren. (320 p. Pearson Education)

### Flow

Michel Beankensz

Druk druk druk. Je hoort het de hele tijd. In ons jachtige leven hebben we geen tijd meer om even stil te staan en tot rust te komen. Dat is te merken aan de toename van het aantal depressies en burn-outs. Toch valt er op een eenvoudige manier iets aan te doen door ons contact met de natuur te herstellen. Centraal in dit boek staat 'flow' of de stroming van energie in lichaam en geest. Dit gevoel kan je ervaren door de rust in de natuur op te zoeken of door je over te geven aan de meest natuurlijke beweging van de mens: wandelen. (106 p. Davidsfonds)



### Ook een zoekertje plaatsen in Agenda Plus?

Heb je een ruimte te huur, zoek je personeel of wens je iets op een efficiënte en goedkope manier aan te kondigen? Plaats een zoekertje in Agenda Plus, je zal merken dat het werkt. Via een online formulier op onze website kan je de aankondiging rechtstreeks ingeven. De prijs is o.a. afhankelijk van de lengte van het zoekertje, hoeveel keer je het plaatst e.d. en wordt automatisch voor je berekend.

[www.agendaplus.be/zoekertjes](http://www.agendaplus.be/zoekertjes)





## Breng je emoties in een natuurlijke balans met de originele Bach® Flower Remedies

### Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen

Wanneer lichaam, ziel en geest in perfecte harmonie zijn, dan voel je je gezond. Dat ontdekte Edward Bach, een Engelse dokter gespecialiseerd in homeopathie, bacteriologie en immunologie. Zijn hele leven zocht hij naar natuurlijke remedies tegen negatieve emoties die aan de basis liggen van psychische en fysieke klachten en problemen. Daartoe ontwikkelde hij de 38 Bach Flower Remedies. Die kunnen puur of gemengd worden aangewend (max. 7 bloesems tegelijkertijd). Ze helpen de negatieve emoties te bestrijden en zo ons natuurlijk evenwicht terug te vinden. Naast deze 38 specifieke bloesemremedies ontwikkelde dokter Bach ook een soort algemene Eerste Hulpremedie bij plotse noodsituaties: Rescue®. Rescue is samengesteld uit vijf krachtige bloemenremedies: Rock Rose (Zonneroosje), Impatiens (Reuzenbalsemien), Clematis (Bosrank), Star of Bethlehem (Vogelmelk) en Cherry Plum (Kerspruim). Rescue bestaat in spray, druppels, pastilles (alcoholvrij), gel en crème.

### Uw garantie

Veel ondernemingen produceren bloemenremedies en verwijzen daarbij naar dokter Bach. Uitsluitend de flesjes die de handtekening van dokter Bach dragen, zijn samengesteld op basis van de originele tincturen van het Dr. Bach Centre op Mount Vernon in Engeland. Daarbij wordt streng gewaakt over de kwaliteit en naleving van de voorschriften van dokter Bach. De 38 originele Bach Flower Remedies en Rescue zijn verkrijgbaar bij de apotheker en de betere natuurwinkel. Vraag ernaar en laat u adviseren!

### Voor meer informatie

De Walnoot vzw  
Vlaams Advies- en Opleidingscentrum  
Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat  
Tel: 03/653.47.53  
E-mail: bachbloemen@dewalnoot.be  
Website: www.dewalnoot.be



Wereldwijd worden onder toezicht van de Dr Edward Bach-Foundation officieel gecertificeerde opleidingen verzorgd. Na deelname aan niveau 1 en 2 en na afronding van de consulenten-opleiding niveau 3 kunt u worden ingeschreven in het Internationale Register Van de Dr Edward Bach Foundation en werkt u volgens de gedragscode van het Dr. Bach Centre, die door Dr Edward Bach zelf opgericht is. Wederom een garantie voor echtheid, kwaliteit en professionaliteit.

[www.bachrescue.be](http://www.bachrescue.be)