



Gezond Verstand Lezingen

Tweede jaargang, nummer 6

DECEMBER 2016

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	2	: December, de donkere dagen voor Kerst...
Pagina	5	: Lezing Buteyko methode
Pagina	7	: Basilicum kruidenboter...
Pagina	8	: Boekbespreking: Darneuforie – Dokter Robynne Chutkan
Pagina	9	: Drie heerlijke recepten...
Pagina	10	: Column Ellen Vader – Quo vadis...
Pagina	12	: Water met een smaakje past ook in dit jaargetij...
Pagina	13	: Locatie Haarlem – Lezing Jan Bes
Pagina	14	: Een zaterdagmiddag in Schoten
Pagina	18	: Colofon

Van de redactie

2016 nadert nu met rasse schreden zijn einde. Nog enkele weken en we starten weer met een nieuw kalenderjaar. Kerst staat voor de deur.

We zullen zien dat het tempo de komende weken af zal nemen, dat iedereen eigenlijk 'even' op zoek moet naar een rustmoment. De wereld draait veel te hard door, we zien steeds meer mensen die dit niet (kunnen) volhouden. Rust is een vreemd begrip geworden. Zelfs vakanties, momenten om 'even' tot rust te komen worden gebruikt om verder door te hollen. En dan rond kerst.....zien we gelukkig dat mensen een rustmoment proberen in te bouwen.

De GVL Nieuwsbrief zal ook een klein rustmoment pakken. We zien dat alles rond kerst en 'oud en nieuw' een tikkeltje tot stilstand komt en dat geldt ook voor de lezingen. Begin januari in het nieuwe jaar komt alles weer op gang. Zie de agenda.

Deze keer ook weer een wat kortere nieuwsbrief. Maar wel weer met interessante onderwerpen. Aandacht voor de Buteyko-methode, voor het vaccinatievraagstuk, een onderwerp dat de laatste weken 'heftig' in de media aan de orde is gekomen, een boekbespreking over darmeuforie, aandacht voor locatie Haarlem en een terugblik op de welbekende middag in Schoten.

Veel leesplezier!

Agenda lezingen:

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

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

Lezingen februari 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page26.html>

December, de donkere dagen voor Kerst...

Nu de vorst weer is geweken ziet alles meteen weer graauer en zijn de dagen weer korter qua beleving, want wat was het prachtig buiten toen afgelopen week alles mooi gedecoreerd werd door een witte laag rijp.

Alles in de tuin zag er schitterend uit, uitgebloeide bloemen leken opnieuw te bloeien, een laagje ijs hier en een laagje ijs daar, net een sprookje waar je zo instapte wanneer je naar buiten liep. Nog kansen genoeg deze plaatjes weer te zien ontstaan maar op dit moment is het weer gewoon nat en somber. De decembermaand draait alweer even en de Sint is naar Spanje terug gestuurd.

We zijn weer in Schoten geweest, de



sfeer was weer gezellig, we mochten diverse nieuwe gezichten ontmoeten en al met al was de algemene opmerking dat het gezellig was.

Daniella en Janneke gaven beiden een superinteressante lezing, ze hadden nog wel meer mogen delen met ons, het boeide van het begin tot het eind.

De volgende keer dat we elkaar weer ontmoeten in het kasteel boven Antwerpen is het 11 maart; en echt, het is maar een half uurtje onder Breda.

Als spreker ontvangen we dan C.F. van der Horst, schrijver van het boek 'Dodelijke leugens'. Ver is het niet, wel lijkt het of je in een andere wereld stapt wanneer je de middag in de Ridderzaal meemaakt.

We laten daar in 2017 weer van ons horen samen met diverse interessante sprekers.



Overigens kunnen we benoemen dat de lezing met Bert Heintzberger in Ried (bij Franeker) ook een groot succes was.

Op de eerste vrijdagavond van de maand staan in Ried lezingen op de agenda en Bert komt niet alleen op 6 januari weer naar Friesland maar we gaan ook een extra zaterdagmiddag plannen.

Afgelopen week kreeg ik nog bijzonder mooie reacties op lezing van 2 december.

Wie in Friesland interesse heeft kan evengoed komen, want de onderwerpen staan

op zichzelf ook al heeft alles met elkaar te maken.

Zaterdagmiddag 4 februari organiseren Sneek en Ried weer gezamenlijk een middag en als spreker hebben we Maurits Prins uitgenodigd.

'Het bedrog van Rome' is dan het onderwerp en de locatie waar we deze middag hebben gepland is in Nijland.

Nijland ligt heel dicht bij de A7 en daarom heel gemakkelijk bereikbaar, dichtbij Bolsward en Sneek.

De studiegroepen draaien goed, deze middagen zijn succesvol te noemen.

Kennis delen, samen praktisch zaken uitvoeren, elkaar inspireren, zomaar een paar kreten die passen bij deze middagen.

Afgelopen week is de groep in Rijs (Gaasterland) begonnen, zuurkool maken en citroenen op zout zetten stond op de agenda.

Het was genoeglijk, we begonnen met koffie of thee bij de haard in restaurant 'Eigen Wies', waar we zesmaal per jaar een middag invullen met de groep.

De volgende keer is op 12 januari en dan zal Gerrit Koning komen spreken over 'Kruiden en hun taal'.

Ondertussen draaien er nog diverse andere groepen en wij merken aan de reacties dat deze groepen een leegte gaan invullen.

Want oude kennis is helemaal niet hot of hip maar we zijn er zover vanaf gedwaald! Daarom is het van het grootste belang elkaar hier weer op te wijzen en te laten ervaren hoe eenvoudig het is om heel veel dingen zelf te maken, te kweken, te plukken, te zoeken, te... Gewoon terug naar de basis, terug naar eenvoud zonder toevoegingen.

Daarom is het onderwerp zuurkool maken een ideaal onderwerp om minstens eenmaal in elke groep te hebben gepresenteerd.

Want...

Wie dat een keer heeft gedaan komt er achter dat het zo eenvoudig is en wanneer de zuurkool na een aantal weken klaar is en men deze heeft gegeten dan is het een klein stapje dit thuis te maken.

In de praktijk is het zo dat wanneer je iemand het recept geeft dit vaak niet werkt, oftewel: leuk, dankjewel en daar staat het dan in een mapje op de computer.

We gaan in 2017 ons nog meer richten op deze groepen en er mogen er nog veel meer ontstaan.

Recept van de week...

Sinds kort zenden we wekelijks 'het recept van de week'.

Wie dit wil ontvangen kan mij mailen en dan krijg je elk weekend een recept aangereikt.

Het idee is om op jaarbasis in zeker 90% van de recepten gebruik te maken van wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen.

De reacties zijn positief en de animo groot.

Dat geeft de burger moed want op deze wijze kunnen we nog beter delen wat we kunnen eten uit de vrije natuur en de eigen tuin, als aanvulling op de bekende groentesoorten.

Wie dit wekelijkse recept ontvangt krijgt in het voorjaar de kans om hier in de omgeving als gast een wandeling mee te maken langs de wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Hoe meer we delen, hoe meer er zal ontstaan!

Interesse?

Anneke@project7-blad.nl

Helaas hebben we afscheid genomen van locatie Assen.

Nanke Cornelissen danken we van harte voor haar tomeloze inzet in de afgelopen jaren maar zoals overal, er is een tijd van komen en een tijd van gaan.

Er komen locaties en er verdwijnen locaties, zo gaat dat met alles. Locatie Steyl is een net nieuwe, maar groeiende locatie.



We kregen weer mooie berichten na de vierde avond die daar nu heeft plaatsgevonden en het bezoekersaantal is nog steeds groeiende.

‘Het loopt zoals het loopt en het gaat zoals het gaat’ is een zin die ik regelmatig uit, want hoe zaken lopen hebben we niet in de hand als we spreken over locaties, studiegroepen en andere activiteiten. Regelmatig krijg ik ook mailtjes of er ‘hier in de buurt eens wat kan ontstaan?’. Tuurlijk, wie graag wil dat er een GVL-locatie of een studiegroep ontstaat is vrij om geheel vrijblijvend de uitleg op te vragen; wellicht wil jijzelf gastvrouw of gastheer zijn of iemand anders die je kent, of iemand uit jouw omgeving. Voor je het weet hoef je dan geen grote afstand te rijden om een lezing te volgen. Zo gemakkelijk kan het zijn ;-)

Allemaal fijne weken gewenst; we gaan deze maand nog even door met een paar activiteiten en voorbereidingen om in 2017 weer van alles te presenteren.

Veel lees plezier met alle bijdragen,

Hartelijke groet,

Anneke
Gaasterland, 10 december 2016



Lezing Buteyko methode

Gedurende een lezing van ca anderhalf uur word aan de deelnemers uitgelegd hoe ademhaling werkt, hoe de cellen worden voorzien van zuurstof. Dit alles op een interactieve manier waarbij er aan de hand van enkele testen ervaren wordt wat nu werkelijk de ademhaling is en waar en waarom we al jaren op een verkeerd spoor zitten met het begrip van diep ademen. Het onderzoek van Dr Buteyko heeft bewezen dat veel verschijnselen bij ziekte niets anders zijn als beschermende reacties van het lichaam. Reacties die gezien worden als de ziekte en waar we alleen symptoom bestrijding toepassen waardoor het lichaam in een negatieve spiraal terechtkomt waardoor mensen alleen maar zieker worden omdat de echte oorzaak niet aangepakt wordt.

Als dit begrepen wordt kunnen we de oorzaak van vele chronische ziektes aanpakken en blijken deze chronische ziektes ineens niet meer chronisch te zijn maar verband te houden met ademhaling en met name zuurstof voorziening in het lichaam.

De zuurstof voorziening in het lichaam wordt geregeld door de concentratie van koolzuur in het lichaam. Dit gehele systeem wordt in de lezing uitgelegd en ervaren. Verder wordt uitgelegd hoe de ademhaling gemeten kan worden op een verstandige en veilige manier. De mate van ademhaling is weer direct een maat voor gezondheid. Door het zich verder bekwamen in deze manier van ademen kan het immuunsysteem versterkt worden en zullen we minder ziek zijn, minder ziek worden en het gebruik van medicijnen zal drastisch verminderen.

Ontstaan van het leven.

In de prehistorie, op het moment dat het leven is ontstaan, was er geen zuurstof pas na miljoenen jaren plantengroei ontstond er voldoende zuurstof en ontstond het leven dat zuurstof gebruikt voor zijn stofwisseling. De omstandigheden zoals die zich toen voordeden op de aarde hebben de levende wezens ondanks en dankzij de evolutie kunnen bewaren omdat onder die omstandigheden alle stoffen nodig voor leven het best functioneren. Wel heeft het leven organen ontwikkeld die een schakel zijn tussen het buiten en het binnen. Voor de uitwisseling van zuurstof en koolzuur zijn dit de longen. Deze longen streven er dus naar om een bepaalde micro atmosfeer te creëren en vast te houden zodat het lichaam optimaal kan functioneren.

Ziekte en onbalans

Ook bij onbalans geïnitieerd door infecties of stress probeert het lichaam zijn balans te handhaven. Deze reacties worden echter vaak gezien als ziek zijn en men probeert deze verschijnselen op te heffen met medicatie waarbij de oorzaak wel maar de reactie van het lichaam hierop niet begrepen wordt. Dr Buteyko was geïnteresseerd in het functioneringsmechanisme van het lichaam en ontdekte dat de meeste welvaartsziekten en chronische ziekten terug te leiden zijn naar een ademhaling buiten de norm. Deze norm heeft hij bestudeerd en beschreven. Tevens heeft hij een eenvoudige methode ontwikkeld om de ademhaling en daarmee de gezondheid te kunnen meten.

Functioneren van het lichaam.

Het lichaam regelt de ademhaling via het ademcentrum in de kleine hersenen, dit reageert zeer sterk op schommelingen in de concentratie van koolzuur in het bloed. Door ziektes en door medicatie is dit centrum echter steeds verder van de norm af gaan wijken omdat het zich, net als in hooggebergte, snel aanpast. Tijdens de lezing wordt begrip van dit systeem en de binding van zuurstof aan het hemoglobine uitgelegd aan de hand van het Bohr effect. Verschillende oefeningen laten de deelnemers beleven wat er gebeurt als we ademen. Tevens geven we een indruk door de ademhaling te meten hoe gezond, of ziek, iemand is. Door het geven van cursussen heb ik mogen ervaren hoe mensen binnen twee weken al reinigingsreacties krijgen en hoe allerlei ziektes van eczeem tot chronische pijn verbeteren. Buteyko spreekt van 150 welvaartsziekten die verbetering geven of helen.

De algemene reactie is dat mensen na de lezing begrip hebben van ademhaling, zich verwonderen waarom dit niemand weet en waarom artsen hier niet me bekend zijn. Herkenbaarheid van ziektepatronen komt regelmatig voor maar ook mensen die opgewonden reageren dat deze kennis niet algemeen gedeeld wordt. Ik zie het als mijn opdracht om deze boodschap zo veel mogelijk rond te brengen door het hele land, en daarbuiten om zo veel mogelijk mensen te vertellen over Dr Buteyko en zijn manier van helen zonder medicatie.

Voor meer info over Buteyko en de Buteyko methode zie www.buteyko.nl

Jan van Zuijlen

Basilicum kruidenboter...

Ditmaal een kruidenboter gemaakt door onze zoon en zijn vriendin. Zij kregen van ons enkele maanden geleden een pot biologische basilicum.

De praktijk is dat dergelijke potten met kruiden niet heel lang in huis staan maar wonder boven wonder, deze basilicum heeft het blijkbaar enorm naar zijn zin.

Recent maakten zij een kruidenboter van basilicum, fijn geperste verse knoflook en zwarte peper.

Snel klaar, groot succes en voor

iedereen uitvoerbaar, want je hebt geen tuin nodig om een pot basilicum in huis te hebben.



Anneke

6 januari 2017
**EEN NIEUWE(?) KIJK OP
HET FENOMEEN TUMOR
(DEEL II)**
Een aanvullende zienswijze op het ontstaan en de behandeling van een tumor
Bert Heintzberger
Vervolg op lezing nummer 1:
Een tumor wil het lichaam altijd ergens op attent maken. Men moet van een tumor leren. Net zoals pijn niet bestreden moet worden met pijnstillers, maar dat de oorzaak opgespoord moet worden, zo geldt dat ook voor de tumor. Pijn is een signaal. En tumor idem.
Empirie heeft aangetoond: een tumor heeft altijd een "hek". De vervuiling van het weefsel letterlijk en figuurlijk, het "hek", moet opgeruimd worden. Wat er binnen dit hek zich bevindt wordt zichtbaar en kan nu ook opgeruimd worden.
Locatie De Oude Melkfabriek
Anneke Bleeker (locatiehouderster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

PROJECT
7BLAD

www.project7-blad.nl

8 januari 2017
LEZING:
**De kracht van het
Boerenland**
Andrea Bleeker
Vroeger ging men niet zo vaak naar de dokter en pleisters bestonden nog niet. Men maakte gebruik van de producten van het boerenland die een geneeskrachtige werking hadden. Kool, uien en aardappels hebben namelijk veel meer geheimen in zich! Tijdens deze lezing kunt u horen en ervaren wat u zelf kunt doen met o.a. deze gewassen bij wonden, hoofdpijn, spierpijn en andere kwaaltjes.

Verzamelen Kantine A.T.V. De Reker
Helderseweg NAAST nr. 63
1817 BB ALKMAAR

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Deelname € 15,00
Dit bedrag is inclusief koffie of thee en een heerlijke kop soep ter afsluiting.
Aanmelden E-mail: Anneke@project7-blad.nl

PROJECT
7BLAD

STUDIEGROEP ALKMAAR
www.project7-blad.nl

12 januari 2017
LEZING:
Kruiden en hun taal
Gerrit Koning
(astroloog, kruidenkenner, tarotist, numeroloog en kunstenaar)
De taal zit in de kleur, de bladvorm, de geur, de groeiwijze van wortels, stam, takken en bloemen. De namen hebben hun prachtige verhalen uit een ver verleden. Kruiden zijn de apotheek van God, om mens en dier in evenwicht te brengen en te herstellen. Het gelijke trekt het gelijke aan, wat wil het zeggen dat de kruiden en bomen in jouw omgeving (je eigen tuin) zo goed gedijen?

Locatie Restaurant **Eigen Wies**
Mientwei 9
8572 WB RIJS
Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur
Deelname € 15,00
Dit bedrag is inclusief koffie of thee en een heerlijke kop soep ter afsluiting.
Aanmelden E-mail: Anneke@project7-blad.nl

PROJECT
7BLAD

STUDIEGROEP RIJS (Friesland)
www.project7-blad.nl

Boekbespreking:

Darmeuforie

Dokter Robynne Chutkan

Bijna allemaal hebben we weleens zo'n moment van 'hè?' als we op de weegschaal staan en tot de ontdekking komen anderhalve kilo zwaarder dan de avond tevoren te zijn, of dat we onze spijkerbroek niet meer aankrijgen die een week geleden nog prima paste.

De kans bestaat dat je opgeblazen of geconstipeerd bent, dat je water vasthoudt of last hebt van een combinatie van alle drie.

Darmeuforie van gastro-enteroloog dr. Robynne Chutkan is een baanbrekende gids voor spijsverteringswelzijn, en bevat een programma waarmee vrouwen eindelijk de middelen in handen krijgen om hun spijsverteringsproblemen echt en blijvend te verhelpen.

Dr. Chutkan legt uit wat de voornaamste oorzaken zijn van een opgeblazen gevoel en darmgas, biedt stappen om symptomen te verlichten en beschrijft een plan voor voeding en lichaamsbeweging voor optimale gezondheid van maag en darmen, met daarin:

- * Een fascinerende tocht langs je maag-darmsnelweg, met uitgebreide uitleg waarom maag-darmproblemen voor vrouwen zo funest kunnen zijn.
- * Een verrassende lijst met de meest voorkomende manieren waarop vrouwen in het Westen ongewild de gezondheid van hun maagdarmsstelsel verknoeien.
- * Een deskundige analyse van de symptomen die kunnen duiden op een ernstige onderliggende aandoening.
- * Een compleet, simpel en makkelijk te volgen 10 dagenplan om het darmkanaal schoon te maken, gezonde bacteriën te versterken en het maagdarmsstelsel in een goede staat te brengen.

Dr. Chutkans programma is gebaseerd op haar werk met duizenden patiënten en zal je helpen jezelf - en je spijsverteringskanaal - te bevrijden van de onderdrukking van je dagelijkse opgeblazen gevoel, niet-werkende snelle oplossingen en onnodige verrichtingen en recepten. Zorg dat je klaar bent om je darmeforie voorgoed te bereiken.

Robynne Chutkan, arts, FASGE (Fellow of the American Society for Gastrointestinal Endoscopy), is oprichter van het Digestive Center for Women en sinds 1997 faculteit lid van het Georgetown University Hospital in Washington, DC, en een van de toonaangevende



gastro-enterologen van de wereld. Ze is opgeleid in Yale en Columbia en enthousiast snowboarder, marathonloper en vinyasa-yogabeoefenaar. Ze helpt op onverzettelijke wijze haar patiënten een langer, maar vooral beter leven te krijgen.
Uitgegeven door Succesboeken.nl – ISBN: **9789079872961**

Drie heerlijke recepten...

Wil je het recept ontvangen van de appel-rozijnen cake?

Wil je lezen hoe je een cake kunt bakken zonder oven?

Wil je het uienbrood met kruiden maken?

Dat kan allemaal, want deze drie recepten hebben wij al gedeeld met liefhebbers. Wat je daarvoor moet doen is een mailtje sturen naar Anneke met in het onderwerp: **'Wekelijks recept'**.

Dan krijg je vanaf dat moment elk weekend, op zaterdag of zondag, net hoe het uitkomt, per mail een recept toegezonden.

Het idee is om op jaarbasis in meer dan 90% van de recepten wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen toe te voegen.

Het eerste recept was de appel-rozijnen cake en recept twee en drie (Appel-rozijnen cake zonder oven en Speltbrood met uien, olijven, rozemarijn en salie) kreeg iedereen tegelijk.

Je krijgt deze eerste drie recepten (twee mails) alsnog toegezonden wanneer je de moeite neemt even te mailen.

Wellicht is het leuk en handig deze recepten wekelijks te printen en in een map te verzamelen.

Je kunt zover gaan dat je deze ook gaat onderverdelen, kruidenboter bij elkaar, gebak bij elkaar, soepen, salades, kortom we zullen van alles de revue laten passeren.

Een grote ringband, insteekhoesjes en tabbladen zijn een aanrader als je daadwerkelijk aan de slag gaat met dat wat we delen.

Hiermee hopen wij te stimuleren dat wanneer we bijvoorbeeld een recept hebben gedeeld waar enkele brandneteltoppen in zijn verwerkt dat iedereen dit in de week erna ook gaat uitvoeren, dan pas gaan we het weer als normaal ervaren om wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen toe te passen.





Deze oude kennis moet weer als heel gewoon ervaren worden. Wie de wekelijkse recepten per mail krijgt, zal ook een datum aangereikt krijgen om op een middag in het voorjaar als gast mee te wandelen, hier in het Gaasterland, langs wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen.

We gaan er een gezellig, energierijk 2017 van maken! Wie let op datgene wat om hem of haar heen groeit zal verbaasd staan!

En... alles wat we aandacht geven groeit, dus... 1 plus 1 = 2, we gaan ons nog meer focussen

op deze informatie en daarom wekelijks een mail met minimaal 1 recept per keer.

Interesse?

Anneke@project7-blad.nl

Column Ellen Vader Quo vadis...

Het ongekende media-offensief en de door de media ondersteunde hetze (we kunnen het niet anders noemen) tegen personen die zich kritisch en pro-informatief opstellen bij het huidige vaccinatiebeleid van de laatste weken, heeft toch wel verstrekkende gevolgen gehad.

De overheid die 2 miljoen uittrekt voor gesprekken met vaccinatiewijfelaars - Boink, de belangenorganisatie van ouders in de kinderopvang, die wil dat de overheid snel duidelijk maakt of ondernemers in de kinderopvang kinderen mogen weigeren die niet zijn ingeënt. Ouders blijken nu plotseling door directies van meerdere kinderdagverblijven op het matje te worden geroepen en 'gesommeerd' om stante pede hun kind daar weg te halen met het argument dat zij een gevaar vormen voor de andere kindjes...

Kan dit, mag dit? NEE, dit mag niet volgens de wet!

Samenvatting van het verslag van de Rijksoverheid (juni 2014) naar



aanleiding van Kamervragen over het beleid van kinderdagverblijven ten aanzien van inentingen:

- * Minister Asscher: er is **GEEN** juridische basis voor een algehele weigering om niet ingeënte kinderen toe te laten tot kinderopvangvoorzieningen.
- * Op grond van de Wet bescherming persoonsgegevens is het **NIET** toegestaan dat een kinderdagverblijf ouders verplicht tot het geven van dergelijke medische (persoons)gegevens.
- * Het RIVM geeft aan dat het louter toelaten van kinderen die deelnemen aan het RVP een **ZEER BEPERKT** effect heeft op het risico van het oplopen van de ziekten waartegen gevaccineerd wordt.
- * Daarnaast is het kinderdagverblijf maar één van de potentiële besmettingsroutes. **OOK BUITEN** het kinderdagverblijf kunnen contacten zijn met ongevaccineerde personen.
- * In de praktijk worden de ziekten, waartegen in het RVP gevaccineerd wordt, meestal opgelopen **BUITEN** het kinderdagverblijf, zoals via familie en reizen naar het buitenland.
- * Tot slot geldt dat ook kinderen die wel deelnemen aan het RVP sommige van deze ziektes (bof, mazelen, rode hond en meningokokken C) kunnen introduceren op het kinderdagverblijf, omdat kinderen pas op de leeftijd van 14 maanden tegen deze ziekten gevaccineerd worden.

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2014/06/13/beantwoording-kamervragen-beleid-kinderdagverblijven-t-a-v-inentingen>

De GGD (die de protocollen binnen de kinderdagverblijven opstelt) zou zich eens moeten verdiepen in het begrip (en de mythe) 'groepsimmunitet', want daar hebben ze hun interne richtlijnen tenslotte op gebaseerd. De GGD die zich hiermee boven en naast de wet plaatst...

Uit het 'Handboek Vaccinaties', examenstof voor aspirant consultatiebureau artsen komt het volgende citaat: *"De term 'kunstmatige immuniteit' is misleidend. Bij actieve immunisatie worden immers dezelfde natuurlijke mechanismen opgewekt als bij welke andere wijze van het lichaam binnen dringen van het antigeen. Slechts de wijze en het moment waarop een kind met het antigeen in contact komt is bewust door de mens gekozen en dus anders dan hoe de natuur het zou doen."*

Intussen heeft een echtpaar uit Amsterdam de nodige stappen gezet om het weigeren van hun ongevaccineerde kindje op het kinderdagverblijf juridisch aan te kaarten. Wordt vervolgd...

Ter afsluiting: waar zijn de gedreven journalisten van weleer, die zich dan ook willen verdiepen in de andere kant van de problematiek?

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren:

<http://www.vaccinvrij.nl/>

Voor actueel nieuws, discussies, vragen, documenten, ondersteuning:

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

**3 februari 2017
PLASTIC SOEP
BEGINT
OP JE STOEP!**

Thijs Wetemans

Plastic soep is een uitstekend gekozen term: het ziet eruit als soep én we gaan het eten. Hoe ernstig is de situatie nu eigenlijk, wat is het gevaar voor onze gezondheid en hoe stoppen we de aangroei van plastic soep?

Locatie De Oude Melkfabriek
Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

**4 februari 2017
HET BEDROG VAN
ROME**

*De Rooms Katholieke Kerk,
een uitgedacht instituut gebaseerd op
leugens, intriges en malversaties
Maurits Prins*

Maurits laat op een overtuigende manier zien dat de zogenaamde waarheid van de christelijke religie op niets berust. Op een heldere manier legt hij uit hoe het oorspronkelijk is ontstaan vanuit eigenbelang, leugens, fantasie en machtsmisbruik. De Bijbelse evangeliën, zoals wij die kennen, zijn vervalst en zitten vol hiaten. Daardoor ontstond er een nieuw soort theologisch christendom, waarbij ze het oorspronkelijke gnosticisme de nek om wilden draaien.

Locatie Stichting Multifunctioneel Centrum De Mand
Adres Tramstijtte 2.A
8771 RS NULAND (Friesland)
Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.15 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEORGANISEERD
DOOR GVL-LOCATIES
SNEEK EN RIED (FR.)**

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

**3 maart 2017
De RELATIE
tussen MINDSET
en GEZONDHEID**

Robert van der Wolk

Op jonge leeftijd werd Robert gediagnosticeerd met type 1-Diabetes, een ongeneeslijke aandoening, welke later leidde tot het verlies van vrijwel zijn gehele gezichtsvermogen en uiteindelijk niefalen. Terwijl hij worstelde met deze situatie ontdekte hij dat er één fundamentele kracht de zinswijzen van eenieder kan veranderen: hun mindset.

Locatie De Oude Melkfabriek
Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)
Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

Water met een smaakje past ook in dit jaargetij...

Citroen en gember (met schil en al) in stukjes gesneden aan water toegevoegd zorgt voor een heerlijke smaak.

Uiteraard gebruiken we alleen biologische producten en 'schrobben' deze eerst goed af. Deze grote kan was voor een groot gezelschap (in het kasteel van Schoten zaterdagmiddag 3 december) gemaakt maar aangepast in een gewone waterkan kun je dagelijks vers water met een smaakje maken. Vervang wel dagelijks de ingrediënten.

En... er valt met van alles te variëren.

Denk aan sinaasappels, steranijs, takjes kruiden die nog te scoren zijn... Mogelijkheden genoeg.

Anneke



Locatie Haarlem – Lezing Jan Bes

Waarom krijgen dieren geen hartaanval en mensen wel? Goede vraag, niet?

Het is de subtitel van de lezing 'Vitaminen voor het hart' van Jan Bes die op dinsdag 13 december naar Haarlem komt.

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

LOCATIE HAARLEM

Natuur Diëtisten Nederland schrijft op hun website: 'Hart- en vaatziekten zijn in het Westen en ook in Nederland volksvijand nummer een. Het is een groep aandoeningen waartoe onder andere angina pectoris, hartinfarct en beroerte (CVA) behoren. Sinds de jaren zestig is er een sterke toename van het aantal mensen met hart- en vaatziekten, Deze toename vond vrijwel gelijktijdig plaats met aanzienlijke

veranderingen in ons voedingspatroon en onze leefwijze." Einde quote.

Ja ja, volksvijand nummer een. U leest het goed. Nu ben ik niet zo gelukkig met dat soort termen. Het spoot aan tot een 'strijd tegen' terwijl het ook anders kan.

Juist die andere kant wordt belicht tijdens deze lezing. Jan gaat in op het werk van dr. Matthias Rath, cellulaire geneeskundige. Laat dr. Rath nou een boek geschreven hebben dat hij 'Waarom dieren geen hartaanval krijgen...' heet. ;-) Hier in te zien:

<http://www.waarom-dieren-geen-hartinfarct-krijgen.org/> en per hoofdstuk te downloaden in pdf.

Naast de vele inzichten komen twee andere onderzoekers/schrijvers en hun boeken aan bod, te weten:

Prof. dr. Walter Hartenbach. Het begin van zijn boek kunt u alvast lezen in pdf-vorm:

<http://succesboeken.nl/boeken//9789020243949/#.WCwnGLLhCM8>

en Uffe Ravnskov. Ook hiervan is eerste deel in te zien:

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872305#.WCwjvrLhCM8>.

Tot de dertiende.

Annette Ochse
GVL Haarlem en Alkmaar
06-25180174
gvlhaarlem@gmail.com

13 DECEMBER 2016
VITAMINEN voor het HART

Jan Bes
Waarom dieren geen hartinfarct krijgen, maar mensen wel...

Uitleg over de toepassing van microvoedingsstoffen, De Cholesterol leugen, Eigen onderzoek naar de vetstofwisseling en het afbouwen van medicatie, wat zijn de echte risico's en wat is de oorzaak?
Is Cholesterol goed voor ons? Wat zegt Dr. Uffe Ravnskov in *Feiten en Fabels over Cholesterol?* Documentatie materiaal is aanwezig.

Locatie Annette Ochse
Dagcentrum Overspaarne

Adres Lansiersstraat 25
2023 GA HAARLEM

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E-mail: gvlhaarlem@gmail.com
☎ 06-25180174

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

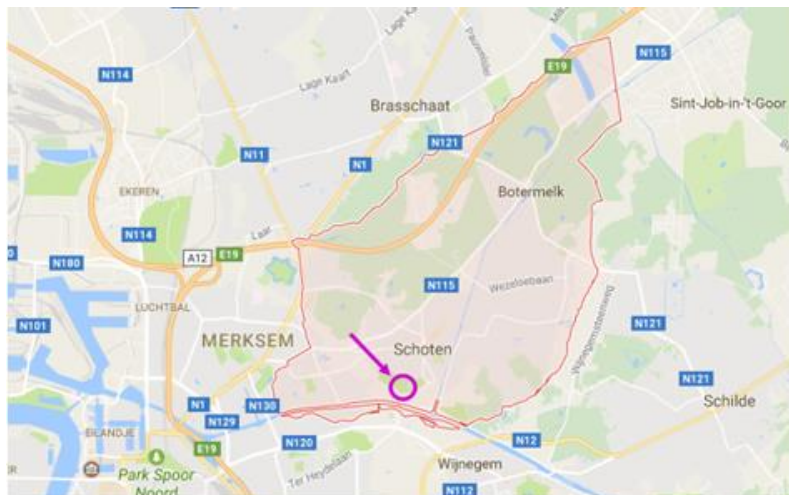
www.project7-blad.nl

<https://www.facebook.com/Gezond-Verstand-Lezingen-Haarlem-en-Alkmaar-674850312603836/?ref=hl>

Een zaterdagmiddag in Schoten

Wat doe je op een zaterdagmiddag in Schoten (in België, vlak bij Brasschaat, Schilde en Sint-Job-in-'t-Goor en vlak boven Antwerpen?)

Je zou er kunnen winkelen, wandelen, genieten van de fraaie gebouwen in het centrum, van een mooi park, maar wij doen daar iets anders...



Zicht op het kasteel van Schoten door Gaspar de Witte en Gonzales Coques (ca. 1680), te bezichtigen in het kasteel van Schoten.

Al in de 12e eeuw ontstond naast een kerkelijk Schoten (Schoten zou gekerstend zijn door de heilige Ursmarus, abt van de abdij van Lobbes. Deze abdij had bezittingen te Schoten) een wereldlijk Schoten onder de bevoegdheid van de heren van Breda (de vlaggen van Schoten en Breda zijn gelijk).



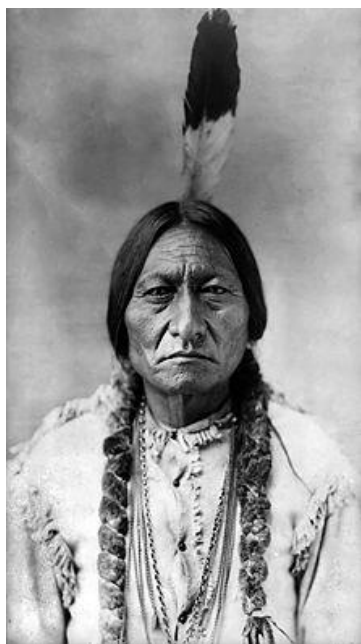
De eerste vermelding van het Hof van Schoten (als hoeve) stamt uit 1232. Het gebouw werd in 1950 door het gemeentebestuur van Schoten gekocht en in 1955 werd het ingericht als cultureel centrum.

Het Kasteel ligt in het park van Schoten en is omringd door een gracht. Een valkentoren en een grote hoeveschuur (Riddershoeve: genoemd naar de laatste bewoners) horen ook bij het Kasteel.

Vier keer per jaar rijden wij op zaterdagochtend al 'bij nacht en ontij' naar het zuiden.

Eindpunt van de reis is het Kasteel in Schoten.

De gevleugelde opmerking is: Schoten ligt maar een half uurtje rijden onder Breda en dat is ook zo.



Vier keer per jaar wordt in de Ridderzaal van het Kasteel een Gezond Verstand Lezingen-middag georganiseerd. Tijdens deze middagen krijgen een of meer sprekers/spreeksters de gelegenheid om hun lezing te presenteren, zo ook afgelopen 3 december.

Een middag wordt altijd geopend door Fred Meijroos, van Uitgeverij Succesboeken.nl.

Hij vertelt over wat hem bezig houdt, over nieuwe ontwikkelingen op gezondheidsgebied, vaak in combinatie met een nieuw verschenen boek.

Daarna stonden deze zaterdag twee spreeksters op het programma: Daniella Scarparo met de lezing:

De Noordelijke Prairie-indianen... de Sioux en Blackfoot Naties en Janneke Monshouwer met de lezing: ***Waarheid of Leugens – Waarom je twijfels moet hebben over onze media.***

Tłathánka Íyotake, beter bekend als Sitting Bull, een van de bekendste leiders van de indigenous people (Hunkpapa Sioux).

Daniella beet het spits af met een verhaal, begeleid door veel dia's over haar reizen naar Noord-Amerika en Canada, alwaar zij bij verschillende stammen heeft mogen verblijven, waar zij heel veel heeft geleerd over de levensstijl van de indigenous people of America (de inheemse bevolking – oftewel de Oorspronkelijke Bevolking van de Verenigde Staten).

Als er één ding duidelijk werd uit haar verhaal was het wel hoe er door de eeuwen heen – maar ook nu nog – verschrikkelijk met deze mensen gesold en gedaan werd en wordt! Zij, de Oorspronkelijke Bewoners van de Verenigde Staten, werden van hun land verbannen en hun 'sacred burial grounds' (heilige begraafplaatsen), die duizenden jaren met rust werden gelaten, werden vanaf de jaren dertig van de 19^e eeuw geplunderd door kolonialisten en men moest entree betalen om de gestolen skeletten te mogen bekijken. De eer van de Voorouders werd geschonden, de begraafplaatsen werden geschonden, de woongebieden werden geschonden, of eigenlijk: gewoon genaast en de Oorspronkelijke Bevolking van Amerika (maar ook Canada) werd in reservaten weg gepropt, veelal de meest onbewoonbare stukjes land die men vinden kon.



De kinderen werden van hun ouders gescheiden en bijeen gedreven in kostscholen, waar ze de eigen cultuur, normen en waarden moesten afzweren en zich die van 'the white people' moesten eigen maken.

Ook vandaag de dag wordt er nog rondgesold met de indigenous people; een van de recentste voorbeelden is dat van de Dakota Pipeline, een olieleiding die dwars door een van de 'sacred burial grounds' gepland was, en waar door de graafmachines van de constructiemaatschappij alvast maar moedwillig een aanvang was

Recht, Vrede en Compassie was het thema van de lezing van Daniella Scarparo

gemaakt met het schenden van de graven, nog voordat er sprake was van enig overleg. Uiteindelijk is nu de aanleg van de pijplijn over de begraafplaatsen gestopt en het lijkt erop dat aan een oplossing wordt gewerkt.

Daniella gaf tijdens haar lezing meerdere voorbeelden van het met voeten treden van de rechten van de Oorspronkelijke Bevolking van Amerika.



Zij heeft zich het lot van deze mensen aangetrokken en probeert ze op allerlei manieren te helpen, zowel in hun reservaten als vanuit huis. Ze heeft er veel vrienden gemaakt.

Janneke Monshouwer verzorgde na de pauze haar lezing.

Zij heeft zich, als journalist, enorm verdiept in hoe nieuwsfeiten door de mainstream media naar buiten worden gebracht.

En vaak is dit, zo blijkt dan, heel erg vertekend. Alle nieuws komt nog maar bij enkele News Agencies vandaan en die bepalen vaak wat er in het nieuws komt en hoe dit gebracht moet

worden. Vrije, onafhankelijke nieuwsgaring bestaat in het 'reguliere' systeem (bijna) niet meer.

Als je onafhankelijk nieuws wilt horen of lezen, zijn er nog een paar echte onafhankelijke (Indy) websites.

Janneke heeft al eerder in Schoten gesproken en deze lezing was een vervolg op de eerdere lezing, maar deze kon toch zonder de kennis van die eerste lezing gevolgd worden. Er is zoveel dat behandeld kan worden wanneer het om nieuws gaat!

Ze heeft het nieuws en de nieuwsgaring zien verworden en zij vindt het de hoogste tijd om dit naar buiten te brengen.

Alles bij elkaar was het weer een mooie, boeiende en leerzame middag, die om even over vijf uur afgesloten werd.

Een volgende keer staan wij graag weer 'bij nacht en ontij' op om naar Schoten te gaan.

Die volgende keer is op 11 maart 2017. Dan hebben we één spreker, C.F. van der Horst, die een lezing verzorgt met als titel: Dodelijke leugens – Artsen en patiënten misleid.

Graag tot dan!
Frank Bleeker

11 maart 2017
DODELIJKE LEUGENS
Artsen en patiënten misleid
C.F. van der Horst
Schrijver van het boek met de gelijknamige titel

Het is geen toeval dat steeds meer mensen lijden aan welvaartsziekten zoals kanker, hart- en vaatziekten en suikerziekte. Deze gevaarlijke situatie zorgt ervoor, naast alle persoonlijke ellende, dat de gezondheidszorg niet meer te betalen is. Naast antwoorden over wat er gaande is (en daardoor begrip verschaft) geeft de spreker tijdens deze lezing antwoorden over wat u kunt doen om uzelf en uw gezin gezond te houden.

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 of annabelle1946@hotmail.fr

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl



STUDIEGROEP RIJS (Friesland)
www.project7-blad.nl

16 maart 2017
WANDELING:
Fris en fruitig het nieuwe jaar in met behulp van de Natuur

Jan Pieter Balk

Nu we de donkere dagen achter ons laten en het licht weer terug keert, is het ook de tijd dat we ons lichaam en geest weer die aandacht geven welke het vraagt. Aangezien de wintermaanden energie van lichaam en geest vergen is het zaak om het te reinigen en opnieuw op te laden opdat het weer optimaal kan functioneren. Van oudsher deed men dit door de natuur in te gaan, en dat is precies wat wij deze middag ook gaan doen! Om het mineralen- en vitaminedekort van ons lichaam aan te vullen gaan we die kruiden zoeken welke ons hierin kunnen ondersteunen. En om onze geest te optimaliseren gaan we een magische boswandeling in het Rijsterbos maken. Dit staat bekend om haar vitaliserende krachtplekken, en deze gaan wij met een bezoek vereren.

Verzamelen Restaurant Eigen Wies
Mientwei 9
8572 WB RIJS

Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur
Deelname € 15,00
Dit bedrag is inclusief koffie of thee en een heerlijke kop soep ter afsluiting.

Aanmelden E-mail: Anneke@project7-blad.nl

7 april 2017

**HET
MEDICIJNWIEL**

Maarten Oversier

Wat hebben Indianen met reïncarnatietherapie te maken?

Het Medicijnwiel is het fundament van menig Indiaanse cultuur.

Het drukt een universele viereenheid uit, die zich voortdurend als een krachtenveld om en in ons beweegt; het is een besef dat veel goeds kan doen, maar waarover we 'van huis uit' weinig meekrijgen.

Locatie **De Oude Melkfabriek**
Anneke Bleeker (locatiehouderster GVL)

Adres Hoofdstraat 7
8811 HD RIED (Fr.)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)

Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl



PROJECT 7-BLAD ACTIVITEIT
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 i.v.m. inkoop ingrediënten!

Locatie **Patty Vegt**
Hansje Schultstraat 21
1525 PA WESTKNOLLENDAM

Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur

Deelname € 10,00 plus de kosten voor ingrediënten (s € 6,00)

Aanmelden E-mail: info@casaturan.nl

Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Jan van Zuijlen, Frank Bleeker, Ellen Vader, Annette Ochse,

Foto's: Anneke Bleeker, succesboeken.nl, Ellen Vader/vaccincrij.nl, Gaspar de Witte/Gonzales Coques/Kasteel Schoten, Sitting Bull/Daniella Scarparo, pixabay.com

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

Mail naar: Ellen@project7-blad.nl

Interesse in starten GVL-locatie:
(Annette Ochse)

Mail naar: Annette@project7-blad.nl

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

Mail naar: Frank@project7-blad.nl

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

Mail naar: NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl

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

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

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

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Starten Studiegroep Project 7-blad
(Marja Frederiks)

Mail naar: Marja.studiegroepen@project7-blad.nl

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

Mail naar: marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl

