



15 juli 2022 • Nr. 193

INHOUD

Editoriaal 1

Studiedag 2

Meldingen 3

Hoofdanalyse..... 3

Beleggingen 13

- Goud 13
- Zilver 13
- LWLG 15
- NioCorp 15
- York 16

Crypto..... 16

- Opmerking 16
- XMR 17
- BTC..... 17

Pater Daniël Maes... 18

- Reflectie 18
- Foto-update 20

Lezersvragen 21

- Varia 21
- Oproep..... 22

Invest. Piramide..... 25

Beleggingsrooster 26

MACROTRENDS is een
uitgave van:

Capital & Trends
Janseniuslaan 64-A
4561 NN HULST
BTW: NL855987753B01

e-mail:
support@macrorends.be

De duurzaamheidsbusiness

Beste abonnee,

Duurzaam beleggen was de afgelopen jaren enorm in opkomst. Iedere bank of vermogensbeheerder biedt het aan. 'Goed voor de portemonnee, én de planeet'. Maar wat is "duurzaamheid" dan? Volgens de Dikke Van Dale is duurzaam "lang durend". Simpel gezegd kun je dus stellen dat iets houdbaar moet zijn op de lange termijn. Als iets niet houdbaar is, is het niet duurzaam.



De Verenigde Naties geeft in hun rapport "*Our Common Future*" de volgende beschrijving mee over het gebruik van duurzaamheid: "Duurzame ontwikkeling is de ontwikkeling die aansluit op de behoeften van het heden zonder het vermogen van de toekomstige generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen." Niets op tegen, toch? Dit lijkt geïnspireerd te zijn op de *proviso* van de Engelse denker John Locke (1632 - 1704), die stelt dat het mengen van arbeid met een object alleen tot een gerechtvaardigde eigendomsclaim kan leiden indien er 'genoeg én even goede dingen' voor anderen overblijven.

Klinkt mooi in theorie, maar wat is de praktijk bij duurzaam beleggen? In het kort (en wat gechargeerd): zorg voor een horde aan 'duurzaamheidsmensen', draai de PR-machine op volle toeren, heb een 'goed' duurzaamheidsbeleid (met andere woorden: zet wat mooie termen op papier), sluit je aan bij verschillende 'duurzame' initiatieven, en heb bovenal doelstellingen om je CO₂-uitstoot (die onmeetbaar is) te verlagen. Een bedrijf als Unilever (hun doel: "duurzaam leven tot gemeengoed maken") scoort vaak goed op de duurzaamheidslijstjes. Ik ben benieuwd hoe al hun wasmiddelen, schoonmaakmiddelen, en fluoride tandpasta's ons tot een duurzaam leven moeten brengen.

Vrij recent was er een politie-inval bij DWS (de grote vermogensbeheertak van Deutsche Bank), omdat zij verdacht werden van "greenwashing". Hierbij worden investeringen die niet duurzaam zijn, wel zo voorgespiegeld. Verschillende klokkenluiders stellen dan ook dat duurzame inspanningen van vermogensbeheerders niet veel meer zijn dan marketing.

Nu maakt de EU het de duurzame belegger ook niet makkelijk. Zij heeft namelijk een taxonomie bedacht waarmee het op 'wetenschappelijke' gronden duidelijk moet zijn wanneer een belegging duurzaam is of niet. Maar een beetje duurzaam behoort ook tot de mogelijkheden. Klimaatgoeroe Timmermans blijkt het definiëren van duurzaamheid alvast lastig te vinden; hij stelde drie dagen na de Russische inval voor om steenkool voorlopig een duurzaam label te geven.

Dat zou misschien helpen om het rendement van duurzaam beleggen wat op te krikken, want het rendement van de duurzame portefeuilles is flink achtergebleven. De koersen van olie- en gasbedrijven gingen afgelopen jaar vaak over de kop, waar deze van zonne- en windenergiefabrikanten (over de duurzaamheid van de grondstoffen die nodig zijn voor productie zullen we maar zwijgen) vaak met tientallen procenten daalden. Gelukkig gaat Christine Lagarde klimaatverandering inbrengen in het monetaire beleid van de Europese Centrale Bank. Enige verdere opmerking hierover is overbodig.

Overigens is de nieuwste hype "impactbeleggen". Dat gaat nog een stapje verder. Zo maak je pas 'écht impact' als belegger.

Dat kan nooit lang duren...

Peter

MACRO Trends Herfstmeeting

Het is al van de MACRO Trends Nieuwjaarsreceptie geleden dat we nog eens een sociaal moment konden organiseren, maar op [zaterdag 24 september steken we in het Van der Valk hotel in Gent](#) weer eens de koppen bij elkaar - dit keer puur en alleen over de financiële toestand van de wereld en onszelf.



MACROTRENDS
risk is the new return

Zaterdag 24 september 2022 - Van Der Valk Gent

MT HERFSTMEETING

BRECHT ARNAERT:
"EEN UNIEKE INKUK IN DE STRATEGIE EN PORTFOLIO VAN MACROTRENDS"

DAGPROGRAMMA

13:00 - 14:00 - Onthaal en registraties
14:00 - 14:30 - Brecht Arnaert: "Het inflatiemonster"
14:30 - 15:30 - Peter Tros: "Onze portfolio"
15:30 - 16:00 - Sean Krakiwsky: "Update Nanalysis"

16:00 - 17:00 - Gebak & Gebabbel

17:00 - 17:30 - Andrew Lee: "Update York"
17:30 - 18:30 - Mark Smith: "Update Niocorp"
18:30 - 19:30 - Feestelijke Receptie
19:30 - 20:00 - Nakaarten en afscheid

PUBLIEKSPRIJS: 239 EUR
VROEGBOEKPRIJS: 199 EUR
ABONNEES: 169 EUR
LOYALS: 149 EUR
LIVESTREAM: 79 EUR

We gaan zoals steeds van start met een macro-economische analyse van mijn hand. Ik zal me daarbij vooral richten op het fenomeen inflatie, en wat we hiervan nog mogen verwachten in de komende jaren. Ik verras wellicht niemand als ik zeg dat ik het niet erg rooskleurig inzie. Vervolgens gaat collega Peter Tros, die sinds januari Redacteur Finance is van MACRO Trends, met ons de portefeuille overlopen, van de steraandelen tot crypto en edelmetalen. Als jullie nog vragen hebben achteraf, dan is dit het moment.



MACROTRENDS

Peter Tros
Redacteur Finance

Dan komt Sean Krakiwsky aan de beurt, die we twee jaar geleden te gast hadden om Nanalysis voor te stellen. Sindsdien heeft het aandeel een hoge vlucht genomen, maar nu lijdt het een beetje onder de crisis. Benieuwd naar zijn plannen en vooruitzichten.

Afsluiten doen we met twee andere CEO's. Eerst geven we het woord aan Andrew Lee van York Harbour Metals. Tijdens het vorige kwartaal-webinar kreeg hij al de kans om zijn bedrijf aan ons voor te stellen, en dit werd door jullie gesmaakt. Vele abonnees zaten daarna nog met vragen voor hem, dus leek het ons het ideale moment om hem nog eens te vragen als spreker.

Als laatste geven we het woord aan Mark Smith, CEO van NioCorp. Ik denk niet dat ik u moet uitleggen wat bij mij de meest prangende vraag voor hem zal zijn: "Wanneer komt die bloody financing?" Zijn antwoord zal zijn "It's like pushing a rope", maar daar nemen we geen genoegen mee. Alle kaarten op tafel!

(zie zijbalk)



DAGPROGRAMMA

13:00 - 14:00 - Onthaal en registraties
14:00 - 14:30 - Brecht Arnaert: "Het inflatiemonster"
14:30 - 15:30 - Peter Tros: "Onze portfolio"
15:30 - 16:00 - Sean Krakiwsky: "Update Nanalysis"

16:00 - 17:00 - Gebak & Gebabbel

17:00 - 17:30 - Andrew Lee: "Update York"
17:30 - 18:30 - Mark Smith: "Update Niocorp"
18:30 - 19:30 - Feestelijke Receptie
19:30 - 20:00 - Nakaarten en afscheid

PUBLIEKSPRIJS: 239 EUR
VROEGBOEKPRIJS: 199 EUR
ABONNEES: 169 EUR
LOYALS: 149 EUR
LIVESTREAM: 79 EUR

Het volledige dagprogramma ziet u hierboven. Het leukste moment van de dag vind ik eigenlijk de koffie & cake. Niet enkel voor de cake natuurlijk, maar vooral omdat ik dan weer eens in contact kom met jullie. Tijdens dat uurtje mogen jullie mij alles vragen - anders ook hoor, maar tijdens dit uurtje kan ik 100% te uwer beschikking staan.



U ziet: dit keer is het maar een halve dag, en geen hele studiedag, en dat heeft voornamelijk te maken met het feit dat ik nu dagelijks zit te schrijven aan mijn doctoraat. Maar toch vond ik het belangrijk om elkaar nog eens te zien. Want wat als straks die Corona-onzin gewoonweg opnieuw begint, en God alleen weet hoe lang het kan duren eer we nog eens zo'n gezellige middag met elkaar mogen beleven in dat geval. Het is belangrijk om met gelijkgestemden te kunnen verbinden. Daarom raad ik u aan snel te boeken: u kent de kwaliteit die we leveren en weet dat de MACRO Trends studiedagen altijd een beetje magisch zijn. Nu is het maar een middagje, maar dat mag de pret niet drukken: de kwaliteit van de mensen is top, en de receptie achteraf is steeds een feest! PS: cash betalen aan de deur kan, maar wie een plaats reserveert, de dag zelf niet afkomt, en dat niet op voorhand laat weten, die krijgt een factuur in de bus voor het dubbele van de publieksprijs. We willen voorkomen dat de mensen die wel hadden willen komen, maar te laat waren om een plaats te reserveren, door dergelijk asociaal gedrag worden getroffen.

Voeding- en supplementengids

"Zo boven, zo beneden"

Bij een gezonde geest hoort toch liefst ook een gezond lichaam, of om het in de woorden van de mythische Hermes Trismegistus te zeggen: "Zo boven, zo beneden." En zo groeide uit enkele fijne gesprekken met Brecht en Yannick (naar aanleiding van het "Praktisch Preppen" dossier) het idee om een heuse introductie uit te werken rond de kracht van natuurlijke supplementen. Fijn dus, dat wij jullie hier mogen verwelkomen bij deze voeding- en supplementengids voor MACRO Trends, het blad dat naast uw financiële gezondheid ook begaan is met uw algehele welzijn.



Wij zijn Callan Correo en Freya Wygaerden, en sedert vele jaren zijn wij gepassioneerd om iedereen te laten kennismaken met een natuurlijke én lekkere levensstijl, en bewust te leren omgaan met lichaam en voeding. Uw immuniteit versterken en tegelijkertijd uzelf verwennen met lekkere en toch gezonde dingen; het kan echt! Met dit artikel hopen we u op weg te helpen met datgene waar wij met heel ons hart in geloven en voor staan: dichterbij de natuur komen en ons natuurlijk voeden. Om het met de woorden van Hippocrates te zeggen: "Laat voedsel uw medicijn zijn."

Een aantal jaren geleden mochten wij zelf aan den lijve ondervinden wat (gebrek aan goede) voeding met je lichaam kan doen. Hoe het je systeem jarenlang kan kapotmaken, maar vooral hoe sterk de juiste voeding kan zijn om je te genezen. Deze ervaringen delen we graag, en we hopen dan ook dat we u hiermee kunnen bijstaan om oplossingen te vinden op gezondheids- en voedingsvlak. U, uw gezin, familie en vrienden verdienen het allerbeste, en dat hoeft heus niet zo moeilijk of duur te zijn.



Uzelf verwennen met lekkere en toch gezonde voeding; het kan, en dat bewijzen we met onze eigen gezonde [choQola op onze website](#). Voor de gelegenheid hebben we er zelfs voor gezorgd dat MACRO Trends abonnees a.d.h.v. een promocode aan korting kunnen bestellen op onze website. Meer info: zie volgende zijbalk.

Deze editie

In mei werd het "Praktisch Preppen" dossier door Yannick Verdyck van een update voorzien, waarop het samen met de voeding- en supplementengids van Callan Correo en Freya Wygaerden op de website geplaatst werd. In deze editie duiken we dieper in de kennis die deze gids te bieden heeft, en doen Callan en Freya uit de doeken hoe we op een bewuste manier kunnen omgaan met ons lichaam en onze voeding.



Meldingen

Zomermodus

Met augustus in het verschiet, gaat ook MT even in zomermodus. Wat houdt dit in? In augustus zal er één MT-editie verschijnen, meer bepaald op vrijdag 5 augustus. Zou ik ook mogen vragen om een tijdje wat spaarzamer om te gaan met lezersvragen? Zoals steeds zullen prangende problemen zo snel mogelijk beantwoord worden, maar misschien kunnen meer algemene bedenkingen of minder dringende vragen worden 'opgespaard' tot september. Het wordt geapprecieerd, want ondertussen moet ik mij volledig gooien op het afwerken van mijn PhD.



Korte historiek

Toen ik als Oscargenomineerde en internationaal gevierd tango-danser en choreograaf zat met een dubbele hernia en ook nog een zwaar schouderletsel opliep dat niet te opereren viel, beperkte de feedback van de medische wereld zich tot een blanco voorschrift voor pijnstillers en uitspraken zoals 'je moet er maar mee leren leven'. Maar de internationale danscarrière kon daarmee ook ineens de vuilbak in... Dus nam ik maar zelf de touwtjes in handen!

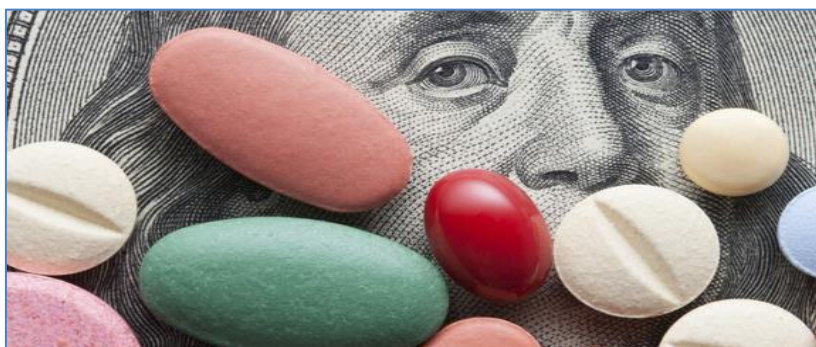
Geraffineerde suiker ging volledig de deur uit en ik begon stevig te sappen ("slowjuicen"). Vooral kilo's gember, kurkuma, citroen, appel, en nog wat aanvullende dingen werden dagelijkse kost. Ik wou initieel gewoon iets waar ik 'wakker van werd' in de ochtend i.p.v. koffie. Grote hoeveelheden gember dus! Zelfs de winkel waar ik het kocht, die ook aan exotische restaurants leverde, vroeg of ik een factuur wou, want ik werd al snel de grootste afnemer van gember in Leuven - ha! Na 3 maanden was ik 'pijnstillervrij', na 6 maanden kon ik mijn arm weer omhoogsteken, en na 9 maanden kon ik mijn danspartner terug mee omhoogsteken.

Freya had een genetische ziekte: twee genen (één van moeder en één van vader) die een ijzeropstapeling veroorzaakten. "Had", want ook dat probleem is over. Vader heeft er wel veel problemen van ondervonden, maar wij zochten binnen "raw food" naar mogelijke oplossingen. Jaarlijks werden de bloedwaarden gemeten en na een paar jaar was alles als normaal te beschouwen; geen te hoog ferritinegehalte meer en geen te hoge ijzerwaarden.

Een wonder? Misschien. Freya at bijvoorbeeld nog steeds ijzerrijke groenten, meestal in rauwe vorm, en toch kwamen de bloedwaarden tot normale cijfers. Komt het door de bewerking die voeding ondergaat? Het opwarmen van voeding? Wat alvast zeker is, is dat alles in het lichaam reageert op alles wat er binnenkomt. En dus ook op alles wat niet natuurlijk is. Ook combinaties hebben een grote impact en kunnen mekaar versterken, tegenwerken, of zelfs een totaal ander effect bewerkstelligen. En daar kijken we helaas veel te weinig naar.

Supplementen?

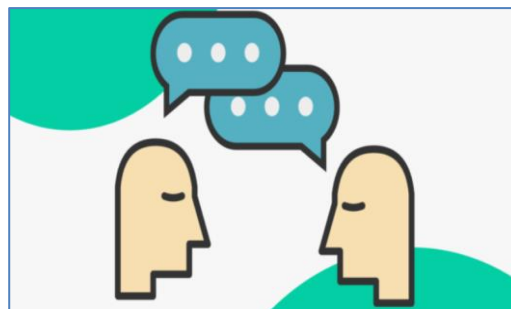
Voedingssupplementen zijn zeer populair en ook wel nuttig. Het is echter zeer belangrijk om na te gaan wat er in het supplement zit en vooral of het natuurlijk of synthetisch is. Zelf zijn wij voorstander van gezonde voeding maar een plan B kan een extra supplement zijn, zolang dat wel een natuurlijk supplement is, zonder verdere vervuilende bestanddelen. En daar wringt het schoentje al eens...



Voor de gelegenheid hebben Callan en Freya ervoor gezorgd dat abo's met de code "MACROTRENDS" 5% permanente korting krijgen op het hele aanbod op hun website [My Food My Kingdom](https://myfoodmykingdom.com). Op 21 juli houden ze trouwens naar jaarlijkse traditie de grootste actie van het jaar op hun choQola en supplementen. Laat dit het begin zijn van een meer natuurlijke levensstijl waarin we met z'n allen het heft in eigen handen durven nemen!



De geest van dit artikel samengevat op de achterkant van een postzegel: tracht uw lichaam dagelijks te onderhouden en (bij) te voeden met natuurlijke supplementen. Neem uw algemene voedings- en leefstijl onder handen en smijt de 'junk' weg! Om door de harde tijden te komen, is niet enkel uw kapitaal van belang, maar ook uw gezondheid. Alles wat u eet (en denkt), maakt u of gezonder of zieker. Deel die boodschap met vrienden en familie, durf verder te kijken, durf te spreken, help mekaar, en DYOR ("Do Your Own Research"). Besef dat in een zee van stilte zelfs de stem van de fluisteraar luid klinken kan. Samen voor een gezondere wereld... Veel succes!



PS. Laat ons gerust weten wat u van het artikel vond (wat feedback is altijd interessant) of waar u naar op zoek bent via:

info@myfoodmykingdom.com

U moet namelijk onthouden dat vele supplementen gemaakt en verdeeld worden door de farmaceutische industrie, en die hebben belang bij blijvende klanten voor hun producten. Daarnaast wil men productie zo goedkoop mogelijk houden, en bijgevolg worden hun supplementen vaak synthetisch nagemaakt in een labo.



Een voorbeeld van een supplement dat meer kwaad deed dan goed: Vibovit. "Geef je kleine genie een sterke start in het leven", zo luidde de reclame voor Vibovit Junior (8+). Een supplement "zonder bewaarmiddelen, zonder lactose en zonder gluten", maar wel met zoetstoffen en een hele rits chemische additieven die we een kind liever niet laten consumeren.

Op de verpakking stond verder vermeld dat het een supplement zonder kunstmatige smaakstoffen zou zijn, maar dan komen er toch spontaan wat vragen naar boven, zoals bijvoorbeeld: waar komt die bessensmaak dan vandaan? Alvast niet van bessen, want op de lijst aan ingrediënten staat enkel "bessensmaak". Maar dergelijke zaken, daar kijkt de doorsnee consument helaas vaak over. Aroma's hoeven trouwens vaak niet vermeld te worden, wat het nog moeilijker maakt echt te achterhalen wat al dan niet in dergelijke producten zit.

Het product werd verder aangevuld met smaakstoffen, zoetstoffen, vulmiddelen, stabilisatoren, en antiklontermiddelen. Zoetstoffen die trouwens niet allemaal onder die noemer vermeld staan op het etiket. Zoetstoffen met een sterk laxerend effect, misschien meteen de reden waarom het product niet toegediend mag worden aan kinderen onder de 8 jaar? En wat betreft de bewering over het niet aanwezig zijn van bewaarmiddelen; gezien de haast onbeperkte houdbaarheid van bovenstaande stoffen, zouden die waarschijnlijk toch overbodig zijn. Maar door creatief met de labels om te gaan (bijvoorbeeld: de ingrediëntenlijst vrijmaken van E-nummers door ze o.a. te vervangen door 'natuurlijk-klinkende' woorden) en uit te pakken met slogans die nu hip zijn ("zonder glucose en lactose!"), worden dergelijke producten als 'gezonde alternatieven' verkocht.

Wie meer wil lezen over dit probleem van "[clean label politiek](#)", kan [hier een uitgebreide blog](#) vinden die we erover schreven. We zijn er even... zoet mee geweest.

"HOME-MADE-HOT-SHOT" by Callan



Voor 2 - 3 liter:

Een 5-tal verse kurkumawortels

1,5 à 2 kg verse gember (in stukjes snijden)

6 à 8 citroenen en 6 appels

Alles ongeschild (bio of zeer grondig gewassen)
door de slowjuicer



En dit elke ochtend een Duvel-glas vol, al kan u altijd beginnen met een shot-glaasje om zo op te bouwen - hehe. Vergeet de kurkuma niet, en ook wat verse zwarte peper en een scheutje olijfolie net voor het drinken, om de opneembaarheid te verhogen. Altijd een succes op feestjes als zeer pittige, non-alcoholische shotjes. In de ijskast gemakkelijk enkele weken houdbaar, en ook lekker met warm water als een verwarmende thee. Kurkuma is een zeer sterke ontstekingsremmer, maar werkt ook bloedverduunnend. Bijgevolg: let op met regelmatig gebruik indien u ook medicatie neemt.

NATUURLIJKE PIJNSTILLERS



Gember: vooral voor pijn en ontstekingen op cellulair niveau. Om geconcentreerd in te nemen, in schijfjes, als sap, of via poeder. Wel mee opletten indien u bloedverduunnende medicatie neemt.

Moraal van het verhaal: indien u supplementen wil nemen, doe dan de moeite om de opties met echte natuurlijke ingrediënten op te zoeken. Zoek wat verder dan de natuurvoedingszaken of websites vol beloftes. En vooral: vraag rond bij mensen die ook met het onderwerp bezig zijn. Omdat we begrijpen dat het moeilijk kan zijn om nog het bos door de bomen te zien in deze materie, hebben we op onze website zelf [een aanbod samengesteld](#) van natuurlijke supplementen, zodat u zich extra kan 'voeden' zonder de overdaad van synthetische ingrediënten.

Supplementeren heeft zijn rechten in bepaalde situaties, en daar is de lopende vaccin-detox reeks in MACRO Trends ook een voorbeeld van. Maar los van specifieke situaties zoals het willen counteren van een vaccin of een drastisch tekort door toedoen van een aandoening dat moet opgevangen worden, zijn er nog steeds te veel mensen die lijken te denken dat een degelijk eetpatroon aan verse groenten en fruit, zaden, noten, eieren, vis, etc., niet voor voldoende voedingsstoffen zou zorgen.

Veel vers eten!

Vreemd, want een gezonde levensstijl cultiveren waar verse, rauwe groenten en fruit dagelijks een groot deel van uitmaken, is nog steeds essentieel. Zeker voor kinderen! Laat ze actief mee helpen oogsten, koken, en proeven. Zorg dat een grote inname van fruit en groenten van in het begin de standaard is, en hun gezondheid zal meegroeien met hun leeftijd. Geef vooral niet snel toe als ze iets niet willen eten: u bent verantwoordelijk voor hun gezonde toekomst!

Vermijd zeker geraffineerde suikers, zoetmiddelen en andere niet-natuurlijke rommel, daar wordt een mens simpelweg ziek van. Suiker verzwakt het immuunsysteem en onttrekt als het ware de goede bouwstoffen van het lichaam door er lege rommel in te kappen. Geïsoleerde stoffen die door de fabrieken zijn gemaakt kunnen een averechts effect hebben, terwijl echte pure voeding (en planten) u alles in de juiste verhouding en samenstelling aanbiedt. Over die averechtse effecten wordt amper onderzoek gedaan, toch niet door de grote spelers, want die hebben er geen baat bij. De natuur is in onze ogen niet te evenaren, maar voor de grote spelers binnen de Pharma is er aan de natuur ook niet veel te verdienen.

Onthoud steeds: elk niet-natuurlijk middel dat u eet of drinkt, helpt niét voor een gezonder lichaam. Enkel échte voeding doet dat!



Voor hulp bij het aanpassen van de voedingsgewoontes van uw gezin en het elimineren van suiker: zie ["Sweet Healthy Family"](#) op onze site.



Kurkuma: bij voorkeur vers eten in zijn geheel i.p.v. geïsoleerde curcumine. Bijv. een hele verse kurkumawortel ter grootte van een vingerkootje ongeschild opknabbelen. Uw mond zal hier

behoorlijk geel van zien, doch na een 10 à 15 minuten gaat dit weg. De pharma zocht een manier om te kunnen verdienen aan kurkuma en stak het als 'curcumine' in een potje/capsule. Kurkuma is zeer kaliumrijk en een zeer sterke ontstekingsremmer bij gewrichtspijnen, tendinitis, artritis, en auto-immuunziekten. Mee opletten indien u bloedverduunnende medicatie neemt. U kan het ene opbouwen en het andere afbouwen, maar wel steeds enkel na professioneel toezicht en consultatie. Een must have voor de voorraadkamer (in de oosterse supermarkten kan u dit vaak vinden als poeder in grotere verpakkingen). Bij inname kan u wat zwarte peper toevoegen voor een betere opname.



Berkenblad: de krachtigste pijnstiller! Werkt als cortisone. Actief bestanddeel is methyl salicylaat, wat overeenkomt met salicylzuur in aspirine. Het bevat een grote hoeveelheid quercetine (net als uien en laurier), wat helpt bij de opname van zink. Jonge berkenblaadjes kan u in een salade eten, of u kan het drogen en als thee gebruiken om de lever te reinigen en voor een pijnstillend effect.



Katje-, knot-, en treurwilg: vooral de bast wordt hiervoor gebruikt, ook voor de aanwezigheid van salicylzuur. Maak van wilgenbast ook thee als pijnstiller.



Olijfolie: ja, zelfs olijfolie is een pijnstiller. Werkt ontspannend op de spieren en gewrichten tijdens massage. Verder verlicht het de ontstekingspijn in het lichaam. Let wel dat u een zeer zuivere

olijfolie neemt en geen goedkoop hexaanspul uit de supermarkt. Zuivere olijfolie is trouwens ook zeer goed tegen huidproblemen. Dit is trouwens een goede bron van gezonde vetten en gemakkelijk te bewaren voor een lange tijd. Het gevoel dat je keel dichtgaat bij het proeven van zeer verse olijfolie komt trouwens door de zeer geconcentreerde aanwezigheid van de verse polyfenolen die zeer sterke antioxidanten zijn.

PARASIETEN?

Parasieten komen vaker voor dan u denkt. Welke voeding helpt u van uw parasieten af?



Pompoenzaden: indien deze niet gekocht kunnen worden, haal ze uit pompoenen, doe het pelletje af, laat enkele dagen drogen, en eet 's ochtends meteen.

Puur natuur

Begrijpelijk dat er onder jullie mensen zullen zijn die dit allemaal wat overdreven vinden. Maar vaak is dat een reactie van mensen die niet echt bewust en actief met deze materie bezig zijn. Hoe vaak leest u een niet-commercieel, niet-gesponsord, niet-gefinancierd artikel hierover? Er is een reden waarom er zoveel moderne ziektes zijn, en het antwoord is heus niet zo simpel als 'omdat we vroeger de wetenschap niet hadden om die ziektes te diagnosticeren'.

Het is niet onze bedoeling hier een preek te geven, enkel om het bewustzijn te stimuleren en verhogen, maar onze maatschappij is vervuild, zowel de voeding als de Pharma. De wijsheid is en blijft: houd het zo natuurlijk mogelijk. De natuur is er om ons te voeden, het is niet onze vijand. En wanneer we met "whole food" 'werken' (volledige planten) i.p.v. geïsoleerde of gesynthetiseerde en vaak chemische bestanddelen, zitten ook meteen de verhoudingen en combinaties van alle onderlinge bestanddelen goed, en krijgen we bijna altijd een ideale cocktail van mineralen, vitamines en vezels binnen. Met andere woorden: waarom het warm water heruitvinden als er zoveel voorradig is in de natuur, vaak letterlijk voor je deur?

Een mooi voorbeeld hiervan is vitamine C. Iedereen weet onder-tussen wel dat vitamine C belangrijk is. Om het in te nemen, grijpen we echter al snel naar ascorbinezuur. Want dat verkopen ze overal en is ook vaak 'lekker goedkoop'. Maar het is niet natuurlijk en heeft ook een heel ander effect op het lichaam, en dat verschil ziet en voelt u ook. Zelf zorgen wij dat we natuurlijke vitamine C binnenkrijgen. Vaak is dat via eigen brouwsels, recht uit de natuur.



Belangrijk wanneer u met dingen rechtstreeks uit de natuur aan de slag wenst te gaan, is om zeker niet meteen, zonder studie, als een koe alles te beginnen grazen. Informeer u, en studeer: leer wat wel en wat niet eetbaar is, en in welke vorm het te nuttigen is. Besef dat planten kunnen interageren met medicatie of met andere kruiden, elkaars werking kunnen versterken of verzwakken, en zelfs de duurtijd van de uitwerking kunnen veranderen.

Er zijn planten die wonderbaarlijke effecten kunnen bewerkstelligen mits correct gebruik, maar ook schadelijk zijn bij foutief gebruik. Sommige planten zijn zeer giftig, zoals bijvoorbeeld boterbloemen of oleander en taxus, waarvan elk deel zelfs dodelijk kan zijn. Bij zwangerschap moet men sowieso extra voorzichtig zijn, vermits bepaalde planten zelfs een abortus kunnen opwekken. Laat dit u echter niet tegenhouden maar gebruik het als een stimulans om te leren planten te herkennen en correct te onderscheiden - en consulteer bij twijfel steeds eerst een specialist.



Look: een must in elke tuin. Om parasieten te verwijderen: eet het elke ochtend als een pasta met pompoenpit en munt, 1 lepel per dag.



Tijm: reinigende werking tegen wormen dankzij thymol (bestrijdt schimmels en parasieten). Als geconcentreerde thee meteen 's ochtends voor >1 week. Maar niet mengen met andere dranken.



Populier: de binnenschors van populier kan u drogen en verpoedern, en samen met vet (bijv. olijfolie) innemen tegen parasieten. Werkt tevens bloedzuiverend. En de slierten aan de populier zijn een ideale multivitamine. Ze hebben een mix van vitamines en mineralen die het lichaam nodig heeft. U kan ze gebruiken in een smoothie, of u droogt ze en verpoedert ze om lang te kunnen bewaren en te gebruiken wanneer nodig, want de slierten zijn niet het ganse jaar te vinden. Vers eten kan ook natuurlijk.

Ten slotte zijn ook cayennepeper en kokosnoten parasietwerend. Nuttig het vlees en het sap elke ochtend, en vast dan 4u. Graanaatappel en papaya zijn ook effectief tegen darmparasieten.

POWERFOOD



Honing: en dan spreken we wel degelijk over honing van goede kwaliteit of van bij de imker! Honing is een zoetstof die wel goed is voor het lichaam. Dan hoor ik al mensen zeggen 'ik mag dat niet eten voor mijne suiker'. Maar voeg er kaneel, kurkuma, en wat vetten (noten) aan toe, en de bloedsuikerspiegel blijft een heel pak stabiel! Het is een gezonde energiebron die beschermend werkt (in tegenstelling tot suiker). Daarbij werkt honing ook antiseptisch en kan u er zelfs wonden mee verzorgen.



Brandnetel: een plant waar u op kan overleven. Rijk aan proteïne, mineralen, calcium, ijzer, silica, koper, magnesium, selenium, fosfor, zink, en vitamine A, B, C, D, en K. Energie-opwekkend, probiotica, werkt tegen depressie, artritis, nierstenen, cholesterol, en bloedsuiker. De zaden hebben dezelfde geneeskrachtige werkingen, maar dan in geconcentreerde vorm.



Paardenbloem: best food ever! Werkt zuiverend, ontgiftigd de lever en lost ook nierstenen op. Bevat kalium, anti-oxidanten, vitamines, calcium, ijzer, fosfor, magnesium, etc.

Onwetendheid kan zeer gevaarlijk zijn, dat is met alles zo in het leven! Blijf dus steeds alert, durf bepaalde linken leggen of in vraag stellen, gebruik alles steeds met mate, en luister en kijk ook heel goed naar (nieuwe) symptomen en reacties van uw lichaam. Volg eventueel cursussen en sluit u aan bij groepen, want ondanks alles leven we ook in een fantastische tijd waarin verbinden met gelijkgestemden nooit zo gemakkelijk was en waarin groepen om kennis te delen overal te vinden zijn. Neem nooit zomaar iets blindelings aan, ook niet van 'experten': "Do Your Own Research" (DYOR) en gebruik uw gezond verstand. Kennis is een investering waar u vroeg of laat op kan en zal terugvallen - in die zin is prep-kennis inderdaad wat als het aanschaffen van edelmetalen, zoals ook Yannick zei. Ten slotte: neem ook uw kinderen en kleinkinderen mee in dit verhaal. Schenk ze de zin om te leren, maak ze hongerig naar kennis. Het is de beste investering in hun toekomst die u ze kan schenken!

Home Made Vitamine C

Terug naar onze voorbeelden. De zijbalk zullen we gebruiken om vele voorbeelden op te sommen van natuurlijke pijnstillers, parasietwerende middelen, powerfood en kruiden, terwijl we hier in de hoofdbalk iets uitgebreider zullen stilstaan bij een vit. C wondermiddel: dennennaalden. Deze naalden, vooral de lange (grove den), worden binnen de natuurlijke geneeswijzen gebruikt, bijvoorbeeld in de vorm van etherische olie. Alle delen van de boom zijn eetbaar en te gebruiken, van dennenappel, jonge toppen, tot de schors/bast. We gaan ons hier even beperken tot de naalden. De naalden staan per twee aan de tak gehecht. Het zijn dus twee lange naalden bij elkaar, geen single-naalden.

De grove den bevat diverse essentiële oliën en andere inhoudsstoffen. Het is een zeer krachtige antioxidant en werkt zo infectieuswerend, en zou volgens sommige bronnen zelfs preventief kunnen werken tegen kanker. Het is vooral ook rijk aan vitamine C, B, en A.



We gaan ons hieronder houden bij de naalden, maar ook de dennenpollen zijn een echte superfood en worden wel eens de bron van de eeuwige jeugd genoemd. Dat komt voornamelijk dankzij het feit dat ze een natuurlijke bron van testosteron zijn. Via moderne voeding krijgen we met name het vrouwelijke hormoon oestrogeen binnen (of beter gezegd, de synthetische versies hiervan). Hierdoor kan de balans van onze hormoonhuishouding uit evenwicht raken, maar dennenpollen hebben een sterk regulerend effect hierop. Dennenpollen hebben ook een ontstekingsremmende werking op de luchtwegen. Dennenhars is effectief om wonden te dichten en werkt antiseptisch. EHBO bij uitstek!



Hoe later in het jaar, hoe bitterder de bladeren. Hoe bitterder de bladeren, hoe ontgiftender voor de lever. De wortel is een probiotica, en mineraal- en vezelrijk. Wratten behandelen kan u door er wat sap van de stengel op te wrijven. De bloemstengel leent zich ook voor stabilisatie van de bloedsuikerspiegel bij diabetici. Gewoon dagelijks wat stengels en bladeren rauw opknabbelen. Verdient een basisplaats in iedere keuken. Absolute topper!



Goudsbloem: rijk aan mineralen en vitamines, en geneest wonden en huidproblemen zoals psoriasis en eczeem. Zalf van maken (door te trekken in hoogwaardige olie met bijenwas).



Berk en esdoorn: u kan sap aftappen in het voorjaar (februari en maart voor de esdoorn, enkel maart voor de berk). Steek een buisje in een dikke stam (best niet tijdens volle maan omdat de sapstroom dan te sterk kan zijn voor de gezondheid van de boom), laat het sap in een fles stromen, en sluit dan de wonde in de stam af met een kurk. Een andere manier is een stuk van een tak afsnijden, daar een fles overhangen met een gewicht zodat het uiteinde van de tak naar beneden hangt en het sap in de fles stroomt. Put de boom echter niet uit. Verder zijn de vlindervormige zaden van de esdoorn, nl. die pitjes binnenin, hoog in magnesium. Thee van de binnenschors werkt tegen verkoudheid, hoest, slijmen, nierproblemen, en is bloedzuiverend. De bast en de twijgen van de berk kan u voor thee gebruiken bij gewrichtspijn, spierpijn, longproblemen, verkoudheid, reuma, en als ontstekingsremmer.



Bamboe: de jonge scheuten kan u stomen. Versterkt bloedvaten en is hartversterkend. Bevat veel kalium, silicium en vezels. En het is rimpelwerend!



Aloë vera barbadensis: een echte wonderplant! Wij raden aan om ze zeker in huis te hebben. Eet enkel de binnenkant op. Snij de zijkanten af, schil dan de rest af, inclusief de gelige laag net onder de schil, want die werkt sterk laxerend. De transparante gel is het gedeelte dat voor consumptie en gebruik geschikt is. Aloë vera is een ware krachtpatser voor het lichaam! Het bevat vit. C, E, B1, B2, B3, B6, B11, en B12 (de enige plant die B12 bevat).

Het is goed tegen ademhalingsaandoeningen, bronchitis, depressie en vermoeidheid, nierproblemen, menstruatieklachten, zorgt voor goede doorbloeding, is goed voor de longen, helpt bij behandeling tegen wormen en parasieten, en ga zo maar door. Verder bevat de den ook suramine, wat momenteel onder de aandacht is gekomen in relatie tot de hele C-polemie, maar er altijd al ingezet heeft. Het zou een beschermende functie hebben tegen de spike-eiwitten, en werd daarom eerder in de vaccin-detox reeks in MT aangehaald.

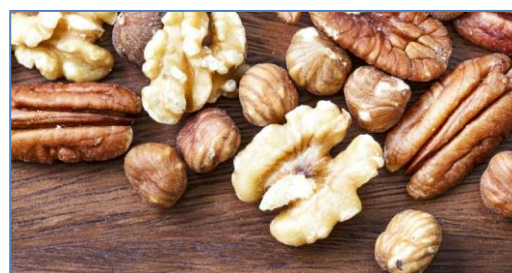
Feit is dat de den al duizenden jaren een geneeskrachtige boom is gebleken. Zelfs voor dennennaalden populairder werden, gebruikten wij dit al jaren in verschillende vormen. We maakten er bijv. dennenthe van. Dan pluk je de naalden, maak je ze schoon, bewaar je ze in een luchtdichte pot, en neem je enkele naalden om een kopje thee te zetten. Best is om ze even te kneuzen, zodat de inhoudsstoffen en olie er beter uit kunnen komen. Mengen met wat stukjes gember, wat citroen en wat honing, zorgt voor een heerlijke thee. Weet echter dat sommige bronnen dennenthe afraden bij zwangerschap. Gebruik alles steeds met mate, en luister naar uw lichaam.



Verwacht ook niet altijd wonderen met thee. Soms mag het ook wat krachtiger zijn en eten we de planten het liefst in hun geheel op. Met poeders kunnen we dan gemakkelijker hogere dosissen nuttigen (in een glas water of sap, of in een smoothie) en bewaren is dan ineens ook veel makkelijker. Afhankelijk van waar u het voor nodig hebt, kan thee natuurlijk wel nuttig en snel zijn. Bij ziekte is dit vaak een goede en zachte manier om te hydrateren en tevens wat nuttige stoffen binnen te krijgen. Thee maakt de wateroplosbare bestanddelen los, maar niet de vetoplosbare. Wanneer u de plant, wortel of wat dan ook als een geheel opeet (gedroogd of vers), krijgt u het 'gehele plaatje' binnen, en dus ook de gehele werking van de betreffende plant. Alles meteen in de juiste dosis - van 'isoleren' komt onevenwicht. Etherische/essentiële olie werkt ook weer anders, omdat dit een super geconcentreerde olie is waarbij veel meer naalden aan te pas komen voor een paar druppels dan wanneer u gewoon een naald zou eten. Als u een volledige plant (of fruit of groente) eet, gaat u sowieso minder snel een overdosis kunnen hebben van bepaalde stoffen - de ene stof heft de andere (minder goede) stof weer op, of ze versterken elkaar, of vervolledigen elkaar.

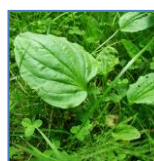


Verder bevat het ook de mineralen calcium, ijzer, zink, kalium, koper, natrium, magnesium, selenium, mangaan, zwavel, fosfor, strontium, kobalt, en tin. En voor de huid is aloë vera ook een zegen. Het werkt uitzonderlijk goed tegen brandwonden en kan kleine wonderen verrichten bij psoriasis en andere huidproblemen. Smeren die handel!



Noten en bessen: noten zijn hoog in omega 3 vetten en eiwitten. Goede vetten zijn essentieel voor onze algemene gezondheid. Het houdt bij wijze van spreken alles 'smerend'. Dus verzamel zeker een voorraad hazelnoten, walnoten, beukenootjes, en amandelen indien de omgeving die aanreikt. Die laatste zijn noten waarop u kan overleven! Het bevat ongeveer alles wat het lichaam nodig heeft, en heeft geen verzurende werking op het lichaam, wat redelijk uitzonderlijk is voor een noot. Het bevat veel magnesium, vit. E, ijzer, en calcium. Hazelnoten zijn ook niet verzurend. Walnoten wel. Maar het belangrijkste is gevarieerd eten. Walnoten zijn ook rijk aan magnesium en vezels, en zijn een bron van eiwitten en omega 3 vetzuren. Verder aangevuld met zink, koper, vit. B6, en melatonine. Eetbare tamme kastanjes zijn ook welgekomen in het najaar. U kan ze op de kachel drogen om iets langer te kunnen bewaren. Of u droogt en vermaalt ze volledig tot meel. Ten slotte zijn bessen hoog in antioxidanten en super voedzaam. Ook diepvries of gevriesdroogde bessen zijn zeker een alternatief dat het overwegen waard is. Wenst u wilde bessen te plukken, dan is het raadzaam om u grondig te informeren, want vergeet niet dat er ook tal van giftige bessen bestaan.

(ON)KRUIDEN IN EN ROND DE TUIN



Weegbree: zeer voedzaam. Kan als een groente gegeten worden. Goed tegen luchtwegeninfecties. Het blad kan u in uw schoenen leggen tegen vermoeide voeten. Ook insectenbeten en wonden kan u hiermee behandelen, en zelfs huidproblemen d.m.v. een zalf of compres (ook geschikt als een compres voor brandwonden).

Wij maken al een hele tijd poeder van deze naalden en gebruiken dit als vitamine C supplement, want dennennaalden bevatten tot 300 x meer vitamine C dan sinaasappels. Uiteraard kan u kant-en-klare supplementen kopen. We hebben op algemene vraag [in onze webshop een selectie opgenomen](#) van, in onze ogen, de beste en meest natuurlijke supplementen die we konden vinden (uiteraard zonder overdaad aan synthetische ingrediënten uit de petrochemie), en hebben hier zelfs kant en klare pakketten mee samengesteld.

U kan echter ook bijna alles gewoon zelf maken, en dat is de hele opzet van deze gids: genoeg informatie verstrekken zodat u zelf aan de slag kan gaan en het leven terug in eigen handen kan nemen. Genezen hoeft geen duur, pijnlijk, farmaceutisch proces te zijn! De meeste van deze natuurkennis was honderden, zelfs duizenden jaren gekend, maar is helaas in de westerse wereld in de laatste 100 jaar grotendeels verdwenen. Farmaceutische supplementen dienen vaak genomen te worden volgens duidelijk aangeraden hoeveelheden. Verpoederde kruiden en planten zijn echter "whole foods". Hoeveel u daarvan neemt, hangt af van uzelf. Het is bijna onmogelijk om een overdosis te nemen van bijv. paardenbloemblad.

Zelf aan de slag

Droog de naalden (op de kachel of verwarming, in de oven - max 42°C, of in de zon) en 'verpoeder' ze beetje bij beetje (fijnmalen met bijv. een blender). Herhaal dat een drietal keer (in één keer zal het niet lukken), en bewaar in een afgesloten pot op een donkere plaats. Als algemene regel hanteren we dat voor een 'onderhoudsdosis' van vitamines we een koffielepeltje nemen per dag. Als 'kuur' kan u dit desgewenst een tijdje enkele keren per dag doen. In noodgevallen, zoals ziekte of kwetsuren, nemen we dit meerdere malen per dag en verhogen we desgewenst de dosis. Diarree is vaak een teken dat u te veel aan het nemen bent en/of dat uw lichaam aan het ontgiften is. Trouwens: na een viertal weken dagelijks gebruik zal u merken dat uw nagels steviger worden. Indien gewenst kan u ook zelf aan de slag met lege (vegan) capsules die u voor weinig geld kunt bestellen om dan te vullen met uw zelfgemaakte poeders. Dit is een gemakkelijke en goedkope manier om voorbereid te zijn en een gemakkelijk bewaarbare en meeneembare voorraad aan te maken. Houd er wel rekening mee dat u dan meerdere capsules zal moeten innemen om aan de hoeveelheid te komen.



Deze vormen van thee zetten, poeders maken, en zelfs in capsules steken, is voor de meeste ingrediënten geldig. Thee kan u zo sterk maken als u wil en kan u ook langer laten trekken indien gewenst. Bij verpoederen dient u ervoor te zorgen dat de ingrediënten echt wel droog zijn, want anders zullen ze schimmelen en is al uw moeite vergeefs geweest. Vermits de meeste vitamines vetoplosbaar zijn, is het aangeraden om een scheutje olijfolie, kokosolie of een andere stabiele kwaliteitsolie toe te voegen bij inname, om de opname in uw lichaam te verzekeren.



Smalle weegbree: eigenlijk ook een superfood, maar dat zijn er velen. Goed tegen o.a. keelpijn, infecties en koorts. Het blad op een wonde leggen werkt bloedstelpend en antibacterieel.



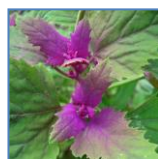
Madeliefjes: goed bij lever- en nierstoornissen, bij menstruele klachten, maagproblemen, en bij reuma. Bitter, en dus ontgiftend. Zuiverend voor bloed en lever, en helend bij een maagslijmvliesontsteking. Verder werkt het als een thee slijmoplossend bij verkoudheid, en verzachtend bij ontstekingen van de luchtwegen. Rijk aan magnesium.



Kleefkruid: als thee werkt het bloedzuiverend. Tegen infecties van de lever, nieren, en blaas. Voert toxines af en ondersteunt de lymfeklieren.



Kleine veldkers: hoog in vitamine C, met een peperachtige smaak. Te gebruiken in vele gerechten en dressings. Zou hartversterkend werken, en werkt ook voorjaarsmoeheid weg.



Melde: voedzaam groen! In het wild is het vaak de donkergroene en bordeaux-kleurige variant. In de tuin hier staat ook de fluo-melde. Het wordt ook "armoepinazie" genoemd.



Dovenetel: met witte of roze bloemen. Werkt zuiverend op de blaas, het bloed, en de nieren. Tegen bronchitis en menstruele klachten.



Japanse duizendknoop: de woekerende plant die veel gemeenten tot wanhoop drijft. De sterke wortelstokken en stengels kunnen zelfs schade aanrichten aan gebouwen, funderingen, leidingen en wegen. Toch heeft dit 'groene monster' ook enkele positieve aspecten. De wortels van Japanse duizendknoop blijken zware metalen uit de bodem te trekken, en er zijn aanwijzingen dat ze vervuilde grond daardoor kunnen reinigen.

In de zijbalken kan u alvast een lijst vinden van makkelijk te vinden (huis)middeltjes om u op weg te helpen. Laat dit de nieuwsgierigheid aanwakkeren en begin vandaag nog met leren en experimenteren.

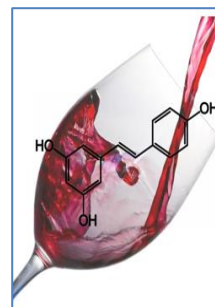
Velen willen zich ook in hun eigen tuin kunnen voorbereiden op moeilijkere tijden. Wat dan te doen? Het eerste waar we aan denken zijn groenten, kruiden, en fruit. Bessen zijn zeer gemakkelijk en zeer voedzaam. Groene groenten zijn bijna het hele jaar te telen, andere lenen zich weer beter tot langdurig bewaren. Bepaalde technieken kunnen de opbrengst van uw tuin per vierkante meter verhogen of kunnen het zelf kweken van voedsel ineens een haalbare kaart maken. Zo kan u bijv. aardappels gemakkelijk zelf kweken in een "aardappeltoren" (dit kan zelfs in een grote zak of hoge pot) om de opbrengst per plant of per m² te gaan verhogen. Of waarom niet eens experimenteren met electrocultuur om 20% tot 30% meer opbrengst te krijgen? Ook het gebruik van lavameel of basalt kan een enorm verschil maken in de moestuin. Dit zijn zeker technieken die de moeite waard zijn om te verkennen.



Drogen en verpoederen zijn ideale manieren om de kracht van planten te bewaren en ze altijd kant-en-klaar voor gebruik bij de hand te hebben. Het drogen van bloemetjes en blaadjes gebeurt idealiter in een donkerdere ruimte zonder direct zonlicht, eventueel op een plaat of schaal dun belegd, of iets anders waar het goed in kan luchten. Schud af en toe eens het geheel door elkaar, zodat alles wat onderin lag weer adem krijgt. Als de blaadjes nog aan een stengel zitten, kan u ze ook ophangen en laten drogen. Na enkele dagen tot weken is alles droog genoeg om te verpakken. Bewaar gedroogde en verpoederde (on)kruiden in een afgesloten pot, liefst van glas, en op een donkere plaats. Zeker niet in de zon. En vergeet er geen etiketje met de naam en datum van productie op te kleven.



Ten slotte: een kompres maken kan door (best verse) blaadjes te hakken, malen of kneuzen (niet te veel, maar genoeg om de sappen vrij te maken) en op de huid aan te brengen, of door een poeder van gedroogde kruiden te maken, te bevochten met water, en dan als papje op de huid aan te brengen.



Bron	Gehalte resveratrol
Japane duizendknoop	30.000-37.000 µg/100 g
Aalbessen	1.570 µg/100 g (gemiddeld)
Aardbeien	350 µg/100 g (gemiddeld)
Cacao	1,3 µg/100 g (gemiddeld)
Cranberry's	71 µg/100 g (gemiddeld)
Druiven, blauwe	95-188 µg/100 g
Druiven, witte	2-32 µg/100 g
Pinda's	80 µg/100 g (gemiddeld)
Pindakaas	2-98 µg/100 g
Rode wijn:	
Pinot Noir	360 µg/100 ml (gemiddeld)
Merlot	280 µg/100 ml (gemiddeld)
Shiraz	180 µg/100 ml (gemiddeld)
Cabernet Sauvignon	170 µg/100 ml (gemiddeld)
Malbec	110 µg/100 ml (gemiddeld)

Hoewel het dus bijna onmogelijk is om de Japanse duizendknoop met gif weg te krijgen, kan de plant blijkbaar wel zelf gif weggrijpen. De plant gebruikt gifstoffen zelfs als voedingsbron en wordt daardoor ook aangeplant (in o.a. Duitsland en de VS) om bijv. terreinen schoon te maken. De scheuten van de Japanse duizendknoop zijn het best eetbaar. Geogst in april, met een lengte tussen de 15 en 25 cm, lijken ze wel een beetje op asperges. Maar familie van de rabarber zijnde, heeft de smaak meer weg van deze laatste. Het is een behoorlijk gezonde groente, met veel vit. A en mineralen, en is een zeer rijke bron aan resveratrol, wat een zeer belangrijke en sterke antioxidant is. Verwerken gebeurt min of meer zoals rabarber. Het kan worden gekookt, gestoomd, verwerkt in gelei of compote, als groente worden gegeten, etc. Nog even de belangrijkste gezondheidsvoordelen van resveratrol: ontstekingsremmend, hongerstillend, beschermend tegen hart-en vaatziekten, kankerbestrijdend, en goed voor het immuunsysteem. Resveratrol zit ook in aardbeien, rode wijn, pinda's, moerbeien, druiven, en cacao. De plant wordt ook gebruikt bij moderne ziektes zoals Alzheimer, MS, Parkinson, en ziektes waarbij toxines een rol spelen (zoals bijvoorbeeld de ziekte van Lyme).

(KEUKEN)KRUIDEN

Heeft u thuis een plekje om kruiden te planten? Dan zijn volgende kruiden zeker aan te raden.



Koriander: sterke ontgifter voor zware metalen. Daarnaast ook schimmeldodend, antibacterieel en ontstekingsremmend. U kan de verse blaadjes gebruiken of de zaden vernalen.

Citroenmelisse: vers te eten. Werkt ontspannend, zowel op het gemoed als op de spijsvertering, en helpt bij menstruatiekrampen. Geeft tevens een verfrissende touch in salades.

Rozemarijn: geeft een vrolijk en behaaglijk gevoel. Stimuleert de concentratie. Verder ideaal als thee bij een griepig gevoel.

Pepermunt: werkt ontspannend en spijsverteringsbevorderend. Lekker in thee of in (fruit)salades.

Dek de kruiden af met een gaas, doekje of plastic folie, en wikkel indien nodig verder in. In het algemeen dient een koud kompres eerder voor ontstekingen en een warm kompres eerder voor bloedsomloop-bevorderende doeleinden. Een warme vochtige doek over de kruiden (met gaas) geeft een warm kompres, en ijsblokjes in een doek geven een koud kompres.

Ons belangrijkste kapitaal

Het allerbeste moment om te beginnen was gisteren, maar vandaag kan ook nog! Wacht niet tot de nood hoog is, maar begin vandaag nog met uw gezondheid terug te claimen.

Callan Correo & Freya Wygaerden

[My Food My Kingdom](http://www.myfoodmykingdom.com)



My Food My Kingdom

Callan Correo & Freya Wygaerden:
info@myfoodmykingdom.com



Disclaimer: Deze gids is bedoeld om de lezer de basisprincipes van een gezond leven te leren volgens de visie van de auteurs, en is uitsluitend bestemd voor informatieve doeleinden. Het is op geen enkele wijze bedoeld om medisch of professioneel advies te geven. De auteurs zijn geen artsen, diëtisten of voedingswetenschappers. De informatie in deze gids is verzameld uit vele verschillende bronnen en door persoonlijke ervaringen. Het gebruik van de informatie kan in geen geval een consult of behandeling door een bevoegd arts vervangen, en is uitsluitend de verantwoordelijkheid en risico van de gebruiker.



Kamille: werkt ontspannend, kalmerend, en helpt bij slapeloosheid. Ook goed bij verkoudheden, en maag- en darmklachten. Brengt tevens verlichting bij misselijkheid. Jeukstillend en verzachtend voor de huid, middels een kompres.

Peterselie: rijk aan ijzer, goed tegen bloedarmoede, en werkt bloedzuiverend. Rijk aan vit. C, en sterkt de (losse) tanden. Verwijdt galstenen. Zet peterselie maar lekker vaak op het menu!

Laurier: thee werkt goed bij het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel, tegen diarree, is pijnstillend en rustgevend. Bevat ook quercetine. Neem zoveel mogelijk bladeren om thee van te trekken.

Salie: zeer ontsmettend bij keelpijn, en heilzaam bij astma, hoest, en krampen. Van oudsher gebruikt bij de behandeling van zo goed als elke ziekte en kreeg daardoor zelfs de status van 'heilige plant'. Salie-thee is een buitengewone aanwinst om te gorgelen bij keelpijn en ontsteking van de slijmvliezen in de mond, en ook om de mond te spoelen bij tand-abscessen. De ontstekingswerende werking is niet alleen goed tegen algemene ontstekingen, maar geneest ook ontstekingen van de darm, maag, lever, galblaas en urinewegen, en werkt goed bij koorts, nierstenen en onregelmatige menstruatie. Salie zuivert het bloed, haalt slijm uit de luchtwegen en maag, verlicht een opgeblazen gevoel, geeft patiënten weer eetlust, en behandelt als enig kruid naast lavendel ook nachtelijk zweten. Het kan een aanvullende behandeling zijn voor reuma en jicht, en verschillende zenuwaandoeningen. Een plant die in iedere huisapotheek hoort!



Ten slotte moeten ook nog vermeld:

Kaneel: werkt bloedsuikerspiegel-regulerend en zit vol mineralen (magnesium, ijzer, calcium, kalium, zink, mangaan, en vitamines A, B, en C).

Zwarte peper en chilipeper: zeer rijk aan vit. C, waardoor het uw weerstand verhoogt en u minder vatbaar maakt voor infecties. Reguleert de werking van insuline beter.

Look en ui: naast de welgekende positieve effecten, kan u een ui gebruiken bij verkoudheden (naast uw bed) en bij muggenbeten (druk een schijfje ui vast op de beten en ga ermee slapen).

Zout en cacao: vermijd keukenzout, en ga voor bijv. Himalayazout of Keltisch zeezout. Ga verder voor onbewerkt cacaopoeder - rijk aan antioxidanten, magnesium, koper en ijzer. Goed tegen cholesterol en hart- en vaatziekten, een natuurlijke bloedverdunner, en ook slaapbevorderend en hoestwerend. Het wakkert ten slotte het gelukshormoon aan, en is nog eens lekker ook!

Update beleggingsrooster

Goud

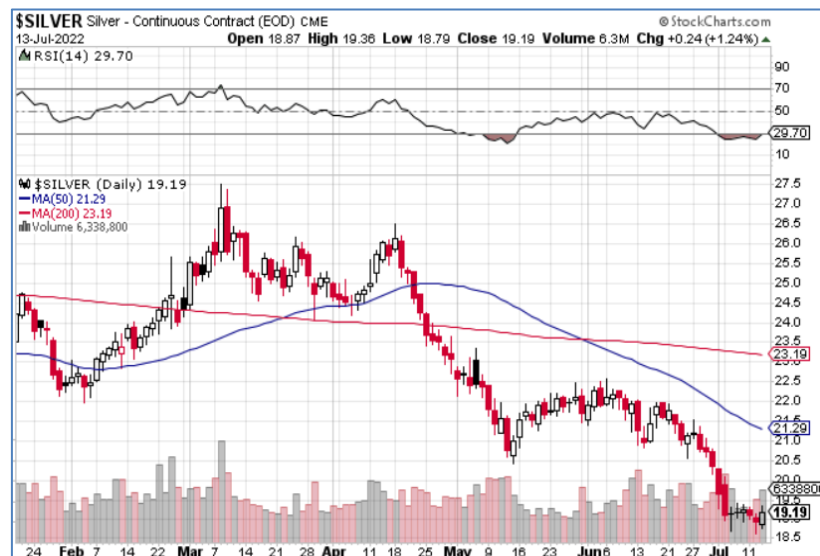
De goudprijs daalde de laatste weken en dat is ook terug te zien in de koers van goud- en zilvermijnbedrijven, die dan ook flink onder druk stonden. De sterkere dollar kan hier mede aan hebben bijgedragen. In euro's bleef de goudprijs echter redelijk stabiel. Op de korte termijn kunnen we nog wat lager, maar een (kortstondige) opleving is te verwachten.



Het is de goudprijs niet gelukt om door de weerstand te breken van 1.830 USD. Sterker nog, de prijs daalde flink en de stevige steun van iets onder de 1790 USD hield het niet. Op dit moment is goud oververkocht ("oversold"), met een RSI onder de 30. We kunnen een (kortstondige) opleving verwachten: een ideaal moment om de goudpositie wat aan te vullen. Maar wat de technische analyse ook laat zien, goud is een verzekering die je moet hebben.

Conclusie: Goud is dalende (zeker in dollars) en het is wachten op een (kortstondige) opleving. Uitgedrukt in euro ligt de prijs minder onder druk, en is ze redelijk gelijk gebleven.

Zilver



De goudprijs in euro is voor ons belangrijker dan de goudprijs in dollar. We betalen immers met euro's. Deze goudprijs (in euro's) ligt ook iets onder druk, maar is met name zijwaarts gegaan.



Dit heeft natuurlijk alles te maken met de zwakke euro. Europa is de slechtste leerling van de klas en dat zien we terug in de koers van de euro. Deze is flink gedaald en staat bijna op pariteit met de dollar. Dit hebben we niet meer gezien sinds de beginjaren van dit millennium. Hoewel een korte opleving van de euro zeker tot de mogelijkheden behoort, is de verwachting dat de pariteit niet houdt: de dollar zal meer waard worden dan de euro. Iets wat we al lange tijd hadden voorzien, en waarom we ook adviseren dollars te hebben.



De grafiek laat een duidelijk dalende trend zien en het vlagpatroon (of "bullish flag pattern") wordt steeds minder waarschijnlijk. De eerdere bodem werd niet bevestigd en we daalden door de stevige weerstand. Goud is nu zeer oververkocht, en een opleving valt te verwachten.

Vorige keer schreven we:

"We houden rekening met nog een dip naar beneden, waarbij de RSI weer onder de 30 komt. Dit zou een zeer mooie kans zijn om (extra) zilver in te slaan. Zeker voor de lange termijn."

En dat gebeurde ook. Het niveau van rond de 21 USD, waar het lange tijd mee worstelde, sneuvelde. Momenteel bewegen we rond de 19 USD. Ook zilver is oververkocht, met een RSI onder de 30, en ook hier kunnen we een (kortstondige) opleving verwachten. Nogmaals: een mooie gelegenheid om extra zilver in te slaan.

Aandelen

De brede aandelenbeurs daalde de afgelopen maanden verder, met soms een korte opleving. De S&P 500 daalde van 4800 van begin dit jaar naar 3660 een maand geleden, en momenteel schommelen we rond de 3800 punten. Dit is een daling van 20%, wat inhoudt dat we inmiddels kunnen spreken van een bear market.

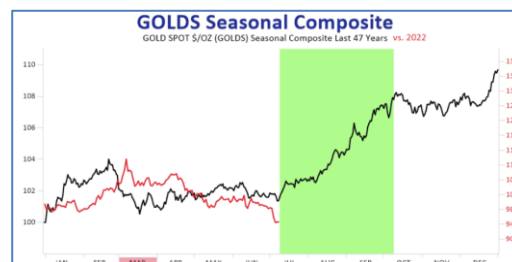


En dat is ook niet verwonderlijk. De economieën van verschillende grote landen zijn of komen in recessie, en de winsten van bedrijven moeten worden terugschroefd. Dit komt door een combinatie van factoren, zoals oplopende kosten, een stijgende voorraad, en tegenvallende vraag. Desondanks zijn de winsttaxaties van analisten de afgelopen drie maanden per saldo nog onveranderd gebleven. Dat is toch verwonderlijk. De winsten zijn namelijk nog nooit gestegen in tijden van een recessie.

De winsten van de bedrijven in de S&P500 zullen naar verwachting nog 4,3% stijgen op jaarbasis. Desondanks moet dit het slechtste kwartaal worden sinds het laatste kwartaal van 2020. Over het gehele jaar wordt nog een winst verwacht van 10% (jaar op jaar). Hoewel de beurs niet altijd in overeenstemming is met de stand van de economie, is het credo toch voorzichtig te zijn. Dit is niet het moment om extra risico te nemen.



Voor de zoveelste keer komt naar buiten dat de goud- en zilvermarkt gemanipuleerd wordt. De goudprijs komt tot stand op de futuresmarkt, en de fysieke levering van goud op de Comex-beurs is slechts een fractie van de totale handel in goud (99,96% wordt met cash gesetteld en dus niet in fysiek goud). Op die manier is manipulatie mogelijk. Het is nog maar de vraag of men dit op de lange termijn kan manipuleren, maar eens er echt paniek in de markt komt en men het goud wil opvragen, dan zien we wie er naakt aan het zwemmen is. De (echte) goudprijs zal dan flink stijgen.



De zomermaanden zijn normaliter goede maanden voor de goudprijs. Juli (+0,58%), augustus (+1,3%), en september (+1,75%) laten gemiddeld (over de afgelopen 47 jaar) hogere goudprijzen zien.

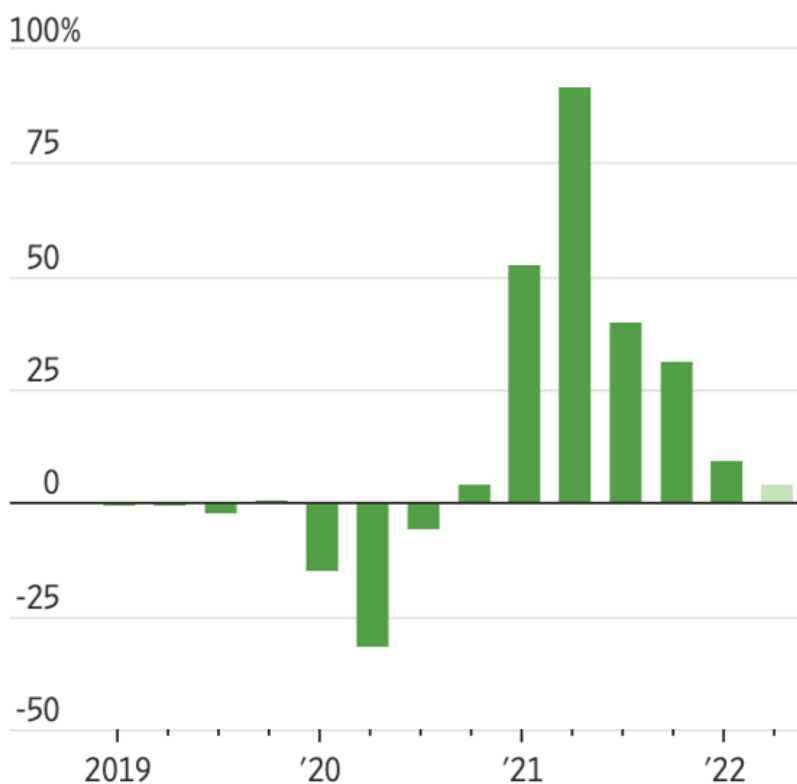


Net als de goudprijs, daalde ook Metalla Royalty & Streaming. Dit zijn mooie prijzen voor de lange termijn. Ieder jaar komt er ook een nieuw project online, waardoor opbrengsten zullen blijven stijgen. Dit is een groeitopper op de lange termijn.



Datzelfde verhaal geldt ook voor de zilvermijn aandelen. Onze 'pure play' op zilver, First Majestic, werd nog wat verder naar beneden geduwd. Ook hiervoor geldt dat dit mooie niveaus zijn om (bij) te kopen voor de lange termijn.

S&P 500 Quarterly Earnings Growth % change from a year earlier



Lightwave Logic

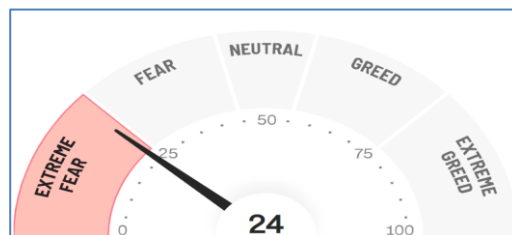
De koers van LWLG zit weer in de lift, zonder duidelijk richtinggevend nieuws, en is voor de zoveelste keer opgeveerd vanaf de 6 USD zone. De stijging is nu wel wat hard gegaan, en de RSI staat boven de 70. Er is dus een gerede kans dat er nu wat gas teruggenomen wordt. De meer speculatief en korte termijn ingestelde belegger kan ervoor kiezen wat te verkopen, om bij een terugval weer terug te kopen. Het risico hierbij is wel dat, als LWLG met een commerciële partner komt, de koers kan exploderen.



TUDOR GOLD

Tudor Gold Intersects 237.3 Meters of 1.51 g/t AuEQ (0.89 g/t Gold and 0.49 % Copper) with 200 Meter Northeast Step-Out Hole GS-22-133 at the Goldstorm Deposit, Treaty Creek Property, Northern British Columbia

Tudor Gold kwam met de eerste boorresultaten dit jaar ("Phase 1 of the 2022 exploration program"), welke er goed uitzagen. De koers reageerde met +7 % op die dag. Hoewel er 20.000 meter geboord is, valt er nog veel te ontdekken. Deze zomer verwacht Tudor met nog meer resultaten te kunnen komen. De potentie van Tudor is groot, maar weet dat zogenaamde "explorers" wel risicovoller zijn.



Het sentiment op de aandelenmarkt is 'behoorlijk' negatief. Meer nog: de "Fear & Greed Index" van CNN staat op "extreme fear". Dat houdt in dat veel beleggers nu zeer terughoudend zijn.

Small Business Optimism

Index Component	Net %	From Last Month
Plans to Increase Employment	19%	▼ -7
Plans to Make Capital Outlays	23%	▼ -2
Plans to Increase Inventories	-2%	▼ -3
Expect Economy to Improve	-61%	▼ -7
Expect Real Sales Higher	-28%	▼ -13
Current Inventory	5%	▼ -3
Current Job Openings	50%	▼ -1
Expected Credit Conditions	-5%	▼ -1
Now a Good Time to Expand	3%	▼ -3
Earnings Trends	-25%	▼ -1

De MKB-bedrijven in de VS zijn ook behoorlijk negatief. De meest recente survey was al voor de zesde keer op rij negatiever dan de vorige. Op de vraag of men verwacht dat de economie zal 'verbeteren', was de uitkomst -61%. Dat is het laagste percentage in het 48-jarige bestaan van de survey.

NioCorp SUPERALLOY MATERIALS

Ook voor NioCorp is het wachten op "big news". De kans dat dit in de zomermaanden gebeurt, acht ik klein, maar ik ben nog steeds vol vertrouwen dat het komt. Wellicht kunnen we in de zomer nog een bijgewerkt rapport verwachten over de mogelijke productie van de rare earths en welke impact de integratie ervan zal hebben, uitgemeten in dollars. Dit kan een steun geven aan de koers, en tevens geïnteresseerde financiers over de streep trekken, mochten ze nog twijfelen. Bijgevolg: voor wie nog geen of weinig aandelen NioCorp heeft, zijn dit prima niveaus om (bij) te kopen.

Conclusie: We gaan nu de zomermaanden in, waarin we geen groot nieuws hoeven te verwachten. De kans is zeker aanwezig dat we in de tussentijd weer terug gaan zakken richting de 6 USD zone. Dit lijkt mij een laatste mogelijkheid om tegen mooie prijzen bij te kopen, totdat LWLG met een commercieel contract komt, te verwachten ergens in de tweede helft van dit jaar.

York Harbour



De koers van York Harbour ligt de laatste tijd wat onder druk. Dit is niet gek, aangezien de prijs van koper en zink de laatste tijd ook fors omlaag is gegaan. Eind juni sloot York de financieringsronde via een private placement (er werd 11,46 miljoen USD opgehaald), waardoor het nu voor de komende 18-24 maanden is gefinancierd. Hiermee is York goed gekapitaliseerd en is het nu wachten op de beoordeling van de fase 3 boorresultaten. Deze worden binnenkort verwacht. De voorbereidingen voor fase 4 zijn ondertussen in volle gang, en de resultaten ervan worden ergens eind dit jaar verwacht. Deze moeten meer inzicht geven in de enorme potentie van dit project.



Conclusie: De koers van York Harbour daalde de laatste weken, voornamelijk door de lagere koper- en zinkprijzen (zie zijbalk). Ook de private placement zorgde voor wat koersdruk (wegens verwatering van de aandelen), maar het project is nu wel voor minimaal anderhalf jaar gefinancierd. Het is wachten op fase 3 resultaten, welke binnenkort worden verwacht. Uiteindelijk zullen de resultaten van fase 4 een inkijk moeten geven in de enorme potentie van dit project. De huidige koers is een mooi instapmoment voor wie nog geen of onvoldoende aandelen heeft. Het potentieel is zeker groot, maar de koers is ook afhankelijk van de koper- en zinkprijzen. Een verder afkoelende economie zal druk zetten op de koper- en zinkprijzen, maar ik heb vertrouwen in dit project.



De koperprijs stond in april nog op 4,75 USD, terwijl deze nu rond de 3,30 USD noteert. Dat betekent een daling van 30% en het laagste punt van het afgelopen jaar. Een klaar teken van een afkoelende economie. Niet voor niets wordt koper ook wel de leidende indicator voor de economie genoemd.



Ook de zinkprijs staat onder druk. Deze stond in april nog op 4500 USD, terwijl deze nu rond de 3000 USD staat. Een daling van ruim 30%. Het is dus niet verwonderlijk dat de koers van York ook onder druk is komen te liggen door lagere koper- en zinkprijzen.

Opmerking

Op de volgende pagina staat een bespreking van BTC en XMR, maar we willen reeds even de aandacht vestigen op het volgende. Hier en daar wordt bericht over problemen met KuCoin en "withdrawals". Met MACRO Trends hebben we steeds benadrukt dat het zélft opslaan van crypto stéeds beter is dan te vertrouwen in exchanges - de extra technologische vervelendheden moet u er dan maar bijnemen. Natuurlijk zijn er wel wat gradaties: iets als Kraken verdient bijvoorbeeld toch wat meer voordeel van de twijfel dan vele alternatieven. Maar nooit neemt dit de risico's van crypto-exchanges weg: zo'n exchange kan gehacked worden, gesloten worden door een overheid, of door regulering verplicht worden om bijv. uw afhaalmogelijkheden te beperken, en ook individuele accounts op een platform kunnen gehacked worden of onder regulatie gezet worden. Dus: alhoewel KuCoin af en toe aangehaald wordt als exchange-mogelijkheid voor wie geïnteresseerd is in GRIN (wat nu sowieso op "wachten" staat in ons rooster), willen we nogmaals benadrukken hoe belangrijk eigen opslag is. Koop en verkoop, maar stuur daarna uw coins naar uw eigen wallet. Wie die sprong nog niet maakte, kan op de site steeds het crypto-dossier terugvinden die stap per stap gaat over hardware wallets, opslag, etc.

Crypto

Monero

0.006 BTC stilaan stevige support

In de vorige editie legden we al de nadruk op 0.006 BTC als support-niveau. Gedurende de laatste twee weken is de koers er af en toe nog eens onder gezakt, maar de laatste dagen lijkt het er toch stilaan op dat de kentering is ingezet.



Misschien is het iets té voorbarig om dit al met zekerheid te zeggen, maar bovenstaande grafiek is alvast een positief teken. Als we de positieve trend (groene lijn) ruwweg wat proberen door te trekken, dan krijgen we onderstaande grafiek:



Niets is gegarandeerd natuurlijk, maar deze trend lijkt me al iets realistischer. Het verleden toont: eens Monero begint te stijgen, kan het snel gaan. Ik sluit zeker niet uit dat we tegen eind dit jaar XMR boven 0.01 BTC genoteerd zien, en wie weet kan de ratio ergens in 2023 zomaar richting 0.03 BTC gaan.

Traders kijken altijd naar trends, en als in een bear market één munt tegen de stroom ingaat, kan dat een zichzelf-versterkend effect opleveren. Als u nog geen Monero in uw portefeuille heeft, is nu kopen, op het moment dat de trend lijkt te keren, op zich een goed idee. Of u snel rendement zal behalen in dollartermen, hangt eerder samen met wat Bitcoin gaat doen (zie zijbalk), maar op zich is outperformen van Bitcoin al een mooi doel. U kan bijvoorbeeld bij een hogere ratio een deel van uw Monero omzetten in BTC, zodat u op dat moment iets beter "gehedged" bent.

Bitcoin

Voortkabbelend rond 20.000 USD



We tekenden de meest recente negatieve trend voor Bitcoin. De koers kabbelt voort rond 20.000 USD. Voorlopig is de bodem nog steeds de initiële bodem rond 17.500 USD. Een "bounce" richting 23.000 USD lijkt zeker mogelijk de komende weken, maar de échte test zal pas in augustus plaatsvinden, wanneer deze driehoek begint te sluiten. Ik verwacht in de komende weken namelijk niet veel volatiliteit, en dus ook dat de bodem voorlopig zal standhouden. Als de trend dan opwaarts gebroken wordt, kan Bitcoin aan een traag herstel beginnen, maar voorlopig is het dus wat de kat uit de boom kijken. Kopen kan, maar als de bodem breekt, dan zal u waarschijnlijk lager kunnen inkopen.



Als de negatieve trend zich zou verderzetten vanaf midden augustus, dan lijkt me de oranje zone in het najaar een ideaal instapmoment. In dat geval kan u kopen tussen 12.000 en 15.000 USD. Ik vermoed persoonlijk niet dat de opwaartse trend (stippellijn) die in 2017 gestart werd, zal breken.



In de vorige editie hebben we deze grafiek al eens getoond, maar als we wat extra ruimte laten voor de onderkant van de band, zien we dat kopen in deze "groene band" historisch het beste moment is. Op dit moment zit de koers in deze groene band. Opnieuw, garanties zijn er nooit, maar als de geschiedenis zich herhaalt, dan lijken de huidige koersen zeer aantrekkelijk voor nieuwe instappers.

Pater Daniël Maes

Wie Pater Daniël wil steunen in zijn missie (het dorpje Sadat in Syrië), die kan dat op het rekeningnummer **BE32 0682 0832 4402**. Vermeld "**MACROTRENDS**" in het vakje met de beschrijving, zo weet de pater vanwaar het komt.

Voor de nieuwere abonnees: op zondag 20 oktober 2019 ging in het Crowne Plaza te Antwerpen een presentatie door onder de titel "De toekomst van het Christendom". In het laatste deel kwam Pater Daniël Maes zijn beschouwingen en missie met ons delen:

<https://www.youtube.com/watch?v=xmVefkFFDI8>

Doodscultus

Goede Vrienden,

Volgens de beslissing van het Amerikaans Hooggerechtshof van vorige maand kan abortus niet als grondwettelijk recht erkend worden, zoals bijna een halve eeuw eerder verkeerdelijk was gesteld. Het heeft daarmee de constitutie als basis voor de beschaving van een samenleving hersteld. Hiertegen worden nu echter in de VS en elders buitensporige en gewelddadige protestmanifestaties georganiseerd, samen met aanslagen tegen pro-life-centra. Deze worden openlijk uitgelokt en aangemoedigd door de hoogste politieke leiders en financiële supermachten.

Christian pregnancy center in Colorado vandalized and burned following Roe v. Wade reversal

By Jesse O'Neill

June 25, 2022 | 8:34pm | Updated



De pro-abortusstrijd heeft in essentie niets te maken met de edele motieven die worden voorgesteld (vooruitgang van de beschaving of een verdediging van het recht en de waardigheid van de vrouw), wel integendeel! De wereldelite wordt gedreven door een eugenetische ideologie. Zij meent dat de wereldbevolking dringend moet worden verminderd, waarbij abortus, contraceptie en euthanasie, liefst onbeperkt, voor hen 'kostbare waarden' zijn. Er zijn volgens hen veel te veel mensen - niet alleen baby's, maar ook de massa armoezaaiers en de volgens hen nutteloze 65-plussers moeten opgeruimd worden.

(zie zijbalk)

Het is een strijd gericht tegen het christelijk geloof dat menselijke waardigheid vanaf de ontvangenis tot aan de natuurlijke dood onverkort verdedigt. In de plaats hiervan dringen ze krampachtig 'alternatieven' op. Het klimaat en de planeet zouden nu plots dringend moeten gered worden, en we moeten af en toe bij het opstaan ons hoofd intrekken voor een komeet die in razende snelheid op ons afkomt en waarvan achteraf gemeld wordt dat het op een afstand van behoorlijk wat lichtjaren voorbijgeschoten is! Oef, gelukkig!

Het zijn echter niet alleen politieke leiders in Amerika die het protest tegen het Hooggerechtshof aanmoedigen, ook bij ons lijkt de meerderheid van profs en 'experts' die commentaar leveren zich hierbij aan te sluiten. Maar zij verwijten de rechters van het Amerikaans Hooggerechtshof niet dat ze een onzorgvuldig oordeel velden. Net andersom: ze verwijten hen dat ze net té nauwkeurig te werk gingen, te technisch, te juridisch. Ze zouden "technuten" zijn.



Maar Vlaamse 'deskundigen' die dit verwijt lanceren, beseffen niet dat ze een splinter in andermans ogen zoeken, terwijl ze de balk in hun eigen ogen niet merken. De rechters van het Hooggerechtshof hebben niets minder dan de basis van de menselijke beschaving willen beschermen. Pas vanuit het juiste ethische principe, de eerbied voor het menselijk leven vanaf conceptie, kan men een samenleving, alsook vrouwen in nood, op menswaardige wijze helpen.

(zie volgende pagina)

De abortuslobby's van de wereldelite staan in dienst van ideologieën die het leven, de waardigheid van mannen en vrouwen, en de soevereiniteit van de volken willen uitroeien. Een barbaars doden van het beginnend menselijk leven in de moederschoot vernietigt het recht en de waardigheid van vrouwen, en tevens van een hele samenleving. We maken de strijd mee van de duistere machten van deze wereld tegen het Rijk Gods. We zijn betrokken in een geestelijke strijd tussen goed en kwaad, waarheid en leugen, leven en dood. *"Want onze strijd gaat niet tegen vlees en bloed, maar tegen de heerschappijen, tegen de machten, tegen de wereldheersers van deze duisternis..."* (Efeziërs 6, 12).



Dit wordt uitvoerig beschreven onder meer in het laatste Bijbelboek, de Openbaring van de heilige Johannes. Jezus zelf heeft ons hiervoor eveneens uitdrukkelijk gewaarschuwd. Hij noemt de duivel "de leugenaar en moordenaar vanaf het begin" (cf. Johannes 8, 44). Hij is de meester van een wereld die God verwerpt. Jezus laat ons verstaan dat het een dramatische strijd zal zijn en vraagt waakzaam te zijn en stand te houden. Immers, de scheidingslijn tussen goed en kwaad loopt uiteindelijk door ons eigen hart. Ook wij staan niet altijd onverdeeld aan de goede kant en zijn niet altijd de kinderen van het licht, de waarheid en het leven.

Alle samenlevingen hebben steeds, weliswaar op hun eigen wijze, bijzondere zorg besteed aan de bescherming van het leven en het dragen van verantwoordelijkheid voor het seksuele gedrag, voor het welzijn van de hele maatschappij. Onze tijd beschikt over medische, psychologische, en technische mogelijkheden om jongeren te helpen op verantwoorde wijze om te gaan met seksualiteit. De natuurlijke methoden van vruchtbaarheidsbeheersing bieden gehuwden nodige en wetenschappelijk verantwoorde mogelijkheden om samen hun eigen familieplanning te bepalen. Maar in de moderne opinie wordt deze kennis en praktijk weggehoond om gehuwden zoveel mogelijk afhankelijk te maken van medicamenten en medische onderzoeken.

(zie zijbalk)

Mensen worden tot patiënten herleid van de geboorte tot hun dood. Zo worden ze eerder aangespoord tot onverantwoord gedrag, waarvoor onbeperkt contraceptie en abortus worden opgedrongen. Dit is niet alleen geen goede vorming, het is ook geen goede voorbereiding op een gelukkig en harmonieus huwelijksleven. Met onze moderne kennis dienen we de wijsheid van de ouden, zoals die van Hippocrates, net te verrijken, niet te vernietigen.

Een schitterende voorvechter in deze strijd was de Franse professor Jérôme Lejeune (1926 - 1994). Hij werd "de stichter van de moderne genetica" genoemd, of ook "de Moeder Teresa van de wetenschappelijke wereld". In zijn liefde voor waarheid en de waardigheid van het ongebooren menselijk leven - in het bijzonder de gehandicapte kinderen - wilde hij liever zelf uitgesloten worden dan een compromis sluiten. Op 3 oktober 1969 kreeg hij de hoogste wetenschappelijke onderscheiding voor genetica in San Francisco (California). Voor een uitgelezen publiek in het Sheraton Palace verkondigde hij luid dat het de taak van de geneeskunde is om kinderen in de moederschoot te verzorgen, niet om ze te doden.



Hierdoor werd hij radicaal uit de wetenschappelijke wereld geweerd. Al zijn medewerkers werden hem ontnomen, samen met zijn laboratorium en de subsidies. En de Nobelprijs Geneeskunde, die hij dik verdiend had, werd hem niet meer gegund. Een moedig voorbeeld te midden van de wereldwijde strijd tegen het leven.

Pater Daniël Maes

Vrijdag 8 juli 2022

Foto-update



De buitenmuren van het St. Jozefsklooster werden ingevoegd.



Bedevaart naar Saydnaya: klooster en dorp.



De parochiekerk.



Een expo van oude iconen en manuscripten, met onder de voeten: een schuil-kerk.



Abrikozenpluk en... abrikozenconfituur.



Vogelverschrikker bij de visvijver.



Een ziek, verdwaald schaap werd door een goede herder teruggebracht.



Koepel Grieks-Katholieke kerk.

Lezersvragen

Vragen kunnen gericht worden aan support@macrotrends.be. Aan de nieuwe abonnees raden we tevens aan om de dossiers op **de interne omgeving van de website** te bekijken. Daar staat heel veel informatie in die vaak vele van de vragen reeds wegnemen...

Water (I)

Beste MACRO Trends,

In de laatste nieuwsbrief werd gelinkt naar een Nederlandse webshop voor het aanschaffen van de Aqualine waterfilters. Ik wou even meegeven dat er ook een [Belgisch bedrijf is die deze filters verkoopt](#), gevestigd in Mechelen en Antwerpen (dacht ik). Misschien nuttig voor mijn mede-abonnees.

Beste groeten,

Behulpzame Bert



Water (II)

Beste MACRO Trends,

Beetje bij beetje probeer ik de informatie en tips uit het preppen-dossier te verwerken en toe te passen. Iets wat ik wou meegeven: voor waterzuivering heb ik een zeer eenvoudig toestel van Aqua Logic gekozen (de Gravity-C Ultra, ong. 77 EUR). Het is een efficiënt en eenvoudig zuiveringssysteem waar blijkbaar o.a. Artsen Zonder Grenzen ook gebruik van maakt in cholera-gebieden. Met de filter kan volgens de bijsluiter zelfs het regenwater in regentonnen drinkbaar gemaakt worden, en het is zeer onderhoudsvriendelijk. Misschien nuttig voor mijn mede-abonnees.

Beste groeten,

Behulpzame Bert



Als ik vind dat het antwoord op uw vraag ook interessant kan zijn voor de gemeenschap, dan zorg ik dat die geanonimiseerd wordt gepubliceerd onder collectief pseudoniem "Bezorgde Bert".

=====

Reactie: Broker

Beste MACRO Trends,

In reactie op de abonnee die in een vorige editie op zoek was naar een Amerikaanse broker, heb ik een tip. Zelf ben ik woonachtig in Nederland, maar toch gebruik ik de Amerikaanse broker [Interactive Brokers](#). Lynx en Mexem maken eigenlijk gewoon gebruik van het Interactive Brokers platform (maar dan met een eigen schilletje eromheen). Het is verder ook mogelijk om als Nederlander direct een account te nemen bij Interactive Brokers. Dit scheelt ook aanzienlijk in de transactiekosten.

Beste groeten,

Behulpzame Bert

Zilveren munten

Beste Brecht,

Zijn er naast de Philharmoniker nog andere zilveren munten die jullie aanraden?

Beste groeten,

Bezorgde Bert

==

Dag Bert,

Naast de Philharmoniker zijn ook de Maple Leaf, Kangaroo, en Krugerrand opties.

Beste groeten,

Brecht Arnaert

Oproep: "Buitenlandse hubs"

Beste MACRO Trends,

Ik zit al een tijd te werken richting financiële onafhankelijkheid (waar jullie platform een prachtig instrument voor is), maar vooral ook locatie-onafhankelijkheid en, uiteindelijk, een "low-tax" structuur. Drie concepten met een dunne grenslijn.

Ik heb momenteel een architectenbureau samen met mijn vennoot, maar ik worstel al een tijd met het feit dat ik enerzijds mijn job héél graag doe, maar dit land mij anderzijds niet kan bieden wat ik zoek in het leven. Het idee het hele jaar hard te werken om dan twee keer per jaar het genoeg te krijgen van Vadertje Staat om er toch even tussenuit te mogen, dat concept wordt lastiger en lastiger. Reizen wordt tevens heel duur door de (gecreëerde) crisissen. Ik denk dat ik ergens misschien nog bevoorrecht ben als architect, omdat ik deze job heel vervullend vind. Ik teken de eerste lijnen van een ontwerp en zie die lijnen ook werkelijkheid worden. Maar er is ook een hele reeks aan nutteloze jobs in de Lage Landen (waar Mattias Desmet het in zijn boek ook over heeft, met depressies e.d. als gevolg). Met andere woorden: sowieso dat er nog mensen in tweestrijd staan.

Vandaar dat ik een middenweg probeer te zoeken tussen België en 'het buitenland'. Mij lijkt het dat veel andere mensen, waarschijnlijk ook veel abonnees, hetzelfde proberen. Een definitieve verhuis lijkt zo drastisch, maar tegelijkertijd wordt het met de dag moeilijker om nog in deze fiscale slavenplantage te leven. Veel mensen dromen bij de gedachte een buitenverblijf te hebben, maar weinigen bereiken het. Velen pakken het ook heel individueel aan: men koopt misschien, na 20-30 jaar werken, als men genoeg centjes heeft (maar vaak ook via leningen), één pand in één land. En daar moet men dan de rest van hun leven naartoe blijven gaan, telkens weer.

Daarom zit ik met het idee om een soort van "buitenlandse hubs" te proberen uit te bouwen met gelijkgestemden, om vanuit het buitenland te kunnen werken, reizen, of wat je ook maar wenst te doen. Wat als we dit collectief kunnen organiseren, met duidelijke vooraf bepaalde spelregels?

In plaats dat bijvoorbeeld 10 mensen elk individueel 400.000 EUR investeren; wat zouden we kunnen verwezenlijken indien we deze 10 mensen bij elkaar brengen, waarbij we niet investeren in 1 pand, maar tegelijk in 10 panden? 10 locaties om quasi kosteloos (buiten transport en verbruik) naar op reis te gaan, of als werk-hub te gebruiken, of eender wat - zolang de creativiteit maar zegeviert. 10 locaties om een businessplan voor uit te werken, met als doel: minimaal break-even draaien t.a.v. de lopende kosten, en er nog wat aan overhouden door verhuur een deel van het jaar.

Die "10" is puur illustratief. Kleinschalig beginnen, met één pand, maar wel reeds nadenkend over de visie op de langere termijn. Mensen kunnen instappen met een klein budget en hoeven niet ineens 400.000 EUR op tafel te leggen. En dan groeit dit plan mee met de tijd en met de financiële buffers die worden opgebouwd.

(zie zijbalk)

We willen dit absoluut verwezenlijken, en ook zonder banken. Geen leningen, enkel eigen middelen - soevereiniteit ten top!

Ik besef: ik gooi misschien wat ideeën op elkaar, en het is ook nog wat abstract. Maar net daarom mijn oproep. Een mens moet ergens beginnen om een plan te realiseren. Verder ben ik er mij van bewust dat vastgoed momenteel heel risicovol is. De bubbel staat op klappen (ik ben vrij zeker dat de bouw nog zal stilvallen), en toch blijf ik vastgoed van grote waarde vinden, maar dan op een psychologisch niveau. En net om dat samenkomen van het psychologische en het financiële gaat het ook: meerdere plekken als mogelijke 'uitvalsbasis' om van daaruit de wereld te verkennen, of de wereld iets te bieden, of in jezelf terug te trekken. Mogelijks biedt de crisis ook wel enorme opportuniteiten om dit binnen 2-3 jaar aan bodemprijzen uit te kunnen bouwen?

Mag ik vragen deze oproep in MACRO Trends te plaatsen, zodat geprikkelde vrijdenkers contact kunnen opnemen? Gelijkgestemden met idealiter diverse expertise-achtergronden, aangezien het toch wel complexe materie is - fiscaliteit, vastgoed, rechtspraak, geografische kennis, et cetera.

Misschien kan het wel leiden tot een mini MT-meeting onder geïnteresseerden. Wel zoek ik bij voorkeur mensen die dit niet zien als een manier om snel financieel rijk te worden, maar vooral om op persoonlijk vlak rijker te worden. Mensen die ook het gevoel van vast te zitten in een 'ratrace' ervaren, en er iets aan willen doen.

Hartelijk dank!

Beste groeten,

Bezorgde Bert

==

Dag Bert,

Interessant idee. We zullen het opnemen in de volgende editie. Wanneer iemand reageert via het support-adres, zorgen we ervoor dat je contactinfo kan uitwisselen.

Beste groeten,

Brecht Arnaert

MACRO Trends Nieuwjaarsreceptie

Dank voor jullie aanwezigheid

(fysiek en online)

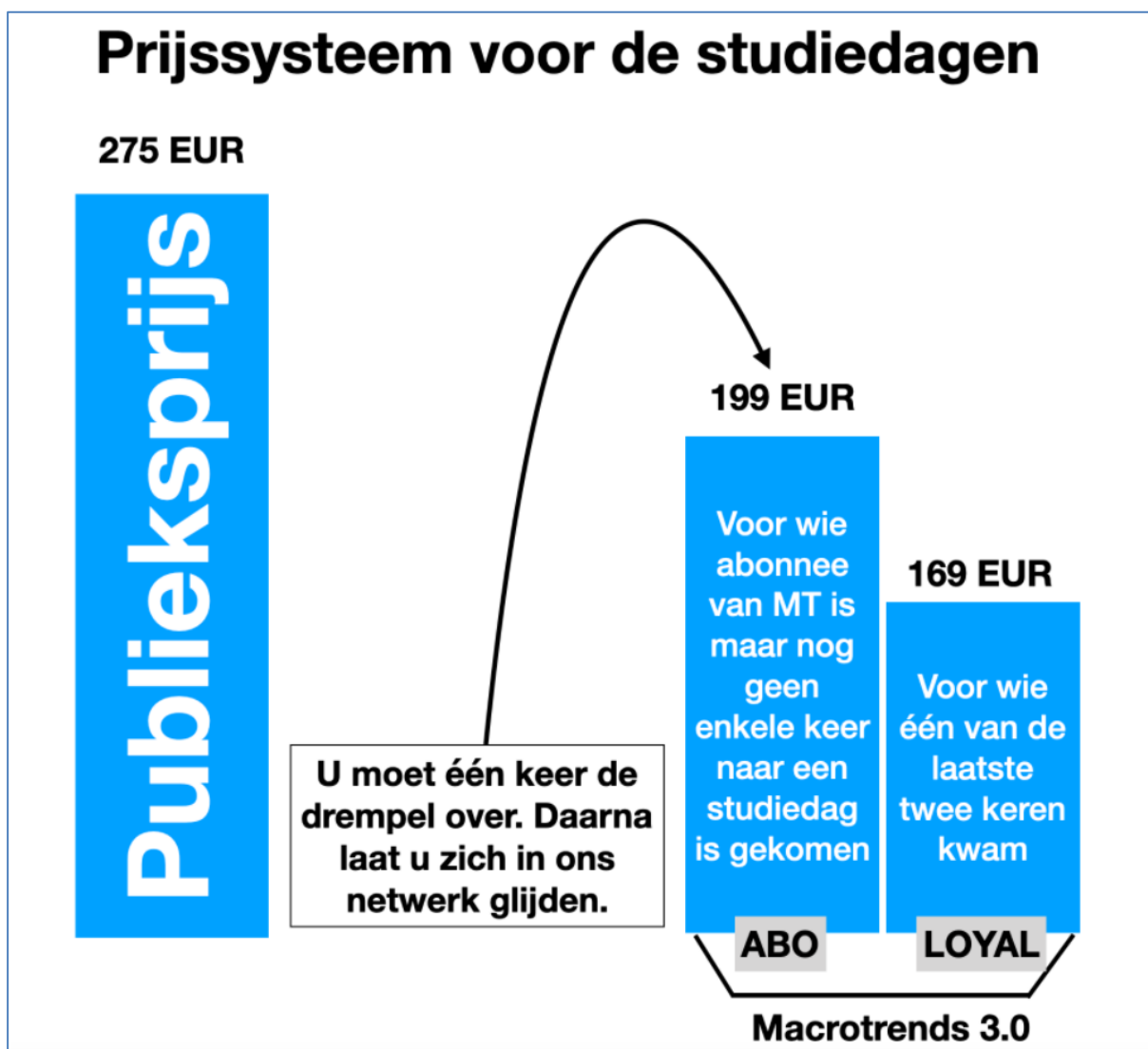


MACRO Trends Studiedagen

Beste abonnee,

De MACRO Trends Studiedagen in het voorjaar gaan meestal over het financiële, en die in het najaar meestal over het filosofische. Zoals u weet, zijn beide eigenlijk niet van elkaar te scheiden, en is het even belangrijk productief te denken als productief te investeren.

Voor wie nog nooit gekomen is: de publieksprijs voor een studiedag is 275 EUR. Maar dat is de prijs voor wie geen abonnee is. Wie dat wel is, betaalt nog 199 EUR, en wie één van de twee laatste keren naar een studiedag kwam, die mag aan het tarief LOYAL komen, wat nog 169 EUR kost.

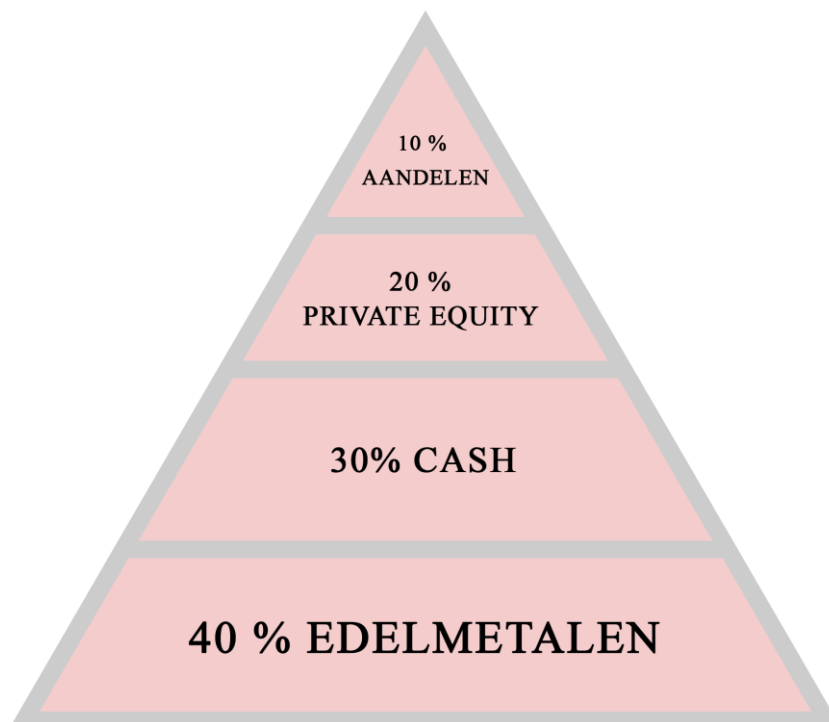


De online webinars zijn een leuke ervaring, en zullen in een andere vorm een blijvende zekerheid worden doorheen het MACRO Trends jaar, maar niets gaat boven een fysieke ontmoeting. Laten we dan ook hopen dat deze dit jaar, ondanks alle gekte, kunnen blijven doorheen.

Tot genoegen,

Brecht Arnaert

Investeringspiramide



De investeringspiramide is mijn methode om mijn kapitaal veilig te stellen. De basis van deze piramide bestaat uit 40% edelmetalen, die op zich voor 80% uit FYSIEK goud bestaat en voor 20% uit FYSIEK zilver, het liefst in kleine coupures. Napoleon, Vrenelis, en Krugerrand voor goud (géén baartjes), en Philharmoniker, Maple Leaf, Kangaroo, en Krugerrand voor zilver. Komt de crash, dan is élk van die muntjes een fortuin waard. Liquiditeit!

Daarboven leg ik een laag puur liquide cash. Dit ten belope van 30%, die op zich voor 60% uit EUR bestaat, 20% uit USD, 10% uit CHF en NOK, en 10% uit XMR en BTC. Dit vooral bedoeld als verzekering op het scenario waarin er wél een crash komt, maar we toch fout zijn over goud. Zowel EUR als USD hou je aan in de bank (giraal) + in biljetten thuis (chartaal).

Daarboven investeer ik 20% in "Private Equity", hetgeen aandelen zijn die niet op de beurs genoteerd staan. Het voordeel hiervan is dat dit soort aandelen bij een crash niet afwaarderen. Ik selecteer één zo'n opportuniteit per jaar en schrijf hierover niet in MT. [Indien u interesse heeft, vul dan even deze interessepeiling in](#). Instap is doorgaans 10 000 EUR.

PAS DAN, nadat de rest van de piramide stevig is gebouwd, investeer ik in publieke aandelen, en dit ten belope van slechts 10%. In het beleggingsrooster vindt u een tiental aandelen die ik de moeite waard vind, maar ik druk u op het hart dat we ons in een totaal artificiële bull-market vinden, die op elk moment kan crashen. NB.TO en LWLG zijn mijn favorieten.

RESPECTEER DEZE PIRAMIDE TE ALLEN TIJDE

Bekijk zeker ook de bijhorende video (in het Engels) waarin ik deze uitleg meer uitgebreid doe. Je vindt hem op YouTube door "Brecht Arnaert: How to safely structure your portfolio" in te tikken, of door [deze link te volgen](#).

Beleggingsrooster

Het beleggingsrooster is de concrete vertaling van de investeringspiramide, en begint met opzet "onderaan", om u zo te verplichten altijd terug te rekenen naar goud. Als u winst neemt, dan moet u altijd eerst uw basis verstevigen, alvorens in de hogere lagen iets te ondernemen. Investeer nooit met uw laatste geld, en enkel met geld dat u bereid bent te verliezen.

Datum	Naam	Symbool	Instap	Nu	Winst/Verlies	Risico	Advies
40 % in edelmetalen. Koop enkel FYSIEK en in kleine denominaties.							
30-6-2011	Fysiek goud (EUR)	XAU	1120	1701.44	52%	Laag	Kopen
30-6-2011	Fysiek zilver (EUR)	XAG	16.26	19	17%	Laag	Kopen
30 % in cash. Diversifieer weg uit de EUR, voornamelijk in USD.							
7/1/2012	Bitcoin (USD)	BTC	5.36	20588.9	384021%	Hoog	Kopen
12/3/2015	Monero (USD)	XMR	0.6	135.54	22490%	Hoog	Kopen
03/04/2020	Grin (USD)	GRIN	0.46	0.07	-85%	Hoog	Wachten
1/1/2014	Dollar (EUR)	USD	0.72	1	39%	Laag	Kopen
16/03/2018	Zwitserse Fr. (EUR)	CHF	0.85	1.01	19%	Middel	Kopen
16/03/2018	Noorse Kr. (EUR)	NOK	0.1	0.09	-10%	Middel	Kopen
20 % in Private Equity. Enkel voor wie de moeite doet naar de studiedagen te komen.							
2018	BioAegis	Recent (Aug 2019) enorm succes - onze investering is verdubbeld.					
2019	The Last Front	Kapitaalronde afgesloten					
2021	BioAegis	Webinar: https://tixoom.app/brechtarnaert/bpp0eexj					
10 % in publieke aandelen. Stap NOOIT in één keer in.							
15-1-2014	Niocorp Developm.	NB.TO	0.23	0.89	287%	Laag	Kopen
20-5-2014	Lightwave Logic	LWLG	0.75	9.65	1187%	Laag	Kopen
25-10-2017	Suisse Centr. Bank	SNBN.SW	3812	6400	68%	Midden	Wachten
01-08-2018	Excelsior Mining	MIN.TO	0.92	0.165	-82%	Hoog	Houden
15-02-2019	Tudor Gold	TUD.V	0.28	1.18	321%	Hoog	Kopen
15-02-2019	Metalla R&S	MTA.V	4.2	5.95	42%	Laag	Kopen
25-01-2020	Nanalysis Scientific	NSCI.V	0.59	1.1	86%	Laag	Kopen
15-01-2021	Sprott Physical U. Trust	U/UN.TO	9.08	13.22	46%	Laag	Kopen
21-05-2021	First Majestic Silver	FR.TO	21.13	9.03	-57%	Laag	Kopen
21-05-2021	SilverCrest Metals	SIL.TO	11.26	7.19	-36%	Midden	Kopen
17-09-2021	Cameco Corp.	CCO.TO	30.47	29	-5%	Midden	Kopen
15-10-2021	Elysee Developm. Corp.	ELC.V	0.72	0.6	-17%	Midden	Kopen
01-04-2022	CryoMass Technologies	CRYM	0.28	0.246	-12%	Hoog	Instappen
03-06-2022	York Harbour Metals	YORK.V	1.11	0.78	-30%	Midden	Instappen

Volgens li·ber·ta·ri·ërs zijn mensen vrij om te denken en doen wat ze willen, mits ze daarbij anderen niet in hún vrijheid beperken. Zij verkiezen vrijwillige oplossingen vanuit de gemeenschap boven dwingende oplossingen vanuit de overheid en erkennen dat een vrije samenleving menselijker, welvarender en gelukkiger is.

