



# AGAPHE VOOR BEWUSTWORDING SPIRITUALITEIT & GEZONDHEID

## Nieuwskrant voor de maand november 2015

*In the words of Mahatma Gandhi:*

*Your beliefs become your thoughts  
Your thoughts become your words  
Your words become your actions  
Your actions become your habits  
Your habits become your values  
Your values become your destiny*

\*\*\*\*\*

*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
- De Stap naar verandering, een nieuwe activiteit

[een link](#) - Nieuwe invulling agenda van Agaphe  
[een link](#) - Project 7 blad

**Verzamelde nieuwsberichten:**

[een link](#) - Waarom zou je je bezighouden met bewustworden?  
" Nieuwe ervaringen om te delen deel 2 "

[een link](#) - In harmonie met Ho-blad In; door Karin Breugelmans

[een link](#) - Een tekst van Ralph Roughton

[een link](#) - Het moment waarop een denkwijze zegt; ik ben niet goed genoeg.  
Ben jij er Zelf om te zeggen; Maar ik ben jou dan ook niet.

[een link](#) - Uit de nieuwsbrief van Vera Helleman

[een link](#) - Blog Natuurlijke Moestuin

**Voeding Sup-lement:**

[een link](#) - Koffieklysmas - Informatie en stappenplan

**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.*

### **De wandeling kan op aanvraag verzorgd worden**

Kijk op de website [www.lifecoach4me.nl](http://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. Laten we 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.*

\*\*\*\*\*

# **De Stap naar Verandering**

**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**

## **De Stap naar Verandering**

**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.*

\*\*\*\*\*

**Voor deze maand hebben wij geen vraag ontvangen voor het plaatsen van informatie over een eigen activiteit.**

**Is dit een signaal van de veranderingen om ons heen? Ben jij ook zoekende naar een eigen vorm, laten we dan onze krachten gaan bundelen.**

*We hebben passende activiteiten altijd kosteloos geplaatst in onze agenda.*

*Juist het aanspreken van het eigen netwerk maakt dat we media, die aangeleverde copy naar eigen inzicht aanpast, kunnen omzeilen. We kunnen onze eigen kracht aanspreken en deze bundelen.*

**Onze motto zal worden: Een dienst voor een dienst.**

*Met alle liefde geven we aandacht aan jouw activiteit, geef hierbij aan wat jouw ruil is.*

*Omschrijf de activiteit, meld de datum, plaats en bijdragen en we linken deze informatie naar jouw site.*

*Stuur deze mail naar: [spirituelestichtingagaphe@gmail.com](mailto:spirituelestichtingagaphe@gmail.com)*

*De agenda zal verdwijnen, jouw tekst krijgt een eigen plek binnen deze rubriek.*

*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.*

\*\*\*\*\*

## **Overzicht Gezond Verstand Avonden**

*Voor een volledige agenda en meer informatie: [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)*

## **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](http://www.project7-blad.nl)

Wil je ook naar een groep komen dan kan je mailen naar [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)

Aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief: [marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl](mailto: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 2

Herken je dit? Op het moment als je bewust om iets vraagt dat je vanuit de buitenwereld een reactie krijgt? Misschien niet zoals je het eigenlijk verwacht maar toch zodanig dat het je opvalt en je het gevoel geeft van, goh dat is toevallig!

Toeval of niet?

Zo was ik in de ban van Bashar, hij is een channeling. Wat hij doorgaf, is zo hoe ik vele dingen beleef. Dus gaf mij dat kracht, zo is het... Maar dan komen er filmpjes/nieuwsbrieven met andere berichten. Vanuit mijn innerlijke waarheid nam ik deze tot me en maakt me verward en raakte soms in een innerlijk conflict. Want ook het andere voelde goed. Hoe kun je het ene vinden en tegelijkertijd het andere, verwarrend en tegelijkertijd maakte het me duidelijk: Het kan toch alleen maar zijn. En dat is de enigste juiste conclusie die ik daaruit kan maken. Het is wat is.

En kreeg ik als bevestiging, hoe toevallig het volgende filmpje onder ogen.

<https://www.facebook.com/>

En soms toch, (is mijn ego) maar wat als... Ben ik nog niet voldoende overtuigd, en besef, dat hoeft ook niet het raakt alleen niet mijn kern.

Hier kwam een interessante innerlijke discussie uit voort.

Op facebook komt van alles binnen via vrienden. Ik heb deze stroom al aardig geselecteerd, waardoor er een groep over is die gezamenlijke interesses delen. En toch sluipt er wel eens een bericht/filmpje tussendoor die ik open/lees en achteraf denk waarvoor doe ik dit.

Het haalt voelbaar mijn energie naar beneden. Zo ook één waarop te zien was dat een hond zijn oren met een schaar werden geknipt. Ik snap dit niet, er ontstaat een innerlijke weerstand. Wie doet zoiets/ wie plaatst zoiets/ wie stuurt zoiets door en wie leest opent zo iets?

En één van de laatste was ik. Ik kijk vol afschuw. En bedenk me dan, wat raakt me? Gaat het om die ene hond? Deze hond is niet de enige in de wereld, dus mijn medelijden is op dit moment op deze hond geprojecteerd, maar niet reëel. Er is op dit moment een andere die op dit moment lijdt, terwijl de hond van het filmpje op dit moment van zijn wonden aan het genezen is of al genezen is of in het ergste geval overleden is. Dus het nu van het ontvangen van een bericht is niet het nu van het opnemen en het nu van het plaatsen van het bericht, dat is immers gedaan in het verleden.

Word ik geraakt door diegene die de schaar vast heeft? Is het zo'n bruut?

Hoe is het, om maar een voorbeeld te noemen, met alle slagers in de wereld, die een zwaar beroep hebben maar worden geaccepteerd, mits ze humaan te werk gaan. Maar alsnog, wat doet het dan met hun gevoelsleven? Worden dieren geen dingen voor ze?? En als ik dit door trek, hoe humaan ben ik voor alles om me heen wat leeft? Is er niet een moment dat we vol van woede ons afreageren op bijvoorbeeld een irritante steekvlieg, waar we als gekken naar op jacht gaan als deze ons uit onze slaap houdt? Is dit humaan?

En dat is wat in mijn ogen maakt dat we ons allemaal herkennen in het filmpje, en is het maar net wat jij in jezelf laat zien, wat gezien mag worden. Herken jij je dan in een andere situatie, op een ander niveau of misschien symbolisch als de man die de schaar vast houdt of als de hond van wie de oren worden geknipt?

Ieders verhaal afzonderlijk maakt dat deze situatie steeds een andere uitkomst heeft, terwijl het over hetzelfde gebeuren gaat.

En de situatie blijft de situatie... en kent geen oordeel!

Ik snap Tiger nu ook wanneer hij zegt dat iedereen zijn eigen verhaal maakt.

Zo blijft de wereld in balans, ook qua energie, het yin en yang. Het is maar net aan welke energie vorm je jezelf linkt, wat maakt dat je het verhaal op jouw manier bekijkt.

Ook een mooie uitspraak om mij duidelijk te krijgen hoe 'het werkt': Als je omgeving een spiegel voor je is, zul je eerst zelf moeten lachen voor de omgeving dit terug spiegelt. Wat aangeeft dat jij de tools hoe je naar het leven kijkt zelf in handen hebt en dus ook zelf kunt veranderen.

Zomaar op een mistige donderdagochtend in de bus op weg naar de kleinkinderen. Ik dacht nog, ojee, als ik maar niet ongemerkt de kerk voorbij rijd, mijn eindpunt. Tegelijkertijd dacht ik, ik hoef niet op te letten, de bus stopt toch wel, er staan op dat punt altijd mensen die instappen. De telefoon ging, met de telefoencirkel... Tijd verstrijkt en ben zo met mijn gedachten bij de beller dat ik ben afgesloten van de wereld . *Hierover heb ik een filmpje gezien op facebook, leerlingen van een autorischool werden verplicht te bellen tijdens het autorijden. Er wordt in beeld gebracht dat we op de automatische piloot rijden en we onze volledige aandacht eigenlijk maar op één ding kunnen richten, of rijden of bellen.* Ik schrik op en zie dat we de kerk passeren. Omdat ik met de buurtbus meerijd is het geen probleem, de buschauffeur stopt want weet inmiddels dat ik er bij de kerk uitga.

Flashback: Heb ik dus nu echt mijn eigen realiteit geschapen? Als dit zo werkt dan..., het is maar wat u wenst....

Ik hoef niet op te letten, alleen maar vertrouwen te hebben!

Lopend langs de vijver waar een stel zwarte zwanen eerder een nest heeft gebouwd, waarvan ik me afvroeg of de eieren nog wel zouden uitkomen, las ik het bordje wat naast het nest was geplaatst dat dit inderdaad het geval was. Helaas waren er 4 door ratten verorberd en zijn de overige door de beheerder meegenomen naar een veilige plek om onder een warme lamp verder te groeien tot ze groot genoeg zijn, en terug geplaatst kunnen worden.

Mijn gevoel komt in opstand.

Waarom moeten wij (zo drastisch of panisch) ingrijpen in de natuur? Hebben die hongerige ratten met hun kleintjes geen rechten? Hoe kunnen wij bepalen wat voor wie beter is?

Opgroeien in een veilige maar onnatuurlijke omgeving waar de zwaantjes als kasplantjes opgroeien en niet leren knokken voor het leven?

Of waar de ouders niet hoeven op te komen voor hun kindertjes?

Een flashback: de overeenkomst met real-life. Hoever laten wij het komen en geven wij onze kracht weg waar de overheid bepaald wat goed is voor ons en onze kinderen? Kunnen en mogen we volgens onze waarden en normen onze kinderen nog wel zelf kunnen opvoeden hoe wij dat wensen, in hoeverre is deze metafoor al werkelijkheid?

Al besef ik heel goed wat voor de één goed is (voor de ratten familie) dit niet zo hoeft te zijn voor een ander (de zwanen).

Griep in huize Oosterbeek, we zijn herstellende van een heersende griep. Meegekregen via de kleinkindertjes? Als we in goede conditie zijn, zal het ons huis voorbij gaan, is mijn overtuiging. Blijkbaar was het nodig om het te ondergaan. Daar waar ik mijn tip 'hoe ga ik om met pijn' met velen deel, kon ik het nu weer eens zelf in de praktijk toepassen.

Ik ben bekend met een neusverkoudheid, maar het hebben van griep is wel nieuw voor mij. Alles komt in een sneltreinvaart voorbij, oor/kies pijn, zweten/kou, verstopping/hoesten en in bed om bij te slapen van de vermoeidheid. Ik besef ineens dat het hard werken is om vooral de pijn te kunnen laten zijn. Deze oor/kiespijn deed me aan vroeger denken en was het lastigste om mee om te gaan. Want waar zit de kern van de pijn, de reis stopt in een roes van overgave, diepe stilte/vrede. In plaats van acceptatie wil ik dit kunnen omschrijven begrijpen en schiet in mijn hoofd waarna de pijn in alle hevigheid terug is, en leek het jammeren ook een optie. Tot het moment van overgave weer daar was.

Ik kan alleen maar zeggen, het was een interessant proces waarbij ik besef dat het meegeven hoe je met iets kunt omgaan, het ondergaan - van - behalve per persoon -per situatie- verschilt.

Ik maak een buiging voor allen die misschien wel dagelijks met pijnen te kampen hebben, respect. Ieder heeft een eigen beleving en proces te ondergaan om te dealen met de situatie. Vanaf de buitenkant is het makkelijk oordelen, maar dat zegt dan alles over diegene die oordeelt en niet over de ander. Dat maakt wanneer je dit bewust bent - dit - voor alle betrokkenen een interessant proces is.

Voor ik deze column ging maken, had ik een link geplaatst waarin ik het over wilde hebben. Dit werd behandeld tijdens een channeling met Bashar. Ik klik op de link en zag dat de video van You Tube was verwijderd. Neuroot als ik kan zijn bij de gedachte dat ik iets kwijt ben, besef me dat ik twee dingen kan doen. Blijven hangen in wat het thema was wat ik wilde bespreken en op zoek gaan wat maakt dat het zo interessant is waarom juist dit filmpje verwijderd is of laat ik gebeuren wat hieruit voortkomt. En zo ging ik op zoek en kwam tot vele mooie inzichten die mogelijk op mij lagen te wachten...

Had de link wel gewerkt, was ik niet opzoek gegaan en had ik *deze* informatie niet tot me genomen:

Als je door hebt dat je met minder meer kunt bereiken, zul je meer met minder doen!  
Zomaar simpele en krachtige uitspraken die ik op dit moment kan inzetten:  
Wat toevallig...

Misschien vind je het grappig om te ervaren, dit is de link:

<https://www.youtube.com/watch?v=8fslfHMFeV4>

\*\*\*\*\*

## **In harmonie met Ho-blad**

Ho-blad ct. linalol (Cinnamomum camphora var. Linaloolifera) is een boom die oorspronkelijk uit China, India en Indonesie komt en behoort tot de laurierachtigen zoals ook de Kaneel- en Kamferachtigen.

De bladeren hebben een prettige roosachtige geur met iets houtigs, en van deze bladeren wordt door middel van stoomdistillatie de etherische olie gewonnen. Voor 1 liter kleurloos tot lichtgele etherische olie is zo'n 100 kilo aan bladeren nodig. Deze olie wordt vaak als vervanger voor Rozenhout olie gebruikt omdat ze chemisch erg op elkaar lijken.

Vanwege de geur wordt de olie vaak gebruikt als midden-noot in bloemige parfums. In de voedingsmiddelen industrie wordt het gebruikt om voorraden insectenvrij te houden. En het hout van deze bomen wordt gebruikt om kostbare meubels of kamferkisten van te maken.

Ho-blad staat bekend om zijn immuunsysteem versterkende werking, antiviraal, antiseptisch en antibacterieel. Een ideale olie dus als de 'R' in de maand is om te verdampen. Nagenoeg iedereen ervaart de geur van Ho-blad als prettig en sfeervol. Ideaal dus ook in ruimtes waar veel mensen komen, wachtruimtes of een praktijkruimte.

Regulerend, kalmerend zowel bij gebruik op de huid - denk aan: acne, zweertjes, wondjes,

gevoelige huid, pijnstillend- , als het effect op de geest: bij stress, depressie, angst en vermoeidheid, stimuleert de creatieve geest.

Als de sfeer wat gespannen is, helpt het verdampen van Ho-blad voor meer rust, tolerantie en harmonie.

Ho-blad bevordert het vermogen om tolerant te zijn. Overal waar spanning tussen mensen heerst bevordert Ho-blad harmonie. Zijn ontspannende werking zet aan tot nadenken over vastgelopen standpunten.

### **De plantboodschap van Ho-blad is: 'Kom in harmonie'.**

Tip: Anti-vermoeidheid massageolie: 25 ml Basis massage olie + 2 dr. Ho-blad e.o. + 3 dr. Sandelhout e.o. + 3 dr. Cederhout e.o.

Ho-blad is ook heerlijk in de sauna!

**Let op:** kan bij gebruik op de huid heel incidenteel overgevoeligheid veroorzaken.

### **Aromatherapie voor iedereen!**

Aromatherapie houdt in: het werken met etherische oliën. De moderne aromatherapie combineert eeuwenlange ervaring met hedendaags onderzoek.

Etherische oliën kunnen worden verdampt in een werk- of kantoorruimte, huidverzorgende producten of massage oliën kunnen ermee worden verrijkt bijvoorbeeld.

Aromatherapie is een holistische therapie omdat je op zowel lichaam als geest kunt werken. Het kent huis-tuin en keuken toepassingen, wordt in de zorg gebruikt, maar ook in een huidverzorgings- ,massage- of spirituele praktijk.

*Wij raden u echter aan om altijd een arts of aromatherapeut te raadplegen, of zelf de benodigde cursus te volgen, om verkeerd gebruik te voorkomen.*

Voor meer informatie, cursussen & cursusdata, aromabenodigheden of een gratis e-book: <http://www.elementsaromatherapy.nl>

Karin Breugelmans – Elements Cosmetics / Elements Aromatherapy

\*\*\*

**Karin**, je hebt aangegeven dat het is tijd is om jouw plekje van jouw rubriek over te doen aan een ander. Je was hier al enige tijd mee bezig en mijn oproep tijd voor verandering, heeft de doorslag gegeven.

*Hoe vaak was on-afgesproken jouw stukje niet passend bij het thema wat als een leidraad door de krant heen stroomde? Hoe vaak hebben we ons hierover niet verwonderd?*

*Wij willen je hartelijk bedanken voor jouw trouwe bijdragen.*

*Je hebt vele boeiende informatie met ons gedeeld!*

Wil jij als lezer een bijdrage leveren, omdat je vindt dat deze krant het verdient of heb je een idee hierover, neem dan contact op met Joke Oosterbeek 06-44993248

\*\*\*\*\*

### **Een tekst van Ralph Roughton**

'Als ik je vraag naar me te luisteren en je begint me adviezen te geven, dan doe je niet wat ik vraag. Als ik je vraag naar me te luisteren en je begint me te vertellen waarom ik het anders zou moeten voelen, dan trap je op mijn gevoelens. Als ik je vraag naar me te luisteren en je gaat iets doen om mijn probleem op te lossen, dan snap je me niet, hoe gek dat ook klinkt. Luister! Het enige wat ik je vraag is dat je luistert, niet dat je praat of iets doet. Hoor me, dat is alles... Ik kan wel voor mezelf zorgen, want ik ben niet hulpeloos.



Misschien ontmoedigd of vertwijfeld, maar niet hulpeloos. Als jij iets doet wat ik zelf moet doen, versterk je mijn angst en mijn onzekerheid. Maar als je accepteert dat wat ik voel, hoe belangrijk ook, dan hoef ik je niet te overtuigen. Pas dan kan ik zelf begrijpen hoe het komt dat ik me onbegrepen voel. En als ik dat begrijp, dan weet ik ook het antwoord en heb ik je advies niet nodig.'

persoonlijke noot

Allen bedankt die mij dit hebben doen inzien en bied ik mijn excuus aan, wetend dat dit een grote valkuil is als mijn bedoeling is oprecht mee te leven met de ander. Empathie kun je op vele manieren uitleggen, veel maakt duidelijk als je hierin je grenzen aangeeft.

\*\*\*\*\*

**Het moment waarop een denkwijze zegt; ik ben niet goed genoeg.**

**Ben jij er Zelf om te zeggen; Maar ik ben jou dan ook niet.**

Dit hangt samen met de vraag: Wat is De zin van het leven.

Ik herinner me mijn innerlijke wijsheid als kleuter zijnde. Net als iedereen groeide ik op met allerlei invloeden van buitenaf en raakte mezelf onderweg kwijt en met dit besef merk ik dat ik steeds dieper bij mijn eigen kern ben gekomen.

Hmmm. Was die omtrekkende beweging nodig terwijl ik ook vanuit mijn kindertijd een stapje kon doen wat voldoende was om even ver te komen...

Tja, de reis had me bespaard kunnen blijven en toch, wat ben ik dankbaar wat ik onderweg ben tegen gekomen.

Dit brengt me deels naar het antwoord op de vraag naar de Zin in Mijn leven.

Zijn we bewust of onbewust allemaal op zoek naar hetgeen wat in ons is? En dit is denk ik het wat ons naar ons doel brengt.

Je bewust worden van je zijn in al zijn eenvoud en dit laten exploderen in al je grootsheid.

Waar de één verschilt van de ander is alleen zichtbaar vanuit de waarnemer die deze conclusie trekt. Zo bezien kan van een afstand zichtbaar worden dat de afzonderlijke stukjes één zijn.

We hoeven alleen maar te zijn.

\*\*\*\*\*

**Uit de nieuwsbrief van Vera Helleman**

Ik heb de ziekte van lyme. Iets wat ik tot voorheen liever niet met andere mensen deelde omdat dat vrijwel onmogelijk is. Chronische pijnklachten kun je niet uitleggen, evenmin als het gebrek aan energie en de totale uitputting die een chronisch lyme-patiënt vaak ervaart.

Ik heb wel eens geprobeerd het uit te leggen aan sommige van mijn vrienden, maar het is te moeilijk. Je moet het ervaren om het te begrijpen, neem ik aan. En dat is het ergste aan deze ziekte.

Laatst zat ik met een goede vriend te praten. Ineens keek hij me aan met een vreemde blik, starend, zonder verder te praten.

Hij vroeg me zomaar, zonder aanleiding, hoe het voelt om chronische lyme te hebben en om ziek te zijn. Ik was ontzet. Niet alleen omdat de vraag zo onverwacht kwam, maar ook omdat ik dacht dat ik alles over chronische lyme al had verteld.

Ik begon wat te raaskallen over de link met depressies, antidepressiva, fysiotherapie en chronische pijn maar hij hield aan en leek niet tevreden te zijn met mijn antwoorden.

Ik was een beetje verrast, omdat hij al een paar jaar een goede vriend van me was; ik dacht

dat hij al lang alles wist over de medische kant van chronische lyme. Toen keek hij me aan met een blik, die ieder mens met een chronische aandoening heel goed kent, de uitdrukking van pure nieuwsgierigheid naar iets wat iemand die gezond is echt niet kan bevatten. Hij vroeg me hoe het voelde, niet lichamelijk, maar hoe het voelde om mij te zijn, zó te zijn.

Terwijl ik probeerde te kalmeren, keek ik rond naar iets om me te helpen, maar ook om tijd te rekken om te denken. Ik probeerde de juiste woorden te vinden. Hoe beantwoord ik een vraag die ik ook nog nooit voor mezelf heb kunnen beantwoorden? Hoe leg ik tot in detail uit hoe je iedere dag wordt beïnvloed door je een aandoening? Hoe maak je de emoties duidelijk waar een chronisch lyme-patient mee worstelt, aan iemand die gezond is? Ik had het op kunnen geven, een grapje kunnen maken zoals ik normaal doe en van onderwerp kunnen veranderen met een simpel: "Ach, gaat vast wel weer over". Maar ik herinner me dat ik dacht: "Als ik niet probeer het hem uit te leggen, hoe kan ik dan van hem verwachten dat hij het begrijpt? Als ik het niet uit kan leggen aan mijn beste vriend, hoe kan ik mijn wereld dan uitleggen aan andere mensen?" Ik moest het op zijn minst proberen.

Op dat moment werd de lepeltheorie geboren. Snel graaide ik alle lepels van de tafel – en zelfs van de andere tafels. Ik keek hem in de ogen en zei: "Alsjeblieft, je hebt nu ook chronische lyme". Een beetje verbaasd keek hij me aan, zoals de meesten zouden doen als ze een boeketje lepels in de hand kregen. De koude metalen lepels rinkelden in mijn handen terwijl ik ze bij elkaar pakte en in zijn handen legde.

Ik legde hem uit dat het verschil tussen ziek zijn en gezond zijn is, dat een ziek mens keuzes moet maken en constant moet nadenken over dingen, terwijl de rest van de wereld dat niet hoeft. Gezonde mensen hebben de luxe van een leven zonder die keuzes, een gift die de meeste mensen als vanzelfsprekend beschouwen.

De meeste mensen beginnen hun dag met een onbeperkte hoeveelheid mogelijkheden en energie om te doen wat ze maar willen, met name jongeren. Over het algemeen hoeven ze zich geen zorgen te maken over de effecten van hun bezigheden. Dus gebruikte ik de lepels om dit duidelijk te maken. Ik wilde voor hem iets om vast te houden en dat ik weg kon nemen, omdat de meeste mensen met een chronische ziekte een gevoel van verlies ervaren door de beperkte keuzes die ze hebben en de afstand die ze van bepaalde opties móeten nemen. Als ik de controle van het wegnemen van lepels bleef houden, dan zou hij weten hoe het voelt als iemand of iets, in dit geval chronische lyme, je leven beheerst.

Enthousiast pakte hij de lepels aan. Hij had geen idee van wat ik aan het doen was, maar is altijd in voor leuke dingen, dus ik geloofde dat hij dacht dat ik een grapje maakte, zoals ik normaal gesproken doe bij gevoelige onderwerpen. Hij had niet in de gaten hoe serieus ik zou worden.

Ik vroeg hem de lepels te tellen. Hij vroeg waarom, en ik legde uit dat als je gezond bent, je verwacht een oneindig aantal lepels te hebben. Maar als je de dag zorgvuldig moet gaan plannen, moet je precies weten met hoeveel lepels je de dag start. Het is geen garantie dat je onderweg niet nog een paar lepels verliest, maar het helpt wel om te weten waar je vanuit kunt gaan.

Hij telde: 12 lepels. Hij lachte en zei dat hij er meer wilde hebben. Ik zei: "nee, er zijn er niet méér". Ik wist meteen dat dit spelletje zou werken toen hij teleurgesteld keek – en we waren nog niet eens begonnen! Ik zei: "Ik wil al jaren meer lepels en heb nog geen manier gevonden om er meer te krijgen, dus waarom zou jij er wel meer krijgen?"

Ik vertelde hem dat hij zich er altijd bewust van moest zijn hoeveel lepels hij nog had en dat hij ze niet mocht laten vallen, omdat hij nu chronische lyme heeft en dus spaarzaam met zijn lepels om moet gaan.

Ik vroeg hem, zijn dagelijkse bezigheden te vertellen, inclusief de simpelste dingen. Terwijl hij vertelde over alle dagelijkse en leuke dingen, legde ik hem uit dat iedere bezigheid een lepel zou kosten. Toen hij meteen vertelde over het op weg gaan naar zijn werk, onderbrak ik hem. Ik zei: "NEE! Je staat niet zomaar op. Eerst doe je moeizaam je ogen open, en je komt er

achter dat je te laat bent doordat je slecht geslapen hebt. Je kruipt moeizaam uit bed en je moet eerst zorgen dat je een douche neemt en iets eet voor je iets anders kunt doen, want als je niets eet kost het je direct een lepel." Ik nam snel een lepel weg en hij realiseerde zich dat hij nog niet eens was aangekleed.

Douchen, aankleden en (in mijn geval) opmaken kost een lepel, mede door het wassen van zijn haren en het bukken om vuile handdoeken in de wasmand te gooien.

In werkelijkheid zou het hoog reiken van de armen tijdens het haren wassen en het bukken om de kattenbakjes vol kattenvoer te gooien (plus het verversen van de drinkwaterbakken) wel eens meer kunnen kosten dan 1 lepel, maar dat liet ik maar even zitten. Ik wilde hem niet meteen bang maken. Ontbijten, alle spullen voor de lunch inpakken en het naar buiten rijden van de fiets kost ook een lepel.

Ik denk dat hij begon te begrijpen dat hij in theorie nog niet eens op zijn werk was en nog maar 10 lepels overhad. Toen legde ik hem uit dat hij de rest van zijn dag precies uit moest uitstippelen, want als de lepels op zijn, zijn ze ook echt op. Soms kun je de lepels van de volgende dag lenen, maar bedenk dan hoe moeilijk die dag zal zijn als je start met nog minder lepels. Ook moest ik uitleggen dat iemand met chronische lyme altijd leeft met de dreigende gedachte dat morgen misschien de dag is dat je weer een ergere pijnaanval hebt en dus meer last van je rug, nek, of andere lichaamsdelen. Dus je wilt nooit met te weinig lepels komen te zitten, omdat je nooit weet wanneer je ze echt nodig hebt. Ik wilde hem niet ontmoedigen, maar ik moest realistisch blijven en jammer genoeg is voorbereid zijn op pijnklachten een normaal onderdeel van een normale dag voor mij.

We namen de rest van de dag door en langzaam leerde hij dat te laat eten weer een lepel zou kosten, evenals boodschappen doen in de lunchpauze. Teveel en te zwaar tillen en te lang op de computer werken kost zelfs twee lepels. Hij werd gedwongen keuzes te maken en op een andere manier over dingen na te denken. Aan het eind van de dag waren er nog 4 lepels over. Na het fietsen naar huis waren dit er nog 3.

Theoretisch gezien moest hij zelfs de keuze maken om maar geen zware huishoudelijke klussen te doen (zoals stofzuigen, dweilen of de wasmand tillen) zodat hij die dag nog wel kon koken.

Toen we bij het einde van zijn doe-alsof-je-lyme-hebt-dag kwamen, zei hij dat hij honger had. Ik maakte hem erop attent dat hij nog warm moest eten, maar dat hij nog maar 3 lepels over had. Als hij zou koken zou hij geen energie (lepels) meer over hebben om de wasmand te dragen of te strijken. Toen zei ik tegen hem dat ik nog niet de moeite had genomen om hem in dit spel te vertellen dat hij inmiddels ook nog eens zo moe en misselijk was door de nek en rugpijn, dat koken al niet meer aan de orde was. Hij besloot de was op te vouwen en op te ruimen en soep te maken, omdat dat een makkelijke maaltijd was. (Beiden kostten hem 1 lepel).

Ik zei tegen hem dat het pas 19.00 uur was. Je hebt de rest van de avond nog maar 1 lepel, dus kun je misschien nog iets leuks doen of wat lezen of tv kijken. Je kunt ook bij iemand op visite gaan maar je lichaam heeft rust nodig dus je kunt het niet allemaal doen.

Zelden zag ik hem emotioneel, dus toen ik zag dat hij ontdaan was, wist ik dat ik waarschijnlijk tot hem was doorgedrongen. Ik wilde niet dat mijn vriend overstuur raakte, maar tegelijkertijd was ik blij dat iemand mij eindelijk een beetje begreep.

Hij vroeg: "Hoe doe je dat? Moet je dit werkelijk iedere dag zo doen?"

Ik legde hem uit dat sommige dagen slechter gaan dan andere; op sommige dagen heb ik meer lepels dan op andere. Maar ik kan het nooit achter me laten en nooit vergeten, ik moet er altijd bij nadenken. En heel af en toe verdwijnt er structureel een lepel, die je nooit meer terug krijgt. Ik gaf hem een lepel die ik stiekem achter de hand had gehouden. Ik zei simpelweg: "Ik leer langzaam om te leven met een extra lepel in mijn zak als reserve. Je moet altijd voorbereid zijn."

Het is moeilijk. Het aller moeilijkste dat ik moet leren is om het kalm aan te doen en niet alles

te willen doen. Daar vecht ik iedere dag tegen. Ik haat het buitengesloten te worden, thuis te moeten blijven terwijl ik weg zou willen gaan, dingen niet gedaan te kunnen krijgen omdat het niet gaat. Ik wilde dat mijn omgeving de frustratie voelde. Ik wilde dat ze begreep, dat alles wat iedereen doet zo gemakkelijk gaat, maar dat het voor mij honderd kleine taken zijn in één. Ik moet aan het weer denken, aan alle plannen voor die hele dag en wat voor impact het heeft op de lepels die ik misschien moet "lenen" van de dag erna, voordat ik iets kan gaan doen. Terwijl andere mensen gewoon dingen kunnen doen, moet ik erbijilstaan en plannen alsof ik een strategie ontwikkel voor een oorlog. Het verschil tussen ziek en gezond zijn is die levensstijl. Voor gezonde mensen is er de wonderbaarlijke vrijheid om niet hoeven te denken maar gewoon te doen. Ik mis die vrijheid. Ik mis het nooit lepels te hoeven tellen.

Nadat we allebei wat emotioneel waren en we er wat langer over doorpraatten, merkte ik dat hij verdrietig was. Misschien begreep hij het eindelijk. Misschien realiseerde hij zich dat hij nooit oprecht zou kunnen zeggen dat hij het écht helemaal begreep. Maar hij zou tenminste niet meer klagen, als ik weer eens niet met hem weg kon gaan of wanneer ik erop stond dat uitstapjes standaard gevolgd worden door een dag rust. Of wanneer ik niet vaak bij hem langs kan gaan en hij steeds bij mij moet komen. Ik probeerde hem gerust te stellen. Ik had die ene lepel nog in mijn hand en zei: "Maak je geen zorgen. Ik zie dit als een zegen. Ik ben gedwongen over alles wat ik doe na te denken. Weet je wel hoeveel lepels sommige mensen iedere dag verspillen? Ik heb geen ruimte voor verspilde tijd of verspilde lepels, ik heb er nu voor gekozen deze tijd met jou door te brengen."

*Het origineel is geschreven door Christine Miserandino. De vertaling naar het Nederlands is door stichting Stomaatje.*

\*\*\*\*\*

## **Blog Natuurlijke Moestuin**

Tuinieren met de natuur mee, niet tegen de natuur in!  
door Frank Anrijs 28 oktober 2014

### **Uw Tuin Winterklaar Maken naar het Voorbeeld van de Natuur!**



We zijn er dit jaar redelijk laat mee, maar het weer is ook nog niet echt herfstweer te noemen :-). De grote najaarsschoonmaak zoals in de meeste moestuinen doen wij niet. Maar toch is er redelijk wat werk, werk dat belangrijk is, werk dat vele voordelen heeft voor u en voor uw tuin.

Het winterklaar maken van de tuin doen we in de natuurlijke moestuin naar het voorbeeld van de natuur. U moet dus niet alles gaan opkuisen, uitgebloeide planten afknippen en uw bodem omspitten.

Wat u wel moet doen, is wat u momenteel overal ziet gebeuren, zeker wanneer u in eens in het bos gaat wandelen.

## **Wat gebeurt er momenteel in de natuur?**

De herfst gaat altijd gepaard met het vallen van de bladeren. Zeker in bossen, maar ook in uw eigen tuin, merkt u dat struiken en bomen met hun gevallen bladeren een tapijt vormen aan hun eigen voet.

Dit geeft vele voordelen voor de plant zelf:

1. Allereerst worden de voedingstoffen die de plant diep uit de bodem heeft opgehaald zo aan de oppervlakte weer afgegeven. Dit is belangrijk om het bodemleven te stimuleren en zo de kwaliteit van de bodem.
2. De bodem wordt afgedekt en dit tapijtje beschermt zo het bodemleven en de bodem zelf tegen de weersinvloeden van de winter. Regen wordt gebroken, het afkoelende effect van wind verlaagd en zon en koude worden afgeblokt. De omstandigheden in de bovenste laag van de bodem worden veel constanter, de extremen worden afgezwakt. Dit zorgt voor een hogere activiteit van het bodemleven, en dit is altijd goed :-).
3. Dit tapijtje dient niet enkel als bescherming van de bodem, het verstikt ineens ook onkruiden en zorgt dat onkruidzaden niet de kans krijgen om te kiemen. De struik of boom zorgt zo dus eigenlijk dat er onder zijn kruin weinig of niets groeit. De concurrentie rond de stam wordt zo verlaagd, wat de plant betere kansen geeft.

Wat er zeker niet gebeurt is dat kabouterpjes rondlopen en alle uitgebloeide stengels verwijderen, dat de grond brandschoon wordt gemaakt en dat het gevallen blad elke 2 dagen wordt samen geveegd en afgevoerd.

## **Wat moet u doen in de tuin?**

Momenteel zijn wij onze tuin winterklaar aan het maken. Dit houdt in dat wij onkruiden zoals muur, knopkruid, distels, brandnetels en melkdistels uittrekken en wegdoen. Maar sommige (on)kruiden mogen blijven staan. Veldkers, winterpostelein, Chinese bieslook, zelf uitgezaaide sla, koriander, ...

Ook alle uitgebloeide stengels blijven staan, net als de maïsplanten waarvan de kolven zijn geoogst, de ijspegels die in zaad staan, de jonge koningskaarsen die volgend jaar gaan bloeien, ... Er staat nog zeer veel op onze bedden, planten die allemaal de bodemactiviteit gaande houden met hun wortels.

De bedden die zijn 'opgekuist' worden daarna bedekt met een dikke laag mulch. Deze periode is dit absoluut geen probleem en kunt u met enige vindingrijkheid grote hoeveelheden mulch vast krijgen.

Bladeren zijn ideaal, zeker als ze door het grasmachine zijn gepasseerd en al wat versnipperd zijn. Maar ook afgereden gras en het blad van verschillende planten zoals smeerwortel, engelwortel en zuring, houtsnippers, stro, ....

Maar in deze periode gaat mijn voorkeur uit naar bladeren. Deze bevatten veel mineralen en zijn in overvloed aanwezig momenteel. Het grote voordeel is dat ze traag verteren en tot in het voorjaar de bodem goed afsluiten.

Groenere materialen zoals gras en smeerwortel verteren redelijk snel en zijn na een dikke 6 - 7 weken verteerd en grotendeels verdwenen. Ze dan aanvullen is niet evident!

Het grote voordeel van dit werk in het najaar, is dat uw tuin vrij van onkruid de winter ingaat, het bodemleven heel de winter door kan werken en zo continu de bodem verbetert. En hierboven op kiemt er in het voorjaar nauwelijks onkruid. Hierdoor moet u pas terug wieden in de tuin tegen de tijd dat u begint uit te planten!

\*\*\*\*\*

## 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.**

\*\*\*\*\*

### Koffieklysma – Informatie en stappenplan

*\*Het oorspronkelijke (Engelstalige) artikel werd geschreven door een patiënt (en leek) in samenwerking met Christina Amelung van Optimal Health Network. Doel van het artikel is informatie verschaffen, niet om een methode voor te schrijven of om professioneel medisch advies te geven. Lekker in m'n vel vatte dit artikel voor u samen en stelt deze informatie daarmee voor u beschikbaar in het Nederlands. De informatie die wij hier geven is bedoeld in aanvulling op medisch advies (niet in plaats daarvan). Ook aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van beslissingen die u neemt op grond van de ter beschikking gestelde informatie.*

#### Algemeen

De meningen verschillen over hoe we onszelf het beste een koffieklysma kunnen geven. Wel zijn velen, inclusief de auteurs van het oorspronkelijke Engelstalige artikel, enthousiast over de werking van koffieklysma's. De auteur stelt dat het hem heeft geholpen bij het verminderen van klachten die werden veroorzaakt door toxiciteit van zware metalen, de ziekte van Lyme en meerdere chemische gevoeligheden. Naar aanleiding daarvan heeft hij een protocol voor het gebruik van koffieklysma's opgesteld. Deze vindt u onderaan dit artikel. Echter, sinds eind 2012 geldt de Europese claimsverordening, die gezondheidsclaims voor voeding regelt. Een gezondheidsclaim 'stelt, wekt de indruk of impliceert dat er een verband bestaat tussen een levensmiddelen categorie, een levensmiddel of een bestanddeel daarvan en de gezondheid'. Wij willen ons graag aan deze claimsverordening houden. Medische claims voor het gebruik van koffieklysma's en de uitwerking hiervan kunnen en willen wij hier dus niet doen. Wel geven we je hier graag meer informatie over het toedienen van koffieklysma's.

#### Over koffieklysma's

- Koffieklysma's kunnen dagelijks, tot 7 dagen per week, worden toegediend, afhankelijk van de situatie van de patiënt. Sommigen gebruiken het als preventieve leverreiniging. De auteur stelt dat 1 maal per week een koffieklysma doen al behulpzaam kan zijn.
- Dezelfde resultaten die u mogelijk bereikt door uzelf een koffieklysma te geven kunnen niet worden bereikt door het drinken van koffie, integendeel zelfs.

- Volgens de auteurs van dit artikel stimuleert een koffieklysma de lever (orgaan dat ontgift) om gal te produceren. Gal is een lichaamsvloeistof welke een rol speelt in de vetvertering en waarin veel toxines zijn opgelost om zo het lichaam uit te kunnen worden gevoerd, via de galblaas, de dunne darm en de dikke darm. Ook zou, volgens de auteurs, een koffieklysma de spieren van de galbuis helpen ontspannen, waardoor snel een ruime hoeveelheid gal de dunne darm ingevoerd wordt. In de dunne darm moet dan een bindmiddel (zoals [chlorella](#)) aanwezig zijn zodat de toxines niet opnieuw geabsorbeerd worden. Zo kan de lever zichzelf snel reinigen.
- Tegenwoordig worden koffieklysma's niet meer zoveel gedaan, maar het gebruik ervan kent een lange geschiedenis (sedert 1917, en vermeld in het Merck Medisch Handboek tot halverwege de jaren '70).

### **Wat heeft u nodig?**

- Zo licht mogelijk gebrande koffie (dus geen dark roast). Licht gebrande koffie maximaliseert cafeïne en palmitinezuur, welke detoxificatie stimuleren.
- [Chlorellatabletten](#) (een uitstekend bindmiddel).
- Een [klysmaset](#).
- [Celtic sea salt](#).
- 100% puur [kokosvet](#) voor inbrengen canule.
- Timer / horloge.
- Schone handdoeken, papieren doekjes.

### **Nuttige aanwijzingen**

- U kunt de koffie eerder bereiden maar hoe verser hoe beter.
- Vier eetlepels koffie per liter water, wordt door de auteurs van het artikel aangeraden om als vuistregel te hanteren.
- De koffie moet op lichaamstemperatuur zijn voordat je het in uw klysmaset kunt gieten.
- Probeer het koffieklysma gedurende 12 minuten binnen te houden. De auteur van het artikel geeft aan dat het voor hem goed werkte om voorafgaand aan een koffieklysma een kortdurend waterklysma te doen. Wij raden u echter wel zoals altijd aan om goed naar de signalen van uw eigen lichaam te luisteren. Het artikel vermeldt expliciet dat sterk afgekoelde koffie (met een lagere temperatuur dan lichaamstemperatuur) de peristaltiek (darmbeweging) in gang kan zetten. Een eerste (water)klysma zou volgens de auteurs van dit artikel slechts zeer kort binnen hoeven te worden gehouden. Indien u zichzelf meerdere klysma's achter elkaar geeft dan raadt de auteur een duur van 15-24 minuten voor het tweede klysma aan. Wederom, hoe lang het prettig is verschilt per persoon, dus luister goed naar uw eigen lichaam.
- Terwijl u de koffie binnenhoudt kunt u, als u het prettig vindt, elke 3-5 minuten wisselen van positie (linker- of rechterzij). Dit kan het binnenhouden comfortabeler maken.

### **Stappenplan koffieklysma**

- Kook 1 liter water en doe hier 3-4 eetlepels (versgemalen) koffie in. Laat 10-20 minuten trekken.

- Neem een handvol chlorella tabletten (15-30 stuks) in (volgens de auteur ongeveer 30 minuten voordat u start met het klyasma).
- Maak de plek gereed waar u uzelf het klyasma gaat geven. Gebruik handdoeken (de vloeistof kan koffievlekken achterlaten). Plaats het klyasma boven werkhoogte.
- Voeg vier eetlepels Celtic sea salt toe aan de koffie.
- De koffie moet op lichaamstemperatuur zijn.
- Gebruik ongeveer 1 ½ tot 1 ¾ kopje koffie. Bewaar de overige koffie zodat het niet teveel afkoelt (voor de vervolgeklyasma's).
- Neem nog een handjevol tabletten in (5-15 tabletten).
- Zorg dat het kraantje dicht is en doe dan de koffie in de klysmaset.
- Breng zonodig een beetje kokosvet aan op de anus en canule.
- Breng de canule voorzichtig via de anus in de endeldarm. Dit is in principe pijnloos. Als het pijn doet gaat het niet goed. Probeer het opnieuw en pers een beetje. Dit helpt vaak om de canule gemakkelijker binnen te krijgen. Open het kraantje. Zorg dat de koffie niet te snel naar binnen loopt, dit kan krampen veroorzaken. Wanneer u alles binnen heeft kunt u rustig de canule verwijderen.
- Start de timer. U gaat dan op uw rechterzij liggen en ontspant. Enkele minuten later kunt u als u wilt op uw rug gaan liggen. Tegen het einde kunt u weer op uw linkerzij gaan liggen. Maar luister vooral naar uw eigen lichaam en doe wat prettig voelt.
- Laat de darminhoud na 12 minuten het toilet inlopen. Blijf net zolang zitten tot u klaar bent. Eventjes gaan staan en weer gaan zitten kan helpen.
- Herhaal indien nodig, maar zorg dat de koffie op lichaamstemperatuur is.

**Voor meer informatie <http://www.klyasma.info/publicaties/>**

\*\*\*\*\*

### **Interessante websites, weetjes en mooie extraatjes**

#### **Inzichten**

<https://www.eckharttolletv.com/> The Most Fundamental Spiritual Practice is...Surrender Overgave!!

<https://www.facebook.com/> Change your Reality, by allowing for a more open perspective. Paint your life with intention and conscious participation.

<https://www.facebook.com/> How to Awaken All of Humanity & Healing the Suffering of Others.

<http://www.drwaynedyer.com/> Understanding the Power of the Words I AM, wayne Dyer

#### ***Luister en merk of dit bevrijdend werkt voor jou***

<https://www.youtube.com/> Bashar – Vibrational bypassing of the control system

<https://www.youtube.com/> Bashar The 4 Laws Part 3

<https://www.youtube.com/> The Eternal Invitation - Matt Kahn/TrueDivineNature.com



## **Spiritueel betekenis bij heling**

<http://isahealing.eu/> Betekenis van een dier

<http://www.centrumdeparel.nl/> De mogelijke betekenis van een voetenkwaal

<http://members.tele2.nl/> Lijst van ziektesymptomen en hun mogelijke emotionele betekenis

<http://eigen-wijzer.clubs.nl/> Lijst van ziektesymptomen en hun mogelijke emotionele betekenis

<http://www.agaphe.nl/> Lijst van ziektesymptomen en hun mogelijke emotionele betekenis

<http://liveyourlife-be.eu/> Lijst van ziektesymptomen en hun mogelijke emotionele betekenis

<http://www.wholismproject.nl/> Lijst van ziektesymptomen en hun mogelijke emotionele betekenis

## **Gezondheid**

<http://www.evernewproductions.nl/> Mudra's pdf

<http://henkfransen.nl/> Gerson therapie

<http://worldunity.me/> Drukpunten om stress op een natuurlijke manier te controleren en gewicht te verliezen

## **In de tuin**

<http://www.ipm.ucdavis.edu/> Poster natuurlijke vijanden in de tuin

<http://www.ipm.ucdavis.edu/> Poster natuurlijke vijanden in de tuin

\*\*\*\*\*

## ***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.*

