

Eerste Nieuwsbrief – 14.01.2011

Dit is de eerste nieuwsbrief die wij uitgeven, voortkomend uit de 'Gezondverstand-avonden'.

Dit concept hebben wij een paar maanden geleden gelanceerd en in sneltreinvaart kwamen daar reacties op zodat we ook al konden beginnen met het draaien op een locatie.

Via de avonden die op maandelijkse basis georganiseerd worden, een vaste avond in de maand per locatie, dan is het ook duidelijk en kan men het van te voren inplannen als men graag elke keer wil komen.

Op die avonden worden er onderwerpen behandeld die allemaal met gezondheid te maken hebben. Gebruik je gezonde verstand kan inhouden een thema op het gebied van lichamelijk welzijn, geestelijk maar ook kunnen financiële onderwerpen waar we in het gezin mee te maken hebben behandeld worden. Zeer divers dus en zo voor elk wat wils.

De volgende gedachte was dat er dan ook een nieuwsbrief moet komen met verschillende onderwerpen elke maand welke per mail verspreid gaat worden.

Een ieder is vrij deze weer te verspreiden opdat we landelijk wat kunnen neerzetten met deze avonden.

Wie iets in te brengen heeft voor deze nieuwsbrief kan dat naar ons mailen.

De bedoeling is dat we op deze wijze tips, leuke activiteiten en wetenswaardigheden doorgeven aan elkaar.

De eerste uitvoering die je nu onder ogen hebt zal summier zijn wanneer je over een paar maanden een vergelijk zult maken maar alles moet eerst van de grond komen dus we beginnen gewoon en gaan er vanuit dat we enthousiaste verhalen en reacties mogen verwachten die we ook eventueel kunnen plaatsen. In deze Nieuwsbrief komen verschillende onderwerpen aan bod.



Speciaal aanbevolen...

NIBBIXWOUD – 20 JANUARI 2011

Lezing door Ing. Paul Blokker

Energetische Kringloop Landbouw

Zie agenda:

www.gezondverstandavonden.nl

* * *

Acht locaties en het kunnen er nu meer worden...

Met de GVA (Gezond Verstand Avonden) bestrijken we op dit moment acht locaties.

Aan het eind van januari draaien die in Ursem, Nibbixwoud en Zwolle zelfstandig.

Dat wil zeggen dat wij per februari op die avonden elders in het land anderen kunnen begeleiden om ook deze avonden op te starten.

Hoe dat in zijn werk gaat kun je lezen als je de 'spelregels' per mail opvraagt.

Het is een zichzelf bedruipend gebeuren dus zowel de locatiehouders als activiteiten die plaatsvinden op de avond schieten er financieel niet bij in.

Voor locatiehouders kan het zelfs een leuke aangelegenheid zijn als je helpt het goed te promoten zodat er ook daadwerkelijk respons komt. Wie dit in de eigen praktijk, natuurwinkel, biologische boerderij, of andere bedrijfslocatie gaat verzorgen maakt ook indirect reclame voor zijn of haar onderneming daar deze altijd op de site vermeld staat bij de gegevens waar de avond gehouden zal worden.

Daarnaast kan het ook heel geschikt in een royale huiskamer.

Als men maar kan zitten; een kop koffie of thee maakt het compleet.



Er zijn diverse personen die aangegeven hebben hier wel oren naar te hebben. Het enige wat wij kunnen aangeven is: neem contact met ons op en laat je informeren, dan kan het een maand later ook draaien.

Wie meer informatie wenst over allerlei onderwerpen zal ook aan zijn of haar trekken komen. Tevens is dit een leuke manier om met gelijkgestemden in contact te komen.

Het werkelijke doel is om informatie waar allen wat aan kunnen hebben dichtbij de 'keukentafel' te brengen.

Bedrijven uit de eigen omgeving in het zonnetje zetten, door hen hun eigen verhaal te laten vertellen, zodat men gaat bevatten wat er allemaal voor handen is aan kwalitatief goed voedsel en duurzame producten.



De onderwerpen zijn divers daar 'gezond verstand' ook met vele vormen van nadenken te maken heeft.

Gebruik je gezonde verstand, is een gezegde wat ons inspireert om dit grootschalig op te zetten. Kleine groepen tot 25/30 personen die op maandelijkse basis graag naar het vaste punt terug komen. Zo kan er een keer een onderwerp besproken worden over voeding maar ook net zo goed over je persoonlijke economie, geld dus.



Dan kan het een keer over water gaan, hoe belangrijk dat voor onze gezondheid is. Wat ook besproken kan worden zijn de negatieve invloeden van straling.

Hoe kunnen we kinderen stimuleren interesse te krijgen voor tuinieren? Proeverijen met biologische producten (denk bijvoorbeeld aan wijnen...), allemaal onderwerpen die dichtbij onze 'keukentafel' staan. Letterlijk huis- tuin- en keukenonderwerpen.

Ons doel is dat wie geweest is graag de maand erna weer komt en zijn of haar burens inspireert ook mee te gaan.

Op dit moment draaien we in Alkmaar, Heemskerk, Nibbixwoud (bij Hoorn), Ursem (bij Heerhugowaard), Almere, Zwolle, Sittard en Neerpelt (BE).

Datums en adressen kun je vinden op de site bij de agenda.

Wie volgt?

* * *

Vlees...

Over vlees is veel te vertellen.

Daar zullen we in deze nieuwsbrief niet uitgebreid op in gaan maar wie hiermee bewuster om wil gaan, niet blootgesteld wil worden aan antibiotica en vaccins via vlees, niet de vele E nummers tot zich wil nemen kan een kijkje nemen op de site van 'De Groene Weg Slagers'.

www.degroeneweg.nl

Daar kun je een locatie vinden die voor jou te berijden is.

* * *



Gezond verstand avond 28 december 2010



De Gezond verstand avond van dinsdag 28 december was een gezellige en vooral informatieve avond.

We werden ontvangen door Gastvrouw Rita Kos en haar partner Frans met warme koffie en thee, in een gezellige warme ruimte tevens winkel van Rita die elke woensdag-middag geopend is.

Anneke Bleeker opende de avond en vertelde over vaccinaties, het belang van gezonde voeding en liet enkele filmpjes zien van Jamie Oliver en zijn strijd tegen de ongezonde maaltijden op scholen in Amerika en Engeland. Ook werd er een filmpje getoond van Ann

Cooper die ook strijd tegen het ongezonde voedsel wat de kinderen in Amerika te eten krijgen op school. Deze dame staat elke dag om 4 uur in de ochtend op om vers eten te bereiden voor de kinderen op haar school. Ze hebben op school daar ook tuintjes zodat de kinderen hun eigen groente kunnen laten groeien op school, ook hebben ze kooklessen op waar de kinderen hun eigen gekweekte groentes kunnen bereiden.

Wat zeer indrukwekkend was, was de hoeveelheid suiker die de kinderen binnenkrijgen. Alleen al door de melkdrankjes die door de fabrikanten zoeter zijn



gemaakt door er veel suiker en smaakstoffen aan toe te voegen. Op de avond was ook André Mulder aanwezig die wat vertelde over hun bedrijf 't Ecoloar met melk en vlees koeien. Op hun bedrijf in Wijthmen verkopen ze allerlei goede (melk)producten. (www.ecoloar.nl)

Grappig detail was wel dat Anneke begon te vertellen over een oma uit Soest die in korte tijd 3 kleinkinderen had gekregen, toen ze vertelde over de kuipjes Frisolac die een van de kleinkinderen te drinken kreeg omdat het kind niet goed genoeg groeide, ging er bij mij een belletje rinkelen. Dat moest een klant van ons zijn, want

ik kende dit verhaal.

Erg grappig dat dit inderdaad zo bleek en zo zien we maar weer dat de wereld maar klein is want hoe groot is de kans nou dat iemand uit Noord Holland een verhaal verteld over iemand uit Soest en dat iemand uit Nieuwleusen deze persoon blijkt te kennen? Toeval bestaat niet.....

Ik ben zelf werkzaam in een biologische winkel in Lemelerveld, namelijk Vitalogica en kende deze mevrouw daarvan, zij heeft namelijk zelf ook een



adviesbureau, Need 2 Balance, en heeft ook een Vitaliser van het bedrijf van mijn vader.

Het gesprek kwam aardig op gang en ging na de pauze nog even door. Er werden onderling veel verhalen uitgewisseld en ook werd er gepraat over de plannen om een keer een landelijke Gezond Verstand dag te organiseren in 2011.

Persoonlijk vond ik het een leuke en informatieve avond en ik kom de volgende keer zeker weer!

Janine de Wind
Vitalogica Lemelerveld

* * *

Wie heeft er wat te vertellen?

Wie heeft er wat te vertellen? Dat hebben we allemaal, maar...

Wie weet iemand met een mooi verhaal, een bijzonder verhaal, een waardevol onderwerp? Wij zijn op zoek naar personen die iets te melden hebben. Verhalen over het eigen biologische bedrijf. Verhalen over bewust tuinieren, over voeding, gezondheid.

Langs natuurlijke weg genezen van een ziekte, kortom allerlei onderwerpen die te maken hebben met verstandig nadenken, je gezonde verstand gebruiken.

De bedoeling is namelijk dat elke locatie waar een GVA georganiseerd wordt kan putten uit een door ons samengestelde lijst met sprekers die qua bereikbaarheid redelijk in de omgeving wonen.

Het is wel interessant om een verhaal te horen van een biologische groentekweker, maar als

Oproep!

Wij zijn op zoek naar personen die genezen zijn van kanker, het liefst via het alternatieve circuit.

Er zijn zoveel verhalen wereldwijd bekend van allerlei voorbeelden maar het is nu de bedoeling om dit soort verhalen te verzamelen in een boek met personen uit onze eigen omgeving. Dat klinkt veel 'echter' dan verhalen uit verre streken.

Ken je iemand of heb jezelf een verhaal?

Wil je door middel van die ervaringen anderen ondersteunen en helpen, dan kun je dit kenbaar maken door een mail te sturen naar:

Anneke@verontrustemoeders.nl

Dank voor het meedenken of daadwerkelijke informatie.

deze in het noorden van het land woont en jij in het zuiden zul je daar niet heen gaan om je groente te halen.

Dus is het van belang dat we verhalen uit de eigen omgeving dichtbij 'de keukentafel' brengen.

Neemt niet weg dat iemand met een algemeen onderwerp uiteraard van verder mag komen maar wat gepresenteerd wordt moet allemaal een toegevoegde waarde hebben.

Als iemand een mooie boekbespreking kan verzorgen over een boek dat binnen dit kader past, ook welkom.

Onderwerpen over straling en de gevaren daaromtrent zijn ook van die zaken die we niet zien maar wel belangrijk zijn om onder de aandacht te brengen.

Al deze onderwerpen en meer willen wij graag aangereikt krijgen. Wij kunnen dat allemaal

landelijk niet opzoeken en met elkaar komen we verder door het aan elkaar door te vertellen. Kom maar op met je onderwerp of als je iemand kent, attendeer deze persoon op dit verzoek! Zo helpen we ook elkaar qua bekendheid want wie over zijn of haar bedrijf op verschillende locaties in de eigen provincie gaat vertellen is zelf een wandelende reclame, daar kan geen advertentie in de plaatselijke krant tegenop.

* * *

Wat we ook graag op de site zien...

Op de site www.gezondverstandavonden.nl hebben we ook een knop 'aanbevolen websites'.

Per provincie willen we daar bedrijven neer zetten die biologische producten verkopen of via andere wijze passen binnen dit concept.

Wie in zijn of haar omgeving degelijke bedrijven kent, geef de link dan door aan ons zodat deze geplaatst kan worden. Dank alvast.

* * *

Paardencentrum Moerbeek

Melk. We weten allemaal wat dit is en we denken hoogstwaarschijnlijk allemaal direct aan koeien.

Koeien geven melk. Deze kun je kopen bij de supermarkt of andere verkooppunten, maar de melkboer zoals in vroegere tijden kom je nauwelijks meer tegen.

Zo kan ik mij uit mijn jeugd herinneren dat de melkboer bij je thuis

kwam. Eerst met een melkbus en een schep in de vorm van een soort pannetje waar de melk mee werd over geschepd in de pan die je aan de melkboer had gegeven.

Je kon ook melk rechtstreeks bij de boer halen.

De supermarkten kwamen in groten getale en alle nostalgie werd langzaam verdrongen.

Melk in pakken in de schappen in de supermarkt is het beeld van deze tijd en of kinderen nog begrijpen dat melk bij de koe vandaan komt, daar kun je ook af en toe je vraagtekens bij zetten.

Rammelende melkbussen, melkwagens, dat gaat tegenwoordig allemaal anders. De melk die we nu grootschalig kunnen kopen is van een totaal andere kwaliteit dan vroeger zo bij de boer vandaan.

Er zijn nog steeds boeren die werken zoals hun voorouders maar deze zijn niet meer dik gezaaid.

Melk, een verhaal apart maar willen we nog uitgebreidere informatie dan komen we op het punt dat er ook melk van andere dieren te koop aangeboden wordt.



Zo kwam ik in contact met Gerianne Nagelhout van Paardencentrum Moerbeek te Zwaagdijk.

Zij liet mij haar trots zien, een keurig bedrijf met mooie producten die afkomstig zijn van dieren die behandeld worden zoals zij behandeld behoren te worden.

De paarden lopen in ruime stallen zonder apart in hokken geplaatst te worden. Er worden geen hulpmiddelen gebruikt om hen in het gareel te houden en men heeft respect voor de dieren.

Dat is al een bijzonder goede basis om vervolgens ook goede producten te kunnen leveren.

Met eigen ogen heb ik een map gezien waar ervaringen in stonden van derden die goede resultaten hadden door het drinken van paardenmelk.

Paardenmelk heeft een bijzondere werking bij vele ongemakken die wij kunnen ervaren. Daarnaast wordt er niets aan toegevoegd en is het dus natuurzuiver. Volgens een rapport uit Wageningen heeft het gunstige invloed op diverse klachten waaronder:

'arthritis, astma, bronchitis en kanker'. Dit zijn maar een paar opsommingen maar het geeft aan dat het een gunstige invloed kan hebben op ons lichaam ter ondersteuning in het genezingsproces. Door de diverse componenten die elk hun eigen bijdrage leveren.

Hier is veel meer over te vertellen maar dat laat ik graag aan Gerianne over op 24 februari 2011.

Op die donderdagavond zal zij vertellen wat paardenmelk voor ons kan betekenen.

Zij verkoopt ook vele verzorgingsproducten voor de huid om te smeren en om te gebruiken in bad of onder de douche. Ook daarmee kun je dan kennis maken.



Een demonstratie paarden melken zal je ook niet onthouden worden, kortom je kunt jezelf overtuigen van wat dit onderwerp nu allemaal inhoudt.

Wel wil ik een klein voorbeeld even summier vertellen wat ik van Gerianne te horen kreeg. Via de site van dit bedrijf kun je producten bestellen en zo deed een meneer dat ook uit een ander gedeelte van het land. Na enkele maanden steeds de capsules met paardenmelkpoeder besteld te hebben belde deze meneer eens op om uitleg te geven waarom hij dit artikel bestelde en wat zijn ervaringen waren.

De reden was de volgende:

Jaren eerder, een tiental jaren geleden had deze meneer een zwaar hartinfarct gehad. Na zijn ontslag uit het ziekenhuis kreeg hij een recept mee voor de apotheek en volgde dit trouw. Op een gegeven moment kreeg deze man zoveel darmproblemen dat een bezoek aan het ziekenhuis niet te voorkomen bleek. Daar constateerde men dat de apotheek het recept had veranderd in een andere uitvoering dan oorspronkelijk was voorgeschreven. Dat was de reden dat deze

meneer hier niet goed op reageerde, sterker nog, helemaal achter de wagen was geraakt. De apotheek had deze 'actie' verricht omdat hij over het andere merk een financiële bonus kreeg vanuit de fabrikant.

Wat de gevolgen voor de patiënt waren was blijkbaar niet van belang of men doet maar wat en weet niet eens wat men op langere termijn aanricht.

Deze meneer kreeg in het ziekenhuis te horen na verloop van tijd dat hij maar moest leven met de situatie zoals die nu eenmaal was want men kon niets meer voor hem betekenen om het te verbeteren.

Daar liet deze man het niet bij zitten en ging op onderzoek uit. Zo kwam hij via het internet bij Paardencentrum Moerbeek en bestelde de capsules met paardenmelkpoeder.

De man knapte zienderogen op; dit ging niet meteen heel snel maar er kwam een punt dat men in het ziekenhuis toe moest geven dat men dit niet had verwacht en door het gebruik van de capsules die op eigen houtje waren gekocht is deze man weer 'boven Jan' gekomen.

Gerianne vertelde mij ook dat als zij dit eerder had geweten, vanaf het begin, zij het advies had gegeven een andere kuur te kiezen daar deze variant de langzame versie is geweest in dit proces maar wel met duidelijke resultaten.

Puur natuur en andere inzichten zorgden ervoor dat deze meneer, niet zoals voorspeld, 'het maar moest accepteren'.

Dit voorbeeld is er eentje om door te vertellen en zelf zal ik de 24^{ste} februari graag luisteren naar meer verhalen want dat Gerianne met passie kan vertellen was mij al snel duidelijk.

Meer zal ik niet onthullen, wie nieuwsgierig is die komt maar naar Zwaagdijk.

Voor informatie kijk op de site www.gezondverstandavonden.nl bij de agenda.

Voor meer informatie over het bedrijf: www.paardencentrummoerbeek.nl

Het is een aanrader om heen te gaan en de kosten zijn € 5,00 inclusief koffie/thee.

Deze staat klaar om 19.30 uur, de lezing begint om 19.45 uur.



Anneke Bleeker

Quote:

Het maakt niet uit waar je vandaan komt; al wat telt is waar je naartoe gaat.

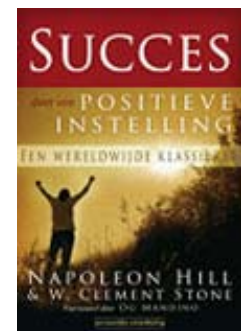
Brian Tracy

Boekentip: 'Succes door een positieve instelling' Napoleon Hill & W. Clement Stone

Napoleon Hill mag beschouwd worden als de grondlegger van de persoonlijke ontwikkeling. Hij heeft vele boeken op zijn naam staan en miljoenen mensen daarmee positief beïnvloed. Vele motivational speakers en schrijvers anno 2011 gebruiken de kennis van Napoleon Hill opgeschreven in al zijn boeken.

Een van zijn bestsellers en inmiddels wereldwijde klassieker is het beroemde boek dat hij samen met W. Clement Stone schreef: *Success through a positive mental attitude*. Door Succesboeken.nl op de markt gebracht onder de titel: *Succes door een positieve instelling*.

Op de website www.gezondverstandavonden.nl hebben we een boekenpagina met een link naar een groot scala aan boeken op lichamelijke, geestelijke en financiële gezondheid, spiritualiteit, gezond koken, straling en milieu, en nog veel meer.



Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker
Foto's: Anneke Bleeker
Teksten: Anneke Bleeker / Janine de Wind

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief kan worden gezonden naar Ellen Vader, teamverontrustemoeders@yahoo.fr
Geïnspireerd geraakt? Ook interesse om Gezond Verstand Avonden te organiseren? Andere vragen? Mail Anneke: Anneke@verontrustemoeders.nl.

Geen Nieuwsbrief meer? Stuur even een mailtje!