

Update nieuwsbrief voor de maand oktober



Spreuk van de maand:

**Alles en iedereen is uw perfecte leermeester. Alles gebeurt om u geduld, wijsheid en mededogen bij te brengen.
Boeddha**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

Samenvatting verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) naar Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel IV

[een link](#) naar Borstkanker en de zin van ziek zijn.

[een link](#) naar *Waarom* zou je je bezighouden met bewustworden en *Hoe* begin je?

De beurs van Agaphe, een bezoekje waard?

Dat kan, als je bezig bent met Bewustwording in Spiritualiteit en Gezondheid, of juist als je hierin een weg aan het zoeken bent.

Wil jij een speciaal iemand verrassen met een toegangskaartje voor de beurs?

Tik dan www.agaphe.nl/vrijkaartje.php in en vul de gegevens in.

Hij of zij zal dit vrijkaartje voorzien van jouw tekst (bijvoorbeeld voorzien van de tekst: speciaal voor jou) per post ontvangen.

In Den Helder houden we op zondag 31 oktober 2010 een Beurs voor Bewustwording spiritualiteit & gezondheid.

Locatie: **Hotel Den Helder**

Adres: **Marsdiepstraat 2a**

Plaats: **Den Helder**

Tijd: **11.00 – 17.00 uur. Entree € 5,00 (kinderen tot 12 jaar onder geleide, gratis).**

Consult: **maximaal € 5,00**

Voor informatie over de deelnemers kijk op onze website: www.agaphe.nl

Email: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

Tijdens de beurs zullen Catharina Lunow, Anneke Bleeker en Agnes Zaal de lezingen verzorgen.

12.00 uur: **Catharina Lunow; *Zonlicht, genezen door middel van zonlicht.***

13.30 uur: **Anneke Bleeker; *Hoe veilig zijn E-nummers?***

15.00 uur: **Agnes Zaal; *Hoe pas je Feng Shui toe in je dagelijks leven.***

Hoe veilig zijn E-nummers? door Anneke Bleeker

Dat is een onderwerp dat door velen graag vermeden wordt. E nummers zijn toch goedgekeurd?

Maar hoe veilig is het werkelijk?

Wil je weten hoe het komt dat velen het pak koek niet in een koektrommel doen maar het al eerder op hebben?

Hoe komt het dat de jeugd zit te stuiteren in de klas?

Moeten wij wel of niet met fluor onze tanden poetsen?

Er zijn zoveel vragen op dit gebied en tijdens de lezing die Anneke Bleeker u aanbiedt krijgt u een tipje van de sluier opgelicht!

Net genoeg om in elk geval meer inzicht te krijgen hoe belangrijk het is je hier in te verdiepen. Dit onderwerp is een gedeelte uit de lezingen die zij doorgaans geeft en de datums daarvan zijn te zien op de agenda van de site:

www.verontrustemoeders.nl

Ook heeft Anneke haar boek mee welke gekocht kan worden: 'Wat je niet verteld wordt over vaccinaties'.

Maak op deze wijze kennis met de lezing en als je meer wilt weten kun je zelf helpen er eentje te organiseren of een andere bezoeken.

Onze gezondheid hebben wij zelf in de hand en we zullen ook zelf de verantwoording moeten nemen.

Dat is de reden om zeker meer te willen weten over E nummers.

De informatie die je tot je neemt via de beurs en/of de nieuwsbrief kan een hulpmiddel zijn als je op zoek bent naar het vinden van antwoorden.

Dus niet voor het krijgen van oplossingen.

Via de beurs kun je tot inzicht komen, dit is voor mij de juiste weg of toch (nog) niet.

Gebruik je gevoel: het antwoord ben je zelf en vind je in jezelf.

Iedereen op de beurs is **zelf verantwoordelijk** voor zijn eigen handelen en uitspraken.

Op de beurs is er speciaal een tafel met boeken "een ruitafel" gereserveerd.

Hier kun je je gelezen boeken omruilen zodat je boeken een extra leven krijgen waar je ook een ander een plezier mee kunt doen. Uiteraard zijn dit boeken met gerelateerde thema's die je op de beurs terug vind.

Dus neem je gelezen boeken mee naar de beurs!

Nieuwsgierig?! Je bent van harte welkom!

Heb je op- of aanmerkingen, tips of ideeën dan horen wij dat graag van je.

Wens je niet meer op de hoogte te worden gehouden, meld het ons.

2010 OPEN CONTACTDAG NETWERK HET GROENE HART

Datum: 24 oktober 2010
Dag: Zondag
Locatie: Restaurant de Rijd
Adres: Vijverweg 3
Plaats: Nieuwe Niedorp
Tijd: 14.00 – 17.00 uur
Lezing: 15.00 uur door Nel schilder
Entree: vrije inloop en gratis entree
Info: 0224-216001 Anneke de Koning
Email: info@netwerkhethart.nl
Website: www.netwerkhethart.nl



Lezing om 15.00 uur (ca. half uur):

**'Oude Egyptische zielen geland in West-Friesland' door Nel Schilder.
Een presentatie, passend in deze actieve tijd van bewustwording.**

Tijdens mijn reizen naar Egypte, op beurzen, tijdens behandelingen en in cursussen Egyptian Healing, kom ik heel veel mensen tegen die een verleden hebben in Egypte. Wat hierbij opvalt is: dat ze altijd hoge priester zijn geweest of aan het hof hebben gewerkt, of farao zijn geweest.

Ik hoor bijna nooit iemand zeggen; Ik ben daar boer, hoer, handwerker, gifdokter, astroloog of moeder van 10 kinderen geweest.

Eigenlijk hoor ik bijna nooit iemand zeggen dat hij überhaupt een vrouw daar is geweest, terwijl vrouwen in die tijd best een hoog aanzien hadden. Ook zij waren priester en vervulde grote rollen in de muziek, dans en als min. Waarom zijn wij met zulke grote getallen hier op deze klei beland? Wat hebben en kunnen we hiervan leren? Wat is ons eigen karma en wat is ons groeps karma hierin? Aan dit onderwerp wil ik aandacht besteden tijdens deze lezing. **Ik hoop jullie oude zielen met plezier te ontmoeten. Wie weet herkennen we elkaar!** Nel schilder Grand Master Egyptian Healing en reisleader www.hathortours.nl

Netwerk Het Groene Hart is een netwerk in beweging. De Open Contactdag is een plezierige gelegenheid om elkaar te ontmoeten en te informeren over het eenheidsbewustzijn en er alert in te gaan staan. Het uitwisselen en ondersteunen van initiatieven met een hartverwarmende samenwerking. Een spirituele uitwisseling voor een bewuste manier van leven op weg naar 2012 en erna! We delen ervaringen op het vlak van intuïtie en gevoeligheid en dragen bij aan een bewuste manier van leven. Een meer helder bewustzijn brengt verantwoording met zich mee. Hoe handelt een bewust mens? Hoe schep je er vreugde in? Hoe leef en werk je vanuit het hart? En hoe ondersteunen we elkaar daarin? We staan open voor samenwerking en netwerken, neem vooral je kaartje, folder en/of andere informatie mee, want er is altijd een grote tafel waar deze gepresenteerd worden voor elkaar en onze bezoekers. Netwerk Het Groene Hart is een non-profit organisatie.

Je bent van harte welkom!

Hartegroet van Anneke de Koning.

*** TIP**

31 oktober Beurs voor Bewustwording, Spiritualiteit en Gezondheid 11.00 - 17.00 uur. Hotel Den Helder te Den Helder www.agaphe.nl

6 november Dag van de Spiritualiteit Boekhandel Plukker te Schagen met bemiddeling van www.netwerkhethart.nl

21 november Netwerk Het Groene Hart Bijeenkomst 10.00 - 13.00 uur. Centrum de Vier Windstreken te Noord-Scharwoude www.netwerkhethart.nl

19 december Tri-Union Open Workshop 10.00 - 17.00. Centrum de Vier Windstreken te Noord-Scharwoude www.zustersvandegrijzewolf.nl

Stiltemeditatie

Zondag 31 oktober 2010

Stiltemeditatie is een intensieve oefening. We stappen uit onze alledaagse omgeving en ritme om te komen tot stilte in meditatie. We nemen de tijd en ruimte voor praktische oefening in onze activiteiten.

De lunch wordt gezamenlijk genuttigd. Dit alles in stilte met aandacht voor de te verrichten handeling en voor het voedsel wat wordt genuttigd.

Loopmeditatie, bewust passen maken, bewust ademen gericht in het NU. Dit is een keuze.

Programma:

- 9.30 tot 10.30 uur: Meditatie. Het is de inloopmeditatie, die elke zondag in het pandje plaatsvindt.
- 10.30 tot 11.00 uur: Pauze. Er is thee/water/koffie aanwezig.
- 11.00 tot 13.00 uur: Stiltemeditatie.
- 13.00 tot 14.00 uur: In stilte nuttigen van de maaltijd; gezamenlijk in stilte opruimen en afwassen. De lunch neem je zelf mee, er wordt wel soep geserveerd.
- 14.00 tot 16.00 uur: Loopmeditatie met aansluitend en/of stiltemeditatie. Dit is een keuze.
- 16.00 uur: Afsluiting

Je kunt er ook voor kiezen om een gedeelte van de dag mee te doen.

Verdere informatie: zie www.alaya-yoga.nl

Graag van tevoren doorgeven of je hierbij aanwezig zult zijn

Anmelden kan:

Telefonisch: Janni Mes: 06-12125805

of **Via email:** info@alaya-yoga.nl

Kosten: "Dana"

Stichting Alaya werkt met vrijwilligers en op basis van Dana. Dana is een gift, geschenken vanuit ons hart, in overeenstemming met ieders mogelijkheden en omstandigheden.

MANTRAZINGEN

Dinsdag 2 november is er mantrazingen in de Nicolaaskerk van Westerland.

Op deze avond rond Allerzielen gedenken wij in stilte degenen die van ons zijn heengegaan. Het kerkje van Westerland is heel sfeervol. Hier beleven wij mantrazingen op onze eigen manier.

Wij zingen mantra's met tussendoor een gedicht of mooie tekst.

Mantra's zijn gedichten of verzen uit India of Tibet, deze worden steeds herhaald. Je kan er heel rustig van worden. Het is niet moeilijk om te doen, je mag gewoon meezingen en tussendoor luisteren naar een mooie tekst of gedicht

Bij het binnenkomen staat de koffie en thee voor je klaar, dit kun je mee nemen de kerk in.

Er ligt een kleed op de grond waar wij in een kring omheen zitten gewoon op een stoel, en er zijn kaarsjes aangestoken. Dat alles geeft een rustige en gemoedelijke sfeer.

Iedereen is welkom, of je nou wel of niet goed kan zingen maakt niet uit!

Je bent van harte welkom mee te komen doen.

Locatie: **De Nicolaaskerk, deze ligt achter**

Adres: **Westerlanderweg 61**

Tijd: **om 20.00 uur, vanaf 19.30 is de kerk open en wordt er thee en koffie geschonken**

Kosten: **tien euro en voor kinderen vijf euro**

Er is volop parkeergelegenheid naast de kerk. Anmelden mag: tel. 0223 532882 of per e-mail: truus@opwellingen.nl.

Promotie van lezers van de nieuwsbrief

De sleutel tot uw welzijn ligt in de energie in en rondom uzelf.

Graag willen wij u kennis laten maken met ons product, welke een zelfhelende werking heeft dankzij Zero Point Energy.

De zelfhelende kracht van ons lichaam wordt hierdoor geoptimaliseerd en versterkt.

Het helpt ons lichaam een homeostatische conditie te verkrijgen.

Dit product werkt dankzij Zero Point Energy. Het brengt ons lichaam op celniveau in balans.

Het geeft meer energie, zorgt voor meer balans, snellere wondheling, vermindert in de meeste gevallen na een behandeling vrijwel direct pijnklachten zoals; hoofdpijn, ontstekingspijnen, enz.

Ook wordt o.a. de kwaliteit, aantoonbaar, van ons bloed verbeterd.

Een gerichte behandeling duurt slechts 10 minuten.

Normaal € 17,50 tijdens de beurs slechts € 5,00.

Graag zien wij u op de beurs voor alle informatie.

Inez van Ederen

0640180804

Ben de Jong

0654727673

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel IV

De bijnieren en de spijsvertering

Bijnieruitputting heeft allerlei spijsverteringsklachten tot gevolg. In principe kunnen er problemen optreden met de vertering van allerlei voedingsmiddelen. De vertering van koolhydraten en vetten kunnen problematisch worden, vooral de vertering van eiwitten zijn vaak een probleem.

Dit zijn de beruchte allergieën en intoleranties voor gluten en melkeiwitten, maar denk ook aan notenallergieën. Niet zo verwonderlijk allemaal, want je lichaam maakt minder maagzuur en galvloeistof aan waardoor eiwitten en andere stoffen (zoals bijvoorbeeld oxaalzuur en fytinezuur) niet of onvoldoende afgebroken kunnen worden.

Een belangrijk afvalproduct van eiwitvertering dat voor veel problemen kan zorgen is urinezuur. Het dankt zijn naam aan het feit dat dit zuur via de urine geloosd hoort te worden. Urinezuur ontstaat door vertering van purine, een eiwit dat veel voorkomt in dierlijke voeding, met name orgaanvlees en vette vis. Laat dit je overigens niet ontmoedigen om orgaanvlees en vette vis te consumeren, want dit zijn juist twee extreem voedzame voedingsmiddelen. Behalve als je nieren en bijnieren te zwak zijn, dan kunnen ze de purine

niet goed genoeg verwerken en het urinezuur niet voldoende via de blaas lozen, waardoor het achterblijft in het bloed. Het lichaam heeft dan geen andere keuze dan het urinezuur af te zetten in de gewrichten, waar het allerlei ontstekingsprocessen bevordert.

Je kunt ook tekorten aan verteringsenzymen in de lever en alvleesklier ontwikkelen, bijvoorbeeld een tekort aan het eiwitsplitsende enzym pepsine of het eiwitenzym protease, het vetoplossende lipase of het koolhydraatenzym amylase. Deze tekorten aan verteringssappen en enzymen worden in de hand gewerkt door een trage schildklier. Allemaal heel vervelend voor jou, maar voor jouw overleving een goede beslissing van de schildklier, want je gaat door de voortdurende stress veel te hard en om niet uit de bocht te vliegen is het verstandiger wat gas terug te nemen. De schildklierwerking wordt onderdrukt door zowel overactieve als onderactieve bijniere. Een eiwitrijk voedingspatroon met weinig vetten en veel koolhydraten is rampzalig voor je schildklier en zal je problemen alleen maar verergeren, omdat het de schildklier uitput van zijn vitamine A- en schildklierhormoonreserves.

Er kunnen ook tussenstadia plaatsvinden waarbij je schildklier afwisselend overgeactiveerd wordt door de bijniere om vervolgens trager te gaan lopen. Je kunt het dan bijvoorbeeld afwisselend bloedheet en daarna ijskoud krijgen. Dit ervaar je bijvoorbeeld als je griep hebt, omdat elke vorm van ziekte een grote wissel trekt op je bijniere en schildklier. Sommige mensen ervaren dit zonder griep en het duidt op een disbalans tussen de bijniere en de schildklier. Naarmate de jaren verstrijken en je verkeerde patronen en gewoontes niet afnemen, zullen de klachten toenemen. Deze worden vervolgens toegeschreven aan de 'ouderdom' of 'genetische' factoren. Als men het helemaal niet meer kan verklaren zit het 'tussen de oren' en ben je rijp voor schildklierslopende antidepressiva op basis van het uiterst giftige fluor.

De bijniere en candida

Door bijnieruitputting vertraagt de schildklier, waardoor je spijsvertering vertraagt. Je darmflora raken hierdoor uit balans, iets wat dysbiose wordt genoemd. Een tekort aan maagzuur levert een ongunstige omgeving op voor positieve darmbacteriën als de acidofilus en bifidum en een zeer gunstige omgeving voor de gistbacterie candida albicans, die zich kan ontpoppen tot een schimmel.

Dit is eveneens logisch vanuit het perspectief van je lichaam. Candida wordt vaak als een boosdoener gezien die de oorlog verklaard moet worden, maar daarbij wordt over het hoofd gezien dat als het niet aan candida en andere opruimers van moeder natuur had gelegen je er nog veel erger aan toe zou zijn. Je voedsel zou namelijk niet of onvoldoende verteerd worden en het zijn deze micro-organismen die door middel van rottingsprocessen alsnog voor de vertering zorgen.

Dat dergelijke rottingsprocessen brandend maagzuur, een opgeblazen gevoel, verstopping, gasvorming (winden, boeren) en stinkende ontlasting veroorzaken is voor ons heel vervelend maar het zou ons juist aan het denken moeten zetten over onze slechte gewoontes. Dit opruimwerk met behulp van micro-organismen is een backup-mechanisme van onze spijsvertering. We moeten de schuld niet bij een darmschimmel leggen, maar bij onszelf. Het is rommel en gifstoffen waardoor ze aangetrokken worden, dus we moeten geen rommel en gifstoffen tot ons nemen. Daarnaast moeten we onze spijsvertering verbeteren zodat we werkelijk goede voeding ook werkelijk goed kunnen verteren. We hebben hiervoor gezonde bijniere nodig en een schildklier die een optimale lichaamstemperatuur en een optimale stofwisselingssnelheid kan genereren.

Mike Donkers
mello_music@yahoo.com

Borstkanker en de zin van ziek zijn.

Er wordt momenteel enorm veel aandacht besteedt aan borstkanker en groepen voor lotgenoten met borstkanker en de behandelingen van borstkanker. Ook de verzekeraars en ziekenhuizen krijgen veel aandacht. Wat ik hierin in mis is het stukje van de vrouw zelf, het genezen, gebruik maken van het zelfgenezend vermogen van het lichaam, haar inzichten en keuzes die ze kan maken. Waar blijft nu deze keuze?

Wat doe jij als je bij jezelf een knobbeltje ontdekt? Welke weg wil jij afleggen? Je hebt voordat je naar de dokter gaat de tijd om hierover na te denken. Er zijn naast de reguliere en 'over het algemeen geaccepteerde' therapieën meer mogelijkheden die je (erbij) kunt gebruiken. Je zult je wel moeten verdiepen in de verschillende vormen omdat de reguliere geneeskunst je dit niet vertelt. Hierover zijn verschillende boeken geschreven, o.a:

Samenvatting & achtergrondinformatie: *Chemo of kan ik zelf kiezen.*

Wees blij dat de schrijver van dit boek chemotherapie geweigerd heeft. U had anders dit bijzondere boek: *Chemo of kan ik zelf kiezen* niet kunnen lezen, want Henk Trentelman had al 12 jaar dood moeten zijn... volgens zijn toenmalige specialist. Schokkende onthullingen in dit boek.

Meer dan één op de drie mensen krijgt kanker. Vrijwel iedereen wordt daar dus direct of indirect mee geconfronteerd. Dat maakt dit boek lezenswaard, want wanneer u de specialist hoort zeggen: 'Indien u geen chemotherapie ondergaat, dan zult u het ziekenhuis binnen zes maanden horizontaal verlaten', zoals in 1996 tegen Henk Trentelman werd gezegd, dan wacht u een zware keuze. Henk heeft gekozen voor andere mogelijkheden en geen chemo, toentertijd...

Zou hij dat wèl gedaan hebben, dan zou dit boek: *Chemo of kan ik zelf kiezen* nu waarschijnlijk niet verschenen zijn. In dit boek vertelt hij u wat u niet behoort te weten en hoe het komt dat u geen andere keus dan chemo of bestraling wordt voorgelegd en de terminale patiënt geen therapievrijheid heeft.

80% van de ondervraagde oncologen in Amerika wijst chemotherapie af als kanker bij henzelf of hun familie zou worden vastgesteld.

75% van diezelfde ondervraagde oncologen beveelt chemotherapie ten zeerste aan bij patiënten! De bijwerkingen en kans op genezing zijn in dit boek beschreven.

Voor mij als arts is het beschamend, dat dit boek niet door een arts is geschreven, maar door een kankerpatiënt. Eigenlijk is het boek één grote schreeuw, die de gevoelens van tienduizenden patiënten vertolkt: 'Zou er eindelijk eens iemand willen luisteren naar wat wij, patiënten, zélf willen?' Dit boek brengt u op andere ideeën.

- Dr. H.C. Moolenburgh, arts en schrijver

Henk laat in zijn boek zien hoe de politiek en de farmaceutische industrie bepalen hoe een patiënt behandeld dient te worden. Ik hoop en wens, dat het lezen van dit boek een nieuwe vrijheid zal brengen: de vrijheid om zélf te beslissen voor welke behandeling je kiest.

- Wieger Rekker, Heilpraktiker te Gronau, Duitsland

Einde Samenvatting & achtergrondinformatie.

Als je twijfelt, en meer geloof hebt in de reguliere geneeskunst ga daar dan voor. Het is voor elke vorm van therapie die je ook kiest goed deze met vertrouwen en een positieve instelling in te gaan. Dit zorgt voor een beter resultaat dan als je deze zonder vertrouwen ingaat. Het meest voor de hand liggend is de eerste gang naar de dokter die je doorverwijst voor een mammografie naar het ziekenhuis. Dit is algemeen geaccepteerd. Er is over het algemeen weinig bekend over wat mammografie doet.

ZIJN MAMMOGRAFIEËN DE MOEITE WAARD?

Leidt het samenpersen en röntgenfoto's maken van de borsten echt tot minder doden door borstkanker?

John R. Lee, internationaal autoriteit en pionier op het gebied van het gebruik van natuurlijke progesteron crème en een natuurlijke hormoonbalans en schrijver van diverse bestsellers zoals 'What your doctor may not tell you about breastcancer' (2002) geeft in onderstaande ingezonden brief zijn visie hierop.

Beste lezer,

Ik vind het fijn om mijn huiskamer in de winter te verwarmen met een houtkachel. In de ochtend plaats ik eenvoudig een beetje hout bovenop de oude kolen die nog leven onder de as. Eerst rookt het hout, en dat schiet er gewoonlijk ergens een klein vlammetje omhoog dat even blijft flakkeren. Niet lang daarna barst de hele stapel houtblokken bijna tegelijkertijd in vlammen uit en het huis begint op te warmen.

In de medische wereld komt een concept, dat klaar staat om "geboren" te worden, op vrijwel dezelfde wijze tot leven: nieuw ideeën worden op de as van zaken gelegd die niet langer werken en de vlam van bewustzijn komt tot leven in de hoofden van doctoren en patiënten. Woorden verspreiden zich en uiteindelijk is er genoeg "warmte" gegenereerd om het bewustzijn van de medische praktijk op te doen leven en te verlichten, en een nieuw concept is geboren. Routine mammografie is geen handeling die gebaseerd is op bewijsmateriaal. Mammografie is een goed voorbeeld van dit principe. Ondanks dat er weinig bewijs is van de effectiviteit ervan zijn mammografieën in de vroege jaren 70 van de 20e eeuw een routine onderzoek geworden in de conventionele medische wetenschap.

Alleen al het idee dat men in staat was om een knobbel in de borst te zien met een machine en men op die manier eerder kanker kon opsporen was opwindend genoeg om het idee gedurende tientallen jaren vast te blijven houden. En dit terwijl dat de handeling gewelddadig samenpersen en doorstraling van de borsten met zich mee brengt – beide risicofactoren voor borstkanker. En dan was er de economische kant van mammografieën: indien iedere vrouw ouder dan 35, of 40 of 50 (het bleef steeds veranderen) iedere twee jaar of daaromtrent een mammografie zou moeten laten maken zou dat veel geld voor ziekenhuizen en klinieken betekenen.

Na een jaar of tien begonnen landen met gesocialiseerde geneeskunde, waar de regering het geld voor routine mammografieën betaalt, hun waarde in twijfel te trekken en gingen beter kijken naar de statistieken in hun enorme nationale databases. Wat ze ontdekten was dat mammografieën geen levens redden. Jawel, een goede technicus en een ervaren radioloog kunnen vaak, een jaar eerder dan een vrouw die haar borsten zelf onderzoekt het zelf zou ontdekken, een knobbel ontdekken in een borst, maar dat jaar maakte niet veel verschil of de vrouw wel of niet aan borstkanker zou overlijden. Het vlammetje van een nieuw concept dat mammografieën geen routineonderzoek zouden moeten zijn, dat nog maar een paar jaar geleden ketterij zou zijn geweest, begon zich te ontwikkelen en is nog maar een paar maanden geleden in vlammen uitgebarsten. Vrouwen blijven met duizenden weg bij mammografieën. Terwijl ik met heel mijn hart het wegblijven van routinemammografieën ondersteun, moet je toch heel bewust eens per maand je borsten onderzoeken op knobbeltjes. Vrouwen die de jaarlijkse routine mammografieën krijgen hebben de neiging om de verantwoordelijkheid voor het vinden van knobbeltjes in de borsten aan de radioloog over te laten. Dat was nooit een goed idee. Het is jouw lichaam, het zijn jouw borsten, en wanneer je eenmaal vertrouwd raakt met hoe ze eruit zien en hoe ze aanvoelen, zul je in staat zijn iets ongewoons te ontdekken. Dit betekent niet dat het jouw fout is wanneer je geen borstkanker ontdekt. Doe alleen maar je best. Wanneer je een knobbeltje ontdekt in je borst moet je zeker een mammografie gaan laten maken.

De dood van de routine mammografieën brengt de noodzakelijkheid naar voren om op de eerste plaats borstkanker te voorkomen. Hier moet het echte werk geschieden: de leefomgeving moet schoon gemaakt worden, HRT moet op een goede manier voorgeschreven worden, en vrouwen moeten onderwezen worden over wat borstkanker veroorzaakt.

Het is tijd om de waarde van de mammografie nauwkeurig te onderzoeken Nieuwe studies hebben twijfel geworpen over de vraag of deze onplezierige procedures levens redden.

Mammografie is big business vandaag de dag. Ontelbare advertenties en dokters vertellen vrouwen om een mammografie te laten maken. Maar de waarde van deze procedure is verre

van duidelijk. We weten allemaal dat mammografieën een hoog risico op vals positieve en vals negatieve bevindingen hebben. De testprocedure is onplezierig en radiatie is potentieel gevaarlijk. Er wordt verondersteld dat mammografie het risico om te overlijden aan borstkanker verlaagt. Voorstanders argumenteren dat een mammografie een jaar eerder borsttumoren kan ontdekken dan eenvoudige palpatie. Dit "vroegere" ontdekken leidt tot een vroegere behandeling en een lagere kans op borstkankermortaliteit, zo gaat het argument. Statistieken hebben dit argument gebillijkt.

Vele statistieken zijn het hier echter niet mee eens. Statistieken zijn niet immuun voor partijdigheid, inclusief mechanische factoren, (verschillende meetinstrumenten in verschillende proefpersonen), studiemethodologie, bewuste en onbewuste veronderstellingen, leeftijd van de proefpersonen, socio-economische factoren, foutieve willekeurigheid van proefpersonen en controles, duur van de observatie, en andere verwarrende factoren. "Lead Time" vertekening werpt twijfels. Meer dan 15 jaar geleden observeerde Dr. John C. Bailar III dat het tellen van overlevingstijd na behandeling een vertekening creëert in de meeste mammografiestudies omdat mammografie borsttumoren een jaar eerder detecteert dan dat ze anders gevonden zouden worden door palpatie. Hij wees erop dat proefpersonen met borsttumoren die door palpatie gevonden werden tenminste één jaar geleefd hebben voorafgaand aan de tijd dat ze anders gevonden zouden zijn met een mammografie. Wanneer dit jaar toegevoegd wordt aan de overlevingstijd van de "controle" vrouwen (die geen mammografie gebruikten), zou hun overlevingsresultaten overeen komen met de resultaten van "subject" vrouwen wiens tumoren ontdekt werden door een mammografie. Dit betekent dat het schijnbare verschil in overleving na behandeling niet te danken was aan vroegere behandeling als een resultaat van mammografie, maar alleen maar door een jaar eerder beginnen te tellen van de overlevingstijd in de mammografieproefpersonen. Wanneer deze factor meegenomen wordt in de statistische analyse verdwijnt het zogenaamde "voordeel" van mammografie en vroegere behandeling. Dr. Bailar, nu Professor in Epidemiologie en Biostatistiek aan de McGill Universiteit en Senior Scientist in het Office of Disease Prevention and Health Promotion, U.S. Department of Health and Human Services, noemt dit de "lead time" vertekening.

Dit zou geen verrassing moeten zijn. De kanker moet ongeveer 10 jaar lang gegroeid zijn om een borstkankercel groot genoeg te laten worden dat hij ontdekt kan worden door palpatie. Wanneer hij een jaar eerder gevonden wordt door mammografie, is de kanker al ongeveer 9 jaar gegroeid hetgeen meer dan genoeg tijd is om metastasen te verspreiden als de kanker de neiging heeft om dat te doen. Het ene jaar verschil tussen palpatie en mammografiedetectie is uiteindelijk van weinig belang. Twee nieuwe studies werpen grote vragen op: Redden mammografieën werkelijk levens? Wanneer je de talrijke advertenties erover leest zou je denken dat de zaak afgesloten is – natuurlijk. Wanneer je de studies zelf leest, is het antwoord niet zo duidelijk. Een epidemiologische studie in 1999 vond geen daling in borstkankermortaliteit in Zweden, waar borstkankerscreening sinds 1985 aanbevolen werd. (Sjonell G, Stahle L. Halsokontrollen med mammografi minskar inte dodligheten i bröstcancer. Lakartidningen 1999; 96: 904-913.) Als een resultaat hiervan bekeken twee Zweedse wetenschappers alle gepubliceerde mammografiestudies om hun methodologische kwaliteit te evalueren. Hun doel was om zeker te stellen of mammografie werkelijk levens redde. (Getzsche PC, Olsen O. Is screening for breast cancer with mammography justifiable? Lancet 2000; 355: 129-134.) Hun bevindingen zijn de moeite waard om eens goed te bekijken. In hun meta-analyse van acht identificeerbare mammografiestudies vonden de auteurs dat zes ervan zeer gebrekkig door baseline onevenwichtigheden en/of inconsistenties van de willekeurigheid. De gebreken waren voldoende om de claims van de studies van het voordeel van mammografieën ongeldig te verklaren. De twee voldoende gerandomiseerde studies vonden geen effect van mammografiescreening op borstkankermortaliteit. (Toewijzing door middel van willekeurigheid betekent dat iedere aan het onderzoek deelnemende persoon evenveel kans heeft om in de interventie- of de controlegroep terecht te komen.). De conclusie van de meta-analyse is duidelijk. Omdat er geen betrouwbaar bewijs is dat mammografiescreening het overlijden door borstkanker kan verminderen is mammografiescreening voor borstkanker niet gerechtvaardigd. Dit betekent dat artsen geen mammografie zouden moeten laten uitvoeren en verzekeringsmaatschappijen zouden niet voor zulke testen moeten betalen. Deze conclusie is niet zo definitief als het op het eerste gezicht zou lijken. Mammografie zou losgelaten moeten worden omdat het geen levens redt. We overkomen deze hindernis door onze aandacht te richten op meer veelbelovend onderzoek.

Eerst moeten we ons denken veranderen door de oorzaak van de effecten te scheiden. De kankertumor is niet de ziekte; de tumor is het resultaat van een onderliggende metabolische disbalans. De tumor verwijderen is niet de ziekte behandelen; het is slechts het verwijderen van het effect van de ziekte. Wanneer de onderliggende disbalans niet gecorrigeerd wordt is de ziekte niet behandeld. Wanneer de conventionele medici zijn aandacht gaat richten op hormonale disbalans, voeding en de effecten van xeno-oestrogenen, is de vooruitgang in het voorkomen en behandelen van borstkanker veel meer waarschijnlijk dan het is wanneer we doorgaan met onze huidige fixatie op mammografieën, chirurgie, chemotherapie en bestraling. Voor gedetailleerde informatie over hormonale balans en borstkanker lees: *What Your Doctor May Not Tell You about Breast Cancer*, door John R. Lee, M.D., Dr. David Zava, en Virginia Hopkins. Hier kun je artikelen vinden over borstkanker: *Where to Find Articles about Breast Cancer* door Dr. John Lee en Virginia Hopkins

Maar wat dan, wat kun je doen met deze kennis?

Wat is jouw weg? Een weg die over het algemeen niet geaccepteerd is? Weet dat het nodig is om sterk in je schoenen te staan. Hoe vaak en tegenover wie zul (moet?) jij je gaan verdedigen? Is het nodig om je te verdedigen? Het gaat immers om jouw proces, om jouw lichaam! Je lichaam is meer dan een omhulsel, het is jouw tempel waar jouw ziel huist.

Ziel, lichaam en geest is een drie-eenheid. Je ziel weet al dat je ziek bent. Hoe komt het dan dat je net toevallig dit knobbeltje ontdekt? Je lichaam geeft gehoor aan je ziel. Maar ben je werkelijk ziek? Of wil het lichaam je iets duidelijk maken? Wat is de zin hiervan? Is het knobbeltje niet juist daar aanwezig om je geest iets duidelijk te maken?

Sta je open voor de theorie van dr. Hamer dan lees je dat je nu juist in de genezingsfase zit. Of nog gekker, het kan een gevolg zijn van een gebeurtenis bijvoorbeeld met je kind of partner. Dat is te herleiden in welke borst het knobbeltje aanwezig is, en dat is afhankelijk of je links- of rechtshandig bent. Misschien kun jij je een heftige gebeurtenis herinneren die een behoorlijke impact op je leven heeft gemaakt. Misschien ben je dit aan het verwerken, of heb je dit al verwerkt en kan juist nu je lichaam dit gaan verwerken. Geloof je het of geloof je het niet? Waarom zou het niet waar kunnen zijn? Door dit bewust te worden en met gezonde voeding (lichamelijk en geestelijk) is het ook mogelijk te gezond te worden. Knobbeltjes kunnen spontaan verdwijnen, mogelijk met ondersteuning van therapieën waar jij volledig achter staat. Ga je dood als je zo denkt? Hoe zit het met de chemo en bestralingen? Daar kun je net zo goed dood aan gaan. Het één is niet beter dan het ander, het laat je hoogstens zien dat er meer mogelijk is. Misschien wel meer dan jij voor mogelijk hield. Voor welke kwaliteit van leven kies jij? Dit zijn vraagstukken die belangrijk zijn voor de keuze die jij maakt. Welke keuze je maakt, het is jouw keuze, daar hoort een ieder respect voor te hebben.

Agaphe en Bewustwording

Waar komt de naam Agaphe vandaan:

De hoogste vorm van liefde werd **Agape** genoemd- de universele, belangeloze liefde die zowel wijsheid als schoonheid brengt; het ego is verdampt; de ziel baadt zich er in en brengt wondermooie dingen voort. Het verlangen om het gescheiden te verenigen is dus een complex gegeven. De bevestiging zoekende, op angst gebaseerde egocentrische liefde omzetten in *Agape* is een mythische strijd met een **spirituele** dimensie. Waarom de letter H aan de naam is toegevoegd verteld het verhaal niet... Dat blijft vooralsnog een mysterie.

Wat wij met Agaphe willen bereiken is het samenbrengen van een ieder die zich bezighoudt met bewustwording, hieruit vloeit spiritualiteit en gezondheid voort. Het één kan niet zonder het ander, wel kan het één meer aanwezig zijn dan het ander.

Wat is bewustworden? Iedereen heeft hier een gedachte bij. Er is hier zoveel over te vertellen en mee te oefenen. Dit is een mooi thema om de Update van de Nieuwsbrief mee te eindigen.

Hier volgt een voorproefje:

Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?

Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?

Mijn antwoord is zodra je meer kanten van het verhaal kent kun je kiezen. En word je je meer bewust van je eigen *zijn* binnen dit proces.

Je kunt je dan niet meer verschuilen achter: Dat heb ik niet geweten. Je zult dan niet meer onbewust een meeloper zijn maar als je meeloopt kies je bewust om een meeloper te zijn. Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken.

Misschien vind je van jezelf dat je bewust bent, dit klinkt alsof het proces af is, je weet alles al. Met nieuwe inzichten/informatie is het bewustworden een nooit stoppend, groeiend proces. Ik ben dan ook bezig met het meer bewust worden.

Er is een zin, die ik heb gehoord heb en die je kan helpen bij het ontwikkelen van het meer bewustworden. Deze zin kun je gebruiken als beginnend- praktiserend of meer ervaren, om te starten of als hulpje of opfrisser gebruiken.

Stel jezelf de volgende vraag bij werkelijk alles: **Is dat zo?**

Hoeveel handelingen doe jij onbewust met het idee dat je dit altijd zo hebt gedaan en dat dat bij je past? **Is dat zo?**

Mijn voorbeeld, 's morgens tijd besparend denkend bezig te zijn (lekker?) krantje lezen tijdens het ontbijt. Weet ik dan nog wat ik eet? Ik eet veelal negatieve energie wat wordt gepresenteerd als nieuws!! Nu ik me dit bewust ben, pak ik het anders aan.

En hoeveel informatie van buiten af neem jij aan als waar? Dat wat je hebt geleerd, dat wat je hoort, dat wat de media je zegt. **Is dat zo?**

Ik ben heel anders gaan kijken naar vaccinaties in het algemeen en medicijnen in het bijzonder.

Ga zelf op onderzoek uit, wat past op dit moment het beste bij jou.

In de volgende update ontvang je nieuwe stof tot nadenken en dus bewustwording.

Pas jij deze zin toe en merk je verschil? Wat is het resultaat, je grootste verandering? Ik ben benieuwd naar je verhaal, wil je dit met ons delen dan kan deze geplaatst worden in de Update van de Nieuwsbrief.

Veel succes!

Joke Oosterbeek

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

Niets heeft een betekenis behalve hetgeen je er zelf aan geeft

Nuttige links.

Afmelden voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Reageren op de nieuwsbrief: [klik hier](#)

Tip voor de nieuwsbrief: [klik hier](#)