

Nieuwsbrief voor de maand november



BEURS VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Spreuk van de maand:

**Ons gedrag is afhankelijk van onze besluiten, niet van onze omstandigheden.
Stephen Covey**

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief kun je de volgende artikelen lezen:

- Een kolom van Sylvia Roosendaal www.dreamchild.nl, opvoeden en zelfontwikkeling in de praktijk
- Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel V, door Mike Donkers
- Vergeven in 4 Stappen
- Waarom zou je je bezighouden met bewustworden en Hoe begin je?

Nog een jaar wachten dan komt *Christiane Beerlandt* - bekend als schrijfster van het boek: *De Sleutel Tot Zelf-Bevrijding* - naar Den Helder.

Kom je ook?

Zet dan alvast de datum in je agenda **zaterdag 19 november 2011** in Hotel Den Helder.

Verder informatie volgt.

Eet je bewust, kun je dan nog uit eten?

Wil je een zorgeloos avondje uit eten en naast de gezelligheid ook contact leggen en informatie uitwisselen met mede *bewuste* eters?

Bij voldoende belangstelling kunnen we een avond organiseren bij restaurant Effe.

Wij ontmoeten je graag.

Wil je je hiervoor opgeven of meer informatie hebben,

bel met Joke Oosterbeek 06-44993248

NIEUW:

Gezond verstand – avonden

Met ons gezond verstand kunnen we verstandig nadenken over onze gezondheid!

Dat is de strekking van de nieuw op te zetten avonden.

Wij zoeken enthousiaste personen met een leuke locatie die graag 1 avond per maand mee willen werken.

Wij denken aan sfeervolle gelegenheden, biologische bedrijven (tuinders, boeren, winkels, kwekerijen), maar ook particulieren met de mogelijkheid een groep mensen te kunnen ontvangen.

In eerste instantie gaan we uit van groepen van ongeveer 25/30 personen.
Het doel is: informatie delen en lokale (biologische) producten onder de aandacht te brengen.
Informatie delen zal gebeuren d.m.v. presentaties en korte lezingen waarna er ook interactief kennis gedeeld kan worden.

Avonden waar je iets aan hebt, waar je graag naar toe gaat en die je ook aan je buurvrouw wilt aanraden.

De gastheer/vrouw krijgt een vergoeding voor de ruimte en de koffie, thee en eventuele andere versnaperingen kunnen zij tegen betaling leveren.

Voor dit gebeuren komt er een nieuwe website: www.gezondverstandavonden.nl waar de agenda op komt en zo zal er ook aandacht geschonken worden aan de bedrijven waar dergelijke avonden plaatsvinden.

Het idee is een 'win-win' situatie voor allen en de opgedane kennis staat voorop.

Hoe leuk kan het zijn als je opeens weet welke goede producten allemaal in eigen omgeving gemakkelijk te verkrijgen zijn?

Hoe leuk kan het zijn als je informatie krijgt over zaken die je gezondheid positief beïnvloeden?

Dat is het uitgangspunt!

Wil je meer weten als je een locatie hebt?

Mail naar: Anneke@verontrustemoeders.nl

Helen door zelfvermogen, jouw motor weer draagkracht geven

Je gaat aan jezelf werken, jezelf ontdekken, jij bent diegene die zegt
- ik begeleid, ik loop even mee op jouw pad-
jij krijgt inzicht, samen met het dierenrijk helpen wij je een stap verder.

De workshop bestaat uit 4 dagdelen:

Zaterdag 13, 20, 27 november en 4 december van 13.00 uur tot maximaal 15.00 uur

locatie: Heerhugowaard

kosten: €25,- per les

Isabel

Intuïtief begeleidster van mens en dier

Personal coaching voor mensen die met dieren werken

Schrijven van boeken/teksten

Levensschool "leer jezelf kennen"

Healing/genezing

Persoonlijk/ zaal gerichte begeleiding

06-28 35 77 97

<http://isabelbajj.hyves.nl>

In De Draaikolk starten in november de volgende lessen: Yoga en ontspanning voor beginners

Een groot deel van onze tijd zijn we met onze aandacht naar buiten gericht en niet of nauwelijks in contact met ons lichaam. Mede door het rustig beoefenen van lichaamshoudingen [asana's], adem oefeningen (pranayama) en visualisaties word je je bewuster van je lichaam, je geest, je adem en de ruimte. Je bent meer met je aandacht aanwezig in het moment en leert hierdoor echt te ontspannen en dichter bij jezelf te blijven. Incl. kleine oefeningetjes voor thuis.

De 10 lessen starten op woensdag 10 november.

Tijd: 18.45 – 19.45 uur

Kosten: € 80,00

Meditatie voor beginners

Het doel van meditatie is je te verplaatsen naar een rustige plek, voorbij de van gedachten gevulde geest. Wanneer we deze plek bereiken, ontdekken we daar vrede en vreugde. Onze dagelijkse zorgen en getetter in ons hoofd verdwijnen naar de achtergrond en we maken contact met de zuivere energie van ons eigen wezen, waardoor we het leven meer ontspannen en in harmonie gaan ervaren. Je hoeft dit niet aan te nemen, je kunt het wel uitproberen! Tijdens de lessen behandelen we vragen zoals o.a.: Wat zijn gedachten? En: Wie mediteert? We doen verschillende meditatieoefeningen zodat je kunt kijken wat het beste werkt voor jou.

Incl. oefeningen om ook thuis te mediteren.

De 10 lessen starten op woensdag 10 november.

Tijd: 20.15 – 21.30

Kosten €90,00

Data voor beide cursussen: 10-17-24 nov. 01-08-15-22 dec. (in de kerstvakantie geen les)
12-19-26 jan.

Beide cursussen worden gegeven door gediplomeerd yoga- en ontspanningsdocent Hanny Kikkert.

Voor meer informatie: m.kikkert@quicknet.nl , tel.nr. 06 18543213

Opvoeden en zelfontwikkeling in de praktijk

Mijn naam is Sylvia Roosendaal. Trainer, schrijfster en coach op het gebied van opvoeden en zelfontwikkeling. Ik heb de Reversie Methode ontwikkeld, een methode die gebruikt kan worden bij het opvoeden. De Reversie Methode maakt gebruik van het feit dat kinderen van deze tijd het innerlijk kind van de ouder spiegelen.

Volgens een oud gezegde valt de appel niet ver naast de boom. Een ouder die rookt nodigt een kind uit om ook te roken. Ben jij makkelijk boos dan nodig je je kind ook uit makkelijk boos te zijn. Maar niet alle spiegels zijn zo makkelijk te herkennen. Bewuste handelingen of gedragingen zijn makkelijker te traceren dan de onbewuste, de pijn van waaruit handeling of gedrag ontstaat. Toch is die pijn juist het geen wat het Kind van deze Tijd spiegelt. Het kind in deze tijd is gevoelig en heeft contact met dit onbewuste. Sterker nog; het kind in deze tijd communiceert en leert via het onbewuste. Zo kan het voorkomen dat U op een dag geraakt wordt door uw kind en u denkt: Dat heeft hij of zij beslist niet van mij! Wees er dan op voorbereid dat juist omdat het gedrag u raakt er op dat moment iets gespiegeld wordt wat wel degelijk ontstaan is door een pijn die u wel herkent. Zo laat u kind u zien wat u nog niet verwerkt heeft. Het laat u zien dat het tijd is voor heling. En omdat uw kind met uw onbewuste communiceert zal u kind vanzelf mee helen. Zo valt de appel toch niet ver van de boom.

Sylvia Roosendaal

www.dreamchild.nl

Verzamelde nieuwsberichten

Bijnieruitputting: de luidruchtige, stille epidemie deel V

De bijnieren en gal- en nierstenen

Erg belangrijk voor het voorkomen van gal- en nierstenen is de aanwezigheid van voldoende verteringssappen (maagzuur en galzouten) en enzymen in de lever en alvleesklier. Door bijnieruitputting en de daaropvolgende vertraging van de schildklier en daarmee weer de spijsvertering ontstaat er een tekort aan spijsverteringssappen en verteringsenzymen, waardoor overmatige cholesterolafzettingen verkalken en uiteindelijk gal- en nierstenen kunnen vormen.

Opnieuw worden eiwitten vaak in verband gebracht met de vorming van deze stenen, met name dierlijke eiwitten. Oxalaten en fytaten worden vaak ook als verdachten aangewezen. De schuld geven aan het voedingsmiddel lost het probleem echter niet op, dit is essentieel een verteringsprobleem. Het is daarom zinvoller om de spijsvertering te verbeteren en sterker te maken. De eerste schakel in de keten die we dan moeten ondersteunen is de bijnieren. Ook is het goed om je verzadigde vetconsumptie op te voeren om twee redenen: vet ondersteunt de spijsvertering van zowel eiwitten als koolhydraten en vet zet de galblaas aan tot de aanmaak van meer galvloeistof.

De bijnieren en diabetes

De bijnieren bewaken samen met de alvleesklier de glucosebalans in het bloed. Er vindt daardoor een intieme samenwerking plaats tussen het hormoon insuline, afgegeven door de alvleesklier, en het bijnierhormoon cortisol. Zowel insuline als cortisol hebben een regulerend effect op de bloedsuikerspiegel. Een te weinig aan cortisol of een teveel aan insuline geeft hypoglycemie, waarbij de bijnieren proberen de lever aan te sporen tot meer glucoseafgifte. Bijnieruitputting gaat echter ook gepaard met slechte leverfunctie dus de lever reageert op dat moment te traag. De bijnieren verhogen dan de schildklierwerking en de bloeddruk om het hart aan te sporen tot een snellere doorbloeding. Gevolg: hartkloppingen, paniek, er gaat te weinig glucose naar de hersenen! Je kunt hiervan duizelig worden, concentratieproblemen krijgen, een 'vissekomgevoel' (brain fog), flauwvallen en zelfs in shock en coma raken. Dit laatste staat onder diabetes bekend als een hypo-aanval.

Een te hoog cortisolgehalte zorgt op termijn voor bijnieruitputting, waardoor je cortisolniveau daalt. De alvleesklier gaat dan weer compenseren voor het te lage cortisolgehalte dat gepaard gaat met bijnieruitputting. Je kunt dus van teveel cortisol schommelen naar te weinig cortisol en van te weinig insuline naar teveel. Er bestaat een delicaat evenwicht tussen cortisol en insuline, omdat cortisol catabool (afbrekend) is en insuline anabool (opbouwend). Beiden zijn even nuttig en noodzakelijk, mits er sprake is van de juiste balans van opbouw en afbraak. Zo kan het lichaam zijn eigen cellen telkens vernieuwen, waarmee tevens de mythe dat je een ziekte voor het leven hebt geen stand houdt.

Heb je te weinig cortisol en teveel insuline dan gaan je cellen op slot voor de overmaat aan insuline en dan ontwikkel je insulineweerstand. In een vroeg stadium heet dit 'metabolisch syndroom' of 'syndroom X' of 'prediabetes'. In een later stadium is dit diabetes type 2. Type 2 is dus vergevorderde insulineweerstand als gevolg van een overactieve alvleesklier en daarmee dus ook vergevorderde bijnieruitputting.

Teveel cortisol drukt de schildklierwerking. Hierdoor worden alle organen traag, dus ook de alvleesklier. Heb je een te weinig aan insuline dan is je alvleesklier uitgeput. Je bijnieren raken echter op termijn ook uitgeput, niet in de laatste plaats door overproductie van cortisol maar ook om te proberen te compenseren voor een trage schildklierwerking en insulinetekort.

Wat is dan diabetes type 1, de insuline-afhankelijke variant van suikerziekte? Vergaande bijnieruitputting, trage schildklierwerking en alvleesklieruitputting. Om maar niet te spreken van lever-, nier- en miltuitputting, allemaal ten gevolge van een trage schildklier en bijnieren die hiervoor niet meer kunnen compenseren. Dit maakt diabetes type 1 en 2 twee kanten van dezelfde medaille, waarbij alleen het stadium waarin ze verkeren verschillend is.

Diabetes is dus géén suikerziekte. Het symptoom, een te hoge of lage bloedsuiker, wordt hiermee tot ziekte verklaard en vervolgens 'behandeld'. 'Suikerziekte' is een ziekte die met het risico vele andere ziektes in verband wordt gebracht, zoals hart- en vaatziekte, blindheid, nieraandoeningen, gangreen (met name het aftsterven van voeten) en reuma. Diabetes is daarmee een stofwisselingsziekte die zijn basis heeft in de hormoonhuishouding en diep ingrijpt in het totale systeem.

De bijnieren en dysglycemie

Vaak wordt gesproken over hypoglycemie. 'Hypo' betekent laag en dus is hypoglycemie een lage bloedsuikerspiegel, oftewel te weinig glucose in het bloed. Je lichaam draait op twee brandstoffen, glucose voor de korte termijn en vet (met name verzadigd vet) op de lange termijn.

Hypoglycemie is het tegenovergestelde van hyperglycemie, een fenomeen dat bij diabeten wordt waargenomen. Hyperglycemie (een te hoge bloedsuikerspiegel) komt voort uit een uitgeputte alvleesklier die niet langer voldoende insuline kan produceren. Zoals te lezen is onder 'de bijnieren en diabetes' wordt bijnieruitputting niet meegenomen in het ontstaan van diabetes, terwijl bijnieruitputting wel eens de veroorzaker van alvleesklieruitputting zou kunnen zijn. Hypoglycemie is een van de verschijnselen die gepaard gaan met candida, waardoor candida gezien moet worden als een voorloper van diabetes. Toch is de benaming hypoglycemie niet helemaal juist. Beter is het om te spreken van dysglycemie, oftewel het onvermogen van je lichaam om de bloedsuiker goed te regelen waardoor deze gaat schommelen. Dit verklaart ook waarom het tempo van de schildklier afwisselend traag en snel kan zijn en de bloeddruk en de hartslag eveneens laag en hoog kan zijn.

Hieronder meer over de bijnieren en de bloeddruk. Enkele feiten over dysglycemie:

- Dysglycemie leidt tot onregelmatige hartslag.
- Dysglycemie leidt tot hoge of lage bloeddruk.
- Dysglycemie leidt tot hoge of lage lichaamstemperaturen.
- Dysglycemie is een vorm van (pre)diabetes.
- Dysglycemie kan leiden tot trage en snelle schildklierwerking.
- Dysglycemie treedt samen met insulineweerstand op.
- Dysglycemie leidt tot verzwakking en/of ontsteking van de beschermende slijmvlieslaag rondom het spijsverteringskanaal (leaky gut), de longen (leaky lungs) en de hersenen (leaky brain).

De remedie? Het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Een stabiele bloedsuikerspiegel is alles. Misschien dat je nu ook duidelijk wordt waarom het eten of drinken van kant-en-klare lege koolhydraten als witte suiker en witmeel zo'n ramp is voor je complete gestel.

Mike Donkers
mello_music@yahoo.com

Vergeven in 4 Stappen

1. Pijn en Kwetsend

Besef wat er is gebeurd:

- Praat open met een voor jou vertrouwd persoon over je pijn, verdriet, teleurstelling of boosheid die je misschien voelt. Voel je veilig en laat je emoties los.
- Blijf in contact met de emotie en voel de pijn ook als het te zeer doet. Met iemand erbij die naar je wilt luisteren is de pijn meer dragelijk.

2. Verlichting en Reflectie

Loslaten kan pas als je klaar bent om hier rationeel naar te kijken:

- Vraag jezelf: Wat doet de pijn in je en wat wil je ermee?
- Wat is er de oorzaak van dat je in je emotie blijft hangen?
- Kijk vanuit welke situatie van de persoon die je pijn hebt (aan)gedaan, heeft gehandeld.
- Vraag jezelf: Kan ik vergeven? Onthoud dat vergeving niet hetzelfde is als vergoelijken. Je bevrijdt door vergeving jezelf van de vervelende gevoelens.

3. Aanvaarden

Aanvaarden is het analyseren/in het juiste perspectief zetten van je emotie, zonder gevoel:

- Je kan een vervelende tot wraak gedachte hebben. Laat deze gedachte in liefde voorbijgaan.
- Haal de emotie weg die je van vergeving afhoudt. Bidden en/of mediteren kan helpen.
- Denk aan de toekomst. Weet dat jij en je omgeving beter af zijn als jij vrij bent van negatieve gedachten/gevoelens.
- Wees trots op wat je nu hebt bereikt.

4. Uitvoeren

Neem afstand als de negatieve gedachten/gevoelens nog aanwezig zijn:

- Neem dan één voor één deze stappen door tot je bij de kern bent en jij je gedachten verandert. Doe dit ook als de gevoelens terug komen.
- Wat je denkt straalt je uit, je omgeving zal de verandering bij je merken.

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

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, en dat is prima. Zolang het maar jouw keuze is.

Het bewustworden van je eigen doen en handelen kan zeer confronterend zijn. Daarbij zul je steeds meer facetten van jezelf ontdekken. Durf je eerlijk naar jezelf te kijken en te luisteren naar de stem van je ziel?

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.

In de vorige nieuwsbrief ben ik ingegaan op de vraag: **Is dat zo?**

We kunnen een stap verder gaan. **Wat als het tegenovergestelde wat beweerd wordt, waar is?**

Wat gebeurt er dan met jou? Zou dat ook waar kunnen zijn? Waar blijkt dat uit? Zou het zelfs zo kunnen zijn dat dit plaatsvindt en wordt uitgevoerd?

Wat kun je met deze gedachte?

Een voorbeeld. Neem nou eieren. Op het doosje staat een code, bij een scharrelei moet het eerste nummer van deze eicode een 2 zijn. Een scharrelkip heeft een scharrelruimte, een mestbak, een zitstok, een legnest, drinkwater, daglicht, mogelijk mechanische ventilatie, mogelijk preventieve medicatie, mogelijk een snavelkap en is de grond bedekt met strooisel. Ook is er een vrije uitloop naar buiten, onbeperkte toegang tot een buiten verblijf, uitloop moet voor een groot deel begroeid zijn en moet de kip minimaal 4m² aan ruimte tot zijn beschikking hebben. Dit lijkt heel mooi, tot je foto's gaat bekijken op het internet. Hoeveel plaatjes voldoen aan het beeld dat jij hierbij hebt? Het lijkt of oorlogsbeelden herleven, de hel bestaat nog steeds voor deze dieren. Dit heeft dan ook niets te maken met veehouderij, het is een industrie met producten geworden. De mens die werkzaam is in deze "industrie" is vergeten dat ze met levende wezens te maken hebben. Net als zij tot levende wezens behoren.

Er is niets mis met vlees eten. Maar gun de beestjes zolang mogelijk een liefdevol leven. Het kan niet anders of de verzorging wordt opgeslagen in de cellen van de beestjes, dat is wat wij als voeding binnen krijgen!

Misschien zet **Wat als het tegenovergestelde wat beweerd wordt, waar is?** voor jou de wereld op zijn kop.

Weet dat verwarring een eerste stap is naar een nieuwe realiteit. En je creëert je eigen leven. Is het tijd voor verandering? Dit kan een begin zijn.

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

Pas jij de zin '**Wat als het tegenovergestelde wat beweerd wordt, waar is?**' toe en merk je verschil? Wat is het resultaat, je grootste verandering? Ik ben benieuwd naar je verhaal, wil je dit ook verder delen dan kan deze geplaatst worden in de Nieuwsbrief.

Veel succes!

Joke Oosterbeek

We sluiten de Nieuwsbrief af met de volgende tekst:

- 1. Als je iets leuk vindt, geniet ervan.**
- 2. Als je iets niet leuk vindt, vermijdt het.**
- 3. Als je iets niet leuk vindt, maar het niet kan vermijden, verander het dan.**
- 4. Als je iets wat je niet leuk vindt, niet kan of wil vermijden of veranderen, aanvaardt het dan.**
- 5. Je kan pas iets aanvaarden door je perceptie erover te wijzigen.**

Nuttige links.

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

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

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

Graag ontvangen we feedback over de beurs. Zo kunnen we met goede tips en ideeën de beurs verbeteren en hopen een nog breder publiek te trekken.

Ben jij afgelopen zondag langs geweest en heb je niet het enquête formulier ingevuld, is hier de herkansing. Vul de enquête in, je helpt ons hier enorm mee:

Hoe vaak bezoek je spirituele beurzen?

Als het zo uitkomt

Eén keer per jaar

Meerdere beurzen per jaar

Hoe lang ben je op de beurs geweest?

Eén uur voor een speciaal consult en/of lezing

Een deel van de dagelijkse

de gehele dag

Hoeveel consulten heb je gehad?

Eén consult

Twee consulten

Drie of meer consulten

Heb je een lezing bijgewoond?

Nee, ik heb geen lezing bijgewoond

Ja, ik heb één of twee lezingen bijgewoond

Ja, ik heb alle lezingen bijgewoond

Wat is je mening over deze lezingen?

Goed

Redelijk

Geen mening

Anders, namelijk

Welk thema zou je graag (terug) zien in een lezing:

.....

Mijn idee voor een lezing:

.....

Mijn idee voor de beurs:

.....

Ik wil graag mijn ervaring delen:

Hartelijk bedankt voor het invullen!

