

# NIEUWSBRIEF

Tweede jaargang, nummer 1  
Januari 2012

## Inhoud:

- Pagina 1: De nieuwsbrief van de GVA verschijnt eens per maand  
Pagina 3: Verslag GVA Valkenswaard, 10.01.2012  
Pagina 4: Piet en Frodo van Heidevlinder.nl op tournee...  
Pagina 6: Mijn eigen Moestuin  
Pagina 7: Goed zout is niet fout  
Pagina 8: Leven zonder gif, of te wel 100% gifvrij... Kan dat?  
Pagina 10: Verslag GVA Alkmaar, 13.01.2012  
Pagina 12: De horizon verdwijnt...  
Pagina 14: Over 'gebruik je gezonde verstand' gesproken!  
Is hier sprake van een verband?  
Pagina 15: Plant van de maand: Speenkruid  
Pagina 16: Gratis event over voeding en dr. Weston Price  
Pagina 17: Quote  
Pagina 18: Informatie Schoten (B) 25 februari  
Colofon

## **De nieuwsbrief van de GVA verschijnt eens per maand**

Deze maand is het alweer een jaar geleden dat we de nieuwsbrief zijn gestart, kort na het introduceren van de avonden op diverse locaties door het land.

Begonnen we met een paar locaties en een kleine sprekerslijst met personen die al snel hun medewerking wilde verlenen, kunnen we nu zeggen dat er meer dan dertig locaties zijn en een sprekerslijst die nu snel richting de honderd mogelijkheden loopt.

De onderwerpen zijn zeer uiteenlopend en de sprekers zeer divers.

Bijvoorbeeld: Marijke van Langen, woonachtig in Bergen, zal op 8 februari te Purmerend vertellen over haar voettocht naar Rusland.

Marijke heeft ruimschoots ervaring opgedaan met de krachten van de natuur en allerlei uitdagingen die dan letterlijk op je pad komen. Dit belooft een interessante avond te worden.

Overigens staan alle locaties op de agenda van de site en kun je klikken op de daar aangegeven plaats zodat je de poster te zien krijgt met alle belangrijke informatie zoals adres, tijd van aanvang, e-mailadres en eventueel een telefoonnummer om je aan te melden. Een ieder is welkom, ook onaangekondigd, maar locatiehouders vinden het prettig om inzicht te hebben in de opkomst. In sommige gevallen kan men bij meer aanmeldingen dan men kan 'herbergen' uitwijken naar een andere mogelijkheid in de omgeving. Handig als men dit van te voren kan regelen want op de avond zelf is dat niet meer te realiseren en is niemand ingelicht.

Dus om praktische redenen vragen wij allen om je indien mogelijk even aan te melden.

Deelname aan alle avonden kost overal altijd 10 euro. Dit is om de onkosten te dekken van de locatie en de reiskosten van de sprekers.

Wie interesse heeft in het verhaal van Marijke van Langen kijkt op de agenda bij 8 februari, Purmerend en je klikt op de aangegeven plaats.

Locatiehoudster Margriet zal je hartelijk ontvangen samen met dochter Yvette. Deze locatie is gevestigd in hun prachtige winkel vol boeken, stenen, zoutlampen, kettingen en andere 'hebbedingen', cadeauartikelen, kortom een sfeervolle aangelegenheid.

In Burdaard zal Guido van Mierlo zijn verhaal vertellen over water en zout.

Water en zout zijn niet los te koppelen en Guido kan uit eigen ervaring goed verwoorden waarom dit een positieve werking heeft op onze gezondheid. Het boek dat door Guido over dit onderwerp is geschreven kan men altijd tijdens de avonden kopen. Overigens is dit van toepassing op alle boeken die zijn geschreven door sprekers; zij bieden altijd de gelegenheid een exemplaar te kopen.

En wat is er leuker dan op deze wijze een boek te bemachtigen? Dat leest toch met een andere interesse dan wanneer er geen persoonlijk woord aan vooraf is gegaan door de schrijver.

De ziekte van Lyme heeft een geheel andere achtergrond wat betreft de wereldwijde verspreiding dan wij altijd voorgeschoteld hebben gekregen. Wie benieuwd is naar dit verhaal kan het uit de mond van een arts horen op vrijdagavond 10 februari op de locatie in Alkmaar.

Dr. Frits van der Blom zal uit de doeken doen wat de waarheid werkelijk is. Een zeer informatieve en onthullende lezing.

In Den Haag gaan we vervolgens op zondag 12 februari een gezellig onderwerp behandelen. Wat is er zoal eetbaar in onze eigen omgeving? De titel van de lezing is; 'Nooit geweten dat je dat kan eten'.



Bij dezen doe ik de belofte dat ik een pan soep zal koken om in de pauze even wat hartigs te proeven, omdat ik zelf deze avond zal invullen met een PowerPoint zodat alles helder en duidelijk is. Ongekende mogelijkheden zullen zich voor je ontvouwen. Oplossingen om een gezonde maaltijd te 'fabriceren' zijn er legio, simpel en eenvoudig te integreren.

Het recept van de soep krijg je die avond mee naar huis. Verschillende nieuwe locaties zullen er in februari starten. Per april kunnen we nog een paar locaties verwelkomen voordat ook daar de stop erop gaat en we

de maand juni aanreiken voor de volgende serie. Omdat ik zelf de locaties de eerste twee maanden bezoek en de avonden verzorg zetten we er een stop op als we de aantallen in combinatie met de afstanden genoeg vinden.

Voor april en mei zijn er ook alweer gegadigden. Deze locatiehouders zijn wel alvast enthousiast de agenda verder aan het invullen. Amersfoort zal eerdaags compleet ingevuld op de agenda verschijnen tot en met december. Asha heeft na ontvangst van de sprekerslijst meteen iedereen aangeschreven die zij wilde vragen met als resultaat dat er een zeer gevarieerd programma is ontstaan. Alle informatie zal spoedig volgen.

### **Op naar de 100 locaties!**

Wie informatie wil ontvangen om ook positief mee te draaien in het verspreiden van goede informatie kan een mail met dit verzoek sturen naar [Anneke@gezondverstandavonden.nl](mailto:Anneke@gezondverstandavonden.nl).

## Nieuwe sprekers...

De sprekerslijst is dusdanig lang dat we niet om onderwerpen verlegen zitten en alle locaties ruimschoots de keuze hebben.

Toch zijn nieuwe sprekers en spreeksters uiteraard welkom. Denk je een onderwerp te hebben waar je met passie over kunt vertellen dat past bij: 'gebruik je gezonde verstand', dan is een mailtje naar bovenstaand e-mailadres de eerste stap om dit kenbaar te maken. Wij geven graag anderen het podium om hun boodschap, passend binnen ons concept, te verspreiden. Schrijvers bieden we de gelegenheid via hun lezingen de boeken onder de aandacht te brengen.

Artsen die het 'reguliere' zat zijn en de waarheid willen verspreiden krijgen de gelegenheid. Kwekers die zich hard maken voor een gezonde bodem krijgen de kans dit te vertellen.

Kortom ben jij iemand met een goed verhaal?

Weet je niet waar je moet beginnen dit kenbaar te maken?

Wellicht zijn de avonden binnen het GVA concept dan een prachtig begin. De praktijk is namelijk dat wanneer je onderwerp aanslaat, je met passie een ander kunt 'raken', je al snel uitnodigingen krijgt uit allerlei andere hoeken en we met elkaar zo 'onze burens' nog gemakkelijker kunnen informeren.



## Verslag GVA Valkenswaard, 10.01.2012

Op de GVA avond in Valkenswaard in Gebouw Carolus was de belangstelling overweldigend, weer bezoekers uit de regio en uit België.

De sfeer was prima en de aandacht ging uit naar Frieda Loef die de avond inhoud gaf over het onderwerp: "Hoe emoties en gedachten je energiesysteem beïnvloeden". Ze werd hierin bijgestaan door Annemie Bogers en Paula die voor de nodige drankjes zorgden. Een voorbeeld hoe een GVA avond in elkaar moet zitten.

Er werd uitgelegd: De volgende emoties hebben betrekking op het energiesysteem zoals het gebruikt wordt in de Chinese geneeskunde.

Nier/water energie raakt verstoord door angst.

Milt/aarde energie door piekeren en tobben.

Lever/hout energie door frustratie, controle en boosheid.

Hart/vuur energie door onrust en hartepijn.

Metaal/long energie door verdriet en een verstoord toekomstperspectief.

Deze energiesystemen maken deel uit van de lagen in de aura.

De zeven kleuren en lagen van onze Aura, met specifieke uitleg over de gaten en blokkades die kunnen ontstaan door allerlei omstandigheden als trauma's en leefomstandigheden.



We kregen mee: een A4 over de Chakra's en er werd ingegaan over de werking en beïnvloeding van deze belangrijke energiepunten.

Vragen werden beantwoord en er werd bij wel negen bezoekers een testje gedaan van hun energiesysteem, met uitleg over de mogelijke toepassingen voor verbetering van het energiesysteem.

Verder werd er uitgelegd: hoe het energiesysteem een verbinding heeft met de hormoonklieren en de verbinding tussen energiesysteem met betrekking op het lichaam en gezondheid.

De avond werd afgesloten met een rondvraag en de aankondiging stond op tafel al klaar voor de volgende lezing op 7 februari 2012.

Dank namens de bezoekers,

Met een hartelijke groet van Jan Bes.



### Piet en Frodo van Heidevlinder.nl op tournee...



Piet en Frodo Dekker twee mannen met een passie voor een gezonde bodem. Een gezonde bodem zal vitale groenten voortbrengen en dit komt ten gunste van onze gezondheid. Kort door de bocht is dit de strekking van het verhaal. Een tijd geleden kwam het boekje *'EM in de praktijk'*, geschreven door Franz-Peter Mau, met als subtitel: *'Met Effectieve Micro-organismen een fantastische plantengroei en goede gezondheid'* diverse keren 'voorbij'. Door verschillende personen werd ik hierop gewezen en na de laatste keer zag ik het boekje binnen een uur bij ons bij de natuurwinkel zo zichtbaar op een standaard staan, daar kon en mocht ik niet meer omheen.

Door de gesprekken met een paar enthousiastelingen was de boodschap mij duidelijk maar een boekje zelf bezitten is dan net even dat stukje extra wat er voor zorgt dat je er iets mee gaat doen, verder op onderzoek

uitgaat. En zo gaat het verhaal meer leven.

Door de inhoud van dit boekje, dat je heel gemakkelijk achter elkaar uitleest, ging ik eens op het internet verder 'struinen'.

Zo belandde ik op de site van heidevlinder.nl en daar bleek men op eenzelfde wijze met de Drentse oerbacterie te werken.

Contact was er al snel gemaakt en mijn wekelijkse mail ging vanaf dat moment ook naar deze heren.





In een later stadium ontstonden de 'Gezond Verstand Avonden' waardoor Piet en Frodo een locatie bezochten waar ik een lezing gaf. Op dat moment waren *cholesterol en de leugens daar omheen* het thema.

Voor in de pauze hadden Piet en Frodo Rucola sla meegenomen van eigen bodem om te laten proeven. Deze zet was de aanleiding dat zij al spoedig een avond spraken over hun passie. Het thema dat zij dan behandelen is: 'Groenten als medicijn'.

Uit Noord Holland gingen ook een paar belangstellenden heen, later volgden een paar van hen een workshop bij Piet en Frodo op hun locatie.

In de maand september 2011 spraken beide heren in het kasteel van Schoten net boven Antwerpen op één van de vier Gezond Verstand Middagen die daar per jaar worden georganiseerd.

Daar waren de toen nog aanstaande locatiehouder van Hurwenen, Niels en zijn vrouw Anja aanwezig en de bal begon uiteindelijk verder te rollen.

Niels en Anja hebben met Piet en Frodo afgesproken dat zij op zaterdag 17 maart in hun tuin te Hurwenen een workshop 'Ecologisch moestuin tuinieren' zullen verzorgen.

De belangstelling is echter zo groot dat zaterdag 31 maart er ook als mogelijkheid bij is gekomen.

Opgeven is overigens wel verplicht want de bedoeling is dat allen voldaan naar huis terugkeren met de opgedane kennis. Vol = vol! Voor alle gegevens: zie de agenda op de website.

Hurwenen ligt bij Zaltbommel, daar zullen dus twee zaterdagen volgen maar in de maand februari kan men in Noord Holland terecht op de locatie van Nibbixwoud op 21 februari voor een lezing met proeverij. Uit ervaring kan ik melden dat de groentesoorten rond gedeeld zullen worden zodat alle aanwezigen kunnen proeven hoe puur en echt de smaak daarvan is.

Dorien Wesseling vertelt via haar maandelijkse bijdrage over haar eigen moestuinervaringen en heeft zonder dat te weten ditmaal een prachtige bijdrage geleverd ten aanzien van onze promotie voor Piet en Frodo, voor de lezingen en workshops.

Dorien is namelijk met Jacqueline, de locatiehoudster van Nibbixwoud en Lydia, een trouwe bezoeker van de GVA naar Drenthe geweest om daar een workshop te volgen.

Dit alles is voortgekomen door de aanschaf van een boekje over Effectieve micro-organismen, oftewel afgekort EM.

Wat een klein boekje allemaal al teweeg kan brengen in combinatie met het zoeken van contact.

We zijn blij met de bijdrage van Piet en Frodo en wensen hen veel succes de komende tijden.



Hieronder de bijdrage van Dorien Wesseling.



## Mijn eigen Moestuin

Workshop: 'Vitaliseren van bodem en plant' bij Piet en Frodo Dekker van de Heidevlinder te Wapserveen.

Over Piet en Frodo Dekker, de ontdekkers van de Drentse Oerbacterie en schrijvers van het boek: "Het grote Boeroeboek".



Op hun bloemenkwekerij waren ze in aanraking gekomen met o.a. wortelluizen, verwelkingziekten, knolvoet, enz..

Om deze boosdoeners te bestrijden moesten ze van hun opdrachtgevers preventief gaan spuiten met een mix van bestrijdingsmiddelen en de dosis kunstmest verhogen om een "goed" product te kunnen leveren aan de bloemenveiling. Uiteindelijk raakte hun grond uitgeput en zijn ze op zoek gegaan naar een oplossing.

Jarenlang zijn ze bezig geweest met het mengen en mixen van algen, heideschimmels en gisten in vaten. Uiteindelijk is de Drentse Oerbacterie ontstaan.

Inmiddels verbouwen ze groenten en oogsten drie tot vier keer per teelt. Ze leveren deze groenten aan enkele toprestaurants en aan de biologische supermarktketen Marqt. Wil je hier meer over weten? Kijk dan op [www.heidevlinder.nl](http://www.heidevlinder.nl).

## De workshop

Met drie meiden, Jacqueline, Lydia en ikzelf, zijn we naar Wapserveen getogen.

Daar aangekomen werden we onthaald met heerlijke kruidenthee. Onze meegebrachte monsters kleigrond werd gekeurd op structuur. Piet vertelde dat de grond niet te compact mag zijn en ook niet aan je handen mag blijven plakken als er een bal van gemaakt wordt; je moet het weer open kunnen breken en het moet enigszins kruimig zijn.

Onze grond werd redelijk goed tot goed bevonden. Daarna gingen we naar een kas met Frodo voorop gevolgd door Piet die via het lijnenstelsel liep, dat over het hele terrein loopt omdat Piet blind is. Frodo opende een speciaal compostvat waar een ontluchtingspijpje opzat om gassen te laten ontsnappen.

Het was gevuld met huishoudafval waar zaagsel aan was toegevoegd. Het zaagsel of gehakte stro dient ertoe dat de compost vertraagd wordt opgenomen door het bodemleven wat uiteindelijk leidt tot een hogere voedingswaarde van het gewas. Na een bed geharkt te hebben trok Piet er een geul in en mochten wij wat zaad zaaien. De geul werd gedicht, er



werd een laagje mest op geschept van ongeveer twee centimeter en de Drentse Oerbacterie werd erover gegoten.

Na deze demo liepen we naar een schuur. Frodo toonde ons hoe je droge zandgrond omtovert tot bruikbare zaaigrond. Met een krachtige waterstraal spoot hij het water in het zand daarna werd het omgewoeld om er lucht in te krijgen.

Vervolgens hebben wij zaagsel geschept bij de paardenmest. De hoeveelheid toe te voegen zaagsel hangt af van de mest: hoe natter de mest hoe meer zaagsel, tot ongeveer twee keer zoveel.

Na afloop hebben Jacqueline en ik een groot en een klein compostvat aangeschaft. Maar ja, hoe krijg je dat nou in een klein autootje? Eerst de kleinen in de groten gedaan, een paste er net aan achterin en de tweede maar op de achterbank dat was nog even lachen geblazen.

Met een meegekregen flesje Drentse Oerbacterie en een bakje zaad, uitgezwaaid door Piet en Frodo aanvaardden we terugreis.

Tot de volgende keer.

Dorien Wesseling Braakman



## Goed zout is niet fout

Door **Hendrick Smit**, chemisch technoloog.

Het wordt ons ingepeperd dat we veel te veel zout eten en dat het ongezond is. Vooral mensen met hartklachten horen het zout uit hun eten te weren. Ja toch? Uiteraard niet!

### Zout in soorten en maten

Om te beginnen wordt er door 'de deskundigen' geen verschil gemaakt tussen de vele soorten zout die er zijn. Er valt wat te kiezen namelijk. Zoals met andere voedingswaren is geraffineerd zout ontdaan van stoffen die we beter binnenkrijgen. Het is dan puur natriumchloride. Met de toevoeging van onder meer anti-klontermiddelen wordt het niet beter.

NeZo en Jozo zijn daarom beter voor gladheidbestrijding en hetzelfde geldt voor ander zout dat droog en wit is, zoals wat als 'zeezout' of 'oerzeezout' verkocht wordt. Gezond zout heeft een lichte tint en/of is nat of plakkerig. Dat komt door de vele mineralen die tussen het zout zitten, stoffen die we nodig hebben. Magnesium bijvoorbeeld, dat trekt water aan. IJzer geeft een beetje kleur aan zout (geel, rood of bruin). In totaal kan goed zeezout wel 84 mineralen leveren, waaronder seleen, jodium en zink.

Ga eens op zoek naar beter zout. Veel biologische en reformwinkels hebben fijn of grof zout van het merk Lima (mijn favoriet) of verkopen Himalayazout. Wie verder zoekt vindt Keltisch zeezout, dat wordt gewonnen op eeuwenoude wijze. Het smaakt veel minder scherp dan wat we doorgaans gewend zijn. Experimenteer er eens mee.



## Zout en gezondheid

Er bestaat zeker zoiets als 'te veel' zout, alleen hebben maar weinig mensen baat bij een zoutarm dieet. Integendeel. Het is zelfs gebleken in een onderzoek van de prestigieuze Harvard Medical School dat een zoutarm dieet de voorverschijnselen van diabetes kan opleveren, in enkele dagen. Oppassen dus. En hoe zit het met hoge bloeddruk? Het bewijs hiervoor is heel dun. Er zijn wel mensen die een lichte daling vertonen door zout te minderen. Daar tegenover staat een grotere groep bij wie de bloeddruk juist omhóóg gaat. Zout zorgt verder voor het remmen van de eetlust, iets wat in de veeteelt goed bekend is. Door toevoeging van extra zout in het voer vreten dieren er minder van. Je mag dus vaststellen dat al dat zoutarm eten juist de vreetbuien bij mensen aanwakkerd. U mag zelf uitmaken of dat ook de bedoeling was.

Volgens het Voedingscentrum hebben we aan 0,4 gram natrium genoeg. Dat is pakweg 1 gram zout. Ze stellen verder dat de gemiddelde Nederlander per dag 3,6 gram natrium (8 gram zout) binnen krijgt en noemen dat te veel. Is dat zo?

Canadees onderzoek heeft vastgesteld dat 10 tot 15 gram zout een gezonde marge is. Eet iemand *minder* dan 8 gram of *méér* dan 20 gram, dan loopt deze de kans op ziekenhuisopname of erger (stijging is respectievelijk +20% voor te weinig en +50 -70% voor te veel zoutinname).

Uiteraard zijn er uitzonderingen, zoals mensen met nierproblemen. De meeste mensen kunnen echter gerust met de zoutbus strooien. Doe dat gerust en geniet ervan.

### Bronnen (onder meer):

[Morton Satin, The Salt Institute.](#)

[Natural News](#)

[Salsamentum/De Zoutkamer: Zoutspeciaalzaak](#)

[Link naar Keltisch Zeezout](#)



## Leven zonder gif, of te wel 100% gifvrij... Kan dat?

Gif.

We weten allemaal dat gifstoffen, lichaamsvreemde stoffen, een negatieve invloed hebben op onze gezondheid.

Wie zich er meer in verdiept valt van het ene in het andere verhaal. Wie snel geschokt is zal werkelijk onthutst zijn wanneer de volle omvang duidelijk wordt over waaraan wij allen blootgesteld worden.

Velen nemen het zoals het is, velen willen wel anders maar weten niet waar te beginnen, zijn snel afgeleid omdat het een commitment vraagt.

Weer anderen gaan ervoor en zeggen op hun beurt dat zij overal bewust kiezen voor de op dat moment in hun ogen beste keuze.

Een leven helemaal 100% gifvrij is een onmogelijke opgave mede door de invloeden om ons heen maar dit is geen reden om er dan maar helemaal een slag naar te slaan en alles maar te laten gebeuren zoals het komt 'aanwaaien'...

Wie mijn lezingen heeft gehoord weet inmiddels dat ik altijd loop 'te wapperen' met boeken.



Boeken bevatten de kennis van iemand anders. Kennis die belangrijk genoeg is om in een boek te verschijnen. Vele boeken van verschillende schrijvers zorgen voor een plank vol kennis.

Zet 25 personen een maandlang bij elkaar zonder contact met de buitenwereld. De ene persoon weet dit en de ander weet dat. Met elkaar weet je antwoorden en oplossingen en kom je vrijwel overal uit. Alle kennis tezamen is zoveel dat overleven gemakkelijk kan. Dit voorbeeld kun je ook op boeken toepassen. Zorg dat je diverse boeken in huis hebt op het gebied van gezondheid.

Neem nu bijnieruitputting. Daar is een boek over geschreven en heeft al velen geholpen maar bijnieruitputting kan mogelijk ook magnesiumgebrek veroorzaken. Laat over magnesium nu ook een boek geschreven zijn.

Veel mensen om ons heen worden geconfronteerd met kanker. Er is een boek met als titel: *'Kanker is geen ziekte'...* Wie dit heeft gelezen in een ontspannen toestand zal de zaken heel anders benaderen dan iemand die niets heeft gelezen en 'het vonnis van de medemens in de witte jas' krijgt voorgelegd.

Kennis helpt.

Kennis delen helpt nog meer.

Via het EM boekje kwam ik uiteindelijk al snel bij Piet en Frodo met tot op heden alle positieve gevolgen van dien.

Recent kreeg ik eerst via de locatiehoudster van Nederweert, Petra, een boek aangereikt geschreven door Julia Kang.

Daar had ik nog nooit van gehoord. Bestaat er toeval? Een paar dagen later kwam dit boek weer in mijn mail maar via iemand anders.

Toen heb ik de link bekeken. Het boek heb ik inmiddels in huis en het contact met Julia Kang is gelegd. Julia zal ook op de agenda verschijnen wanneer locatiehouders met haar een afspraak hebben gemaakt.

Het boek met als titel: *'100% gifvrij, slank en gezond door een natuurlijke levensstijl'* is wederom een boek dat het lezen waard is.

Gif in ons lichaam ontwikkelt zich al voor de geboorte. Daarna belagen we de kleine met plastic speentjes, flesjes, speelgoed en andere attributen waar gifstoffen in zitten die direct door de huid opgenomen worden. Gifstoffen worden in vet opgeslagen in ons lichaam om zo onze organen te ontzien.

Gif in... te veel om hier te benoemen.

Leuk detail is dat ik zelf al vele malen het voorbeeld heb aangehaald van de auto waar diesel in gaat. Dus geen potgrond, schelpen of andere zaken om alleen maar de tank te vullen.

Een gevulde tank mag dan wel het doel zijn maar met een andere inhoud dan de juiste brandstof zal de auto al snel stranden.



Wat gooien wij letterlijk in ons lichaam?

Grappig hoe ook Julia deze voorbeelden gebruikt.

Dan de opmerking dat biologisch eten duur is...

Julia heeft daar een prachtig voorbeeld voor dat eveneens onze beweringen onderbouwt.

Koop een komkommer in de supermarkt in de aanbieding voor 50 cent. Dat is niet duur, dus velen nemen er dan twee, twee voor één euro.

Een komkommer in de biologische winkel kost dan in verhouding 1 euro. Dat is te duur, we hebben er nu twee voor de prijs van één.

Aan het eind van de week blijkt dat er eentje is blijven liggen, ingedroogd en rijp voor de groenbak. Ach, deze komkommer kostte ook maar 50 cent, hup weg ermee.

Nu heeft die ene die we wel hebben opgegeten 1 euro gekost.

Conclusie! Dan kun je net zo goed meteen die biologische kopen voor 1 euro en gezond eten zonder pesticiden erop.

Want... dat is ook een punt van aandacht: al die pesticiden die op de groente gespoten worden is gif. Dit gif groeit mee in het product want tijdens het groeiproces wordt er weelderig gespoten tegen allerlei 'zogenaamde gevaren'. Dit gif ligt op de bladeren en terwijl de plant zich verder ontwikkelt zal dit gif mee ingekapseld worden en dus uiteindelijk in ons lichaam belanden. Wederom gif dat in het vetweefsel zal worden opgeslagen.

Zo kunnen we ellenlang doorgaan. De E nummers, de invloeden van de verpakking om de producten, de... werkelijk te veel om te benoemen.

Dit boek sluit prachtig aan bij de lezingen die wij geven. Met plezier heb ik dit boek daarom opgenomen in de PowerPoint en met nog meer plezier geven wij Julia het podium om haar kennis te delen via de GVA.

Wat zal dit boek voor ons allen weer teweeg brengen?

Het EM boek is de aanleiding geweest naar het contact met Piet en Frodo.

De lezingen en workshops zijn het gevolg. Julia, we wachten in spanning af! Succes!

### Over gif gesproken...

Parabenen in tumoren gevonden. Is deze link te leggen naar de gifstoffen in shampoos en andere douche en badproducten?

<http://www.verontrustemoeders.nl/2012.01.18%20Borstkanker%20en%20parabenen.pdf>



### Verslag GVA Alkmaar, 13.01.2012

Verslag van de avond met **Bert Heintzberger**, bio-energetisch tandarts

Het begin van een Gezond Verstand Avond is voor ons altijd een beetje hectisch... beamer, laptop, scherm klaarzetten, aansluiten en opstarten. Maar dan kunnen we rustig gaan zitten en luisteren naar de spreker.

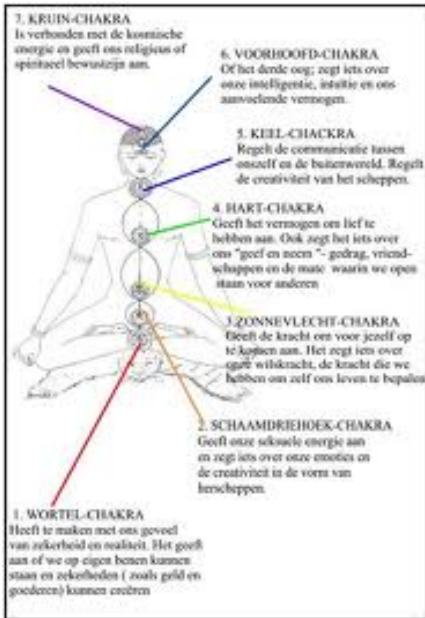
Tenminste... rustig?

Tijdens deze avond was er geen gelegenheid tot rustig zitten. Bert wist de aanwezigen te boeien met zijn verhaal over tandheelkunde, maar dan bekeken op een manier die veel



verder gaat dan alleen een gaatje vullen en een brug of een kroon plaatsen.

Voor de pauze ging hij in op een ruim gebied dat zelfs een stukje kwantumfysica<sup>1</sup> 'voor beginners bevatte', maar ook chakra's<sup>2</sup>, acupunctuur, de meridianen in je lichaam, biofotonen (licht) en welke psychische en fysieke invloeden van buitenaf invloed kunnen hebben op je gezondheid, dus ook op de gezondheid van je gebit.



Zelfs geërfde indrukken kunnen van invloed zijn op jouw gezondheid en die van je gebit. Je kunt niet zomaar straffeloos gaan stoeien in een gebit, was zijn boodschap; het gebit maakt deel uit van het gehele lichaam en alles binnen een menselijk lichaam heeft met elkaar te maken, maar heeft ook invloed op elkaar. Vaak worden ook consequenties van bepaalde handelingen van tevoren niet goed ingeschat.

Kwik in amalgaam is ronduit slecht. Bert vertelde aan de hand van een aantal voorbeelden dat, in tegenstelling tot wat beweerd wordt, kwik, dat voor 50% deel uitmaakt van een amalgaamvulling, met name door het drinken van hete vloeistoffen als koffie en thee, los komt uit de vulling en door slijmvlies en speeksel opgenomen worden en het lichaam in wordt gebracht.

Bert had een PowerPoint presentatie meegenomen, maar had deze niet echt nodig. Het bleef gewoon bij twee dia's.

Hij vertelde zo sprekend en boeiend, dat, naar mijn idee, iedereen gewoon exact wist waarover hij het had.

Het was naar mijn zin dan ook veel te snel pauze.

Na de pauze werden enkele 'hete hangijzers' bij de kop genomen als: kronen, bruggen en implantaten, kwik in amalgaamvullingen, fluoride in tandpasta's, zenuwbehandelingen en wat meer over zijn werkwijze in de praktijk.

Met name zet kwik zich vast in de hersenen en komt daar zeer moeilijk weer vandaan. Kwik zorgt ervoor dat je last krijgt van 'uitval' van functies, als bewegings-stoornissen (trillen). Ook



je geheugen gaat achteruit. Op internet zijn zoveel voorbeelden te vinden van problemen met kwik. Ook zijn daar de filmpjes te vinden van de onderzoeken waar hij naar refereerde, bij schapen en primaten. Ook ging hij in op het verwijderen van amalgaamvullingen. Dit dient met de **allergrootste voorzichtigheid** te gebeuren. Oude kwikvullingen worden daarna als zwaar chemisch afval afgevoerd! Een simpel testje om te weten of je vullingen kwik lekken is het volgende:  
Als je zelf amalgaamvullingen in je gebit hebt en je kent iemand die ze niet heeft, kun je allebei een

<sup>1</sup> <http://www.motionmountain.net/quantum.html?gclid=CL7R9qXiz60CFUaDDgodcUk9mg>

<sup>2</sup> <http://nl.wikipedia.org/wiki/Chakra>

kauwgompje nemen en daar een poosje op kauwen. Na verloop van tijd neem je ze uit de mond en vergelijkt de kleur: als het goed is, is de kauwgom van degene ZONDER amalgaamvullingen nog helder wit, terwijl de lekkende vullingen de kauwgom grijs hebben gekleurd. Er zit dan kwik in je kauwgom.

Fluoride is ook zo'n verhaal! Dit is een afvalproduct bij de fabricage van aluminium en het komt vrij in de nucleaire industrie. Men moest de afvalberg kwijt en een of ander 'slim' figuur bedacht dat het wel eens gebruikt zou kunnen in de tandheelkunde. Het heeft, zo beweert men, een verhardende werking op het glazuur, maar eigenlijk is het een gif dat zelfs je IQ kan beïnvloeden. Het advies is om het NIET te gebruiken, maar gewoon een simpele tandpasta ZONDER fluoride te gebruiken, of te poetsen met (Keltisch) zeezout, wat vanuit de toehoorders ook beaamd werd.

Ook werd ingegaan op de zenuwbehandeling. Beslist geen grap. Ik schreef al eerder: vaak worden ook consequenties van bepaalde handelingen van tevoren niet goed ingeschat en dit is hier ook vaak het geval. Een ontstoken zenuw duidt vaak op veel meer. Tandvleesproblemen duiden vaak op problemen met de dikke darm, om maar eens een voorbeeld te geven.

Bert nam uitgebreid de tijd om vragen van de aanwezigen te beantwoorden. Al met al was het veel te snel tijd om te stoppen. Daarom is er voorgesteld om in het najaar nog een avond te organiseren.

Als mensen zich willen laten testen, dan kan dat bij een NVBT tandarts. Misschien heeft hij tijdens zijn lezing de indruk gewekt dat dit 'tussen neus en lippen door' kan. In zekere zin is dit waar, maar daarna komen de vragen en die vragen te beantwoorden kost tijd. Een consult duurt dan gewoon een half uur. Indien mensen een aanvullende verzekering hebben voor acupunctuur, of voor de tandarts, dan wordt dit gewoon door de ziektekostenverzekering vergoed.

Anneke bedankte Bert voor zijn boeiende lezing en hij mocht vanuit de zaal een welverdiend applaus ontvangen.

*Tijdens de volgende GVA in Wijkcentrum Overdie spreekt Dr. Frits van der Blom over de **Ziekte van Lyme**, die niet helemaal is zoals wordt voorgesteld. Deze lezing vindt plaats op vrijdag 10 februari 2012. Aanvang: 20.00 uur, zaal open: 19.30 uur, entree: € 10,00.*

Frank Bleeker



## **De horizon verdwijnt...**

*'De horizon verdwijnt'* is de titel van een boek geschreven door Jan Hoogenhout.

*In de zeventiende eeuw werd het laatste grote meer in Noord-Holland drooggelegd. Vanaf het Schermereiland is daardoor de verbinding over water met Alkmaar, Amsterdam en de Zuiderzee verdwenen. In deze roman beschrijft de auteur hoe een schipper in Schermerhorn worstelt met het verdwijnen van zijn bestaan. Zal hij*



*verdergaan als schipper vanuit een andere plaats? Kan zijn echtgenote dat accepteren? Kiezen zijn zoon en dochter voor een bestaan in het nieuwe polderland, of willen zij als schipperskinderen in de voetsporen van hun ouders treden? Vasthouden aan oude zekerheden of kiezen voor een nieuwe, onbekende toekomst stelt hen voor de moeilijkste keuzes in hun leven.*

*In 1979 verhuisde de auteur naar Schermerhorn. Tot zijn verrassing ontdekte hij dat zijn grootouders daar tijdens de crisisjaren voor WO-II ook gewoond hadden. Net als zij zijn mensen in de 17de eeuw van en naar Schermerhorn verhuisd vanwege een economische crisis. Toen omdat het dorp in enkele jaren veranderde van een schippersdorp in een agrarisch dorp. De gevolgen van die verandering intrigeerde de auteur, zodat hij zich heeft ingeleefd in hun geschiedenis. In deze roman brengt hij hun ervaringen tot leven.*



Jan, historicus, is lang werkzaam geweest in het onderwijs. Zijn laatste functie was rector te Sneek. Zeer recent is Jan op het GVA-pad terecht gekomen via locatiehouder Niek Dol uit Ursem. Niek was razend enthousiast over het geschreven boek van Jan over de drooglegging van de polder bij Alkmaar. Hieruit voort is de afspraak ontstaan dat Jan op 8 februari op de locatie van Niek zal spreken over 'Slavernij'.

In mijn kennismakingsgesprek met Jan had ik al snel in de gaten dat hij veel te vertellen heeft en zeer veel onderwerpen kan belichten. Een geweldige aanvulling binnen ons concept waarmee we gezamenlijk laten zien dat de onderwerpen zeer divers zijn maar inpasbaar in ons dagelijks leven.

Slavernij is een onderwerp dat nog steeds leeft... In hoeverre zijn wij slaven? Wat heeft een au pair gemeen met een slaaf?

Wie voor een ander de woonplek en andere privéaangelegenheden bepaalt, behandelt deze persoon als zijn slaaf. In hoeverre laten wij dit gebeuren in onze tegenwoordige tijd? Hoe vrij zijn wij werkelijk?

Dit belooft een bijzondere avond te worden.

Dan kan het gebeuren dat je te zijner tijd ook andere thema's van deze veelzijdige spreker op de agenda zult zien verschijnen. Wanneer alle locatiehouders de sprekerslijst weer bijgewerkt hebben gekregen is ook Jan één van de nieuwe aanwinsten die men mag uitnodigen. Onder andere dyslexie en dyscalculie zijn voor Jan ook geen onbekende onderwerpen.

Wie meer wil weten over de boeken van Jan Hoogenhout kan dit vinden op:

<http://www.janhoogenhout.nl/auteur/>

Of ga op 8 februari naar Ursem, naar de locatie van Niek Dol. Zie voor alle gegevens de agenda op de website.



## Over 'gebruik je gezonde verstand' gesproken!

HPV-vaccinatie: i.p.v. een iPod, nu kans op 'n gouden 'Pearl of Wisdom' broche.  
Hoe kopen wij iedereen om?

<http://www.verontrustemoeders.nl/2012.01.24%20HPV-vaccinatie%20-%20gouden%20Pearl%20of%20Wisdom%20broche.pdf>

Druk op de HPV-ketel. Door Ellen Vader.

<http://www.verontrustemoeders.nl/2012.01.06%20Druk%20op%20de%20hvp-ketel.pdf>

De rollen worden omgedraaid!

Huisarts sleept minister en RIVM voor de rechter. Dit is een fantastisch actie nadat men probeerde de huisarts monddood te maken na het uiten van zijn mening. Op nette wijze werd een gedachte geuit maar dat paste niet in het belangenstraatje van het RIVM en de rest van alle illustere personen die maar blijven prediken dat vaccins levensreddend zijn. Hoe arrogant is men dat men denkt de natuur te kunnen verbeteren?

<http://www.volkskrant.nl/vk/nl/2686/Binnenland/article/detail/3136873/2012/01/25/Huisarts-sleept-minister-Schippers-en-RIVM-voor-rechter.dhtml>



## Is hier sprake van een verband?

Afgelopen vrijdag, 27 januari, mocht ik een lezing verzorgen voor een groep therapeuten. Het thema van hun dag was: 'ADHD'.



Mijn bijdrage ging over voeding en andere invloeden op het gedrag van kinderen.

Omdat het thema voor mij bekend was keek ik iets verder in de informatie rond ADHD.

In de PowerPoint presentatie heb ik een overzichtje opgenomen van E-nummers die een negatieve invloed hebben op het gedrag van kinderen en voornamelijk op het voor komen van ADHD. In dat lijstje kwam ook de E-104 voor, Chinolinegeel, een kleurstof.

Ik beschikte al langer over een ingrediëntenlijstje van een antibioticum waarvan de meeste stoffen een rode vermelding hebben in het E-nummer boekje van Corinne Gouget. Wie dit lijstje ziet schrikt!

Maar... ook daarin stond Chinolinegeel vermeld.

Kunnen we hier spreken van een verband?

Sommige kinderen krijgen de ene antibioticakuur na de andere, op zich is dit al zeer negatief, maar als je die ook nog eens volstopt met kleurstoffen en andere narigheden en je telt een en een op, dan begin je wel zaken te combineren.

Recent hoorde ik van een kind van 1 jaar oud dat al tien kuren had gehad. Vrijdag tijdens de lezing vertelde ik dit voorval en een dame onder de aanwezigen reageerde onmiddellijk dat

zij ook recentelijk een kind in haar praktijk had gehad dat eveneens zo'n tien kuren had 'mogen' ontvangen.

Vaccins in de eerste weken na de geboorte, ziekten die weer bestreden worden met antibiotica...

Ook hier stel ik de vraag: 'Hoe arrogant is de 'wetenschap' om de natuur te willen verbeteren?'

Zomaar een vraag mijnerzijds.



## Plant van de maand: Speenkruid (*Ranunculus ficaria*)

Wanneer de sneeuwklonkjes bloeien, kunnen we al verrast worden door het eerste speenkruid.

Speenkruid is een lieflijk ogend klein geel bloempje, zo geel als boterbloemen. De overweldigende bloeitijd is van maart tot en met mei. Speenkruid heeft als eigenschap dat het goed groeit bij lagere temperaturen, maar als de temperatuur boven de 13 graden komt, houdt dit gewas het al snel voor gezien. Na de bloei verdorren ook de bladeren en lijkt de plant te zijn verdwenen. Niets is minder waar, want onder de grond wachten de knolletjes tot zij, als de winter weer ten einde raakt en voor de temperatuur weer te hoog zal worden, weer aan de slag kunnen. De naam heeft het overigens te danken aan de vorm van het knolletje. Dit heeft de vorm van een speen. Het zijn vaste bewoners in de natuur die elk jaar weer voor dat specifieke lentegevoel zorgen: 'Als het speenkruid bloeit'...



Door de zachte winters kan het heel goed voor komen dat we begin februari al speenkruid

zien bloeien. Deze dappere opvallende verschijningen worden 5 tot 30 cm hoog. Hele tapijten kunnen zij vormen in schaduwrijke vochtige beukenbossen. Wie aan de wandel is, zal speenkruid tegen komen bij heggen, in de bermen, bij de bosranden, bij beek- en rivieroeveren, op kerkhoven, in het grasland, langs de slootkant, in plantsoenen, bij de greppelkanten, in parken, kortom er zijn vele plaatsen waar het speenkruid de gele snoetjes laat zien.

De bloempjes zijn 2 tot 3 cm groot. De stengels liggen meestal, ze zijn zelden opgaand; de bladeren zijn glimmend met vaak een gave rand of bochtig gekarteld.

Speenkruid behoort tot de ranonkelfamilie (*Ranunculaceae*).

In Duitsland noemt men dit plantje; 'Scharbockskraut'. Dit verwijst naar de vitamine C welke rijkelijk aanwezig is in het blad van speenkruid.





Scheurbuik geeft aan dat er een vitamine C te kort is opgetreden, vandaar de verwijzing hiernaar in de naam bij onze Duitse burens.

De blaadjes zijn inderdaad gezond om te gebruiken maar weet wel en neger dit niet dat dit alleen kan vóór de bloemen komen.

De eerste blaadjes kunnen als het meezit al in november of december verschijnen, beetje afhankelijk van de locatie waar het speenkruid staat. Dit is zeer vroeg, maar het blad is te gebruiken voor de bloei dus zodra het verschijnt, kun je hiervan profiteren.

Zodra de bloemen gaan verschijnen is het zaak eraf te blijven.

Dan zal de smaak je ook weerhouden want als natuurlijke afweer waarschuwt deze plant allen om vooral uit zijn buurt te blijven. Dan vormt hij het giftige protoanemonine, een stof die in het melksap van de planten zit die tot de ranonkelfamilie behoren, zoals anemonen. Maar wie dit gegeven in acht neemt heeft in het vroege voorjaar een goede vitamine C leverancier. Bovendien is het blad een aanvulling en geen hoofdmenu, hoewel men het in vroegere tijden ook als spinazie bereidde.

Speenkruidblad kan heel goed fijngesneden als salade op brood gegeten worden of gebruikt worden als een toevoeging aan een gemengde salade.

Als toevoeging in voorjaarssoep of groenteschotels slaat het ook geen gek figuur. Je krijgt dan meteen dat echte voorjaarsgevoel. Wat te denken van blaadjes combineren met eieren? Een feestelijk gebeuren op je bord en een voorjaarsmenu passend bij de eerste lentestralen.

Andere informatie en recepten vind je in mijn boek:

### 'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'

(W)etenswaardigheden over bloemen en planten uit je directe omgeving.



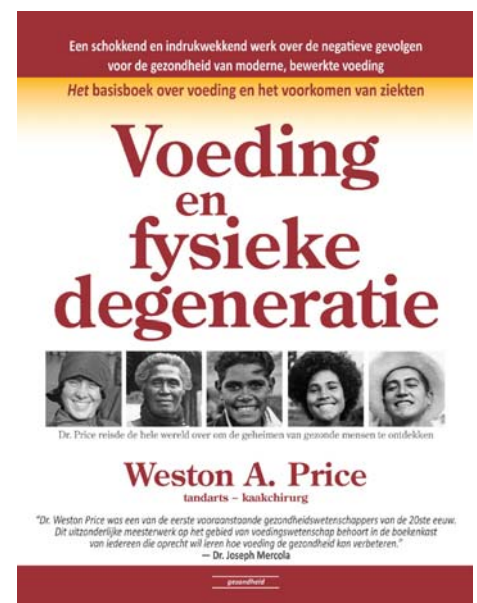
## Gratis event over voeding en dr. Weston Price

Op zaterdag 11 februari 2012 organiseert uitgeverij Succesboeken.nl samen met de Nederlandse afdeling van de Weston A. Price Foundation, een middag om pers en publiek te informeren over het belangrijke onderzoek van dr. Weston Price.

Onder de titel **Voeding en fysieke degeneratie** heeft Succesboeken.nl een Nederlandse vertaling van dit tijdloze boek uitgegeven. De oorspronkelijke publicatie van het boek was in 1939! Op de Weston Price-dag van 11 februari a.s. wordt dit boek officieel gepresenteerd.

### Is een boek uit 1939 niet achterhaald?

Nee, want Price ontdekte dat als de natuurvolkeren, beschreven in het boek, modern, bewerkt voedsel gingen eten zij razendsnel dezelfde ziekten ontwikkelden als de moderne





mens. Dit bracht zelfs het voortbestaan van complete volkeren en culturen in gevaar! Geïsoleerde volkeren die hun traditionele voedingspatroon aanhielden, waren echter een toonbeeld van gezondheid. Dankzij Price weten we wat volmaakte gezondheid is bij de mens en hoe we deze kunnen bereiken.

Enkele opzienbarende conclusies die dr. Price trok naar aanleiding van zijn onderzoek:

- Hoewel de voeding van deze 14 natuurlvolkeren zeer uiteen liep, bleek de voeding van deze natuurlvolkeren zonder uitzondering minimaal 10 keer zoveel vet te bevatten als de voeding van de gemiddelde Amerikaan van zijn tijd. Dit vet was zonder uitzondering dierlijk vet.
- De verteringsketen verloopt als volgt: vetten-mineralen-vitamines. Vetten maken de opname van mineralen mogelijk en mineralen maken de opname van vitamines mogelijk; het zijn allemaal sleutels in een contactslot. De mineralen krijgt de mens hoofdzakelijk binnen in de vorm van zouten. Verzadigd vet en zout staan daarmee aan de basis van de voedselvertering, willen we de gezondheidsvoordelen kunnen genieten van een optimale vitamineopname.
- Dr. Price identificeerde drie dierlijke superfoods: rauwe melk, orgaanvlees en vis. Dit is voeding die in onze cultuur teruggaat naar grootmoeder. Net als de natuurlvolkeren die Dr. Weston Price onderzocht zette ook zij een eeuwenoude traditie voort, die van generatie op generatie werd overgedragen. Dankzij de Nederlandse publicatie van *Voeding en fysieke degeneratie* kunnen we leren hoe belangrijk volledige en volwaardige voeding werkelijk is voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid.

De Weston Price-dag vindt plaats in Van der Valk-hotel De Biltsche Hoek, De Holle Bilt 1, De Bilt (tussen Utrecht en Zeist). Het programma van 12.00 u tot 18.00 u. Het werk van Price zal door zes boeiende sprekers vanuit verschillende invalshoeken belicht worden. De toegang is geheel gratis. U dient zich echter wel eerst aan te melden via

<http://www.succesboeken.nl/pagina/event.html> , want vol is vol.

### Over Weston A. Price:

Weston A. Price was een Amerikaanse tandarts die in de dertiger jaren van de vorige eeuw wetenschappelijk onderzoek verrichtte naar 14 natuurlvolkeren over de hele wereld. Hij legde zijn reisverslagen en onderzoeksresultaten vast in een boek genaamd *Nutrition and Physical Degeneration*, dat in 1939 voor het eerst verscheen en tot op de dag van vandaag herdruk na herdruk wordt gepubliceerd. Onder de titel *Voeding en fysieke degeneratie* heeft uitgeverij Succesboeken.nl in samenwerking met de Nederlandse afdeling van de Weston A. Price Foundation een Nederlandse vertaling van dit tijdloze boek mogelijk gemaakt.



### Quote:

**Wijsheid wordt je niet in de schoot geworpen.  
Je zult haar zelf moeten ontdekken na een reis  
die niemand voor jou kan maken, of jou kan besparen**

**Barbara Ann Kipfer**

# Gezond verstand heeft de toekomst!

Diverse onderwerpen komen aan bod, zoals:  
**Medische wetenschap, een nieuw geloof?!**, verteld door een arts; **Pleun onthult medische misstanden uit de praktijk; Werken met Sanjeevinis - Methode van de toekomst; de laatste belangrijke nieuwsfeiten en tips in het vroege voorjaar, voor een gezonde aanvulling op je bord vanuit de natuur.**

## Zaterdag 25.02.2012

**Sprekers** Dr. Frits van der Blom (arts – homeopaat)  
**o.a.:** Matthijs van der Stroom  
Pleun Snoek en anderen...

**Locatie** Kasteel van Schoten  
**Adres** Kasteeldreef 61  
2900 SCHOTEN (België)

**Aanvang** 12.00 uur, welkom vanaf 11.30 uur  
Einde programma: ongeveer 18.00 uur

**Inkom** € 10,00 (inclusief soep en versnapering)

**Aanmelden:** [nick@rechttopgezondheid.info](mailto:nick@rechttopgezondheid.info) of  
[teamveronrustemoeders@yahoo.fr](mailto:teamveronrustemoeders@yahoo.fr)

**Zie ook:** [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

### Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker  
Foto's: Anneke Bleeker / Foto zout (bij artikel) aangeleverd door Hendrick Smit  
Teksten: Jan Bes / Frank Bleeker / Dorien Wesseling-Braakman / Hendrick Smit / Anneke Bleeker / Succesboeken.nl (Weston Price)

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief kan worden gezonden naar Ellen Vader,  
[teamveronrustemoeders@yahoo.fr](mailto:teamveronrustemoeders@yahoo.fr)

Geïnspireerd geraakt? Ook interesse om Gezond Verstand Avonden te organiseren? Andere vragen?

Mail Anneke:

[Anneke@gezondverstandavonden.nl](mailto:Anneke@gezondverstandavonden.nl)

Geen Nieuwsbrief meer? Stuur even een mailtje!