



# Gezond Verstand Lezingen

Tweede jaargang, nummer 4  
**NOVEMBER 2016**

## Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	3	: De dappere goudsbloem en het komkommerkruid...
Pagina	7	: Locatie Steyl (Venlo) – Lezing door Mike Donkers
Pagina	7	: Project 7-blad Winsum
Pagina	8	: Locatie Schoten – 3 december 2016
Pagina	10	: Soep met broccoli, uien en brandneteltoppen
Pagina	11	: Uitgelicht - Salvestrolen
Pagina	16	: Heksenthee
Pagina	16	: Locatie Meppel – een gloednieuwe locatie!
Pagina	18	: Locatie Maastricht West – lezing Melanie Magnee
Pagina	20	: Uitgelicht – Waarom stoppen mensen liever hun kop in het zand
Pagina	25	: Locatie Den Haag – Lezing/workshop Richard Hoofs
Pagina	26	: Project 7-blad Delft
Pagina	27	: Colofon





## Van de redactie

Herfst 2016.

De afgelopen 2 weken zijn we echt het herfstweer ingedoken.

De eerste nachtvorst hebben we ook weten te scoren.

De herfst kwam laat op gang, net zoals eerder dit jaar de lente en de zomer.

Vele boomsoorten hebben inmiddels hun blad geheel of grotendeels verloren.

Sommige soorten houden nog even vol, zoals de knotwilgen.

Deze herfstnieuwsbrief is er opnieuw veel te beleven.

Een mooi artikel van Ella Ster en een lezenswaardig artikel over Salvestrolen.

Project 7-blad studiegroepen Delft en Winsum zijn aanwezig.

Evenals de Lezingen Locaties Den Haag, Maastricht West, Meppel (een gloednieuwe locatie!), Schoten en Steyl.

Veel leesplezier!

### Agenda lezingen:

Lezingen november 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page34.html>

Lezingen december 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page24.html>

Lezingen januari 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page25.html>

## De dappere goudsbloem en het komkommerkruid...

**November... volgens de kalender is het herfst.**

**Vandaag 11 november... op dit moment vriest het licht; het zal nu dus snel gebeurd zijn met de bloemen die nog steeds in de tuin bloeien.**

Er zijn hier en daar nog goudsbloemen waar te nemen en we mogen genieten van een jonge plant van het komkommerkruid welke zich heeft uitgezaaid na de zomer en nu volop staat te bloeien. De blauwe kleur lijkt wel hemelsblauw. Puur genieten, als de zon schijnt en je kijkt naar het komkommerkruid dan waan je je nog in het midden van de zomer.

Oost-Indische kers en andere soorten, regelmatig verdwijnen er nog bloemen op een gerecht. Goudsbloemen, betoverend oranje, een enkele knop in november doet je meer dan een veld vol in de zomer.

Alles gaat door en zijn eigen weg, hoewel daar nu echt wel snel een eind aan zal komen want als er eenmaal vorst over de planten valt dan zijn deze dappere bloeiers snel uitgebloeid.

Het zevenblad zal ook spoedig verdwijnen om in het vroege voorjaar weer met nieuwe blaadjes te verschijnen.

Zevenblad... verdwijnen?

De planten wel maar wij niet, sterker nog: we groeien als kool om eens een andere beeldspraak te gebruiken.



### **Kolen horen bij de winter en het zevenblad groeit als kool want...**

Er komt een nieuwe Gezond Verstand Lezingen-locatie in Meppel. Vorige week heb ik een gesprek gehad met de nieuwe enthousiaste locatiehoudster Esmée Verbaan. Esmee is al langer bekend met ons concept, kent ook een aantal locatiehoudsters en kwam tot de slotsom dat het nodig tijd werd dat er in Meppel een GVL-locatie moet starten. Wij, Frank en ik, zullen in het begin van 2017 tweemaal naar Meppel afreizen om de eerste tweemaal een lezing te verzorgen en daarna krijgen andere sprekers het woord. Locatie Steyl draaide voor de derde maal zeer succesvol en de locatiehouders van Zaltbommel gaan ook in Kerk Avezaath een locatie starten dus dat zijn in korte tijd drie nieuwe locaties.

### **Winsum in Groningen breidt helemaal uit via zevenblad...**

Locatie Winsum met Jolanda Roggeveld als locatiehoudster draait komend jaar in februari 6 jaar met een lezingen locatie en afgelopen week startte daar een studiegroep.



Samen met Jolanda zal ik deze groep draaien. Het is niet zo dat ik bij elke studiegroep blijf komen, alleen de eerste keer is het idee en eventueel eens terugkomen voor een bepaald onderwerp, maar naast de paar groepen die onder mijn verantwoording vallen heb ik met Jolanda ook het plan opgevat Winsum samen te draaien wat voor mij absoluut geen straf is. Zesmaal per jaar kan ik nu kaas en andere lekkernijen meenemen uit de winkel van Kleikracht, oftewel alles heeft zo zijn pluspunten ☺

Zonder gekheid, locatie Winsum draait in de boerderij waar het bedrijf Kleikracht van Jolanda en Martin is gevestigd samen met hun woonverblijf. De kaaswinkel is de 'thuisbasis' voor de studiegroep en donderdag 10 november mochten we de eerste keer meteen al een leuke groep ontvangen, waar overigens de locatiehoudster van Assen, Nanke Cornelissen, ook bij aanwezig was.

Het is leuk dat er een aantal locatiehoudsters hier en daar meedraaien in studiegroepen. Deze groepen en de lezingen locaties ondersteunen elkaar omdat bij de studiegroepen de praktijk meteen in beeld komt. Zo maakten de aanwezigen in Winsum kennis met het bereiden van zuurkool. Allen gingen naar huis met een weckpot gevuld met witte kool wat zuurkool in wording is.

Citroenen op zout zetten was het andere onderwerp en de chrysant stond centraal als plant om nader te belichten.

We kijken terug op een heerlijke middag en ik kijk uit naar 19 januari wanneer de auto weer de sporen krijgt om af te reizen naar Winsum.



Gelukkig hoef ik niet zo lang te wachten om een dergelijke gezellige middag te beleven want komende woensdag is de groep in Exmorra weer aan de beurt.

Daar vieren we een feestje want we begonnen hier met een studiegroep op 13 november 2013 en op 16 november komen we daar dus drie jaar.

Permacultuur en samen kokkerellen staat centraal op deze middag.

Wie meer wil weten over de activiteiten van de diverse studiegroepen, drie in Limburg, één in Zuid-Holland, twee in Noord-Holland,

twee in Friesland en één in Groningen kan dit lezen in de nieuwsbrief 'Project7-blad' welke we eens per maand verspreiden en op de website bij 'agenda studiegroepen' staan de plaatsen plus datums en wie alle informatie alleen over deze groepen wil ontvangen kan mij mailen met het verzoek opgenomen te worden in de aparte mailronde voor de studiegroepen.

### Eten wat de pot schaft...

Eten wat de pot schaft is derde activiteit vallend onder zevenblad.

De locatiehoudster van Culemborg, Lianne van den Dungen heeft het stokje van haar locatie overgedragen maar zich inmiddels aangesloten bij 'Eten wat de pot schaft'.

Lianne gaat een aantal malen per jaar samen met haar buurvrouw een heerlijke maaltijd verzorgen voor hen die het gezellig vinden om samen met gelijkgestemden van een heerlijke maaltijd te genieten, leuke gesprekken te voeren en bovenal samen een gezellige avond beleven.



Eten wat de pot schaft staat ook vermeld via een aparte knop op de site en wie kokkerellen als hobby heeft, het gezellig vind een paar maal per jaar gasten aan tafel te ontvangen kan bij mij om de uitleg vragen hoe dit werkt. In de nieuwsbrief van 'Project7-blad' besteden we aan dit onderwerp ook meer aandacht.

En.. zo kwam ik tot de conclusie op deze 11<sup>e</sup> november dat door de ingetreden vorst het nu snel gedaan zal zijn met de blikvangers in de tuin maar dat het zevenblad met de locaties, studiegroepen en 'eten wat de pot schaft' hevig aan het groeien is.

Daar worden we blij van.

Zeker als ik dan afgelopen dag een miltje las van één van de deelnemers laatst aan een studiegroep waar we zuurkool maakten met de opmerking dat de zuurkool heerlijk had gesmaakt.

Mooi zo! Een aantal weken later en men kon het waarderen, fijn dat deze techniek door steeds meer personen ervaren gaat worden want het is werkelijk 'appeltje-eitje', maar zoals met alles: je moet het even doen.

Op 8 december geef ik deze workshop in Rijs (Gaasterland) en op 14 januari in Westknollendam.

Op 25 november staat zuurkool maken op de agenda bij de groep in Landgraaf, daar ben ik niet aanwezig maar gelukkig zijn er meer personen die dit onderwerp begeleiden.

### Schoten 3 december...

Schoten, het prachtige kasteel net boven Antwerpen en een half uurtje onder Breda verwacht ons weer op zaterdagmiddag 3 december.

We maken er weer een ouderwetse gezellige informerende middag van samen met de nodige bekenden.

We zullen een aantal verschillende theesoorten presenteren passend bij de winter.

Schoten, een traditie viermaal per jaar, de datums voor 2017 zijn ook al gereserveerd, de eerste twee bevestigd door de gemeente, de andere twee worden dat later.

We zijn op 11 maart en 10 juni in elk geval weer paraat in 2017.

### 3 december 2016

#### • WAARHEID of LEUGENS

*Waarom je twijfels moet hebben over onze media...*

Deze lezing is een vervolg op die van 11 juni, maar kan afzonderlijk worden beluisterd.

#### • DE NOORDELIJKE PRAIRIE-INDIANEN...

*de Sioux en Blackfoot Naties*

#### Spreeksters zijn:

- Janneke Monshouwer (zij werkte dertig jaar bij het Nederlandse NOS-journaal)
- Daniella Scarparo

**Locatie** Kasteel van Schoten  
**Adres** Kasteeldreef 61  
 2900 SCHOTEN (België)  
**Aanvang** Stipt 13.00 uur, welkom vanaf 12.15 uur  
**Inkom** € 10,00  
**Aanmelden** [nick@rechttopgezondheid.info](mailto:nick@rechttopgezondheid.info) of [annabelle1946@hotmail.fr](mailto:annabelle1946@hotmail.fr)

**5 JAAR  
GEZOND VERSTAND  
IN SCHOTEN!**

**GEZOND  
VERSTAND  
LEZINGEN**

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



Maar eerst op naar 3 december en we wensen weer veel oude bekenden te ontmoeten. Schoten ver? Ach, 't ligt maar een half uurtje onder Breda ;-)  
Zuid-Limburg is verder, alleen: dat is nog Nederland, dat is het verschil.

Regelmatig krijg ik via Facebook en de mail een vraag uit België of daar ook een studiegroep kan starten.

Ja dat kan, als iemand zich opwerpt en gastvrouw of gastheer wil worden, of minstens vrijblijvend de informatie bij mij aan wil vragen dan is dat een eerste begin. Zesmaal (minimaal) een middag in het jaar vragen wij om te draaien, dat komt neer op eens in de twee maanden op een vaste middag maar het maakt niet uit hoeveel weken er tussen zitten want je houdt rekening met vakanties en andere momenten die niet handig zijn om iets te organiseren.

Een vaste middag en zesmaal per jaar is het enige wat we als 'regel' stellen.

Wie vaker wil draaien is daar uiteraard vrij in, minder is niets, dan is het geen studiegroep.

Kennis delen, oude kennis wat heel gewoon is, dat is het uitgangspunt en daar is een behoefte naar, gewoon aardse zaken ondernemen en bespreken, het gezellig hebben met elkaar en gewaardeerd worden, dat zijn de ingrediënten voor deze groepen.



Interesse om de uitleg te ontvangen van de studiegroepen?

Wil je opgenomen worden in het bestand speciaal voor de studiegroepen?

Interesse om de uitleg te ontvangen van 'eten wat de pot schaft'?

Wil je maandelijks de nieuwsbrief 'Project7-blad' ontvangen?

Geef duidelijk in je mail aan wat je wensen zijn: [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)

Veel leesplezier gewenst met de bijdragen in deze nieuwsbrief.

Tot de volgende keer, dan zal het komkommerkruid en de goudsbloemen wel niet meer zo weelderig bloeien maar de winter heeft ook zo zijn charmes.

Anneke,  
Gaasterland 11-11-2016

## Locatie Steyl (Venlo) - Lezing door Mike Donkers

Woensdag 7 december

Mike baseert zijn voedingskennis op wat natuurvolkeren al vele duizenden jaren geleden hebben ontdekt en van generatie op generatie hebben doorgegeven.

Het onderzoek van Mike beperkt zich echter niet alleen tot de voeding van natuurvolkeren, zijn onderzoek leidt hem tot de conclusie dat voeding een integraal onderdeel uitmaakte van de algehele spiritualiteit van deze volkeren en culturen.

Dit was een aardse spiritualiteit, gericht op voortplanting en vruchtbaarheid.

De indianen dachten zelfs 7 generaties vooruit! Deze spiritualiteit staat haaks op de egoïstische 'na ons de zondvloed'-mentaliteit van het westen en het wordt de hoogste tijd dat we ook in dit opzicht lering trekken uit de overgeleverde wijsheid van natuurvolkeren, voordat deze compleet in de vergetelheid raakt.



**7 DECEMBER 2016**  
**De SPIRITUALITEIT van**  
**NATUURVOLKEREN**  
**Mike Donkers**

Mike baseert zijn voedingskennis op wat natuurvolkeren al vele duizenden jaren geleden hebben ontdekt en van generatie op generatie hebben doorgegeven. Het beperkt zich niet tot de voeding van natuurvolkeren, het leidt tot de conclusie dat voeding een integraal onderdeel uitmaakte van de spiritualiteit van deze volkeren en culturen. Dit was een aardse spiritualiteit, gericht op voortplanting en vruchtbaarheid. Deze spiritualiteit staat haaks op de egoïstische 'na ons de zondvloed'-mentaliteit van het westen en het wordt de hoogste tijd dat we lering trekken uit de overgeleverde wijsheid van natuurvolkeren, voordat deze compleet in de vergetelheid raakt.

**Locatie** Steyl (Venlo)  
Monique van Schoubroeck

**Adres** Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8A  
5935 CB Steyl (Venlo)

**Aanvang** 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

**Entree** € 10,00

**Aanmelden** E-mail: [gvlsteyl@gmail.com](mailto:gvlsteyl@gmail.com) ☎ 06-27416070

**www.project7-blad.nl**

### LOCATIE STEYL

Van harte welkom vanaf 19.30 uur. Lezing start om 20.00 uur.

Kosten € 10,00. Koffie/thee € 1,00.

Opgeven graag bij Monique van Schoubroeck via [gvlsteyl@gmail.com](mailto:gvlsteyl@gmail.com) of tel. 0627416070

### Locatie WINSUM (Gr.)

## Project 7-blad Winsum

Studiegroep Winsum, een klein plaatsje vlakbij de stad Groningen...

**Donderdagmiddag 10 november ging de groep in Winsum van start.**

Jolanda Roggeveld ken ik inmiddels bijna zes jaar, zij is al langer locatiehouder onder de vlag van onze lezingen-locaties, namelijk sinds 22 februari 2011.

Samen zijn we nu deze groep gestart.

We begonnen met een hele gezellige groep waarbij ook Nanke Cornelissen aanwezig was, de locatiehoudster van Assen onder de Gezond Verstand Lezingen.

Deze eerste middag stond zuurkool maken op de agenda samen met citroenen op zout zetten.

We presenteerden een verse thee van cranberries, sinaasappels aangevuld met anijszaad, steranijs en gedroogde goudbloemen.

Jolanda had een heerlijk koek gebakken en als afsluiting genoten we samen van een broccoli-brandnetelsoep.

Tijdens de thee of koffie aan het begin van de middag heb ik uitgelegd wat de bedoeling was van deze middagen nadat iedereen zich even kort had voorgesteld.

Daarna pakte ik de chrysanthe bij de stengels want deze

plant is eetbaar, mits biologisch uiteraard, dus niet de bossen bloemen of planten in pot in het reguliere circuit.

Aan de hand van de omschrijvingen van Klazien uit Zalk, die we op deze wijze meteen eren, las ik het uitgewerkte verhaal rond de chrysanthe van Klazien voor.

We kijken terug op een heerlijke middag en de volgende keer komen we op 19 januari weer bij elkaar en wie dan nieuw aanwezig is zal zich ook snel prettig voelen op deze mooie locatie.

We zaten in de kaaswinkel en bezoekers zagen meteen wat we 'uitspookten'.

Wat we de volgende keer gaan doen maken we eerdaags bekend omdat Jolanda eerst een dame zal benaderen met een leuk onderwerp, lukt dat niet dan een heer met een ander, maar niet minder leuk onderwerp, lukt dat ook niet vul ik de middag in.

Anneke



## Locatie Schoten – 3 december 2016

Beste mensen met **Gezond Verstand**,

Zaterdag **3 december** verzamelen we weer in het **Kasteel van Schoten** voor de volgende



Gezond Verstand Namiddag.

Anneke heeft **Janneke Monshouwer** weer op de agenda gezet die ook 11 juni jl. een presentatie heeft gegeven. Daarnaast komt ook **Daniella Scarparo** met een bijzondere presentatie over de Sioux en Blackfoot indianen.

#### JANNEKE MONSHOUWER:

**WAARHEID OF LEUGENS** - Waarom je twijfels moet hebben over onze media ...

[Deze lezing in een vervolg op die van 11 juni, maar kan afzonderlijk worden beluisterd].

*Is alles wel waar wat wij zien op televisie of lezen in de krant? Janneke werkte ruim 30 jaar bij de Nederlandse televisie waaronder vele jaren voor het NOS Journaal. Zij maakte een uitgebreide studie van vele onderwerpen die zonder slag of stoot als waar zijn uitgezonden en onze geschiedenis-boekjes zijn gegaan. Zij kwam tot heel andere conclusies dan wat ons wijs is gemaakt! Ze heeft in het boek: 'ANDER NIEUWS - Wat het Journaal niet uitzond' haar bevindingen vastgelegd.*

#### DANIELLA SCARPARO:

**DE NOORDELIJKE PRAIRIE-INDIANEN** - De Sioux en Blackfoot naties

*Daniella legt uit wie deze Indianen zijn, hoe ze leefden en hoe ze nu overleven met hun hoop voor de toekomst. Zij vertelt hoe zij bij deze Indianen (of liever: indigenous people) terecht kwam. Zij wil een bruggenbouwster zijn naar de Europeanen, door middel van hun verhalen. Het is voor Daniella belangrijk om hun hedendaagse struggles, dromen en hoop uit te spreken, te verspreiden en in het licht te zetten. Het is een helende presentatie voor allen, zowel daar als hier. Daniella draagt deze inheemse mensen absoluut een enorm warm hart toe.*

Natuurlijk is Fred van uitgeverij **Succes Boeken** ook weer aanwezig met een uitgebreide boekentafel.

We beginnen stipt om **13:00**, maar u bent al vanaf 12:15 welkom in het kasteel.

**3 december 2016**

- **WAARHEID of LEUGENS**  
*Waarom je twijfels moet hebben over onze media...*  
Deze lezing is een vervolg op die van 11 juni, maar kan afzonderlijk worden beluisterd.
- **DE NOORDELIJKE PRAIRIE-INDIANEN...**  
*de Sioux en Blackfoot Naties*  
**Spreeksters zijn:**
  - Janneke Monshouwer (zij werkte dertig jaar bij het Nederlandse NOS-journaal)
  - Daniella Scarparo

**Locatie** Kasteel van Schoten  
**Adres** Kasteeldreef 61  
2900 SCHOTEN (België)  
**Aanvang** Stipt 13.00 uur, welkom vanaf 12.15 uur  
**Inkom** € 10,00  
**Aanmelden** [nick@rechttopgezondheid.info](mailto:nick@rechttopgezondheid.info) of [annabelle1946@hotmail.fr](mailto:annabelle1946@hotmail.fr)

**5 JAAR  
GEZOND VERSTAND  
IN SCHOTEN!**  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

**GEZOND  
VERSTAND  
LEZINGEN**

In de poster vind je de aankondiging van dit evenement.

Jullie kunnen weer enorm helpen door deze aankondiging zo breed mogelijk te verspreiden! Hartelijk dank alvast.

**En jezelf natuurlijk ook zo snel mogelijk aanmelden!!**

Tot 3 december in het Kasteel van Schoten!

Veel gezonde groeten,

**Nick**



## Soep met broccoli, uien en brandneteltoppen

### Ingrediënten:

Broccoli, uien en brandneteltoppen  
Keltisch zeezout en kruiden naar smaak of... een kruidenzout en witte peper.  
Theelepel sambal.



### Werkwijze:

De uien fruiten in royaal roomboter.  
Brandneteltoppen erbij.  
Roeren.  
Stronken van de broccoli redelijk klein gesneden erbij doen en even laten garen.  
Water toevoegen en de rest van de broccoli.  
Deze mag net onder water staan.  
Alles even laten garen en met een staafmixer pureren.



De verhoudingen gaan bij mij altijd op de gok.  
Deze royale pan soep bevatte twee grote broccoli struiken en drie liter water. De rest pas je daarop aan.

Deze soep presenterden we aan het eind van de middag met studiegroep Winsum 10 november 2016.

Anneke



## **Uitgelicht – Salvestrolen**

**Martijn van Zalingen wees de redactie op een zeer interessant artikel op de website van orthokennis.nl.**

Uit het berichtje van Martijn: 'Er wordt geregeld gezegd dat bio (of wildpluk) versus supermarkt groente/fruit geen verschil maakt, misschien geldt dat voor bepaalde stoffen maar zeker niet voor alle stoffen'

**Orthokennis.nl, door drs. Petra de Jong**

### **Bitter is beter, introductie tot salvestrolen**

#### **Inleiding**

Salvestrolen behoren tot de fytoalexinen, verbindingen die een plant maakt om zich te beschermen tegen stressoren als bacteriën, schimmels, virussen en insecten. Salvestrolen hebben bij de mens een kanker remmende werking; tumorcellen sterven af terwijl gezonde cellen ongemoeid blijven. Salvestrolen zijn bitter en komen in relevante hoeveelheden alleen voor in biologisch geteelde groenten, fruit en kruiden. Mensen die biologische producten gebruiken zijn waarschijnlijk beter beschermd tegen allerlei vormen van kanker dan mensen die kiezen voor gangbare producten. *Door: drs. Petra de Jong*

#### **Salvestrol in relatie tot biologische voeding en kanker**

In Nederland krijgen ongeveer 4 op de 10 mannen en 3,5 op de 10 vrouwen in de loop van hun leven kanker. Roken is verantwoordelijk voor een derde deel van alle gevallen van kanker, voeding gerelateerde factoren zijn eveneens voor een derde deel verantwoordelijk. Het gaat dan om onvolwaardige en eenzijdige voeding, een te lage inname van groenten en fruit en om kankerverwekkende stoffen in voeding. Engelse wetenschappers hebben een belangrijk tumor selectief mechanisme ontdekt waarmee bepaalde fytonutriënten in onze voeding kankercellen opruimen. Juist deze fytonutriënten, die de naam salvestrolen hebben meegekregen, zijn de laatste decennia grotendeels uit onze voeding verdwenen, behalve uit biologische producten.

#### **Nieuw CYP1B1-enzym**

Begin jaren negentig ontdekte professor Dan Burke, samen met zijn onderzoeksgroep van de Universiteit van Aberdeen, in tumorcellen een nieuw type cytochroom P450-enzym, het CYP1B1. Cytochroom P450-enzymen type CYP1, CYP2, CYP3 zorgen in het lichaam voor de detoxificatie van lichaamseigen metabolieten en lichaamsvreemde, toxische stoffen (xenobiotica zoals carcinogenen, plantaardige toxines en kankermedicijnen). Ze worden voornamelijk aangetroffen in de lever (ten behoeve van de fase-1 ontgiftiging) en komen daarnaast voor in andere organen zoals de dunne darm, nieren en longen. Andere cytochroom P450-enzymen (type CYP11, CYP17, CYP19, en CYP21) zijn betrokken bij de synthese van stoffen die een rol spelen bij cel regulatie en cel signalering zoals steroïden, vetzuren en prostaglandines.[1]

Het CYP1B1-eiwit is aangetoond in verschillende typen (humane) precancereuze en canceuze cellen (carcinoom, lymfoom, sarcoom, neuroepitheliale tumoren, kiemceltumoren, metastasen) uit hersenen, borst, prostaat, testikel, long, lever, nier, blaas, bindweefsel, dikke darm/endeldarm, slokdarm, lymfklier, ovarium, baarmoeder, huid, dunne darm en maag.[1,2,5] Een lichte CYP1B1-activiteit is aangetroffen in bloedvatweefsel rondom tumorweefsel in de dikke darm. Middelen die tumorcellen aanvallen na activering door CYP1B1 hebben mogelijk ook een tumorspecifieke antivasculaire werking.[7]

### **Enzym alleen in tumorcellen**

Het opmerkelijke aan het ontdekte CYP1B1-eiwit is, dat het uitsluitend kan worden aangetoond in (humane) kankercellen, maar niet in gezonde weefselcellen. Deze bevinding van Burke is bevestigd door verschillende onafhankelijke laboratoria en het Dana-Farber Cancer Institute in Boston.[1-4,16,18] Gezonde cellen bevatten wel het gen (en mRNA) voor CYP1B1, maar dit gen komt onder normale omstandigheden kennelijk niet of nauwelijks tot expressie. Uit in vitro onderzoek is gebleken dat CYP1B1 (pro)carcinogenen kan activeren. Toch speelt CYP1B1 waarschijnlijk geen belangrijke rol bij het ontstaan van kanker, omdat het enzym in normale cellen niet actief is.[5]

De onderzoeksgroep van Burke trof het CYP1B1-eiwit wel aan in alle mogelijke humane tumorcellijnen. Inmiddels is er veel wetenschappelijk bewijs dat extreme overexpressie van het CYP1B1-enzym een gemeenschappelijk kenmerk is van (vrijwel) alle vormen van kanker die bij de mens voorkomen.[1,5] Het induceerbare CYP1B1-eiwit kan om die reden worden beschouwd als een universele tumormarker. Wellicht kan kanker in de toekomst in een vroeg stadium worden opgespoord door het zichtbaar maken van CYP1B1 in cellen met standaard immunohistochemische technieken.[2,5] Professor Burke vermoedt dat het CYP1B1-gen in een ontspoorde lichaamscel wordt 'aangezet' om de tumorcel selectief te kunnen opruimen (tumor suppressor gen).

### **Prodrugs geactiveerd door CYP1B1**

De ontdekking van het CYP1B1-eiwit heeft geleid tot onderzoek naar (natuurlijke en synthetische) kankermiddelen (cytostatica) die worden geactiveerd door CYP1B1. De middelen zijn op zichzelf niet of nauwelijks giftig, maar worden door het CYP1B1-enzym omgezet in giftige substanties die zorgen voor apoptose (geprogrammeerde celdood) van de tumorcel.[1,2,6,16] Omgekeerd blijken er ook kankermedicijnen te zijn die juist worden geïnactiveerd door CYP1B1 en daardoor onwerkzaam worden (tumorresistentie). Dit is onder meer het geval met docetaxel, ellipticine, mitoxantrone en tamoxifen.[17] De cytostatica die nu worden gebruikt, hebben ernstige bijwerkingen omdat ze niet alleen giftig zijn voor kankercellen maar ook gezonde cellen en weefsels aantasten. Het vinden van veilige, liefst natuurlijke 'prodrugs' die alleen in de tumorcel worden geactiveerd betekent een grote wetenschappelijke vooruitgang in de kankerbestrijding. [16]

### **Van synthetisch naar natuurlijk**

Na zijn aanstelling aan de Montfort University in Leicester kwam professor Burke in contact met klinisch chemicus professor Gerry Potter. Potter is expert in het ontwikkelen van kankermedicijnen. In aansluiting op de ontdekking van CYP1B1 ontwikkelde hij de eerste synthetische prodrug (DMU-135) dat door CYP1B1 wordt omgezet in een krachtige tyrosinekinaseremmer, die tumorcellen effectief te gronde richt.[8] Het actieve deel in DMU-



135 is een stilbeenstructuur. Stilbenen zijn organische, bioactieve stoffen met 1,2-difenylethyleen als functionele groep. Potter en Burke vroegen zich af of voeding wellicht soortgelijke natuurlijke verbindingen bevat die door CYP1B1 worden geactiveerd tot cytotoxische stoffen. Immers, elke dag ontstaan naar schatting 1000 kankercellen in het lichaam. Meestal worden ze snel en efficiënt opgeruimd en leiden ze niet tot tumorvorming. De vraag waarom mensen kanker krijgen, kan beter worden omgedraaid in de vraag, waarom mensen géén kanker krijgen. Wellicht vertegenwoordigt het CYP1B1-enzym een zelfdestructiemechanisme in kankercellen, dat in de loop van de evolutie is ontstaan (CYP-enzymen zijn zo oud als de mensheid) om cellen die zijn ontspoord selectief uit de weg te kunnen ruimen. Als dat zo is, is het een logische gedachte dat het CYP1B1-enzym bestanddelen uit de voeding gebruikt om de tumorcel tot apoptose te dwingen waardoor deze geen gevaar meer vormt. Dit kan één van de manieren zijn waarop voeding beschermt tegen kanker.

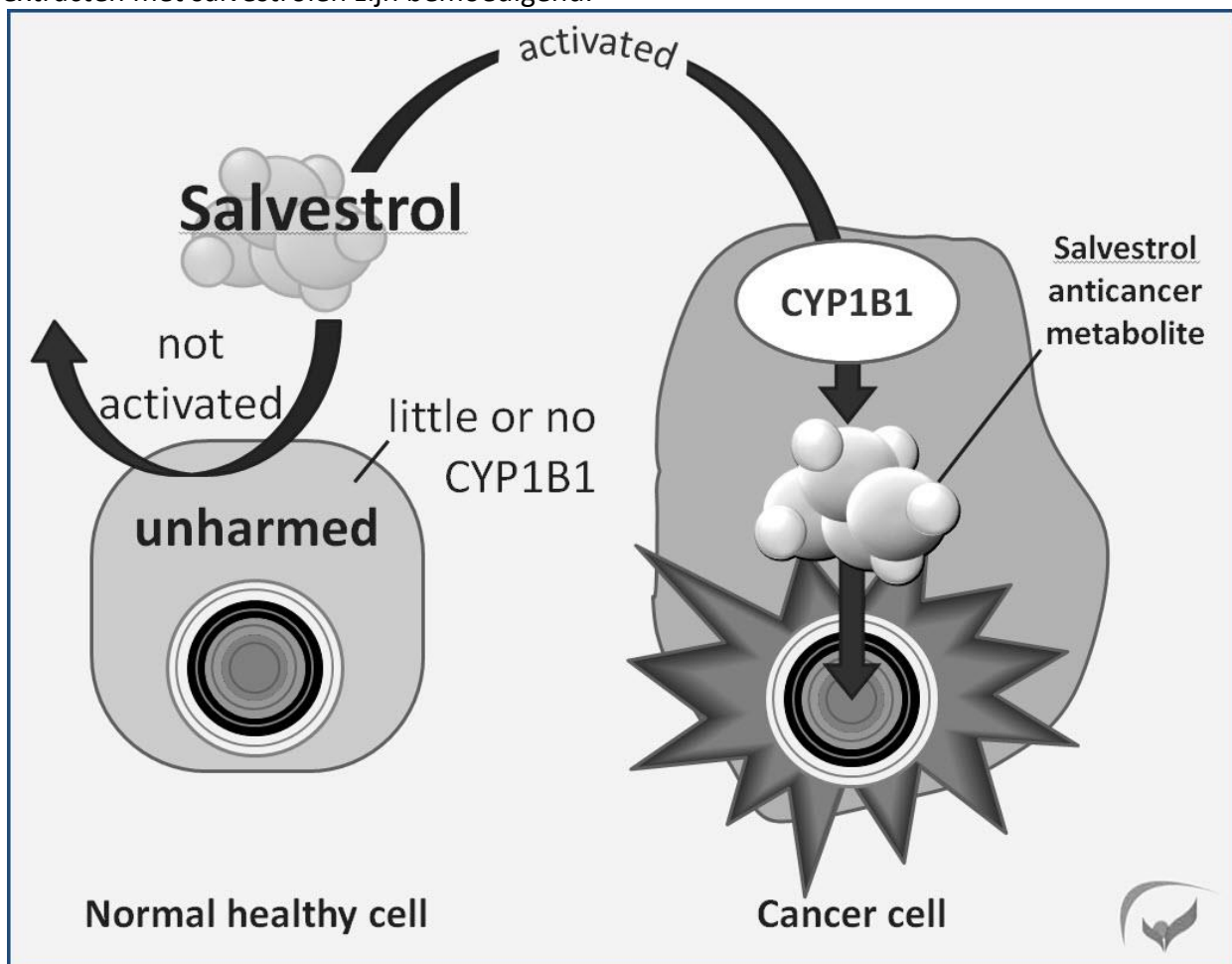
### **Resveratrol substraat voor CYP1B1**

Het team van Burke en Potter is op zoek gegaan naar voor tumorcellen giftige voedselbestanddelen die substraat zijn voor CYP1B1. In 2002 werd het onderzoek van professor Potter gepubliceerd dat aantoont dat resveratrol (3,5,4'-trihydroxystilbeen) door CYP1B1 wordt omgezet in de voor tumorcellen fatale tyrosinekinaseremmer piceatannol.[1,9,10] Het natuurlijke fyto-oestrogeen resveratrol komt onder meer voor in druiven en rode wijn, pinda's, bessen, pruimen, sommige pijnbomen en in de schil van tomaten. Resveratrol heeft antioxidatieve, ontstekingsremmende, antivirale, neuroprotectieve en chemopreventieve eigenschappen. Van resveratrol was al bekend dat het tumorcelvorming helpt voorkomen; in dit onderzoek werd aangetoond dat resveratrol ook een rol speelt in het opruimen van tumorcellen.[1,9,10] Het CYP1B1-eiwit is aangetoond in verschillende typen (humane) precancereuze en cancereuze cellen (carcinoom, lymfoom, sarcoom, neuroepitheliale tumoren, kiemceltumoren, metastasen) uit hersenen, borst, prostaat, testikel, long, lever, nier, blaas, bindweefsel, dikke darm/endeldarm, slokdarm, lymfklier, ovarium, baarmoeder, huid, dunne darm en maag.[1,2,5] Een lichte CYP1B1-activiteit is aangetroffen in bloedvatweefsel rondom tumorweefsel in de dikke darm. Middelen die tumorcellen aanvallen na activering door CYP1B1 hebben mogelijk ook een tumorspecifieke antivasculaire werking.[7] Druiven en bessen zijn een belangrijke bron van stilbenen zoals resveratrol, pterostilbeen, piceid, astringine en viniferine.[11,12] Andere op resveratrol gelijkende plantaardige stoffen, pinostilbeen, desoxyrhapontigenine en pterostilbeen grijpen ook aan op het CYP1B1-enzym; ze worden onder meer in Koreaanse rabarber (*Rheum undulatum*) aangetroffen.[11,13] Pterostilbeen (3,5-dimethoxy-4-hydroxystilbeen) heeft een aangetoonde kanker remmende, anti-oxidatieve en ontstekingsremmende werking en induceert apoptose in verschillende kankercellijnen.[11,13]

### **Kankerremmende salvestrolen**

De Engelse onderzoekers hebben inmiddels meer dan twintig fytonutriënten (bioflavonoïden, carboxylzuren, stilbenen, stilbenoïden) in groenten, kruiden en fruit geïdentificeerd die als gemeenschappelijke noemer hebben, dat ze apoptose induceren in kankercellen na activering door CYP1B1. De stoffen vormen een zogenaamde farmacofoor: een groep biochemisch niet verwante stoffen waarvan het deel van het molecuul, dat verantwoordelijk is voor de biologische activiteit, wel hetzelfde is.[14] De onderzoekers

hebben deze groep fytonutriënten salvestrolen genoemd (salve is afgeleid van salvere dat redden betekent, strol is afgeleid van resveratrol, de eerste salvestrol), maar willen nog niet loslaten over welke fytonutriënten het precies gaat. De veelal bitter of scherp smakende salvestrolen behoren in ieder geval tot de fytoalexinen, stoffen die door planten worden geproduceerd ter bescherming tegen schimmels, bacteriën, virussen, insecten en ultraviolet licht.[13] Deze fytoalexinen, die het afweersysteem van de plant vertegenwoordigen, zijn voornamelijk te vinden in de schil van vruchten, in zaden, bladeren en de buitenzijde van wortels; delen van de plant die met de stressor in aanraking komen. Afhankelijk of de plant in contact komt met de stressor bevat het een kleine (basale) of grotere hoeveelheid fytoalexinen. Salvestrolen verschillen onderling wat betreft biologische activiteit, biologische beschikbaarheid, halfwaardetijd en water- of vetoplosbaarheid. Ze zijn natuurlijk, niet-toxisch voor gezonde cellen en komen voor in voedsel dat kanker helpt voorkomen. Veel traditionele medicinale kruiden hebben een hoog gehalte aan salvestrolen. Tot dusver is in in vitro onderzoek aangetoond dat salvestrolen apoptose induceren in tumorcellen afkomstig van hersen-, borst-, prostaat-, colon-, ovarium-, testikel- en longkanker. De resultaten van (aanvullende) behandeling van kankerpatiënten met geconcentreerde extracten met salvestrolen zijn bemoedigend.



*Figuur 1. Het werkingsmechanisme van salvestrolen [14]*

*A: een salvestrolmolecuul wordt vanuit de bloedsomloop opgenomen in de kankercel en door het CYP1B1-enzym omgezet in een fatale toxine.*

*B: een salvestrolmolecuul wordt vanuit de bloedsomloop opgenomen in de gezonde cel, maar wordt niet omgezet door de afwezigheid van CYP1B1- eiwit. De salvestrol verlaat de cel weer,*



*zonder deze beschadigd te hebben.*

### **Weinig salvestrolen in huidige voeding**

Professor Potter en zijn collega's kwamen tijdens hun zoektocht naar salvestrolen tot een interessante ontdekking: het gehalte beschermende salvestrolen in verse groenten, fruit en kruiden en bewerkte voedingsmiddelen varieert enorm. Bestrijdingsmiddelen zoals fungiciden hebben het gehalte salvestrolen in gangbare groenten en fruit drastisch doen dalen. Logisch, er is immers geen noodzaak meer voor de plant om fytoalexinen aan te maken. Het bespoten voedsel bevat daarentegen wel kankerverwekkende stoffen dankzij resten bestrijdingsmiddelen. Daarnaast hebben plantselectie en plantenveredeling in de laatste vijftig tot zestig jaar ertoe geleid, dat plantenvariëteiten die van nature rijk zijn aan bittere salvestrolen (en minder afhankelijk zijn van bestrijdingsmiddelen) veel minder worden geteeld. Mensen houden nu eenmaal niet zo van bitter en eten bijvoorbeeld liever zoetige spruitjes dan spruitjes met een enigszins bittere smaak. Mensen kiezen ook graag nieuwe variëteiten groenten en fruit die eenvormig zijn in grootte, kleur en vorm en laten oudere variëteiten en de minder mooie exemplaren, die rijker zijn aan salvestrolen, links liggen.

Tot slot verwijderen voedingsmiddelenproducenten salvestrolen omwille van de smaak, kleur en helderheid uit (geraffineerde) voedingsmiddelen zoals vruchtensappen en olijfolie. De smaak wordt zoeter zonder de noodzaak suiker toe te voegen. Geraffineerde voeding bevat in de regel weinig tot geen salvestrolen. De onderzoeksgroep van Burke en Potter is tot de conclusie gekomen dat de hedendaagse voeding 80 tot 90% minder salvestrolen bevat vergeleken met vijftig tot honderd jaar geleden. Alleen in biologische (onbewerkte) voedingsmiddelen komen nog relevante hoeveelheden salvestrolen voor. De afname van beschermende salvestrolen en de toename van kankerverwekkende stoffen in voeding heeft in de laatste decennia mogelijk bijgedragen aan de toename van kanker.

#### **Belangrijke biologische bronnen van salvestrolen**

**Groenten:** groene groenten, artisjokken, asperges, waterkers, rucola, alle koolsoorten, pepers, avocado, gekiemde sojabonen, wilde wortelen, selderie, komkommer, spinazie, pompoen, courgette, aubergine.

**Fruit:** rode vruchten, olijven, bessen, druiven, appels, aardbeien, pruimen, vijgen, frambozen, mandarijn, sinaasappel, moerbeï, peer, meloen, ananas, mango; **Kruiden:** peterselie, basilicum, rozemarijn, tijm, salie, mint, paardenbloem, rooibos, weegbree, rozebottel, mariadistel, meidoorn(bes), kamille, agrimonie, citroenverbena.

### **Hogere inname salvestrolen**

Voor een betere bescherming tegen kanker is het raadzaam te zorgen voor een hogere inname van salvestrolen door het eten van onbewerkte biologische groenten, kruiden en fruit. In Engeland loopt een project waarin wordt gezocht naar oudere groenten- en fruitvariëteiten die van nature meer salvestrolen bevatten. Groenten worden het beste bereid door stomen of roerbakken; salvestrolen kunnen redelijk tegen hitte maar blijven wel in het kookwater achter. Daarnaast kan gebruik worden gemaakt van concentraten van biologische groenten en fruit, die zijn geselecteerd op hun hoge gehalte aan salvestrolen.[15] Aanvullende suppletie met salvestrolen (samen met een multi en de synergisten biotine, niacine, vitamine C, magnesium en selenium) en lichaamsbeweging (zuurstof) levert mogelijk een belangrijke bijdrage aan het herstel van kanker. Toekomstig (klinisch) onderzoek zal dit moeten uitwijzen. De ontdekking van salvestrolen is in elk geval

extra reden om te kiezen voor biologische, verse en onbewerkte voeding.

Het gehele artikel nalezen op [orthokennis.nl](http://www.orthokennis.nl/artikelen/Bitter-is-beter,-een-introductie-tot-salvestrolen) en voor de wetenschappelijke verwijzingen:  
<http://www.orthokennis.nl/artikelen/Bitter-is-beter,-een-introductie-tot-salvestrolen>

## Heksenthee...

**Deze fruitige winterse thee presenteerden we in de pauze na het maken van de zuurkool bij studiegroep Winsum.**

**Daarna gingen we over tot het verwerken van de citroenen met Keltisch zeezout.**

Een zakje cranberries, twee sinaasappels inclusief schil in plakjes, enkele steranijs, scheutje anijszaden en een pluk gedroogde goudsbloemen gingen samen in een pan heet water.

Dit alles laten trekken en uiteraard waren de cranberries en sinaasappels goed gewassen.

Je kunt eindeloos variëren, gewoon leuk om te doen.

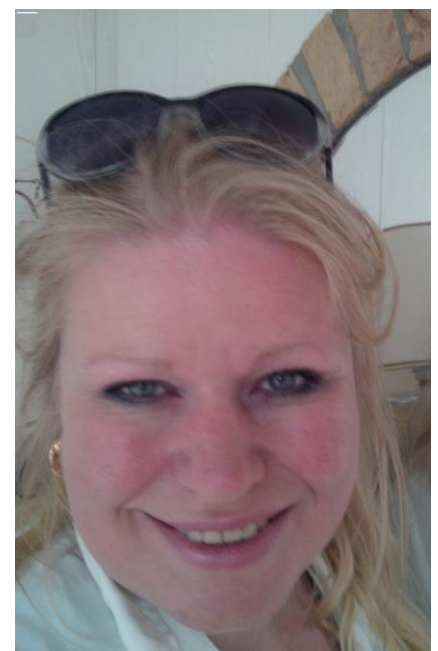
Anneke



## Locatie Meppel – een gloednieuwe locatie!

**Januari 2017: Locatie Gezond Verstand Lezingen Meppel van start!**

Even voorstellen: Mijn naam is Esmée Verbaan, heden ben ik 47 jaar, moeder van 2 kinderen met ASS (bedoel hoog sensitief 😊). Van beroep orthomoleculair geneeskundige. Opgegroeid als dochter van een VNR drogisterij-natuurwinkel in Krimpen aan de IJssel. Mijn ouders zijn in het jaar 2003 verhuisd naar Oosterwolde in Friesland en mijn moeder praktiseert hier vandaag de dag nog steeds vanuit passie natuurgeneeskunde.





De laatste 3 jaar woonde ik ook met veel plezier Oosterwolde Friesland en nu, sinds een paar maanden woon ik in Meppel.

In mijn leven heeft het mee ontwikkelen met mijn kinderen altijd prioriteit. Hiernaast heb ik een schat aan levens- en werkervaring in de sociale psychiatrie, het welzijnswerk opgedaan. Ook heb ik een aantal jaar in de keuken mogen meedraaien van o.a. de Moermanvereniging en de CliniClowns.

Waarschijnlijk zijn er veel mensen die herkennen, of wel een soortgelijk verhaal kennen als dit van mij.

Begin jaar 2010 kreeg ik een stevige burn-out. Het lukte me niet langer om mijn verstand en gevoel bij elkaar te brengen en ik werd ziek.

Er was jarenlang een gespannen boog geweest en plotseling was er geen boog meer. Ergens onderweg ben ik mijn eigen spoor kwijtgeraakt en het leven dwong mij om het roer rigoures om te gooien, terug naar mijn roots. Wie ben ik? En waar sta ik voor? Hoe kan ik, en voelt het goed voor mij, om in een voor mij maximaal haalbare gezondheid (en liefst met geluk) vitaal oud worden?

Het is een mooie reis, ik ben onderweg en geniet...met vallen en opstaan.

Tijd voor Gezond Verstand lezingen!

Sinds een aantal jaren ben ik bekend met Gezond Verstand Lezingen en bezoek verschillende locaties. Persoonlijk heb ik veel op met voeding en fysieke degeneratie, lichamelijke klachten en het gebit, en ik heb ervaren dat GVL naast dat het een ruim aanbod biedt in lezingen door een veelheid in deskundigen, ook een samenkomen is om (nieuwe) andere mensen te ontmoeten, die net als ik gaan voor een transparante wereld en graag regie houden(nemen) over eigen leven en met open vizier onderzoeken wat er allemaal is en zo voor zichzelf wel overwogen keuzes kunnen maken die goed voelen. Hele fijne warme vriendschappen heeft dit mij gebracht.

Het valt me op dat ik bij GVL lezingen vaker mensen ontmoet die bereid zijn om hele reizen te maken en zo ook uit mijn huidige, nieuwe woonplaats Meppel.

Misschien zijn hier in Meppel ook mensen die graag een GVL lezing zouden willen bezoeken en afstand en vervoer is lastig, dit is voor mij ook telkens een overweging, en de gedachte groeit: Wanneer komt er een Gezond Verstand Locatie in Meppel?

Misschien kan ik hier iets in betekenen?



GEZOND  
VERSTAND  
LEZINGEN

LOCATIE MEPPEL

Laat er nu een paar straatjes vanaf mijn nieuwe huisje een vrije school staan met een mooie ruime aula die zich wellicht heel goed leent om iets te organiseren, iets om te onderzoeken en wat blijkt? De organisatie van Gezond Verstand Lezingen wordt hartelijk ontvangen op deze school.

Zo valt één en ander als van zelf samen en is de geboorte van Gezond Verstand Lezingen in Meppel een feit!

Het wordt eens per maand op de zaterdagmiddag. In de volgende nieuwsbrief volgt meer duidelijkheid over welke datum precies. Dit is nog in afstemming.

Het is wel fantastisch om nu al te kunnen vertellen dat initiatiefneemster van de Gezond Verstand Lezingen, mw. Anneke Bleeker (samen met haar man Frank) de eerste 2 keer zelf komt helpen opstarten en de lezingen verzorgt!

Denkt u, ik zou graag binnenkort een lezing in Meppel bijwonen en liefst van iemand of over een onderwerp in het bijzonder?

Maak uw wensen kenbaar en stuur een mailtje naar [gvlmeppel@gmail.com](mailto:gvlmeppel@gmail.com)

Hartelijke groet,

Esmée Verbaan

**16 NOVEMBER 2016**

**De 5 Elementen**

Thema-lezingen op MAANDELIJKE basis, waarbij onze GEZONDHEID centraal staat, op een ONGEDWONGEN manier en bestemd voor IEDEREEN

**Voedingsleer vanuit de TRADITIONELE CHINESE GENEESKUNDE**

**Melanie Magnée**

Hoe kun je eenvoudig en goed voor jezelf en je gezin zorgen? Simpel, snel en vers met biologische streekproducten.

**Locatie** Maastricht West, WoonZorgCentrum Daalhof Anneke Fokkema

**Adres** Herculeshof 22  
6215 BM Maastricht

**Aanvang** 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

**Entree** € 10,00

**Aanmelden** E-mail: [gvl.maastrichtwest@gmail.com](mailto:gvl.maastrichtwest@gmail.com)  
☎ 0624405539

**GEZOND  
VERSTAND  
LEZINGEN**

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

## Locatie Maastricht West

16 november a.s. komt de in Maastricht woonachtige Melanie Magnée met haar lezing 'De 5 elementen Voedingsleer vanuit de Traditionele Chinese Geneeskunde' naar het Woonzorgcentrum.

Een korte inhoud van haar lezing:

- Een algemene uitleg over de 5 elementen
- Wat doet voeding voor ons?
- Hoe kunnen we vitaal en gezond oud worden?
- Hoe kun je eenvoudig en goed voor jezelf en je gezin zorgen?
- Simpel, snel en vers met biologische streekproducten.

Meer info over deze lezing vind u op haar website:

[http://www.soulkitchen.pro/?page\\_id=3131](http://www.soulkitchen.pro/?page_id=3131)

Haar facebook pagina is:

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



Geef deze lezing door aan vrienden, familie, kennissen: iedereen die in voeding en gezondheid geïnteresseerd is. Dit gaat vast en zeker weer een heel boeiende avond worden.

Met hartelijke groet,  
Anneke Fokkema, gastvrouw GVL Maastricht West  
Mail : [gvl.maastrichtwest@gmail.com](mailto:gvl.maastrichtwest@gmail.com)  
Tel. : 06-244 055 39  
Fb : Gezond Verstand Lezingen Maastricht West  
Web : [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)



**PROJECT 7-BLAD ACTIVITEIT**  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

**25 november 2016  
ZELF ZUURKOOL  
MAKEN**

**IN LANDGRAAF (Limburg)**

*Yvonne Spierts*

**Een actieve middag!**

We maken zelf zuurkool op de manier zoals onze overgrootmoeders die maakte.

Puur handwerk; het resultaat is ernaar!

**Aanmelden VERPLICHT** L.v.m. inkoop ingrediënten!

**Locatie** Yvonne Spierts  
Noord-Ooststraat 15  
6372 HA LANDGRAAF

**Aanvang** 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur  
**Deelneme** € 10,00 plus de kosten voor ingrediënten  
**Aanmelden** E-mail: [yvonnspierts@hotmail.com](mailto:yvonnspierts@hotmail.com)



**PROJECT 7-BLAD ACTIVITEIT**  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

**8 december 2016  
ZELF ZUURKOOL  
MAKEN en meer,**

**IN RIJS (FRIESLAND)**

*Anneke Bleeker*

**Een actieve middag!**

We maken zelf zuurkool op de manier zoals onze overgrootmoeders die maakte.

Puur handwerk; het resultaat is ernaar!

Ook zetten we citroenen op zout.

Geraffineerd van smaak en te combineren met vele gerechten.

**Aanmelden VERPLICHT** L.v.m. inkoop ingrediënten!

**Locatie** Anneke Bleeker  
Restaurant **Een Wijn**  
Mierbeek 9  
8572 WB RIJS

**Aanvang** 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur  
**Deelneme** € 10,00 plus de kosten voor ingrediënten (x € 6,00)  
**Aanmelden** E-mail: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)



**PROJECT 7-BLAD ACTIVITEIT**  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

**14 januari 2017  
ZELF ZUURKOOL  
MAKEN en meer,**

**IN WESTKNOLLENDAM**

*Anneke Bleeker*

**Een actieve middag!**

We maken zelf zuurkool op de manier zoals onze overgrootmoeders die maakte.

Puur handwerk; het resultaat is ernaar!

Ook zetten we citroenen op zout.

Geraffineerd van smaak en te combineren met vele gerechten.

**Aanmelden VERPLICHT** L.v.m. inkoop ingrediënten!

**Locatie** Patty Vogt  
Harrie Schaffstraat 21  
1525 PA WESTKNOLLENDAM

**Aanvang** 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur  
**Deelneme** € 10,00 plus de kosten voor ingrediënten (x € 6,00)  
**Aanmelden** E-mail: [info@casanatura.nl](mailto:info@casanatura.nl)

## Uitgelicht – Waarom stoppen mensen liever hun kop in het zand?

Op speciaal verzoek van Anneke Bleeker een stuk van de website [ellaster.nl](http://ellaster.nl).  
Ella Ster 28 oktober 2016:

We leven in een krankzinnige wereld als mensen hun vingers in de oren stoppen bij het horen van een onaangename waarheid. Of het gesprek snel op een prettiger onderwerp over laten gaan. Of erger, de boodschapper aanvallen en beschuldigen van complot denken of totaal 'van het padje af'. Waarom is dit het geval? Waarom willen mensen liever niet de waarheid horen over wat er werkelijk achter de schermen gaande is?



Er lijkt wel een tweedeling in de samenleving te zijn ontstaan: de groep 'waarheidszoekers' die de waarheid achter het officiële nieuws wil weten en actief op zoek gaat naar het alternatieve nieuws. En de groep 'ontkenners' die liever wil geloven dat al die complotten niet waar kunnen zijn, omdat het achtuurjournaal er anders wel melding van had gemaakt. Als ingewijden deze groep 'ontkenners' willen informeren over de misdaden die achter de schermen plaatsvinden, raken mensen dusdanig overweldigd of ontmoedigd dat men zich liever afwendt van deze weerzinwekkende realiteit.

*"The further a society drifts from the truth, the more it will hate those that speak it."*

George Orwell

De varianten waarop men dit doet zijn legio. Soms geven mensen ronduit toe: "Ik weet wel dat er iets niet klopt, maar ik wil het liever niet weten want dan slaap ik niet meer." Of een veel gehoorde respons: "Ik steek liever mijn kop in het zand." Maar een geliefde variant binnen de New Age-beweging is: "Ik richt me liever op positieve dingen." Of een variant op dit thema: "Alles wat geen liefde is, is een illusie en kan ik daarom volledig negeren."

Is het wel logisch dat men niet wil onderzoeken op welke wijze de mensheid aangevallen wordt? Bijvoorbeeld door de moedwillige vergiftiging door genetisch gemodificeerd voedsel, E-nummers en vaccinaties? Of door de verspreiding van chemtrails, waardoor allerlei schadelijke nanodeeltjes in ons lichaam terecht komen en die de gewassen op het akker aantasten? Of allerlei frauduleuze financiële praktijken door de grote bankkartels, waardoor steeds meer mensen aan de financiële afgrond komen te staan? Ondanks dat de meeste mensen wel toegeven dat er het een en ander niet klopt, weigert de meerderheid nog steeds onder ogen te zien dat we van binnen uit worden aangevallen, door een elite waarvan we altijd gedacht hadden dat die ons zou beschermen. Dit type berichten worden dan ook hardnekkig vermeden. En als men het niet weet, hoeft men ook geen verantwoordelijkheid te nemen, want dat is de consequentie van deze denkwijze. Hoe positief is dat dan eigenlijk?

Ook cynisme is een populaire variant van vermijdingsgedrag. "Het is nu eenmaal zo en het zal altijd zo blijven." Of met een gematigd positieve scepsis: "Misschien verbetert het wel ooit, maar dat maken wij niet meer mee." En zo zijn er talloze varianten waarmee mensen vermijden om de harde realiteit onder ogen hoeven te zien en vooral om actie te



ondernemen.

Maar lever je wel een positieve bijdrage door cynisch te zijn of door je alleen te richten op de positieve dingen? Of ben je daarmee onderdeel van het probleem? Sceptici hebben nog nooit de wereld verbeterd. Het zijn de dromers — de optimisten die niet alleen geloven dat de wereld beter kan zijn, maar ook geloven dat ze zelf invloed hebben om dit samen met anderen voor mekaar te krijgen — die altijd de wereld om hen heen verbeteren. Toch zijn er tal van redenen waarom mensen liever hun kop in het zand steken.

### **1 Mindcontrol: gehoorzamen van autoriteit**

Vanaf het moment dat we geboren worden, naar school gaan en TV kijken, staan we bloot aan mindcontrol-programma's. Vaak zijn het **subliminal messages**, die zo subtiel zijn dat we ons niet eens van bewust zijn dat we erdoor beïnvloed worden. Een van de denkbeelden die via mindcontrol worden opgedrongen, is dat we gehoorzaam zijn aan autoriteiten. We krijgen bovendien een vals beeld voorgeschoteld dat deze autoriteiten onze problemen zullen oplossen. We vertrouwen daardoor volledig op de overheid.

Maar wat als deze autoriteiten en de overheid zelf de grootste misdadigers blijken te zijn en onderdeel zijn van een crimineel syndicaat? En wat als de maffialeden van dit criminele syndicaat in het politieapparaat, leger en justitie zijn geïnfilteerd? Denk maar aan Demmink, de voormalige hoogste baas van Justitie, die nooit veroordeeld zal worden binnen dit 'rechtssysteem'. Is het dan slim om daarop te vertrouwen?

### **2 Ahankelijk van het systeem**

Tegelijkertijd worden we steeds afhankelijker van de overheid en het 'systeem'. Denk maar aan het financiële systeem. De overgrote meerderheid weet inmiddels dat banken niet meer te vertrouwen zijn, maar toch laten de meeste mensen hun geld op de bank staan. Zonder bankrekening en pinpas is het namelijk best lastig om deel te nemen aan de samenleving. Bovendien is overal wel een subsidiepotje, een maatregel, of wetsartikel voor bedacht. En we accepteren deze wetten en maatregelen vaak zonder te overwegen om deze (collectief) naast ons neer te leggen. Er zijn inmiddels zoveel wetsartikelen dat zelfs een gemiddelde jurist door de bomen het bos niet meer ziet. En voor je het weet overtreed je met een goed bedoelde actie de wet en verlies je geld, privileges of je vrijheid. Dit alles zorgt voor een passieve en inschikkelijke houding en die is opzettelijk gecreëerd.

### **3 Te druk om zich te verdiepen in het verborgen nieuws**

Het valt op dat degene die zich bewust zijn van datgene zich achter de schermen afspeelt, minder werken of vaak zelfs helemaal niet meer deelnemen aan het arbeidsproces. Blijkbaar is er een verband tussen de beschikbare tijd voor reflectie en het toelaten van nieuwe denkbeelden en inzichten. Als we tijd hebben om na te denken, te mediteren en uit de ratrace stappen, ontdekken we blijkbaar sneller dat er dingen niet kloppen.

Daarom worden we door 'het systeem' heel erg bezig gehouden. De mensen die nog wel deelnemen aan het arbeidsproces, moeten belachelijk hard

werken om te overleven en hun baan te behouden. Per gezin is een werkweek van 60-80 uur heel gewoon (uitgaande van tweeverdieners en de daadwerkelijk gewerkte uren). Bovendien worden we gebombardeerd met plichten, formulieren, regels, verzekeringspolissen, hypotheekpapieren, smartphone updates, noem maar op. Om gek van te worden. Dit is een bewuste strategie van de heersende schaduwelite om onze aandacht af te leiden van

**Most people don't really  
want the truth. They  
just want constant  
reassurance that what  
they believe is the truth.**

datgene dat men verborgen wil houden. Bovendien gaan onze hersenen bij een overload over op de overlevingsmodus, waardoor we ons meer laten leiden door het **reptielenbrein**.

#### **4 Angst voor de vrijheid en eigen verantwoordelijkheid**

Ondertussen worden we gevangen gehouden door al deze regeltjes en controlematregelen. Het **Stockholmsyndroom** laat zien dat mensen die lang gevangen hebben gezeten, angst voor vrijheid hebben gekregen en de onzekerheid die dat met zich meebrengt. Dat is de reden dat sommige mensen geen verandering willen, hoe beroerd hun situatie ook is. De groep 'ontkenners' proberen daarom met man en macht hun oorspronkelijk wereldbeeld in stand te houden.

Het is echter een zinloze strijd. We staan op een keerpunt in de geschiedenis en dingen gaan met een wiskundige zekerheid radicaal veranderen. En hoe meer mensen gaan geloven in een positieve verandering en er naar gaan handelen, hoe waarschijnlijker en sneller dat deze er komt. Maar de stap om eigen verantwoordelijkheid te nemen voor de wereld waarin we leven, is een stap die veel mensen nog niet durven te zetten. Dit heeft te maken met de angst om het oude en het vertrouwde te verliezen.

#### **5 We maken onszelf wijs dat we het nog best goed hebben**

De verworven vrijheden en welvaart geven de illusie dat het altijd zo zal blijven. En dat is waarom de **Cabal** als een sluipmoordenaar, heel geleidelijk aan, beetje voor beetje, onze vrijheden, rechten en welvaart wegneemt. Door de apathie, inschikkelijkheid en

“A lie has many variations, the truth none.”

African Proverb

afhankelijkheid staan we toe dat we steeds intensiever gecontroleerd worden (gebrek aan privacy, bodyscans, vingerafdrukken op paspoort en smartphones), voor steeds meer zaken moeten betalen (milieuheffingen, stijgende energieprijzen, ziektekostenpremie, etc.), steeds minder inspraak krijgen (politieke invloed verschoven naar Brussel, internationale verdragen zoals TTIP) en steeds meer budget via de staatskas moeten inleveren om wankelende banken overeind te houden.

Maar hoe vanzelfsprekend is die vrijheid en welvaart eigenlijk? Als men de plannen van de Cabal bestudeert, weet men dat ze al ver gevorderd zijn met hun plan voor een nieuwe werelddictatuur, ook wel de **New World Order** genoemd. Ook is het huidige financiële systeem failliet, waarbij we collectief al 2,5 keer meer schuld hebben dan het huidige wereldwijde BNP. De kans op een financiële crash en het omvallen van banken is daarom heel reëel. We maken ons echter niet alleen wijs dat “we het nog best goed hebben”, maar ook “dat er niks radicaals gaat veranderen.”

#### **6 Bang om een buitenbeentje te zijn**

Ondanks dat veel mensen beseffen dat bovenstaande maatregelen niet helemaal kosher zijn, is het voor veel mensen ‘een brug te ver’ om de achterliggende complotfeiten als waarheid te accepteren. Want als men die brug overgaat komt men in de wereld van complotdenkers en aluhoedjes. Je weet wel, die types die geloven in UFO's en buitenaardsen, stel je voor dat je daar bij gaat horen zeg! Men is bang om daardoor geïsoleerd te raken of als gek gezien te worden.

Mensen zijn namelijk kuddedieren en passen zich in de regel aan de groep aan. Ook al is het helemaal niet logisch wat deze groep doet of denkt, zoals in **dit filmpje** te zien is. De meerderheid gelooft daarom nog steeds in de officiële versie van gebeurtenissen zoals 9/11, MH17 en de **aanslagen** in Frankrijk, om de simpele reden dat de meerderheid dat ook doet.



Er komt echter wel een kentering waarbij steeds meer mensen de officiële lezing verwerpen. Daardoor bereiken we op een bepaald moment het **tipping point** (kantelpunt). Op het moment dat de meerderheid (51% >) gelooft in de alternatieve verklaring die voorheen werd afgedaan als complottheorie, zal de minderheid zich snel aanpassen aan de meerderheid, simpelweg omdat dit de aard is van de menselijke natuur. Dit is de reden dat er nu een media-offensief is gestart om complotdenkers belachelijk te maken, want als dit kantelpunt bereikt wordt, dan is het hek van de dam.

### **7 Wat niet weet wat niet deert**

Juist toen een groot deel niet of nauwelijks op de hoogte was van de sinistere NWO-plannen, kon de elite in sneltreinvaart allerlei maatregelen doorvoeren. Nu een groter deel ontwaakt is, is het voor hen veel lastiger geworden om hun plannen uit te voeren. Het is dus een denkfout om te stellen dat je niet geschaad wordt door datgene wat je niet weet. Het informeren van mensen en delen van kennis is voor iedereen weggelegd. Onderschat dit niet, want kennis is macht.

Ten eerste moet je weten wat het probleem is, voordat je het kunt oplossen. Ten tweede kun je voorkomen om weer in de valstrikken van de Cabal te stappen. Als voorbeeld: iemand die snapt hoe **vaccinaties** vooral tégen de mensheid worden gebruikt en weet dat er allerlei schadelijke stoffen aan vaccins worden toegevoegd, of kennis heeft over virussen die in laboratoria worden gecreëerd om opzettelijk middels vaccinaties te verspreiden, zal zich niet laten vaccineren. Door kennis te nemen van de sinistere plannen van de Cabal zorgen we dat hun trucjes niet meer werken.

Als iedereen het spelletje van de Cabal doorheeft en hen niet meer steunt, valt hun kaartenhuis in elkaar. Hun machtsstructuur is namelijk gebaseerd op geheimhouding. Daarom is het zo belangrijk om de kennis over de Cabal en NWO te verspreiden. Ook al zijn het akelige verhalen waar je soms de rillingen van krijgt.

### **8 Gebrek aan perspectief**

Mensen weten vaak niet op welke wijze men kan bijdragen aan een positieve verandering. Men maakt vaak de denkfout dat je in je eentje álle problemen moet oplossen. Maar er is in de hele wereld niet één iemand die álle problemen kan oplossen. In werkelijkheid moeten we met z'n allen allemaal een (klein) deel van het probleem oplossen. We moeten verantwoordelijkheid nemen om het goede te doen, want diep in ons hart weten we best wat goed is en wat niet. En iedereen kan in het dagelijks leven of in het werk al een verschil maken.

Door bewuste keuzes te maken als je voedsel koopt; door als advocaat een zaak om de criminele elite te beschermen te weigeren; door als soldaat niet meer mee te doen aan de oorlogsmachine; door als financieel adviseur geen woekerpolissen meer te slijten aan mensen waarvan je weet dat ze er door in de financiële problemen komen; door je als arts te verdiepen in medicinale cannabis en andere alternatieve geneeswijzen, door als journalist het lef te hebben om datgene wat gebaseerd is op waarheidsvinding te publiceren ook al druist het in tegen de officiële verhaallijn.

Daarbij moeten we ons niet laten leiden door angst (verlies van baan, niet kunnen betalen van de hypotheek, bang zijn wat collega's zullen zeggen), maar laten leiden door eigen kracht en doen wat goed en rechtvaardig is. We moeten het collectieve belang boven ons

“Being honest may not get you many friends, but it'll always get you the right ones.”

John Lennon

persoonlijke belang stellen en durven breken met gewoontes.

### 9 Angst voor ontredde

Mensen zijn bang om iets onder ogen te zien waarvan ze volledig 'van hun stuk raken'. De groep 'ontkenners' is daarom vooral bezig om hun geluksmomentjes veilig te stellen en verzet zich tegen alles wat hun 'geluk' in gevaar kan brengen. De eerste fase van ontwaken

kan inderdaad behoorlijk ontwrichtend zijn; er ontstaat een diepe crisis waarbij je je hele wereldbeeld moet herzien. Maar de paradox is dat als je door deze crisis heen komt, je je sterker voelt dan ooit, waarbij je tot een kristalhelder inzicht kunt komen wat je in dit leven te doen hebt.

Helaas is het voor het grootste deel van de bevolking vooralsnog veiliger om de leugens die via de grote mediakanalen wordt verspreid te geloven. Toch komt er een moment dat de dam breekt, het moment van

*disclosure*. Dan zal al het nieuws dat nu voor ons verborgen wordt gehouden ook via de grote mediakanalen naar buiten komen. De misdaden van de Cabal, de medische fraude (bijvoorbeeld omtrent vaccinaties en kankerbestrijding), de geheim gehouden technologieën, het Secret Space Program en buitenaards leven, dat alles zal dan in een vloedgolf over ons heenkomen.

People can't  
change the truth,  
but the truth can  
change people

Ik benijd de onwetende groep die moedwillig hun kop in het zand steekt niet. Want als je nu al niet kunt omgaan met een paar druppels die uit de emmer overlopen, hoe ga je straks jezelf handhaven als er tijdens de *disclosure* een vloedgolf aan onthullingen over je wordt uitgestort? Je hebt nu de kans om de onthullingen die via de alternatieve media naar buiten komen, beetje bij beetje tot je te nemen en in alle rust emotioneel te verwerken. Daarnaast kan deze verworven kennis je aanzetten om tot actie te komen.

### 10 Angst voor machteloosheid

De belangrijkste reden dat mensen de waarheid vermijden is omdat men denkt machteloos te zijn. Toch is het tegendeel het geval. Kijk naar [dit filmpje](#) om te begrijpen hoe kwetsbaar het systeem en de elite is en hoe machtig het volk eigenlijk is. De elite is in de kern een paar duizend mensen tegenover 7 miljard mensen wereldwijd. Ze worden nu nog beschermd door huurlingen en medewerkers in het systeem, maar zodra deze van kamp veranderen, wordt hun positie onhoudbaar.

Men onderschat bovendien wat een kleine bijdrage kan doen. Als wereldwijd alle mensen iets kleins ondernemen om de Cabal ten val te brengen, dan is dat 7 miljard x iets kleins = iets gigantisch groots! Dus iets doen, al is het maar iets kleins, is beter dan 7 miljard keer niks doen! Het is daarbij een heerlijk gevoel is om een bijdrage te kunnen leveren aan de transitie die nu plaatsvindt.

Ella Ster\* | bron: [ellaster.nl](http://ellaster.nl)

Artikelen door mij geschreven mogen alleen 1:1 elders gepubliceerd worden mits de auteur Ella Ster\* duidelijk bovenaan of onderaan het artikel staat vermeld. Daarnaast moet er onderaan de vermelding staan: "Bron: [www.ellaster.nl](http://www.ellaster.nl)"

Gehele artikel nalezen bij [ellaster.nl](http://ellaster.nl):

<http://www.ellaster.nl/2016/10/28/waarom-stoppen-mensen-liever-kop-zand/>



## Locatie Den Haag – Lezing/workshop Richard Hoofs

**‘Nieuwe geneeskunde, balans en zelfgenezing’  
Lezing / workshop door Richard Hoofs, huisarts en  
acupuncturist, Den Haag, 6 november 2016.**



Vanuit ons chakra-aura-systeem maken we contact met het eigen energiesysteem.

Door middel van praktische oefeningen, levendige theorie en verdiepingen, maken we in 7 stappen kennis met ons Zelf.

In de lezing wordt ingegaan op de invloed van ons zelf genezende vermogen en innerlijke balans bij medische klachten.

De visie van de oude Grieken is heden ten dage nog steeds aanwezig in de helingstradities van Azië, zoals acupunctuur (China en Japan) en ayurveda (India). Deze tradities leren ons dat de verbinding met je Ziel, terug te zien is in je energetische systeem. Hierin zijn verschillende energiecentra terug te vinden; de chakra's en het aura.

Een bijna volle zaal, ondanks de afzeggingen vanwege griep, was anderhalf uur in de ban van de lezing en de oefeningen. Niet eerder was er **zo'n aandacht en stilte** bij het luisteren naar de woorden van Richard en het doen van de oefeningen, alleen en met elkaar.

De sfeer was duidelijk voelbaar vooral als je achteraan zit en alles kunt overzien.

De pauze, die gebruikelijk is tijdens een lezing, hebben we overgeslagen zodat de aandacht bij de lezing en de oefeningen bleef.

Wat ons in onze huidige maatschappij verder kan brengen, is onze oorsprong weer te herinneren. Om weer gebruik te maken van oeroude wijsheid en deze te verbinden met onze huidige wetenschappelijke kennis. Het goede van beiden kan hierbij bewaard blijven.

Om tot een nieuwe geneeskunde te komen waarbij men niet langer slechts *'medicijnen studeert'*, maar opgeleid wordt tot *'Heelmeester'*. Om het leven te vieren in volle glorie.

Wie meer wil weten kan het boek *'Nieuwe Geneeskunde'*, Als Oost en West elkaar versterken. Over gezondheid en welzijn. lezen.

Deze lezing en/of het boek wil ik graag aanbevelen, bij voorkeur beiden. Het is moeilijk te beschrijven, er staan dus aanhalingen uit het boek in dit artikel.

Marian Gijsbers-Verwijs

## Project 7-blad Delft

**Bij dezen nodig ik je uit voor de tweede  
bijeenkomst van Project7-blad Delft op 23  
november in 's-Gravenzande.**

Het thema is duurzaam en natuur.

We komen bij elkaar op Kinderboerderij De Kreek, waar  
steeds meer aandacht besteed wordt aan duurzaamheid.

Mijn zus Pauline v/g Gaag is er beheerster en geeft ons een rondleiding. Beli Benef vertelt

iets over zijn interessante plan met (duurzame) woestijnbomen. Daarna  
inspireren we elkaar met onze eigen kleine en grote, duurzame tips.  
Ook gaan we iets maken voor de natuur op onze volkstuin, balkon of tuin.  
Wat dat is, blijft nog even een verrassing, maar reken op ca. €2,- extra  
materiaalkosten (bovenop de gewone €10,-).

Voor iets lekkers bij de koffie/thee en een sapje wordt gezorgd. Graag snel  
aanmelden i.v.m. de inkoop van de consumpties en het materiaal. En  
natuurlijk mag je ook andere gezellige, bewuste, natuurliefhebbers  
meenemen naar Project7-blad!!!

Hartelijke groet, Marion Vreugdenhil



Datum: 23 –11

Tijd: 13.00 (13.10 inloop) t/m 16.30 uur

Adres: Kinderboerderij de Kreek

Prins Clausstraat 2

2691 CR 's-Gravenzande

aanmelden: [marionvreugdenhil@gmail.com](mailto:marionvreugdenhil@gmail.com)



**Locatie DELFT**





## Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Monique van Schoubroeck, Nick van Ruiten, Orthokennis.nl/drs. Petra de Jong, Esmée Verbaan, Anneke Fokkema, Ella Ster, Marian Gijsbers-Verwijs, Marion Vreugdenhil

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Orthokennis.nl/drs. Petra de Jong, Esmée Verbaan, ellaster.nl/Ella Ster, Pixabay, Marion Vreugdenhil

Kopij voor de volgende GVL Nieuwsbrief?  
(Ellen en Wim Pet)

Mail naar: [Ellen@project7-blad.nl](mailto:Ellen@project7-blad.nl)

Interesse in starten GVL-locatie:  
(Annette Ochse)

Mail naar: [Annette@project7-blad.nl](mailto:Annette@project7-blad.nl)

Interesse in spreken voor GVL-locaties:  
(Frank Bleeker)

Mail naar: [Frank@project7-blad.nl](mailto:Frank@project7-blad.nl)

Aan-/afmelden voor deze GVL-Nieuwsbrief  
(Barbera Smit)

Mail naar: [NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl](mailto:NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl)

Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad Junior  
(Anneke Bleeker)

Mail naar: [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)

Informatie over deelname als locatie aan  
Eten wat de pot schaft (Anneke Bleeker)

Mail naar: [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)

Starten Studiegroep Project 7-blad  
(Marja Frederiks)

Mail naar: [Marja.studiegroepen@project7-blad.nl](mailto:Marja.studiegroepen@project7-blad.nl)

Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad  
(Marja Frederiks)

Mail naar: [marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl](mailto:marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl)

