



AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

Nieuwskrant voor de maand december 2015

There are only Five Laws in Creation:

1. You exist. You always have and you always will.
2. Everything is here and now.
3. The One is All and the All are One.
4. What you put in is what you get back.
5. Change is the only constant ...

Except for the first four laws, which never change.

Lieve lezers, veel plezier bij het lezen van deze nieuwskrant

*Er is veel informatie over bewust worden, geschikt voor de leerling als de meester.
Deze rollen zijn subjectief, daarom... de Agaphe nieuwskrant is voor iedereen.*

Haal uit de nieuwskrant wat goed is en past bij jou.

**In deze nieuwskrant kun je de volgende artikelen lezen:
Allerlei activiteiten:**

- Thema Wandeling over het strand Zelfhelend vermogen stimuleren

[een link](#) -Agenda

[een link](#) - Gezond Verstand Lezingen/ Project 7 blad

[een link](#) -Vordering De Stap naar Verandering

Verzamelde nieuwsberichten:

[een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?
" Nieuwe ervaringen om te delen deel 3 "

[een link](#) - De Chinese orgaanklok nader bekeken

Voeding Sup-lement:

[een link](#) - Vitamine K, de andere kant

En verder:

[een link](#) - Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Thema Wandeling over het strand Zelfhelend vermogen stimuleren

Dit thema behandelt het **Anders Kijken naar Genezing** tijdens 5 wandeldagen.

1 Ga door je emotie heen, vraag hier zo nodig hulp bij.

Welke rol hebben emoties en welk effect hebben ze op een ziekte.

2 Accepteer wat nu is, dit is nu met al je kwalen en gebreken.

Kun je vanuit de derde persoon jezelf zien, ervaar de strijd laat het zijn en je wordt opgenomen in het nu waarin de strijd verdwijnt.

3 Kijk naar je denken, je situatie, je omgeving.

Wat krijg je gespiegeld, hoe zit het met oordelen en veronderstellingen?

4 Leef in het nu.

Vanuit het nu kun je gaan omdenken, op dit inzicht zal je lichaam reageren en is straks het resultaat zichtbaar. Vandaag creëer je je nieuwe ik voor morgen. Ben je bewust wanneer je je pijnlichaam voedt.

5 Hoe nu verder?

Zoek die personen op die je voeden en sta in je kracht om nee te zeggen, maar ook om hulp te vragen.

Thema Wandeling over het strand Inzicht krijgen in de relatie

Wij, Marcel en Joke, hebben beiden een training gevolgd voor relatiecoach.

We kunnen vanuit onze man-vrouwzijn situaties op onze eigen manier benaderen.

De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden

Kijk op de website www.lifecoach4me.nl

Het leven is een reis, het kan opluchten om persoonlijke ervaringen te delen tijdens deze reis. Je hoeft niet alleen te reizen, er zijn veel ervaringsdeskundigen. We kunnen elkaar ontmoeten en op weg helpen door ervaringen uit te wisselen tijdens de wandeling.

Voor meer informatie:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

Wat is een lifecoach

Een lifecoach heeft een opleiding gevolgd in vragen stellen, die je bewust maken van je eigen proces.

Dus ook; Wat is de vraag die ligt onder de vraag die je stelt en ben je dat bewust.

Door verschillende oefeningen, kun je beter in je kracht komen staan. Maar ook kun je enkele Methodes meekrijgen wanneer je deze nodig heb je deze dan kunt inzetten, je lichaam herkent deze dan direct.

Agenda

Opstellingsavonden van het Verlangen in Heerhugowaard

Vanaf oktober 2015 organiseert Karien Smeets avonden met de methode van "het opstellen van het Verlangen", ook wel Opstellingen Meergenerationele PsychoTraumatologie (OMPT) genoemd. Deze methode is gebaseerd op de combinatie van trauma- en hechtingstheorieën, zoals ontwikkeld door Dr. Franz Ruppert.

De avonden zijn bedoeld als *kennismaking* en om te *ervaren* hoe deze methode behulpzaam is bij het oplossen en loslaten van beperkende delen in jezelf.



De opstelling van het Verlangen brengt je in contact met onbewuste delen in jezelf. Door trauma en in de hechting met belangrijke hechtingsfiguren, van wie jij voor je overleven als kind afhankelijk was, heb je overlevings- en traumadelen en strategieën in jouw psyché ontwikkeld en overgenomen. Ze vormen jouw meest adequate antwoord op de situatie waarin jij je toen bevond. De bewustwording, het benoemen, begrijpen en erkennen van deze onbewuste delen, dynamieken en patronen tijdens een opstellingssessie én het mededogen met jezelf maken dat de split in jezelf geheeld kan worden. De energie die je voorheen investeerde om deze splitsing in jezelf in stand te houden komt vrij. Ze komt ter beschikking van je gezonde scheppingskracht.

In het **najaar 2015** en in **2016** kun je bij *Baai te Heerhugowaard* kennismaken met deze openleggende methode.

De eerstvolgende avond is

Vrijdagavond 18 december van 19.30 uur tot 22.00 uur Inloop vanaf 19.15 uur

Deelname € 25,- . Koffie en thee inbegrepen.

Wil je meer weten over de methode en de geplande data ga dan naar:

www.kariensmeetsopstellingen.nl of kijk bij <http://baai.nu/>

Wil je jezelf *opgeven* voor één of meerdere avonden stuur dan een mail naar

kariensmeets@gmail.com

Thema Wandeling over het strand Inzicht krijgen in de relatie

Wij, Marcel en Joke, hebben beiden een training gevolgd voor relatiecoach. We kunnen vanuit onze man-vrouwzijn situaties op onze eigen manier benaderen.

De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden

Kijk op de website www.lifecoach4me.nl

Voor meer informatie:

Joke Oosterbeek 06-44993248

Marcel Oosterbeek 06-44993240

Plaatsen van jouw activiteit voor een dienst

Met alle liefde geven we aandacht aan jouw activiteit, geef aan wat jouw ruil is voor het plaatsen hiervan.

Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen en we linken deze informatie naar jouw site. Stuur deze mail naar: spirituelestichtingagaphe@gmail.com

En heel belangrijk: De krant wordt binnen de eerste week van elke nieuwe maand verstuurd. Wil je informatie geplaatst zien, houd er dan rekening mee dat de krant later uit kan komen als de activiteit voor de 7-de van de maand plaats vindt.

Vordering De Stap naar Verandering

samenvatting

Voor meer inzicht in je handelen

Mogelijk is een stukje heling nodig om tot nieuwe inzichten te komen.

Op diverse locaties kom je in contact met verschillende prikkelingen.

Bewust prikkelen kan een stap zijn naar een verandering.

Ontdek en ervaar.

Met nieuwe inzichten kun je veranderen en... kijk je met andere ogen naar jezelf

*Voor meer informatie
als je mee wilt doen of mee denken
bel 06-44993248
joke@lifecoach4me*

In de loop naar het evenement toe, de planning is om dit in april te houden, zullen we verschillende keren bij elkaar komen.

*Woon je in Den Helder of Julianadorp en wil je meedoen en of meedenken,
kun je je bij onze groep aansluiten en ben je van harte welkom.*

Nieuwe tijden breken aan en kan een andere vorm van samenwerking een start zijn voor het herkaderen van de toekomst.

Het idee is om een netwerk neer te zetten, waarbij uitruil van diensten met een dichte portemonnee of een andere bijdrage/inbreng tot de mogelijkheden behoort.

Dit netwerk is er om elkaar te versterken en op te vangen als dat nodig mocht zijn.

Wil je hieraan meedoen zonder mee te willen doen aan het evenement of omgekeerd, is dat ook mogelijk.

Overzicht Gezond Verstand Lezingen

Voor een volledige agenda van december en meer informatie: <http://www.project7-blad.nl/page44.html>

Informatie Project 7- blad

Anneke Bleeker heeft het concept Gezond Verstand Avonden doorgegeven en houdt zich nu bezig met Project 7-blad.

Opgezet als studiegroep, komen er op verschillende plekken meer groepen bij en zijn nu voor alle geïnteresseerden toegankelijk.

Project7-blad heeft als doel in korte tijd veel informatie te verspreiden over eetbare wilde gewassen en andere zaken die passen bij natuurlijk leven, gezonde voeding, verantwoord tuinieren en de natuur eren.

Ook kun je zelf gastvrouw of gastheer worden van een groep die minimaal eens in de twee maanden bij elkaar komt waar men kennis deelt, natuurlijke producten maakt en/of samen gaat kokkerellen.

De kosten voor de middagen zijn altijd €10,00 om de onkosten te dekken.

De kosten van materialen die moeten worden aangeschaft worden gedeeld door de leden van de groep, deze worden betaald aan degene die het onderwerp begeleidt, kostprijs dekkend is voldoende. Per keer verzorgt ieder iets lekkers voor de middag.

Gezellig samen verder komen in de wereld van gezonde onderwerpen.

Zie: www.project7-blad.nl

Wil je ook naar een groep komen dan kan je mailen naar anneke@project7-blad.nl

Aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief: marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl.

Hierin staan de locaties en onderwerpen vermeld.

Verzamelde nieuwsberichten

Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?

Persoonlijk:

Het bewustworden van je eigen doen en handelen is soms zeer confronterend. Het maakt wel dat ik meer facetten van mezelf heb ontdekt.

Durf ik eerlijk naar mezelf te kijken en te luisteren naar de stem van mijn ziel?

De wereld om je heen: Er is veel informatie in de wereld om ons heen. Welke informatie neem je tot je? Ik merk zodra ik afstand neem en de situatie overzie, ik vaak twee stromingen herken die twee zijden zijn van dezelfde medaille. Wat wil zeggen dat wij op de ervaring een oordeel plakken of iets goed of slecht is, gezien vanuit onze belevingswereld. Als we beide oordelen samenbrengen, wat ons tot een dieper inzicht kan brengen als we ervoor open staan, en of we dan links om of rechts om gaan we op hetzelfde pad uitkomen.

Nieuwe ervaringen om te delen

deel 3

Accepteren klinkt niet als een onvoorwaardelijk aanvaarden. Het is alsof er geen keuze lijkt te zijn en is die er wel, is het er één waar een voorwaarde aangekoppeld is.

Ik wil wel wel/niet maar... het is niet anders, ik accepteer het of moet het wel accepteren. En dus is er een keuze, je hoeft het niet te accepteren. Deze keuze wordt niet altijd als een optie gezien omdat het vaak grotere consequenties met zich mee draagt.

Wanneer je niet om bepaalde feiten heen kunt, en ze wel moet accepteren kan het accepteren verzacht worden wanneer de gedachte wordt veranderd in Het mag er zijn.

Of de situatie dan wel of niet goed is, maakt niet uit. Het gaat niet om het veranderen van de situatie maar wel om het anders kunnen kijken naar de situatie en deze in vrijheid te aanvaarden...

Zo kunnen verschillende woorden hetzelfde betekenen en toch een ander gevoel geven. Het is interessant om je bewust te worden welke woorden je in je gedachte gebruikt en daarna uitspreekt.

Ik gebruik de zin: Het mag er zijn, bij een innerlijk gevecht wat zich uit in een emotie of een lichamelijke klacht of bij een situatie.

Het mag er zijn, het mag er zijn... je komt in een overgave wanneer je dit in jezelf herhaalt en ervaar eens wat er dan vrij komt.

Alles is... Ik, het verleden in het nu. Ik ben het product van het verleden, wat ik dacht en welke keuzes ik toen heb gemaakt, zij hebben mij gemaakt in wie ik nu ben en hebben me gevormd. Dat wil zeggen dat de gedachten van nu en de keuzes die ik nu bewust maak, mijn toekomst vormen. Dit beseffend kan het interessant zijn om bewuster met gedachtes (oordelen) en uitspraken om te gaan.

In de krant van november heb ik een link geplaatst <http://www.drwaynedyer.com/> die zeker de moeite waard is om te beluisteren.

Wayne Dyer legt uit dat God alles in alles is. Wanneer je zegt Ik Ben... betekent dat: de God in mij, het licht in mij, is... Hiermee bekrachtig je alles wat je erna zegt. Wanneer je bewust of onbewust zegt: ik kan (het) niet...; doof je een stukje licht in jezelf (vrij vertaald).

Dus als jij zegt Ik ben... wat ben je dan? Wie ben je dan? Als je alle schillen afpelt wat blijft er dan over?

Je hebt een beeld van jezelf, en daarmee identificeer je jezelf en herkent de ander jou. Maar wat als je een stukje andere jij laat zien? Ben je dan jezelf niet meer?

En ben je met jouw jij je eigen verwachting over jezelf aan het waarmaken of wat die ander denkt, over jou?

Met deze slotzin en na het kijken van https://www.youtube.com/watch?v=gRJ_QfP2mhU door Ran Gavrilie gecombineerd met de weekend relatiecoach met Marcel en mijn eigen ervaring, besef ik dat seks een onderwerp is wat veel openheid nodig heeft. Hoe natuurlijk het zou moeten zijn maar dan vanuit vrijheid, zonder te voldoen aan het ideaalbeeld wat door de buitenwereld gecreëerd is en voor sommigen kan voelen als opgelegd worden.

Kinderen krijgen voorlichting waarbij we willen dat ze over seks leren praten en hierin hun grenzen aan kunnen geven. Hoe staat het ervoor bij onszelf?

Ik besef dat seks ook goed voor de markt is, hierbij worden de verschillen tussen man en vrouw (extra) bevestigd. En wat zijn de gevolgen hiervan?

Wat als je niet aan het ideaalbeeld voldoet? Zwijg je dan of schakel je een therapeut in? Maar wie bepaald wat goed is voor jou?

Normaal is niet anders dan het gemiddelde van alle afwijkingen.

Ran Gavrilie vertelt over wat porno hem heeft gedaan en hoe hij ziet wat porno met de wereld doet.

Dit gaat dan over porno, maar de link met seks is snel gemaakt.

Krijgen jongens goede voorbeelden, of leren ze van internet? En hoe zit het met de meisjes?

De wereld draait toch niet om schoonheid en pleasen/verleiden?

Nog steeds is dit wat in clips en tijdschriften afgebeeld wordt.

Ran vertelt over meisjes met depressie omdat zij zich willen aanpassen, aan verwachtingen willen voldoen.

Een depressie is een staat van uitbalans zijn. Iemand uit een depressie helpen lukt alleen als de wil er is om zelf in actie te komen om de huidige situatie te veranderen of de kijk hierop.

De depressie is niet meer dan een signaal om met oude gewoonten te stoppen. Een duidelijker signaal kun je niet krijgen.

Als een depressie een gevolg is van teveel aanpassen, is de keus aan jou wat je ermee wilt doen.

Wanneer we ons veilig en vrij voelen in ons eigen lichaam maakt het niet uit wat de normen en waarden zijn van de ander of de omgeving, je bepaalt zelf je grens en je vrijheid.

Respect hebben voor een andere mening, een andere beleving zou eigenlijk de normaalste zaak van de wereld moeten zijn.

Zijn we allemaal gelijk, lijkt misschien gemakkelijk maar vallen de uitdagingen dan niet weg? De verschillen geven kleur en maakt dat ieder een eigen kracht of specialiteit heeft.

Hierbij kun je je dan gaan focussen op de kwaliteiten die je bindt of die je scheidt.
Bedenk dan: Wat is je doel en wat wil je bereiken.

Tip voor een oprisser binnen de relatie:

Zeg tegen je partner dat je hem/haar in de komende week verrast, niet wanneer en niet waarmee. Je partner zal jou en je acties met andere ogen bekijken.

Was dit dan de verrassing (of toch niet)??

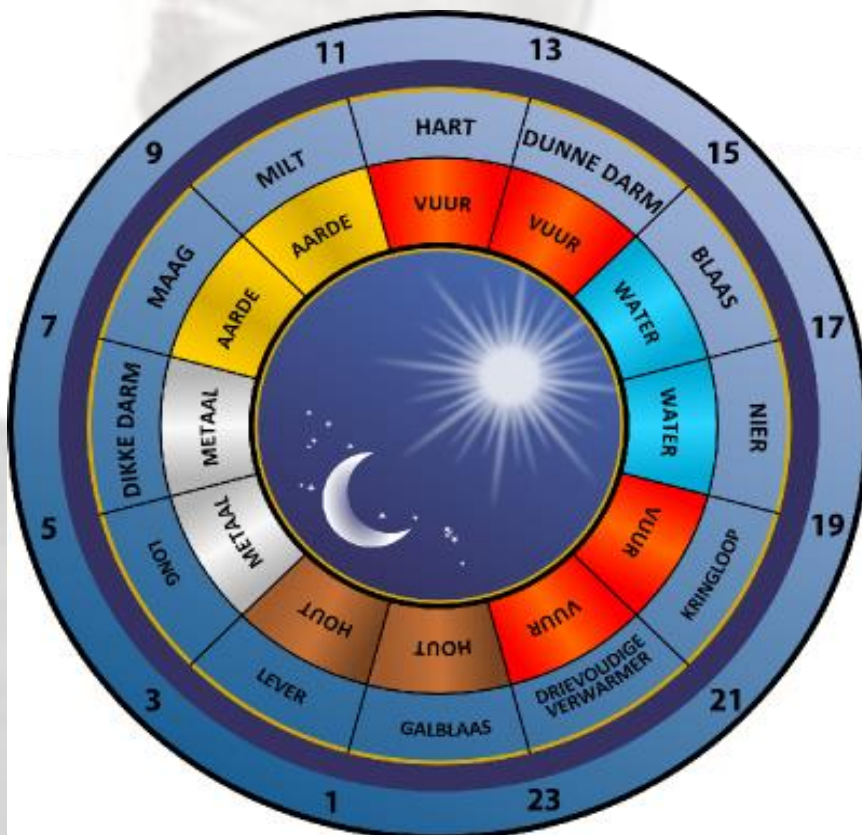
Wat voor de ander gewoon was, kan ineens als speciaal gezien worden.

De Chinese orgaanklok nader bekeken

Juglen Zwaan Ons humeur en energieniveau verschilt nogal eens van moment tot moment gedurende de dag. Dat zou iets kunnen zeggen over één van je organen.

De huidige westerse wetenschap is pas sinds enkele jaren op de hoogte van het verschijnsel bioritme, maar de Chinezen weten al vele duizenden jaren dat ons lichaam volgens een energetische klok functioneert. Zij geloven dat er gedurende de 24 uren van de dag de Chi (oftewel levenskracht) door het lichaam stroomt. Volgens de Chinese geneeskunde stroomt er soms wat meer Chi en soms wat minder door de organen. Dit gebeurt volgens het eb en vloedprincipe. Er zijn 12 orgaansystemen die per dag elk 2 uur een verhoogde activiteit vertonen.

Op het moment dat dit orgaansysteem actief is (dus vloed) vindt in het tegenoverliggende systeem juist een verminderde activiteit plaats (eb):



In onze organen liggen emoties opgeslagen. Als je op het tijdstip van het desbetreffende orgaan deze emoties ervaart, dan kan het een emotionele detox van het orgaan zijn. Dat betekent dan dat er werk aan de winkel is.

Tijd	Orgaan	Emotie
1-3 uur	Lever	Woede / Frustratie
3-5 uur	Longen	Verdriet
5-7 uur	Dikke Darm	Schuldgevoel
7-9 uur	Maag	Walging
9-11 uur	Alvleesklier / Milt	Jaloezie / Zorgen
11-13 uur	Hart	Plezier
13-15 uur	Dunne darm	Onzekerheid
15-17 uur	Blaas	Irritatie
17-19 uur	Nieren	Angst
19-21 uur	Bloedsomloop	Negeren
21-23 uur	Drievoudige verwarmers	Hopeloosheid
23-1 uur	Galblaas	Bitterheid

Het uiten van emoties wordt binnen de Chinese geneeskunst als heel belangrijk gezien, omdat anders je Chi, de levenskracht, kan stagneren. Deze emoties kunnen zich in je organen opslaan om als buffer te dienen, met ziekte als gevolg. Door middel van voeding kun je de balans herstellen. Sommige organen vallen onder de Yin-kant, terwijl andere weer meer tot de Yang-kant horen:

Element	Hout	Vuur	Aarde	Metaal	Water
Yin-orgaan	Lever	Hart	Milt	Longen	Nieren
Yang-orgaan	Galblaas	Dunne darm	Maag	Dikke darm	Blaas
Smaak	Zuur	Bitter	Zoet	Scherp	Zout

In het leven draait het altijd om de balans tussen inspanning en ontspanning. Bij ons in het westen is deze maar al te vaak verstoord. De Chinezen delen de vele facetten van het leven en de wereld in tweeën: Yin en Yang. De energie van Yin gaat van buiten naar binnen, terwijl Yang van binnen naar buiten gaat. In de praktijk ziet dat er ongeveer zo uit:

Yin	Yang
vrouwelijk	mannelijk
maan	zon
donker	licht
dood	leven
zwart	wit
onder	boven
koud	warm
buiten	binnen
water	vuur
passief	actief
negatief	positief
zwak	sterk

Ook op het gebied van de voeding zien we Yin en Yang:

YIN (explosief)	YANG (implosief)
Suiker	Zout
Koffie	Kruidenthee
Alcohol	Vetten en eiwitten
	Vlees, vis en kaas

Sojaproducten	Chocolade
Koude dranken en water	Warme specerijen, zoals kaneel, nootmuskaat en gember
Nachtschades	Eieren
Granen	Paddenstoelen
Groente & fruit	
Noten	
Kruiden	

Tijden en de organen

1-3 uur: de lever

Gedurende deze tijd laadt de lever zich weer op. Het ontgiften gebeurt hier op zowel fysiek als mentaal niveau. Als je niet je rust op dit tijdstip neemt, kunnen boosheid, frustratie en woede toenemen. Als je telkens wakker wordt op dit tijdstip, kan het zijn dat je de bovengenoemde emoties onvoldoende een plek geeft.

3-5 uur: de longen

In vele geloofsstromingen begint men op dit tijdstip met mediteren omdat de longen zorgen voor de ademhaling en verbinding met het geheel en dus ook de goddelijke inspiratie.

In onze longen zit verdriet opgeslagen. Pijnlijke longen kunnen een uiting zijn van onverwerkte emoties.

5-7 uur: de dikke darm

Dit orgaan staat voor het loslaten. Het laten gaan van datgene wat je niet meer nodig hebt. Uit angst houden we veel te veel vast. Loslaten is één van de belangrijkste dingen die we in het leven kunnen leren. Een toiletbezoek voor de grote boodschap is op dit tijdstip volgens de Chinezen aan te raden. Je laat dan letterlijk los.

7-9 uur: de maag

Op dit tijdstip is de maag op z'n actiefst. De Chinezen raden dan ook aan de grootste maaltijd van de dag op dit tijdstip te eten. Daarom eten ze in China ook warm in de ochtend. De emotie van de maag is walging.

9-11 uur: de milt

Hier hoort ook de alvleesklier bij, het orgaan dat de spijsverteringsenzymen produceert, zodat de voedingsstoffen uit het ontbijt ook daadwerkelijk opgenomen kunnen worden. Dit is een goede tijd om aan het werk te gaan. Emoties die bij deze organen horen zijn een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen.

11-13 uur: het hart

Dit is het orgaan dat alle nutriënten rondpompt. Een licht middagmaal is aan te raden, waarna je even een middagdutje doet. Een kop thee kan vitaliserend werken. Gevoelens van extreme blijheid en plezier kunnen op dit tijdstip worden ervaren.

13-15 uur: de dunne darm

Hier wordt het gegeten voedsel benut voor de opbouw van het lichaam. Het is goed om je op dit moment te bewegen en dagelijkse taken uit te voeren. Als je vaak gevoelens van onzekerheid en kwetsbaarheid ervaart, kan de energie van de dunne darm verstoord zijn.

15-17 uur: de blaas

Dit is het moment waarop je vermoeidheid kunt ervaren. Meestal is dit een teken dat je te weinig hebt gedronken. Het kan ook zijn dat je te weinig zout hebt binnengekregen. De industrie speelt hier handig op in met het zogenaamde Cup-a-Soup momentje. Neem liever een misosoepje, gezond en lekker. Als je je op dit moment vaak geïrriteerd voelt, kan het zijn dat je blaasenergie stagneert.

17-19 uur: de nieren

Dit orgaan filtert je bloed om de chemische samenstelling hiervan gelijk te houden. Een maaltje kunnen je nieren daarom wel gebruiken. Als de meridianen van je nieren verstoord zijn kun je klachten krijgen aan je rug of angstig worden.

19-21 uur: de bloedsomloop

Dit orgaan brengt alle voedingsstoffen waar ze moeten zijn. Het is goed om op dit moment iets te lezen of te mediteren. Zware mentale arbeid kun je op dit moment beter achterwege laten. Volgens de Chinezen is het goed om op dit moment seks te hebben, vooral als je zwanger wilt worden. Stagnatie van deze meridianen kan ervoor zorgen dat je moeite hebt om je emoties te laten zien.

21-23 uur: de drievoudige verwarmmer

Dit is niet echt een orgaan, maar meer een soort energetisch systeem dat helpt het evenwicht in ons lichaam te bewaren. Dit is het moment waarop we ons het best kunnen gaan ontspannen. Omring je met positiviteit en kom tot rust, zodat je in een diepe slaap kunt komen.

23-1 uur: de galblaas

De gal staat voor het maken van keuzes. Slaap er een nachtje over. De Yin-energie vermindert en maakt plaats voor meer Yang. Het is belangrijk om op deze tijd te slapen, zodat je zelfvertrouwen en je vermogen om keuzes te maken energetisch worden opgeladen. Elk uurtje voor twaalfen telt dubbel!

Anytime you feel negative emotion, stop and say: Something is important here; otherwise, I would not be feeling this negative emotion.

What is it that I want?

And then simply turn your attention to what you do want. . . . In the moment you turn your attention to what you want, the negative attraction will stop; and in the moment the negative attraction stops, the positive attraction will begin. And—in that moment—your feeling will change from not feeling good to feeling good. That is the Process of Pivoting.

Abraham-Hicks

Voeding supplement

Waar staat deze rubriek **Voeding Supplement** voor?

Een **voedingssupplement** is een voedingsmiddel dat bedoeld is als aanvulling op de "normale" voeding. Het is, volgens de wet, een geconcentreerde bron van één of meerdere vitamines, mineralen of andere nutriënten met een voedingskundig of fysiologisch effect. Meestal worden voedingssupplementen met het doel van gezondheidsbevordering gebruikt, deze werking is echter niet altijd wetenschappelijk bewezen.

Gezondheidsbevorderend kan alles zijn wat niet tastbaar is, zoals geluk en vrijheid.

Binnen deze rubriek vallen allerlei onderwerpen die deel uit maken waar je blij van wordt.

Wat is voor jou je Voeding Supplement?

Wat goed is voor de één hoeft niet voor de ander of voor jou te gelden. Ga op zelf onderzoek uit en ervaar of deze informatie iets toevoegt aan je welzijn en gezondheid.

Vitamine K: De andere kant

Een artikel met volledige en eerlijke informatie over Vitamine K in het Nederlands. Als je niet oplet wordt Vitamine K standaard toegediend direct na de geboorte, terwijl er nadelen aan verbonden zijn en er ernstige vraagtekens gezet kunnen worden bij standaard gebruik van dit middel. Onderstaand stuk heb ik te danken aan Vlaamse vroedvrouw-met-hart-en-ziel Lieve Huybrechts die onderstaand artikel 'Postnatal Vitamin K' van Sarah Wickham uit het Engels vertaalde.

Vitamine K bij de geboorte

Wanneer een vrouw in onze westerse wereld gaat bevallen, staat ze voor een heleboel keuzes. Sommige hiervan zijn meer uitgesproken dan andere en er zullen ook keuzes bij zijn die het gevolg zijn van eerder genomen beslissingen. Veel van de keuzes die een vrouw maakt, zullen door degene die ze heeft gekozen als bevallingsbegeleider, in een bepaald kader worden geplaatst. Die persoon zal dus de informatie die ze geeft over en rond de kwestie kleuren. De persoonlijke filosofie van de begeleider zal veel invloed hebben op hoe de vrouw het hele onderwerp bekijkt. Wij zijn als zorgverleners immers menselijk en onze eigen overtuigingen vormen een belangrijk deel van de boodschappen die we overbrengen aan vrouwen over de mogelijkheden van hun lichaam en dat van hun baby's om gezond te blijven.

Eén van de beslissingen die een vrouw zal moeten nemen, is of haar pasgeboren baby vitamine K zal krijgen of niet. Vitamine K is één van die gebieden waarop het bewijs en het hedendaagse denken worden gedomineerd door het medische model. Hoe kunnen we alle verschillende bevindingen en overtuigingen hierover samenbrengen, zodat er duidelijkheid komt voor onszelf en voor vrouwen die voor deze keuze staan? Daarna kunnen we dan een theorie opbouwen die bruikbaar is voor vrouwen en voor de verloskunde.

Gewoonlijk krijgen vrouwen ongeveer de volgende standaardinformatie:

"Alle baby's krijgen vitamine K. De reden hiervoor is dat alle baby's worden geboren met een laag vitamine K-gehalte. Baby's hebben vitamine K nodig om bloedingen te voorkomen, die serieuze complicaties kunnen veroorzaken.

Moedermelk bevat ook een laag gehalte aan vitamine K, dus moet je baby dit extra krijgen. (Kunstmatige zuigelingenvoeding bevat het hoge gehalte aan vitamine K dat baby's nodig hebben.)"

Dit kan nog worden gevolgd door de bijkomende uitleg van de mogelijke manieren waarop vitamine K kan worden gegeven. Ervaring leert dat de informatie die de vrouw krijgt over vitamine K-toediening sterk varieert tussen verschillende begeleiders, maar wat hierboven beschreven is, is toch min of meer standaard geworden.

Een kwestie van filosofie

Een interessant startpunt op dit gebied is een analyse van de aannames die in het medische model met de beste bedoelingen worden gedaan en die worden herhaald door velen van hen die zwangere vrouwen begeleiden.

1. *Alle baby's worden geboren met een laag niveau aan vitamine K.*

Bij deze stelling rijzen nogal voor de hand liggende vragen:

- Wat is 'een laag gehalte'?
- Kunnen, inhoudelijk beschouwd, alle baby's een laag gehalte hebben?
- En laag in vergelijking met wat? Wat is de definitie van een normaal en een laag niveau? Er moet dan toch iemand zijn met een normaal niveau waarmee het kan worden vergeleken?
- Wie heeft een normaal niveau aan vitamine K?

Het argument dat alle baby's een laag gehalte aan vitamine K hebben, hoor je enkel in de praktijk en kun je niet terugvinden in de literatuur. In feite worden baby's echter juist geacht een laag gehalte te hebben in vergelijking met volwassenen. Baby's hebben ook een relatief groot hoofd in vergelijking met volwassenen, maar dit wordt niet als pathologisch beschouwd. Dit wordt als goed gezien, want de menselijke hersenen moeten groot zijn bij de geboorte. Het feit dat de relatieve vitamine K-niveaus verschillen tussen een pasgeborene en een volwassene, wordt daarentegen als pathologisch ervaren. Waarom?

Filosofisch gezien kun je stellen dat als alle baby's een laag gehalte vitamine K hebben, dit dan zonder twijfel als het normale gehalte vitamine K voor een baby moet worden gezien. Ook als voorstanders van vitamine K om een bepaalde reden vinden dat het een 'te laag' niveau vitamine K is, dan zouden ze dit op deze manier moeten verwoorden, als hun mening, in plaats van aan vrouwen te vertellen dat hun baby een tekort heeft aan iets essentieels. Voedt deze manier van formuleren immers niet het idee dat vrouwen relatief inefficiënt zijn in het maken van baby's en ondersteuning nodig hebben van de vaardigheden en technologie van ziekenhuizen en dokters?

2. *Baby's hebben vitamine K nodig om bloedingen te voorkomen, die serieuze complicaties kunnen veroorzaken.*

Ook dit is niet zo duidelijk afgebakend als sommige mensen doen voorkomen. Het lijkt te suggereren dat alle baby's een even groot risico hebben op bloedingen, terwijl dat niet het geval is. Het lijkt me dat het veel duidelijker zou zijn en veel meer zou helpen wanneer aan vrouwen een betrouwbare inschatting wordt gegeven van de relatieve risico's van zo'n situatie. Dit wordt hieronder nog besproken, in relatie tot bepaalde onderzoeken die op dit gebied zijn gedaan.

3. *Moedermelk bevat ook een laag gehalte aan vitamine K. (Kunstmatige zuigelingenvoeding bevat de hoge dosis vitamine K die een baby nodig heeft.)*

Hier geldt weer de vraag: een laag niveau in vergelijking met wat? Met kunstvoeding?

Wat was er eerst? We kunnen de kunstmatig behandelde en bewerkte koemelk toch niet gebruiken als norm waartegen de bestanddelen van moedermelk worden afgezet?

En toch is dit de ondertoon van de informatie die aan vrouwen wordt aangeboden. Wat wordt hiermee gezegd tegen vrouwen over hun vaardigheid om hun baby te voeden en te koesteren?

Hoe beïnvloedt dit de borstvoedingscijfers? In elk geval werd het onderzoek dat als eerste suggereerde dat moedermelk een laag gehalte aan vitamine K bevat, uitgevoerd in een tijd dat vrouwen werd verteld het aantal voedingen te beperken en de tijd te begrenzen dat het kind aan elke borst lag. Daarnaast kreeg het kind op veel plaatsen geen colostrum. Het gevolg was een afname van de intake door de baby's van colostrum en vetrijke achtermelk (vitamine K is een vetoplosbaar vitamine).

Het is goed mogelijk dat een studie uitgevoerd bij baby's die ongestoord en ongehinderd kunnen drinken aan de borst, heel andere resultaten geeft. Zelfs als we bepaalde uitgangspunten aanvaardden, blijven we met belangrijke vragen zitten.

- Baby's hebben een relatief laag niveau aan vitamine K.
- In moedermelk zit een relatief laag niveau aan vitamine K.

Dus, ofwel de natuur heeft ons opgezaaid met lelijke misser, ofwel de overgrote meerderheid van de baby's heeft niet echt veel vitamine K nodig. Voor mij klinkt de tweede stelling het meest aannemelijk, rekening houdend met wat ik weet over het proces van de geboorte.

Dat deze beide situaties samen bestaan, lijkt eenvoudigweg het idee te bevestigen dat baby's vitamine K niet in grote hoeveelheden nodig hebben in het eerste deel van hun leven. Misschien is het relatieve gebrek eraan (in vergelijking met volwassenen) wel goed voor hen en werkt het mogelijk zelfs preventief tegen stollingsproblemen in de eerste paar weken van hun leven? Natuurlijk kan het ook zo zijn dat medische interventies tijdens de geboorte in beide gevallen een daling van het vitamine K-gehalte teweegbrengen en dat dit gehalte hoger zou zijn bij baby's en bij moedermelk waarmee men zich niet heeft bemoeid.

Onderzoek naar relatieve risico's

Zoals ik hierboven al vermeldde, zou het meer helpen om vrouwen een betrouwbare inschatting te geven van de risico's en de gunstige aspecten, dan om informatie te geven die enkel is gebaseerd op de persoonlijke visie van de begeleider. Hoe waarschijnlijk is het dat een baby een vroeg- of laattijdige bloeding krijgt, als een vrouw vitamine K weigert? Von Kries & Hanawa (1993) hebben dit onderzocht en het risico zou tussen 1 op 10.000 en 1 op 25.000 zijn, zonder vitamine K. Een bloeding mag dan een serieuze aandoening zijn voor de baby's die het hebben, maar als er tussen de 10.000 en 25.000 baby's vitamine K moeten krijgen om één geval te voorkomen, moeten we ons afvragen of het dat waard is. Of beter, elke vrouw moet zich dan afvragen of het dat waard is.

Dit is zeker relevant wanneer we de al beschikbare informatie in overweging nemen over baby's die zéker baat hebben bij vitamine K: zij die een traumatische geboorte hadden, hebben een hoger risico om een bloeding te ontwikkelen dan die baby's die fysiologisch en zonder trauma geboren werden.

De andere kant van deze specifieke beslissing heeft te maken met de risico's die ontstaan als je gezonde baby's een stof geeft die ze niet nodig hebben. Het risico van gezonde baby's die kanker ontwikkelen als resultaat van het gegeven vitamine K, kan wel eens hoger zijn dan het risico een bloeding te krijgen zonder (Parker et al 1998, Passmore et al 1998). Spijtig genoeg zijn deze studies gebaseerd op het retrospectieve onderzoeksmodel (terugkijken op), dat nooit zo betrouwbaar is als het prospectieve onderzoek (vooruitkijken op). Zoals ook Slattery (1994) aangeeft, is de enige manier om op betrouwbare wijze via wetenschappelijk onderzoek de risico's en gunstige effecten van toediening van vitamine K te bepalen, het opzetten van prospectief onderzoek in de vorm van een gerandomiseerde en gecontroleerde studie.

Nochtans zijn er ook aan zo'n klinische test problemen verbonden. De onderzoekers moeten er immers honderden of duizenden moeders en baby's voor vinden, opdat de frequentie van zeldzame resultaten heel accuraat kan worden gemeten. De meest efficiënte manier om zoveel vrouwen te rekruteren, is door ze te werven via de ziekenhuizen. Dat brengt natuurlijk met zich mee dat maar weinig baby's in het onderzoek een ware fysiologische geboorte zullen hebben. Dit is een probleem dat veel voorkomt in het verloskundige werkveld, waar onderzoeken enkel gebeuren bij gemedicaliseerde geboortes.

Hoe kunnen we die resultaten vervolgens van toepassing verklaren op vrouwen die kiezen voor een natuurlijke geboorte?

Andere aspecten uit de praktijk

Het is ook zeer wel mogelijk dat andere dingen dan de wijze van geboorte een invloed uitoefenen op de situatie. Misschien ben ik (Sarah Wickham) de enige die er zo over denkt, maar vanuit mijn ervaring als vroedvrouw en wetenschapper/onderzoeker zou ik zeggen dat het zeer onwaarschijnlijk is dat de relatie tussen vitamine K en bloedingen zo simpel is. Ik kom direct op een paar andere aspecten die verbonden zijn met de geboorte en die hierop een invloed kunnen uitoefenen. Zo zouden we bijvoorbeeld een vrouw moeten vragen wat er tijdens de derde fase van haar bevalling gebeurde. Is de navelstreng vlug afgeklemd of was het de baby toegestaan zoveel tijd te nemen als nodig was om de hoeveelheid bloed te reguleren die ze zou houden? Wat is de invloed hiervan op stollingsfactoren en andere relevante componenten in het bloed van de baby? Wat is de invloed van het eetpatroon van de moeder tijdens de zwangerschap? En wat zouden de redenen kunnen zijn dat de natuur ervoor heeft gezorgd dat baby's een laag gehalte aan vitamine K hebben? Is dit een belangrijk aspect van onze biologische blauwdruk en zo ja, waarom?

Empirisch bewijs kan dit debat een stapje vooruit helpen. Ik (Sarah Wickham) werkte in een gemeenschappelijke praktijk voor vroedvrouwen in de periode dat er beslist werd om de vitamine K-doses die werden gegeven aan baby's die borstvoeding krijgen te verhogen van 1 naar 3. De eerste dosis werd gegeven bij de geboorte, de tweede op de 7^e dag na de geboorte. Normaal gezien stopt de begeleiding van pas bevallen vrouwen rond de tiende dag na de bevalling en plots merkten de andere vroedvrouwen en ik dat er meer en meer vrouwen waren die begeleid werden tot hun 12^e en 13^e dag. Na analyse van deze gegevens zagen we dat de meerderheid van die baby's op de achtste of negende dag aan geelzucht begon te lijden, na hun tweede dosis vitamine K. Is dat toevallig? Ik heb met andere vroedvrouwen gepraat via internetfora die dezelfde ervaringen hadden; er was er op zijn minst één die suggereerde dat de baby's misschien de gestegen hoeveelheid prothrombine niet aankonden, een stijging die het resultaat was van de vitamine K-toediening. Misschien dat dit een verklaring geeft waarom baby's worden geboren met een relatief laag gehalte aan vitamine K?

Von Kries (1998) vat een paar aspecten van de recente geschiedenis van vitamine K samen. In sommige gebieden is men pas in de vroege jaren '80 begonnen met het geven van vitamine K, omdat het laat optreden van bloedingen daar tot dan toe nog geen probleem was geweest. Dit gegeven op zich zou te denken moeten geven. Als alle baby's een ziekelijk tekort hadden aan vitamine K, zou er toch zeker iemand moeten zijn geweest die dat in deze gebieden opmerkte, al voor de jaren '80? Hoe staat de stijging van bloedingen in verband met de veranderingen in de praktijk van het bevallen? Heeft de noodzaak tot het standaard toedienen van vitamine K te maken met een stijging van de medicalisering van de geboorte?

Von Kries merkt ook op dat sommige baby's die de diagnose 'bloeding' kregen, als gevolg van een vitamine K-tekort, eigenlijk een bloeding hadden door een onderliggende cholestatische ziekte. Zelfs als het toedienen van vitamine K bij deze baby's de ontwikkeling van een bloeding had kunnen voorkomen, dan nog mogen we niet zeggen dat ze een bloeding hebben omdat ze geen vitamine K hebben gekregen. Dit vertroebelt de hele discussie en brengt onjuiste argumenten in. Het is ongeveer hetzelfde als zeggen dat iemand die een blok hout tegen zijn hoofd heeft gekregen, hoofdpijn heeft omdat er aan hem geen aspirine werd gegeven. De gedachte vitamine K te geven aan alle baby's is dan verwant aan het idee dat we allemaal een aspirine moeten nemen voordat we naar buiten gaan, voor het geval ons hoofd wordt geraakt door een blok hout.

Uiteindelijk zullen vrouwen om te kunnen kiezen beide gezichtspunten moeten horen, zowel het fysiologische model als het medische model. Dit kan een manier zijn om een overwogen beslissing te nemen. Er is nog werk nodig om een fysiologisch model rond vitamine K te ontwikkelen, waarbij er vooral veel analyses en onderzoeken moeten worden gedaan op dit gebied. Voor diegenen die geloven in het fysiologisch model, blijft er een simpele waarheid: baby's worden geboren met alles wat ze nodig hebben.

De lengte van hun navelstreng maakt het bijna altijd mogelijk voor ze om hun moeders borst te bereiken en om te drinken terwijl de placenta nog met de baarmoeder verbonden is. Dat is geen toeval, evenmin als de manier waarop de bevallingshormonen de moeder en de baby helpen verliefd te worden op elkaar. Voor de meerderheid van de baby's werkt de geboorte heel goed.

Voor een minderheid van de baby's die een verhoogd risico op bloedingen heeft, is vitamine K een goed idee. Een klinisch onderzoek uitgevoerd op baby's met een laag risico die via een gemedicaliseerde geboorte ter wereld kwamen, is niet echt te gebruiken bij vrouwen die kiezen voor een geboorte buiten het medisch model. Nu is het punt gekomen dat we ons moeten afvragen of we echt geloven dat baby's geboren worden met minder vitamine K dan ze nodig hebben of dat er een andere verklaring is voor dit feit.

Met dank aan Marianne Vanderveen-Kolkena IBCLC voor de redactionele aanvullingen op de vertaling, december 2013. Zie ook Marianne's waardevolle weblog: <http://borstvoedingscentrumpantarhei.blogspot.nl/>

Referenties

Parker L, Cole M, Craft AW and others (1998)

Neonatal vitamin k administration and childhood cancer in the north of England. British Medical Journal, 1998; 316:189-93.

Passmore SJ, Draper G Brownbill P and others (1998)

Case-control studies of relation between childhood cancer and neonatal vitamin K administration; retrospective case-control study. British Medical Journal, 1998; 316:178-84.

Von Kries (1998)

Neonatal vitamin K prophylaxis; the Gordian knot still awaits untying. British Medical Journal, 1998; 316:161-162.

Von Kries R and Hanawa Y (1993)

Neonatal vitamin K prophylaxis. Report of scientific and standardization subcommittee on perinatal haemostasis. Thrombosis and Haemostasis, 1993: 69: 293-95.

Slattery (1994)

Why we need a clinical trial for vitamin K British Medical Journal, 1994; 308:908-910.

Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes

Vernieuwing? Het kan, ook voor jou!

<http://omdenken.nl/> Het einde van bezit

<http://www.verantwoordanders.nl/> lokalehandel

<http://boksenboksen.nl/leraren/> Helpende hand bij het weerbaarder maken van jongeren en stressvolle gebeurtenissen vroegtijdig in de kiem smoren

<http://www.learn.hayhouseuniversity.com/> How to Get What You Really Want

<https://www.facebook.com/> Do you HATE your job...

Or do you hate your thoughts about your job?

<http://www.degoednieuwskrant.nl/> Lisette Thoof was once locked into her body, stuck in her emotions. She gives insight in her struggle whilst she learned to open up her mind and body. Her discovery is to sink into our bodies and feel whatever there is to feel.

Positief

<http://www.degoednieuwskrant.nl/> The Meaning - Jim Carrey

Gezondheid

<http://www.whydontyoutrythis.com/> Een recept koffie met roomboter

<http://www.earth-matters.nl/> Gerson therapie koffieklima ontgiftig

<http://www.whydontyoutrythis.com/> Kruiden tegen kies/tandpijn

Doe je nog even mee? Ben jij onderdeel van ons experiment?

Wij zijn heel benieuwd naar wat het resultaat is als we allemaal ons netwerk inzetten, hoeveel nieuwe geïnteresseerden lezers dit als resultaat oplevert.

Waarom dan aan de eind van deze nieuwskrant deze oproep?

Om te zien of deze nieuwskrant tot het laatst aan toe wordt gelezen.(experiment;))

Wat vragen we jou

1 Heb je facebook zou het fijn zijn als je deze nieuwskrant op je tijdlijn plaatst

2 Is jouw facebook hier niet geschikt voor, wil je dan ga naar

<https://www.facebook.com/Agaphe.voor.verbinding> gaan en like deze nieuwskrant wanneer deze is geplaatst

3 Stuur deze nieuwskrant door binnen je netwerk naar de mensen die mogelijk geïnteresseerd zullen zijn

Wij beseffen dat er per keer er altijd twee groepen onder de lezers zijn, de passieve en de actieve lezer en ook dat deze rol flexibel is. Ook beseffen wij dat zonder beide groepen er geen nieuwskrant uitkomt. De reacties die we met enige regelmaat ontvangen, maakt dat wij met toewijding de krant vullen en op de website plaatsen.

De wens van Joke is om met de actieve groep op meerdere vlakken informatie te willen delen. Ze denkt bijvoorbeeld aan een ontmoetingsdag. Het is dus van belang om te weten of hier voldoende animo voor is. Wil je meedenken en/of meehelpen en/of andere initiatieven te ontplooiën, laat het weten, ik wacht op jou!

We sluiten de Nieuwskrant 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.**

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

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

We willen oprecht zuivere informatie uitwisselen. Op het moment van plaatsen van het artikel staan we hier helemaal achter. Als je een stukje wilt schrijven voor de nieuwsbrief en daarin een andere kijk belicht, nodigen we je van harte uit.

In alle oprechtheid en zonder winstbejag willen we, jouw link en/of persoonlijke informatie of informatie delen, plaatsen, waar mogelijk in overleg en met toestemming van de auteur.

Door informatieve artikelen te plaatsen willen wij jou als lezer prikkelen zodat je deze schrijver, een genoemde site of meer over dit onderwerp gaat opzoeken.

Mogelijk kan aangereikte informatie niet geverifieerd worden waardoor deze of gene zich benadeeld kan voelen, wat nooit onze bedoeling is. Door het plaatsen van deze tip wordt de informatie die we graag willen delen, voor iedereen bereikbaar.

*Wij vermelden graag **activiteiten** en hebben een aparte rubriek met links naar interessante **collega nieuwsbrieven**. Maak jij een **nieuwsbrief** die passend is bij ons concept, plaatsen wij graag jouw link.*

© Overname of vermenigvuldiging van informatie is uitsluitend toegestaan met vermelding van bron en handhaving van verwijzingen in deze informatie.
Voor ingezonden stukken is uitsluitend de auteur verantwoordelijk.

Wij willen jou bedanken als trouwe lezer, danken voor je feedback, lieve berichten en ondersteuning.

Wij gaan mee in de flow en plaatsen dat wat passeert en hopen jou hier in mee te nemen of van op de hoogte te stellen.

Het belangrijkste is dat je in deze roerige tijden bij alles wat je tegenkomt, bij jezelf kunt blijven.

Niets is wat het lijkt.

Voel je goed bij de vele informatie die bij je binnenkomt en je nieuwe inzichten geeft. Wat vandaag nieuw is, is morgen gedateerd.

Niets is blijvend:

1. You exist. You always have and you always will.

2. Everything is here and now.

3. The One is All and the All are One.

4. What you put in is what you get back.

5. Change is the only constant ...

Except for the first four laws, which never change

Wij wensen je vredige feestdagen en een liefdevol nieuwjaar toe.