



Gezond Verstand Lezingen

Tweede jaargang, nummer 13

MAART 2017

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	3	: Geef met tien A4-tjes...
Pagina	8	: Locatie Alkmaar – Lezing Marina Schriek
Pagina	10	: Even voorstellen... Twee nieuwe 'Wildplukgidsen' vanaf nu actief bij Project7-blad...
Pagina	13	: Waarom de Egyptenaren de Aloe Vera de Plant van Onsterfelijkheid noemden
Pagina	16	: Schoorlse Bos Moet Blijven...
Pagina	18	: Een frisse wind uit een andere hoek
Pagina	20	: Locatie Ried (Fr.)... - lezing Maarten Oversier
Pagina	23	: Nieuwe GVL locatie Bergeijk
Pagina	25	: Column Bert Heintzberger – Is een gefluorideerd gebit vatbaar voor erosie?
Pagina	30	: In de herhaling – RIVM geeft toe: BPA gevaarlijk voor zwangere vrouwen en kinderen
Pagina	33	: Column Ellen Vader – Kennistekort...
Pagina	35	: In het bos staan bomen...
Pagina	37	: Kaasjeskruid
Pagina	40	: De eerste 'Natuurgids' vanaf heden actief bij Prjoc7-blad...
Pagina	42	: Project 7-blad Montfort
Pagina	44	: Orgaandonatie
Pagina	49	: Seizoenvervuiling
Pagina	52	: Colofon

Van de redactie

Bij het maken van deze nieuwsbrief is het prachtig lenteweer. Veel zon, maar nog wel een 'dunne wind'.

Het speenkruid komt in bloei, madeliefjes zien we al te kust en te keur en gisteren ontdekten we hier de eerste paardenbloem in bloei.

Lente... heerlijk!

De vorige nieuwsbrief schreven we het al. Deze nieuwsbrief lijkt steeds meer op een magazine, of een weekend-bijlage van een krant. Deze keer is 'dit magazine' gevuld als nooit tevoren. Meer dan 50 pagina's. Met een enorme verscheidenheid aan onderwerpen, artikelen, posters, locatienieuws.

De locaties van Gezond Verstand Lezingen programmeren voor het zomerreces nog een uitgebreid scala aan lezingen. Met een enorme variëteit aan onderwerpen. Kijk de posters er maar op na. Als we zien hoeveel verschillende onderwerpen en sprekers de revue passeren, het is mooi om te zien!

Deze nieuwsbrief borduurt voort op dit uitgebreide scala aan onderwerpen. Niet alleen locaties presenteren zich (waaronder weer een nieuwe locatie!), maar er is ook aandacht voor andere Project 7-blad activiteiten, er is aandacht voor Aloë Vera, naast de twee vaste columns, van Ellen Vader en Bert Heintzberger, zijn er twee 'gastcolumns', van Arie de Groot en Wiert Nieuman, een 'in de herhaling' bijdrage over Bisphenol A (BPA), een aantal bijdragen over bossen in het algemeen en over het Schoorlse Bos in het bijzonder, kaasjeskruid, een nieuwe 'natuurgids' bij Project 7-blad, een tweetal nieuwe wildplukgidsen bij Project 7-blad, en een bijdrage over orgaandonatie. Alle 18-jarigen in Nederland hebben van het Ministerie van mevrouw Schippers een brief ontvangen met, min of meer, het verzoek 'hun' organen af te staan na, let wel, 'hun overlijden'. En met name daarover, 'na het overlijden', gaat de oproep van Carla Boon, die de redactie in het bezit stelde van een oproep van Frank Stadermann, jurist, die een klacht bij de Reclame Code Commissie omtrent deze 'oproep van het Ministerie' wil indienen.

Kortom, een nieuwsbrief, een magazine, van ruim 50 pagina's. Zeer de moeite waard. Veel leesplezier!



Agenda lezingen:

Lezingen april 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page27.html>

Lezingen mei 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page28.html>

Lezingen juni 2017 : <http://www.project7-blad.nl/page29.html>

Geef me tien A4-tjes...

Het voorwoord, geef me tien A4tjes, maar dan is het geen voorwoord meer.

Wat is belangrijk?

Alles!

Oftewel: er gebeurt zo veel, waar zal ik beginnen?

Deze gevulde nieuwsbrief is al het bewijs van een bruisend leven binnen Project7-blad. Bij de Gezond Verstand Lezingen-locaties is van alles gaande, bij de studiegroepen, de wandelingen en dat breidt zich maar uit. Het lijkt wel op het zevenblad in menige tuin,



oftewel: het wortelstelsel gaat ondergronds onzichtbaar voor iedereen zijn eigen weg om hier en daar weer met nieuwe blaadjes boven de grond te piepen.

Deze beeldspraak is wat mij betreft helemaal van toepassing op ons concept met de naam 7-blad, wat heel gewoon zevenblad betekent.

Die blaadjes die hier en daar 'zomaar' tevoorschijn komen, dat zijn bij ons allerlei verhalen die we te horen krijgen van wat men door de lezingen, de studiegroepen en/of de wandelingen in de eigen woonsituatie heeft kunnen integreren.

Dat is mooi, dan wil dat zeggen dat we samen met de sprekers en anderen stiekem steeds meer

bereiken, namelijk: velen aan het denken krijgen en ze niet klakkeloos alles maar voor lief te laten nemen.

Een tijd geleden kreeg ik een mailtje van iemand die mij bedankte voor alles wat er via de lezingenlocaties en andere activiteiten op haar pad was gekomen.

Dat was zo veel, zij kon niet meer werken binnen de werksituatie waar zij zich toen in bevond.

Het resultaat was dat dame in kwestie haar baan heeft opgezegd en een totaal ander leven is gaan leiden.

Dit voorbeeld hebben we in de afgelopen jaren vaker aangereikt gekregen en heel stiekem ben ik heel blij met dergelijke mailtjes.

Het geeft aan dat heel veel mensen niet meer klakkeloos alles aannemen, maar ook een soort wroeging krijgen; dat ze niet meer verantwoordelijk willen zijn voor de gevolgen van hun handelingen binnen een bedrijf of organisatie als die niet stroken met hun eigen normen en waarden.

En... het kan ook gebeuren dat we mensen hun huis uit jagen; tenminste, als we Arie de Groot mogen geloven.

Lees Arie zijn verhaal in deze nieuwsbrief, maar eerlijk gezegd ben ik blij met zijn bijdrage en voelt het goed dat ik hem, zonder het te weten, het huis uit heb gejaagd 😊.

We verwelkomen nieuwe 'Wildplukgidsen', we zijn nu met vijf personen.

Overigens: wie voor een groep bij hem of haar thuis een 'Wildplukgids' wil uitnodigen om in de eigen omgeving zich te laten informeren mag mij mailen want er zijn een paar personen onder hen die op locatie willen komen mits dit voor hen te realiseren valt.

Dan is het wenselijk dat je minimaal 10 personen enthousiast hebt gekregen die zo'n middag willen meemaken.

Een middag is over het algemeen het meest handig in verband met heen- en terugreizen van de Wildplukgids. Zijn er andere wensen dan kan er in overleg gekeken worden met de Wildplukgids hoe deze vervuld kunnen worden.

We stellen ook 'onze' nieuwe 'Natuurgids' voor, zij vult de uren anders in dan de 'Wildplukgidsen'.

Meer hierover in deze nieuwsbrief.

Het is lente en dan zijn er geen chrysanten...

Het is lente en dan horen er volop bloembollen te zijn, narcissen, tulpen en andere voorjaarsbloeiers.

Chrysanten zijn er dan niet!

Of toch wel?

In het verleden toen ikzelf een bloemenzaak had en later 'De Wingerd huis- en tuindecoraties', toen ergerde ik mij al ongelofelijk aan het feit dat alles door elkaar te koop staat.

Chrysanten in het voorjaar, bloembollen in november, ik heb ze zelfs wel in september gezien, het past gewoon niet.

Spreek we nog even niet over het gif wat de reguliere bloemenhandel gebruikt.

Seizoenvervuiling, ik kon het niet laten om een artikel uit '*De tuin – in vier seizoenen*', met goedkeuring van de eindverantwoordelijke van dit blad, in onze nieuwsbrief te laten plaatsen.

Want ook op dat gebied mag veel meer bewustwording komen.

Dit geschreven stuk past helemaal in mijn straatje dus met plezier sluisden wij het door naar onze fantastische redactie.



Wim en Ellen...

Wim en Ellen hebben het er maar druk mee. Zij weten het, dat ze spontaan hebben aangeboden om te helpen met de nieuwsbrief, toen we in het najaar van 2015 besloten een gelegenheid te creëren voor locaties die zich niet konden verenigen met de overdracht van ons voormalige concept.

Sinds dat moment hebben we hulp bij diverse werkzaamheden en Wim is tussen hun eigen drukke werkzaamheden door regelmatig alles aan het afstruinen naar wat van belang is voor deze nieuwsbrief.

Dan krijg ik weer een mailtje met... "Mogen we dit zo plaatsen? Heb ik van je Facebook 'gepikt'."

Pik jij vooral lekker verder Wim, heerlijk om te zien en fantastisch dat je oog hebt voor de berichtjes van de studiegroepen, de wandelingen en andere activiteiten.



Wij zijn blij met jullie want elke twee weken een nieuwsbrief is niet zomaar iets.

Minderen is geen optie met alle aanvoer en dat wat er gebeurt. Wij redden het niet allemaal alleen want er zijn nog een paar nieuwsbrieven, te weten 'Project7-blad' en 'Project7-blad Junior'.

We verzorgen ook het gratis 'Wekelijks recept' wat elk weekend naar een inmiddels grote groep belangstellenden gaat.

En ja, af en toe geven we een lezing, regelmatig bezoek ik studiegroepen, verzorg ik wandelingen en zijn we al met al zoet en van de straat. Het woord 'vervelen' is ons vreemd.

Enorm veel dank. Ook deze nieuwsbrief mag er weer zijn! Dat kan ik op voorhand al schrijven omdat we weten hoeveel items je te verwerken had.

Wie wil op zondagmiddag 9 april een wandeling als gast bijwonen bij en in het Rijsterbos?

Dat kan als je de 'Wekelijkse recepten' krijgt; die personen mogen met aanhang en bekenden een middag uitkiezen.

Er staan vier datums in de mail bij de recepten en op zondagmiddag 9 april starten we met de eerste middag.

De wandeling (lees: we slenteren en staan veel stil, omdat ik bij de planten en andere gewassen die we behandelen zal vertellen hoe je deze culinair kunt verwerken) begint om 14.00 uur; we verzamelen vanaf een half uur eerder.

Wie dit wil kan daarna mee naar Hotel Jans waar we gezamenlijk de middag afsluiten en een ieder neemt daar op eigen kosten wat hij of zij wil bestellen.

Ze presenteren heerlijke huisgemaakte appeltaart en dat is na zo'n middag absoluut niet verkeerd. Opgeven is verplicht (naast het ontvangen van de recepten) en graag aangeven wie na afloop mee wil naar Hotel Jans.

Tweede Paasdag... een rondje medicinaal en culinair op luchtige wijze in een heerlijke omgeving...



WANDELEN MET ZEVENBLAD
www.project7-blad.nl

17 april 2017

KRUIDENKRIEBELS MET PASEN

*Anneke Bleeker en
Jan Pieter Balk*

Tweede Paasdag... ook zo'n zin om de natuur in te gaan om paaseieren te zoeken, of toch iets anders?

Dat kan! We nodigen eenieder uit om met ons, in de natuur, naar eetbare- en geneeskrachtige kruiden en 'wilde' groenten te zoeken.

Tijdens de wandeling krijg je vakkundige uitleg van Anneke Bleeker en Jan Pieter Balk over de eetbaarheid en de geneeskraft van de aanwezige kruiden en 'wilde' groenten.

Wij zien je/jullie graag...

Verzamelen	Ingang Rijsterbos in Rijs (Gaasterland-Friesland) Bij de schuilhut aan het begin van de Murnseleane. Navigatie: 8572 WG
Aanvang	14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Deelname	€ 10,00
Aanmelden	E-mail: Anneke@project7-blad.nl

Tweede Paasdag gaan we geen eieren zoeken, we gaan ook de paashaas niet opzoeken maar wel de kruidenwei en het bos in samen met Jan Pieter Balk.

Jan Pieter zal zijn medicinale kennis omtrent de planten en andere gewassen delen en ik vul dat aan met culinaire weetjes.

Deze middag kost 10 euro en ook hierna kunnen we naar Hotel Jans, ieder voor eigen rekening.

Als ik wil komen die tien A4tjes wel vol maar...

Werkelijk, als ik wil dan kan ik jullie nog lang 'zoethouden', want er is zoveel te delen.

Neem het bos bij Schoorl en Groet.

Dat is ook zo'n verhaal, maar daar vertel ik nu alleen over dat de wandeling die we op 30 april hebben bedacht. Ja, ik had weer eens spontaan een idee, handelde ook meteen en het gevolg is dat we nu met zeven dames zijn die gaan begeleiden, en al meer dan 80 deelnemers.

De zeven dames gaan alle deelnemers verdeeld over groepen informeren samen met iemand van de actiegroep die het bos wil behouden.

De persoon die meegaat weet meer ins en outs omtrent de plannen en wij gaan vertellen wat de planten, bomen en 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen voor ons kunnen betekenen.

Het belooft een fantastische middag te worden en

ik geniet nu al op afstand van mijn idee, hier vanuit het Gaasterland, om daar op 30 april in de streek waar ik vandaan kom deze middag mee te beleven.

Heerlijk, wat ik bedacht, hier achter mijn laptop. Straks zijn we wellicht met meer dan 200 personen en nog meer dames en/of heren die helpen de groepen te begeleiden.

Dit voelt als een cadeautje! 😊

Ja, de Gemeente Bergen dacht wellicht van ons af te zijn. Qua wonen is dat ook zo maar... dit kon ik niet laten!!!

Geniet verder van deze nieuwsbrief, laat ik maar stoppen want geloof mij er is echt nog veel meer te vertellen...

Vooruit, nog iets wat echt leuk is:

Donderdag 23 maart was ik in Winsum, bij Jolanda Roggeveld. Winsum ligt boven de stad Groningen, waar een GVL-locatie draait en een studiegroep.



30 april 2017

WANDELEN in het SCHOORLSE BOS

Op zoek naar eetbare 'wilde' gewassen.

Anneke Bleeker, Andrea Bleeker, Patty Vegt, Marja Frederiks, Marijke Stokking, Elles Kater en Elvi Perree

Een spontane actie die wil bijdragen aan het behoud van het Schoorlse Bos.

Anneke, Andrea, Patty, Marja, Marijke, Elles en Elvi gaan met de wandelaars kijken wat er zoal 'in het wild' eetbaar is in dit bos. Ook zal aandacht worden besteed aan de geneeskrachtige werking van planten.

Er wordt gehoopt op heel veel belangstelling!!!

Verzamelen Het verzamel- en vertrekpunt wordt in de week voor de wandeling aan de deelnemers via de mail bekend gemaakt.

Aanvang Begin wandeling: 14.00 uur
Welkom vanaf 13.30 uur

Deelname De wandeling is GRATIS!
Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de koffie of thee en de huur van een ruimte.

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

WANDELEN MET 7-BLAD

www.project7-blad.nl

We beleefden een fantastische middag met de studiegroep, de zon scheen, we konden buiten kijken wat eetbaar is en maakten kruidenzout en groentebouillon.



Met gelijkgestemden een middag delen is absoluut geen straf.

Maar Jolanda liet mij een Duits tijdschrift zien waar zij met hun bedrijf Kleikracht in staan.

Hoe leuk is dat?

Heel leuk, overigens in een prachtig tijdschrift, behoorlijk gericht op goede voeding.

Dan ben ik ook een beetje plaatsvervangend trots natuurlijk 😊! Gewoon het gevoel!

Locatie Winsum is een locatie die al draait vanaf februari 2011 dus we hebben samen al het een en ander beleefd en besproken in de afgelopen jaren.

Jolanda, ik ben blij met onze vriendschap en we gaan op 11 mei weer een mooie middag met de studiegroep beleven.

En in juli gaan we met de groep naar het Wad, zilte planten bekijken en daarna kokkerellen en samen gezellig eten.

Het hoge noorden laat van zich spreken!

De studiegroepen, wandelende studiegroepen, een heerlijke uitbreiding en een ondersteuning voor de GVL-locaties.

Anneke

Gaasterland 25 maart 2017

29 maart 2017

WANDELEN met aandacht voor elkaar! In RIJS (Friesland)

Anneke Bleeker

Geen rondje 'eetbare gewassen', maar al wandelend kluisteren naar elkaar, gedachten uitwisselen, gelijkgestemden ontmoeten, genieten van de energieke omgeving in het prachtige Rijsterbos en 'gewoon zien hoe het loopt', letterlijk en figuurlijk!

Wie weet wat voor mooie contacten en initiatieven hieruit voort mogen komen.

Verzamelen: Hotel Jans

Martini 1
8572 WB RIJS

Aanvang: 11.30 uur, welkom vanaf 11.00 uur.
Begin wandeling: 14.00 uur

Deelnemers: € 15,00, inclusief één keer koffie of thee met heerlijk appelgebak

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

VERPUCHT!

30 MAART 2017
Liever WILD?
Of toch GEMANIPULEERD?

Anneke en Frank Bleeker

Anneke en Frank nemen je mee langs onderwerpen die te maken hebben met ons voedsel.

- Wat is de relatie tussen een aardbei en een zalm?
- Wat kun je doen met de brandnetel?
- Wat smeet je op je huid en wat voer je vogels?

De antwoorden op deze vragen – en veel meer – komen tijdens deze lezing aan bod.

Locatie: Johan van de Kant en Clementine Bergfeld
Zaal Parochiecentrum Sint-Matthiaskerk

Adres: Olievstraat 26A
3301 BB ZALTBOMMEL

Aanvang: 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree: € 10,00

Aanmelden: E-mail: gdzaltbommel@gmail.com

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

2 april 2017

WANDELING Wildplukwandeling in het Beatrixpark in Schiedam

Jochem Hagoort

De lente is begonnen en de planten schieten de grond uit. Veel jonge planten zijn eetbaar en gezond. Op zondag 2 april is er een wildplukwandeling in het prachtige en veelzijdige Beatrixpark.

Tijdens de wandeling door het park wordt er stilgestaan bij de wilde eetbare planten die in het park voorkomen. Jochem gaat het hebben over de herkenning, culinaire en geneeskrachtige toepassingen die de planten hebben. Kortom het wordt weer een prachtige wandeling in de natuur vol handige informatie over wilde eetbare planten. De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Locatie: Parkeerplaats van Excelsior '20
Parkweg 416
3321 KK SCHIEDAM

Verzamelen: 10.00 uur

Start wandeling: 11.00 uur

Einde wandeling: 14.00 uur (pluimruit)

Deelnemers: € 10,00

Aanmelden: E-mail: jochemhagoort@gmail.com



26 april 2017

WANDELING

Langs eetbare 'wilde' groenten en kruiden in DELFT (Zuid-Holland)

Lisette Timmermans

Tijdens de wandeling neemt Lisette je mee om kruiden, planten en bomen te leren herkennen. De toepassingen over de eetbaarheid en de geneeskraft staan centraal tijdens het wandelen. Het voorjaar is bij uitstek geschikt om kruiden te vinden die het lichaam reinigen en de geest helderheid te geven!

Verzamelen: De Schaaipschool
Kortlaan 2,
2616 LJ DELFT
Aanvang: Begin wandeling: 09:30 uur
Welkom vanaf 09:00 uur
Einde wandeling: ongeveer 12:00 uur
Deelnarw: € 12,50 p.p. Kinderen tot 12 jaar: € 5,00
Aanmelden: E-mail: info@lisette-timmermans.nl
VERPLICHT!

WANDELLEN MET 7-BLAD
www.project7-blad.nl



14 mei 2017

WILDPLUK- WANDELING

In de BROEKPOLDER bij VLAARDINGEN

Jochem Hagoort

De lente is begonnen en de planten schieten de grond uit. Veel jonge planten zijn eetbaar en gezond. Op zondag 14 mei is er een wildplukwandeling in de prachtige en veelzijdige Broekpolder. Tijdens de wandeling door het park wordt er stilgestaan bij de wilde eetbare planten die in het gebied voorkomen. Jochem gaat het hebben over de herkenning, culinaire en geneeskraftige toepassingen die de planten hebben.

Kortom het wordt weer een prachtige wandeling in de natuur vol handige informatie over wilde eetbare planten. De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Locatie: Parkeerplaats Sportcomplex 'De Polderpoort'
Watersportweg 11, 3138 HG VLAARDINGEN
Aanvang: 11:00 uur **Verzamelen vanaf:** 10:30 uur
Einde (ongeveer): 14:00 uur
Deelnarw: € 10,00

Voor aanmeldingen en informatie: jochemhagoort@gmail.com

WANDELLEN MET JOCHEM
www.project7-blad.nl



30 mei 2017

WANDELING

Langs eetbare 'wilde' groenten en kruiden in DELFT (Zuid-Holland)

Lisette Timmermans

Tijdens de wandeling neemt Lisette je mee om kruiden, planten en bomen te leren herkennen. De toepassingen over de eetbaarheid en de geneeskraft staan centraal tijdens het wandelen. Het voorjaar is bij uitstek geschikt om kruiden te vinden die het lichaam reinigen en de geest helderheid te geven!

Verzamelen: Bij het hek van Tuinvereniging Levenslust
Laante van Levenslust 4
2616 AB DELFT
Aanvang: Begin wandeling: 09:30 uur
Welkom vanaf 09:00 uur
Einde wandeling: ongeveer 12:00 uur
Deelnarw: € 12,50 p.p.

Aanmelden: E-mail: info@lisette-timmermans.nl
VERPLICHT!

WANDELLEN MET 7-BLAD
www.project7-blad.nl

Locatie Alkmaar – lezing Marina Schriek

Zo af en toe gebeurt het dat er een wijziging in het programma is, zo ook deze maand. Voor diegenen die zich verheugd hadden op de komst van Aafke Douma en Rob Heiligers heb ik goed nieuws: zij komen in september!

Waar gaan wij het dan over hebben op vrijdag 14 april? Nou, over stress. U wel bekend. Marina Schriek is onze gastspreker en de titel van haar lezing is 'Stress: vijand of bondgenoot?'

Zo zegt zij: "Stress is alles waar je een vervelend gevoel bij hebt in relatie tot jezelf". En Marina weet waarover zij spreekt. Zelf heeft zij twee keer een burn-out mogen beleven. Het allerbelangrijkste is natuurlijk hoe zij eruit gekomen is.

Voor Marina gold dat het roer radicaal om moest. En dat heeft zij met verve gedaan! Zij heeft de ICT-wereld achter zich gelaten en besloot met en voor mensen te gaan werken die in hetzelfde schuitje varen. In 2013 kwam haar eerste boek uit: 'Gefeliciteerd met jouw burn-out' en inmiddels is het een serie.

Naast het schrijven verzorgt Marina workshops en inhouse-trainingen over ontslag, dreigend ontslag, stress, dis-balans,



burn-out, depressie, scheiden, verlies, gezondheid, overgewicht, mentale fitheid, een gezonde leefstijl, gezonde voeding en allerhande veranderingen in het leven allemaal

volgens de 'Gefeliciteerd met...' benadering en de door haarzelf ontwikkelde stralen-methodiek. Deze feelgood boekenserie gaat over het weer in je kracht gaan staan tijdens of na een ontslag, burn-out, scheiding, relatieproblemen, verlies of depressie.

Met passie spreekt zij over dit onderwerp en als geen ander weet zij hoe het erin sluipt. Zij legt u uit hoe de eerste signalen zich uiteten, zodat u daar alert op wordt. Zowel bij uzelf en ook bij anderen om u heen. Tenslotte is het een proces waar u doorheen moet.. Wat de reden dan ook is van de teleurstellingen in uw leven, u groeit er altijd van. Als u ergens tegen aan 'hikt' en het er moeilijk mee hebt, nodigt dat uit tot ontwikkelen. Dit is het uitgangspunt van de boeken en de lezing die Marina verzorgt. Het gaat over omgaan met verandering en de uitnodiging die de huidige situatie u geeft om deze verandering in te zetten. Herkent u daar iets in, dan zal u heel veel plezier beleven aan en tot inzichten komen door het volgen van deze lezing. Graag tot 14 april.

Een interview met het lokale tv-zender.

14 APRIL 2017 STRESS: Vijand of Bondgenoot?

Marina Schriek

Alle 'ins en outs' van stress en de invloed ervan op je gezondheid en je leven komen aan bod in deze lezing van Marina Schriek, auteur van Gefeliciteerd met je burn-out. Heeft een burn-out nut? Hoe weet je dat je teveel stress hebt? Bestaat een stress-vrij leven? Hoe voorkom je dat je een burn-out krijgt en hoe help je iemand in je omgeving die bevattelijk is voor stress?

Marina Schriek slaagt er steeds in om heikle onderwerpen op humoristische en heldere wijze bespreekbaar te maken op een manier waar iedereen direct mee aan de slag kan.

Locatie Annette Ochse, Wijkcentrum Overdie

Adres Van Maerlantstraat 8-10
1813 BH ALKMAAR

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gvalkmaar@gmail.com ☎ 06-25180174



www.project7-blad.nl

3.00 minuten: <https://www.youtube.com/watch?v=m43dStb4Eyg>.

En hier de link naar haar boek. Het eerste deel kunt u hier inzien.

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872541#.WNEPV7kzWM8>

Met vriendelijke groet,

Annette Ochse

GVL Alkmaar

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

4 APRIL 2017
EEN NIEUWE (?) KIJK OP HET FENOMEEN TUMOR (Deel I)
Een aanvullende zienswijze op het ontstaan en de behandeling van een tumor
Bert Heintzberger
 Diepe emotionele trauma's worden verdrongen en omgeven door een 'hek'. Anderen spreken van een blokkade. Binnen dit hek kunnen autonome processen zich gaan afspelen, omdat dit gebied is afgesneden van het regulerende systeem van de biofotonen, die niet door dit hek heen kunnen. Zo ontstaat er een staatje in een staat. Deze processen beginnen heel onschuldig en eindigen ten slotte in het ontstaan van een tumor. Het hek kan doorbroken worden met vele technieken. Hypnose neemt hierin een speciale plaats in.
Locatie Marian Gijsbers, Theosofische Vereniging
Adres Laan van Meerdervoort 1-A, 2517 AA DEN HAAG
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden gv.denhaag@gmail.com ☎ 070-5178539

6 APRIL 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 Helma Ballemans, OBS 't Praathuis
Adres Meerlaan 26, 4103 XZ CULEMBORG (3 minuten lopen vanaf het station, rechterkant aan het fietspad)
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden GVLezingenCulemborg@gmail.com ☎ 06-57112370

Even voorstellen...

Twee nieuwe 'Wildplukgidsen' vanaf nu actief bij Project7-blad...

Dat gaat goed, al eerder konden wij Ingeborg Nienhuis en Jochem Hagoort voorstellen als 'Wildplukgids' van Project7-blad.

Met hen en mijzelf waren we met drie personen.

Vanaf nu zijn we met vijf personen en het zal mij niets verbazen als we eerdaags weer anderen mogen voorstellen omdat er hier en daar belangstelling is, hier een bijdrage aan te leveren.

Wat doen 'Wildplukgidsen'?

Zij plannen wandelingen op de agenda, een ochtend of een middag. Wandelend, of liever gezegd al slenterend en veel stoppend vertellen zij over wat groeit en bloeit, wat eetbaar is, wellicht geneeskrachtig, kortom: lekker in de buitenlucht genieten van al het moois en informatie krijgen waar je wat aan hebt.

Deze uurtjes zijn ook heel gezellig. Wie echt meer wil weten raden wij aan vaker mee te gaan of aan te sluiten bij een 'Wandelende studiegroep'.

Lisette Timmermans gaat in Delft van start en hieronder stelt zij zichzelf voor, evenals Eva Rinzema in Friesland.

Eva woont in Leeuwarden maar heeft wel het idee op verschillende plaatsen in de provincie te gaan wandelen. Zij gaat naast de ‘losse’ wandelingen ook een studiegroep starten in Friesland waarop het aantal op twee studiegroepen in Friesland komt als we over de ‘Wandelende studiegroepen’ spreken. Tellen we daar de twee groepen op een vaste locatie bij op dan zijn er binnenkort in Friesland vier groepen.

Maak hieronder kennis met Lisette en Eva.

Wij wensen hen heel veel plezier met hun activiteiten en jullie als lezers zullen vast meer van hen gaan vernemen.

We zijn nu met z'n vijven, ik ben benieuwd wanneer we met tien zijn 😊.

Anneke

Lisette Timmermans uit Delft...

Lisette Timmermans is al vanaf haar jeugd geïnteresseerd in kruiden.

Terwijl haar vriendinnen slotje gingen springen was zij ‘parfum’ aan het maken voor haar moeder. Bij familie in Limburg kreeg ze haar eerste kruidenboekje van haar tante en vertelde haar tante over de kruiden tijdens de wandelingen.

Daarna kwam de interesse in kruiden voor het koken en ontdekte ze Mellie Uyldert waardoor ze kruidenmengsels ging maken om haar eigen gezondheid te verbeteren.

De opleiding natuurgeneeskunde is zij in eerste instantie gestart om meer over kruiden te weten te komen. Dat resulteerde

uiteindelijk in het kruidenboek ‘Handboek Geneeskruiden’ waarin 100 Westerse kruiden beschreven zijn.

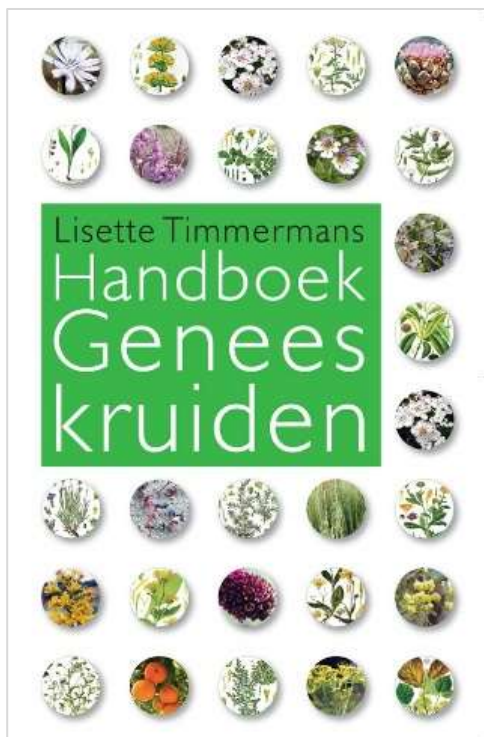
Al tijdens haar opleiding werden kruidenweken georganiseerd in de Ardennen.

Tijdens die weken stond telkens één kruid of boom centraal. Dan werd niet alleen de werkzaamheid bekeken maar ook de taal die het kruid sprak.

In haar praktijk zijn kruiden nooit weggeweest. Iedereen krijgt na het intakegesprek een kruidenmengsel op maat. Het is een kruidenmengsel voor de constitutie van de cliënt. De

constitutie is de basis van je persoonlijkheid, vertelt Lisette. Sinds 2016 organiseert Lisette kruidenweken in Tsjechië waarin een huisapotheek en een maaltijd gemaakt wordt met kruiden uit de natuur.

Nu gaat ze haar kennis ook wat dichterbij in de buurt delen. Ze wordt ‘Wildplukgids’ voor project-7-blad.



Eva Rinzema uit Leeuwarden...

Hallo beste mensen,

Mijn naam is Eva Rinzema.

Ik woon in Leeuwarden, al 20 jaar getrouwd en heb een dochter van negentien, een hond en een kat.



Mijn liefde voor natuur en dan speciaal de flora komt al vanuit mijn opvoeding.

Ik kom uit een groot, enigszins alternatief gezin.

We aten als kinderen al 'wild'. Dat was bij ons niet meer dan normaal...

Na mijn opleiding als Hovenier heb ik in een heemtuin gewerkt.

Heel erg leuk, maar helaas was ik niet gebouwd voor zwaar lichamelijk werk.

Dus ben ik toen een heel andere weg ingeslagen en na een aantal verschillende baantjes ben ik de opleiding docente tekenen gaan volgen.

En toen raakte ik zwanger!

We besloten samen dat ik een thuis-blijf-moeder zou worden...

Maar blijkbaar ben ik niet zo goed in thuiszitten dus heb ik een aantal vrijwilligersbaantjes gehad.

Zo heb ik een blauwe maandag voor het Fryske Gea gegidst en ben ik een tijd jeugdgid voor het IVN in Leeuwarden geweest

En was ik de 'natuur juf' op de school van mijn dochter.

Ondertussen heb ik zwammen bestudeerd met behulp van de Nederlandse Mycologische Vereniging en had ik natuurlijk mijn moestuin.

Mijn interesse voor wilde planten en kruiden bleef ik trouw...

Een jaar of zes geleden werd ik ziek. drie keer achter elkaar een longontsteking.

Tja, ik heb astma en ik rook dus op zich niet vreemd. Ik kreeg gewoon vaak een verkoudheid en/of een griep.

Maar de antibiotica die ik toen (drie keer!) kreeg heeft me uiteindelijk pas echt ziek gemaakt.

Ik kreeg de ene kwaal na de andere! Mijn lichaam was de balans helemaal kwijt.

Toen ben ik me gaan verdiepen in de gevolgen/bijwerkingen van verschillende medicijnen.

Als je dat leert... wil je eigenlijk nooit meer ook maar één pil slikken!

Dus als vanzelf kwam ik weer terug op mijn geliefde wilde planten...

Sindsdien eet ik (nog) vaker wild, probeer ik (nog meer) te leren over de geneeskrachtige kant van kruiden en maak ik zelf kruidenthee, tincturen, kruiden oliën, zeepjes, zalfjes etc. etc.



Ik worstel nog steeds met de nasleep van de antibiotica en mijn twee verslavingen (roken en cola). Maar ik heb nooit meer een griep of verkoudheid gehad. Zoals jullie vast begrijpen ben ik al jaren 'helemaal om'. Maar wel op een heel rationele en praktische manier. En dat is precies wat ik anderen wil meegeven. Hoe je op een heel gewone, praktische wijze een meer natuurlijk leven kunt leiden. Hoe je dichterbij de natuur kunt staan, haar waarderen en gebruiken wat ze te bieden heeft. Wildplukken is eigenlijk nog maar een begin...

Waarom de Egyptenaren de Aloë Vera de Plant van Onsterfelijkheid noemden

Datum : 10 maart 2017

Door : Phyllis Bentley

Vertaling : Frank Bleeker

Foto : Afkomstig van de website, geplaatst bij artikel

Bron : <http://www.naturalnewsblogs.com/egyptians-called-aloe-vera-plant-immortality/>

DISCLAIMER :

Dit is een vertaling van een Amerikaans artikel. Hoewel veel van wat betoogd wordt van toepassing is op de wereldwijde situatie, dienen we ons te realiseren dat sommige van de genoemde voorbeelden vooral betrekking hebben op omstandigheden in de Verenigde Staten.

(Natural News)

Aloë Vera is lange tijd een populaire huisplant geweest. Hij werd vaak de 'wonderplant' of de 'natuurlijke heler' genoemd. De Aloë Vera verrast je op vele fronten. Hij gedijt in een warme en droge omgeving en hij lijkt voor veel mensen op een cactus met vleesachtige, met stekels bezette bladeren. Aloë Vera was bij de oude Egyptenaren bekend als de plant van onsterfelijkheid. Meer dan 6000 jaar lang werd de Aloë Vera op grote schaal gebruikt bij de behandeling van vele gezondheidsproblemen en kwaaltjes.



Volgens een onderzoek bevat de Aloë Vera antibacteriële, antivirale en antischimmel eigenschappen die het immuunsysteem helpen bij het reinigen van het lichaam van toxinen en binnendringende ziekteverwekkers.

Aloë Vera bevat mineralen, vitaminen en aminozuren

Aloë Vera bestaat voor ongeveer 99% uit water. De resterende 1% is zeer krachtig omdat deze bestaat uit bijna honderd ingrediënten die uitermate goed samenwerken. Aloë Vera bevat vele mineralen die van vitaal belang zijn voor het groeiproces en voor het gezond functioneren van alle systemen in het lichaam. Het zit bomvol calcium, magnesium, zink, selenium, natrium, ijzer, kalium, koper en mangaan. Deze mineralen werken samen om de spijsvertering te bevorderen. De enzymen zoals amylase en lipase helpen bij de spijsvertering om vet- en suikermoleculen af te breken. Het bevat ook salicylzuur, dat ontstekingen en schadelijke bacteriën bestrijdt.

Aloë Vera een van de weinige bekende plantaardige bronnen van vitamine B12, hoewel deze slechts in kleine hoeveelheden aanwezig is. De vitamine C helpt de spanning in de bloedvaten te handhaven, bevordert een goede bloedcirculatie en is van essentieel belang voor de gezondheid van de nieren die ons lichaam in tijden van stress ondersteunen.

Ander gebruik van Aloë Vera:

- Behandelt brandwonden als gevolg van kleine ongelukjes
- Kalmeert en geneest zonnebrand op een manier die wel goed aanvoelt
- Vermindert weefselschade
- Middel tegen allergische huidreacties
- Voorkomt puistjes en behandelt acne
- Maakt tekenen van veroudering van de huid en rimpels ongedaan.
- Aloë Vera-sap verlicht gastro-intestinale stoornissen
- Aloë Vera verlaagt de bloedsuikerspiegel in het bijzonder voor diabetici
- Verlicht congestie (verstopping), maagzweren, colitis (ontsteking van de dikke darm), aambeien, infecties van de urinewegen

Bronnen:

- 1) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3729540/>
- 2) <http://livingtraditionally.com/what-happens-to-your-body-when-you-consume-raw-aloë-vera-juice-1/>
- 3) <http://health.howstuffworks.com/wellness/natural-medicine/herbal-remedies/amazing-aloë-vera.htm>
- 4) <http://www.herbwisdom.com/herb-aloë-vera.html>

Lees ook:

How To Make Dandelion Tea?

It Fights Diabetes, Kills Cancer Cells & Serves as Great Diuretic

12 APRIL 2017 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 Steyl (Venlo)
Monique van Schoubroeck
Adres Alandi Retreat Site, Kloosterstraat 8A,
5925 CR Steyl (Venlo)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E-mail: gv1steyl@gmail.com
☎ 06-27416070

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

13 APRIL 2017 Wat moet ik met 'ONKRUID' op mijn bord?

Anneke Bleeker

In de twintigste eeuw is puur eten in het verdomhoekje geraakt door de komst van steeds meer kant-en-klare voedingsmiddelen in potjes, flesjes, blikjes en pakjes, vaak rijklijk voorzien van (synthetische) toevoegingen.

Anneke toont je d.m.v. een PowerPoint presentatie welke 'wilde' planten, kruiden en bloemen eetbaar zijn en deelt vele recepten. Is het wellicht een idee de bekende groenten en fruitsoorten te combineren met de 'wilde' soorten en op deze wijze een SUPERMAALTIJD te presenteren?

Locatie Jacolien Vos
Conventus

Adres Van Heemstraweg 38
6654 KE Afferden (GLD)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden info@conventus.nl ☎ 0620100232

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

13 APRIL 2017 VERANDER je DENKEN en je VERANDERT je LEVEN..

Karin van Stralen

Elektriciteit is niet gemaakt maar ontdekt... ontdek weer de kracht van je gedachten!

Met veel passie leert Karin haar medemens om het "vervuilde" denken te stoppen. Jouw gedachten zijn een belangrijke bron van kracht en energie in de krachtcentrale van je lichaam.

Het geluk in je leven hangt namelijk af van de kwaliteit van je gedachten. Graag deelt zij haar tools met jou.

Locatie Geranne Nagelvoort
Paardenmelkerij Zwaagdijk

Adres Zwaagdijk 293
1664 NU ZWAAGDIJK

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gv1zwaagdijk@gmail.com
☎ 0229-505324 / 06-21215008

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

8 april 2017 WANDELING Langs eetbare 'wilde' groenten en kruiden in Bergeijk (Noord-Brabant)

Ingeborg Nienhuis

Ingeborg neemt je mee voor een wandeling langs plekken waar van alles te zien is aan eetbare 'wilde' groenten, kruiden, struiken, bomen, etc.

Ook vertelt zij over de toepassing hiervan in je voedingspatroon.

Heel veel 'wilde' planten en kruiden zijn directe familie van de groenten en kruiden die je koopt in de supermarkt of bij de groenteboer. Je moet het alleen even weten...

Verzamelen Het verzamelen en verpakken wordt in de week voor de wandeling aan alle deelnemers via de mail bekendgemaakt.

Aanvang Begin wandeling: 14.00 uur
Welkom vanaf 13.30 uur
Einde wandeling: ongeveer 15.30 uur

Deelnemers € 12,50 p.p. Kinderen tot 12 jaar: € 5,00
Prijs inclusief boekje Anneke Bleeker: € 20,00

Aanmelden E-mail: info@heestertus.nl

VERPLICHT!

11 APRIL 2017 Demonstratie MEDIUMSCHAP

Monic Bakker en Jolanda van Kampen

Monic Bakker en Jolanda van Kampen zijn integrale mediums die zowel in Nederland als in Engeland getrand zijn volgens de Engelse stijl. Zij verzorgen een demonstratie-avond waarin ze op een lichte en liefdevolle manier contact maken met dierbaren uit de Spirituele Wereld.

Het leven gaat aan de andere kant gewoon door, zonder de lichamelijke en mentale ongemakken en beperkingen.

Mensen die 'overgaan' behouden hun persoonlijkheid, maar met veel meer inzicht en een groter, liefdevoller bewustzijn. Je dierbaren, familie, vrienden en kennissen zijn maar een gedachte verwijderd en komen met veel liefde en vaak met een mooie en ontroerende, persoonlijke boodschap.

Locatie Carla Bron
Karinne IJbaan Anna Paulowna

Adres Dr. Olfendaan 1
1761 GG ANNA PAULOWNA

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E: gezondverstandannapaulowna@gmail.com
☎ 0223-333647

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

11 APRIL 2017 AARDSTRALEN, het fundament van bouwwerken

Inez van den Broek

Wat is de werking van aardstralen en hun invloed op mens, dier, overige natuur en cultuur. Wist u dat steden als Rome gebouwd zijn volgens een plan dat alles te maken heeft met aardstralen? Dat Romaanse kerken en andere heiligdommen op bepaalde kruisingen van aardstraalnetwerken liggen? Dat hunebedden, grafheuvels, piramides en de plaats waar de gebalsemden lichamen van de overleden leden van de Nederlandse koninklijke familie bijgezet worden, alles te maken hebben met de werking van de aardstralen van het Groot Diagonaal niet? En dat ook de plaats van de bunker in Bruyl-de-Peche (België) is bepaald door de werking van dit type aardstralen?

Locatie Kerk-Avvaath, zijkant van de Kerk en Clemantine Bergheid

Adres Kampheerstraat 2, 4012 EM Kerk-Avvaath

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gv1kerkavvaath@gmail.com ☎ 06-2087-1606

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Schoorlse Bos Moet Blijven...

Een heerlijke middag beleefd als voorloper op zondagmiddag 30 april...

Ook zin om dan naar Groet te komen?

Zaterdagmiddag 18 maart met Andrea Bleeker, Patty V DeZilverlinde, Marja Frederiks en Marijke Stokking plus twee partners van ons bij Aard en Nel Mors van Schoorlsebosmoetblijven Groet een warm ontvangst beleefd voor we met elkaar aan de wandel gingen.

We ontmoetten ook Elles Kater van de actiegroep en ook zij heeft kennis van eetbare planten en weet uiteraard alle ins en outs omtrent het verhaal dat men van hogerhand van mening is dat een groot deel van dit sprookjesachtige bos moet verdwijnen.

Want.....dennen horen hier niet!

Dat zijn 'indringers' ondanks dat zij er al zo lang staan.

We moeten terug naar hoe het was.....

Dat is in het kort omschreven wat 'van hogerhand' uitgevoerd dreigt te gaan worden rondom het Schoorlse Bos bij Groet.

Als je terug wilt naar 'hoe het was' dan moet je in onze beleving ook een groot deel van Noord-Holland weer onder water laten lopen.

Want wat is terug naar 'hoe het was'?

De natuur past zich continue aan en is sterker dan de mens.

Elles Kater is de zesde dame die zich aansluit in de rij om een groep te informeren op 30 april.

We hebben spontaan de vreedzame 'actie' bedacht om een informerende middag te organiseren zonder te demonstreren.

De sfeer zal dus geen actiegevoel oproepen dan hoogstens dat men enorm verbaasd zal zijn dat een dergelijk mooi stuk natuur moet wijken omdat enkele mensen dat bedenken.

We snappen dat er natuurbeheer 'moet' zijn en dat er af en toe eens ergens ingegrepen moet worden maar om nu moedwillig vele hectaren te vernietigen is een ander verhaal.

Er zijn al meer dan 80 aanmeldingen voor deze zondagmiddag die gratis is qua informatie maar er zal een mogelijkheid zijn om een vrijwillige bijdrage te leveren aan Schoorlsebosmoetblijven Groet omdat zij ruimte huren om koffie en thee te serveren.

We beginnen de middag op 30 april 2017 om 14.00 uur, welkom vanaf een half uur eerder en opgeven is verplicht zodat wij van te voren groepen kunnen formeren.

Wie zich samen opgeeft komt uiteraard bij elkaar in de groep.





Zaterdag 18 maart hebben de 'hulptroepen' met elkaar kennis kunnen maken want ik kende iedereen maar iedereen kende niet elkaar (de dames die helpen met de rondleidingen). En... we hebben samen genoten van de sfeer en enorme schoonheid van het bos.

Zin om op 30 april mee te wandelen?

(We vreten geen kilometers, staan veel stil en hebben het enorm gezellig met elkaar :))

Opgeven bij: Anneke@project7-blad.nl

Foto's: Anneke Bleeker

15 april 2017

WANDELING

Langs eetbare 'wilde' groenten en kruiden in Bergeijk (Noord-Brabant)

Ingeborg Nienhuis

Ingeborg neemt je mee voor een wandeling langs plekken waar van alles te zien is aan eetbare 'wilde' groenten, kruiden, struiken, bomen, etc.

Ook vertelt zij over de toepassing hiervan in je voedingspatroon.

Heel veel 'wilde' planten en kruiden zijn directe familie van de groenten en kruiden die je koopt in de supermarkt of bij de groenteboer. Je moet het alleen even weten...

Verzamelen Het verzamel- en vertrekpunt wordt in de week voor de wandeling aan alle deelnemers via de mail bekendgemaakt

Aanvang Begin wandeling: 14.00 uur
Welkom vanaf 13.30 uur
Einde wandeling: ongeveer 15.30 uur

Deelname € 12,50 p.p. Kinderen tot 12 jaar: € 5,00
Prijs inclusief boekje Anneke Bleeker: € 20,00
E-mail: info@heelnatuurlijk.nl

Aanmelden E-mail: info@heelnatuurlijk.nl

VERPLICHT!

WANDELEN MET 7-BLAD
www.project7-blad.nl

16 april 2017

WANDELING

Wildplukwandeling in het Kralingse bos in Rotterdam

Jochem Hagoort

De lente is begonnen en de planten schieten de grond uit. Veel jonge planten zijn eetbaar en gezond. Op zondag 16 april is er een wildplukwandeling in het prachtige en veelzijdige Kralingse Bos.

Tijdens de wandeling door het park wordt er stilgestaan bij de wilde eetbare planten die in het park voorkomen. Jochem gaat het hebben over de herkenning, culinaire en geneeskrachtige toepassingen die de planten hebben. Kortom het wordt weer een prachtige wandeling in de natuur vol handige informatie over wilde eetbare planten. De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Locatie: Voor het restaurant
"Tuin van de vier windstreken"
Plaszoom 354, 3062 CL ROTTERDAM

Verzamelen: 10.30 uur
Start wandeling: 11.00 uur
Einde wandeling: 14.00 uur (plusminus)

Deelname: € 10,00

Aanmelden: E-mail: jochemhagoort@gmail.com

WANDELEN MET JOCHEM
www.project7-blad.nl

Een frisse wind uit een andere hoek

Hoi lieve mensen,

Toen ik met alle winden meewaaide ging het me voor de wind, maar met de lezingen van de Gezond Verstand Avonden en later de Gezond Verstand Lezingen waaide er een frisse wind uit een andere hoek.

En ik besepte dat alleen dode visjes altijd met de stroom mee gaan.

Leerde dat je stevig geworteld toch kan zweven en probeer nu om vaste grond onder mijn voeten te vinden om te kunnen groeien.

Ik ben heel voorzichtig en onopvallend in de luwte gaan staan en laat de wereld voorbij razen.

Maar nu vroeg Anneke mij om een stukje te schrijven om anderen te inspireren, en daarmee komt mijn kop langzaam boven het maaiveld uit.

Ik beheer een stukje land waar mijn opa net na de tweede wereld oorlog fruitbomen op plantte en waar er nog enkele van over zijn.

Mijn belangrijkste verandering was dat ik ging verschrallen, dus maaien en afvoeren, waarmee ik ook grove energie afvoerde en er meer rust ontstond, de planten groeien meer op hun gemak en er kwam ruimte voor fijnstoffelijke energieën.

Door rommelige hoekjes of soort altaartjes te maken van wat takjes of steentjes probeer ik voor meer elementaren een thuis, een plaats waar zij kunnen incarneren te scheppen.

Ik liet een vijver graven, ging kippen en bijen houden, pootte van alles wat ik maar gratis kreeg en geloof me dat soort planten groeit geweldig.

Maar ik kreeg te horen dat ik goed land verpestte.

Gelukkig kon ik dat snel herstellen door alles dood te spuiten, goed te frezen en flink met drijfmest te bemesten, was het advies.

Maar er kwamen ook mensen die vroegen of ik soms de boeken van Anastasia had gelezen. Dus ik kocht deel één, maar een paar weken later had ik alle delen gelezen.

Ik heb een datsja! En ik begrijp waarom mensen tegen mij zeiden: "Dat is niks," want ik ben een 'datsnik'.

's-Avonds sta ik nu soms lemniscaten te draaien als mijn tuin onrustig is en ik word daar rustig van en ervaar de omgeving dan ook zo.

Ik heb ook geprobeerd om wortelzaden te weken onder mijn tong maar slikte ze door dus spuug nu maar met de beste bedoelingen op het zaad in het zaaibed.

Ik kreeg de kans om grond van de buurman te kopen, wat altijd al een moestuin was.





Al jaren zag ik daar het voorbeeld hoe het hoort. Maar ik wilde een ander resultaat. Dus deed ik alles “precies” andersom als mijn voorganger, niet dat ik bomen ging poten met de wortels in de lucht natuurlijk. Maar ik hou wel rekening met de zaaikalender van Maria Thun. (http://wiki.astro.com/astrowiki/de/Maria_Thun)

En niet meer spitten, geen rijtjes van hetzelfde. Alleen onkruid wieden wat de groente hindert. Die gewiede planten gooide ik ertussen, gewoon uit gemakzucht en omdat ik negens zag dat de aarde graag kaal is. Ik breng veel plantenresten aan van planten die hun processen voltooid hebben en in de herfst ook veel bladeren. Bij een cursus moestuinieren van Velt leerde ik dat dit mulchen heet, met groene en bruine materialen. Ik was zowaar goed bezig. Het onkruidprobleem was trouwens wel heel gemakkelijk opgelost. Ik noemde de planten bij hun naam, accepteerde hun eigenschappen en probeer hun nut te ontdekken.

Met de cursus Humisme van Marc Siepman (<https://marcsiepman.nl/cursus-humisme/>) leerde ik dat je dat indicatorplanten noemt. Dat ik mijn planten niet hoeft te verzorgen maar wel het bodemleven moet voeden. En dat klopt weer met de gedachte zoals engelen voor mensen zorgen, mensen voor de dieren moeten zorgen en die dieren zorgen dan voor de planten en de planten zorgen voor de aarde.

’s-Avonds zat ik met het bord op schoot voor de tv te eten en wilde dat veranderen, waardoor ik nu elke avond op mijn datsja eet.

Ik at graag bonen, vooral die goedkope met veel e-nummers en ontdekte dat ik verslaafd was aan die nummers. Nu teel ik zelf mijn bonen die ik droog voor de winter. Deze moeten lang koken dus zet ik die al in een gietijzer pannetje op het vuur en ga dan een eitje rapen en de rest van mijn eten zoeken in de tuin. Met de Eetbare Tuin van Anneke kan ik weer veel proberen. Ik vind de wortels van haagwinde er lekker uitzien en kan haast niet wachten op deel twee om te lezen of ze eetbaar zijn. Anneke zegt graag dat ze helpt met de keuken te verbouwen, maar ze heeft mij het huis uitgejaagd ☺.



Ik wens alle mensen een milde zon en een lichte regen.

Liefs,

Arie de Groot

Locatie Ried (Fr.)...

Ried, een heel klein plaatsje in Friesland, je rijdt het dorpje binnen en voor je het weet ben je erdoor maar toch is er

een prachtige locatie waar wij elke eerste vrijdagavond van de maand de gelegenheid bieden een Gezond

Verstand Lezing te komen beluisteren.

Ried ligt vlakbij Franeker en voor ons niet 'om de hoek'.

Ook al wonen wij in Friesland, het is altijd nog een klein uur rijden naar Ried maar we kozen bewust voor deze hoek in Friesland.

In het verleden draaide een locatie onder onze vlag in ditzelfde pand, een oude melkfabriek die al heel lang geen fabriek meer is, alleen de aanduiding op de gevel verwijst hier nog naar.

Sjoukje van Schaik en haar partner wonen en werken hier en Sjoukje was in het verleden ook locatiehoudster.

Helaas moest zij indertijd stoppen en dit feit naast dat er in een andere plaats nabij Leeuwarden een locatie heeft gedraaid was de reden om hier neer te strijken.

We zijn eerlijk: niet alles gaat altijd even

gemakkelijk en aan deze locatie moeten we trekken, of liever gezegd: we moeten zorgen dat het bestand nog veel groter gaat worden met geïnteresseerde personen die op gezette tijden een avond willen bezoeken.

Dan kunnen we deze locatie draaiende houden, maar... we doen ons best. Samen met Hanneke, zij is zeker bekend bij iedereen die ons op locatie Alkmaar bezocht.

Toen Alkmaar nog onder onze verantwoording viel zat Hanneke stevast aan de entree en zij was de eerste die iedereen begroette.

Hanneke verhuisde ook naar Friesland en al deze 'toevalligheden' samen zorgden er voor dat we nu samen op locatie Ried verder gingen.

Dat is een jaar geleden. In februari begonnen we en op 7 april verwelkomen we Maarten Oversier, voor ons voor de derde keer want in Alkmaar kwam hij samen met Jan ook op onze uitnodiging. Bert Heintzberger (bio-energetisch tandarts) is ook om die reden in Ried geweest en zelfs driemaal.

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**
LOCATIE RIED (Fr.)

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 én 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 (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



Heel spontaan ontstond het idee een extra zaterdagmiddag in te lassen en wat ons enorm verbaasde was dat er die middag heel veel voor locatie Ried onbekende nieuwe gezichten verschenen.

Deze middag presenteerden we het één en ander net als bij de studiegroepen.

Wie iets wilde maken mocht zich vrij voelen dat te doen en de recepten delen we nu via deze nieuwsbrief.

Zo organiseren we dat ook bij de studiegroepen.

Wie spontaan iets wil maken (uiteraard wel verantwoord ☺) mag dat doen en zo delen we op gezellige wijze ook recepten.

Er waren lekkere dingen bij de thee of koffie en we eindigden met soep, een broodje, crackers, kruidenboter en pesto.

In huize Bleeker leek het de vrijdagmiddag voor deze bewuste zaterdag wel een gaarkeuken maar de twee pannen soep werden goed ontvangen.

Wie het wekelijks recept ontvangt kreeg de soep en pesto al aangereikt.

Wij verheugen ons op de bijdrage van Maarten en Jan op vrijdagavond 7 april. Hieronder de bijdragen van een drietal dames, lekkere hapjes die bij de thee en koffie op tafel stonden.



Anneke
Locatiehoudster-Ried

Kokosmakroon met bananen

Ingrediënten

2 hele rijpe bananen

2 cups geraspte kokos

1 cup havermeel

1 tsp vanille extract(optioneel)

Beetje natriumbicarbonaat

Geweld fruit naar keuze, abrikozen, rozijnen ect. (heel lekker in beetje drank).

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng alle ingrediënten in een grote kom. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Draai balletjes van het kokosmengsel en leg ze op het bakpapier. Bak voor 18-20 minuten tot ze beginnen te kleuren. Laat ze eerst goed afkoelen voor je ze van het bakpapier haalt, anders vallen ze uit elkaar.

Zo simpel, zo lekker...

Sita van der Schaaf

Smeersels voor op beschuitjes, wafels, toastjes of...

Recept 1

Ongeveer gelijke delen kokosolie en honing, plus kaneel goed mengen.

Naar smaak een klein beetje sole.

Recept 2

Jam van paardenbloemen mengen met hazelnootpasta, rauwe cacao, ingelegde citroen of citroenrasp, eventueel wat sole (water met Keltisch zeezout).

Zonder jam kun je een notenpasta met kokosolie mengen en bijvoorbeeld rozijnen, kaneel, kardemom, koekkruiden erbij doen. Eventueel wat water toevoegen om het smeug te maken.

Ook kan een zoetstof toegevoegd worden in de vorm van gewelde gedroogde vruchten, appeldiksap, ahornsiroop of dadelstroop, o.i.d.

Altijd proeven wat jij het lekkerst vind en vooral combinaties proberen.

Succes!

Hennie de Kruijk

Appelcake en cupcakes

Nodig: 200 gr. roomboter, 4 eieren, 200 gr. zelfrijzend bakmeel, citroenrasp, kokosbloesemsuiker of 3 fijngemaakte dadels, 1 grote appel, citroensap, naar smaak: wat Keltisch zeezout.

Warm de oven voor op 160 graden, vet de bakvorm in en bestuif met meel.

Snij de appel in dunne schijfjes, doe er een beetje citroensap en kaneel op.

Mix de boter met de kokosbloesemsuiker en de citroenrasp 2 minuten, daarna ei voor ei ongeveer 2 minuten per ei. Zeef het meel hier overheen, schep het met de hand door het botermengsel, even kort mixen.

Doe dan een dun laagje beslag in de bakvorm, zet de schijfjes appel rechtop strak naast elkaar hierop, dan de rest van het beslag over de appelschijfjes heen gieten, meteen in de oven.

Bakken 60 tot 70 minuten op 160 graden.

De **cupcakes** zijn bijna hetzelfde, alleen had ik de appel in kleine stukjes gesneden en er ook doorgesneden walnoten door gedaan. Voor 12 cup cakes de helft van het recept hierboven.

Marian Kupperts

30 APRIL 2017
**NATUURLIJK
ORAKEL**

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

Rob Heiligers & Aafke Douma

Rob Heiligers presenteert een wonderlijk gebeuren waarbij **Aafke Douma** met haar mediamieke gaven volledig helder ziet, hoort, voelt, weet wat er speelt bij jong en ouder, familie, organisatie of bedrijf. Passende en liefdevolle informatie wordt onthuld n.a.v. diverse vragen uit het publiek. Geleide AI Heel-meditaties blijken sterk helende effecten te hebben. Mysterie en gezond verstand gaan hand in hand. Welkom!

www.NATUURLIJKCentrumBewustzijnBloe.nl

Locatie Simone Knol, Barbera Smit, Geertrui Potveer
Parkflat
Adres Dekamalaan 17
8604 ZG Sneek

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden b.e.smit@wxs.nl ☎ 0515-442989 / 06 22523887

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

2 MEI 2017
**Wat doen
ELEKTROSMOG en
STRALING met onze
GEZONDHEID?**

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

Wim Massop

Blootstelling aan straling kan tot klachten leiden als vermoeidheid, spierklachten, angsten, slaapproblemen en allergieën. Het is goed mogelijk dat jij hoort bij de groeiende groep mensen die elektromagnetische velden van zendmasten, mobiele telefoons, computers, zendmasten en andere elektronische apparatuur niet kan verdragen. Wim vertelt o.a. hoe er mee om te gaan.

Locatie Marian Gijsbers, Theosofische Vereniging
Adres Laan van Meerdervoort 1-A
2517 AA DEN HAAG

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden gvl.denhaag@gmail.com ☎ 070-5178539

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

www.project7-blad.nl

Nieuwe GVL locatie Bergeijk

Even voorstellen...

Mijn naam is Ingeborg Nienhuis. Ik woon met mijn 2 kinderen in het Brabantse dorp Bergeijk. Ik heb een praktijk in Eersel en werk daar als energetisch therapeut, of energiecoach zoals ik dat graag noem.



Verder heb ik een passie voor kruiden en 25 jaar geleden al de opleiding kruidengeneeskunde afgerond. Anneke Bleeker heb ik voor het eerst ontmoet in Steensel, toen zij daar een lezing gaf over vaccinaties, jaren geleden. Ik vond haar een heldin, zo ver van huis en dan spreken voor maar een handjevol

geïnteresseerden. Een vrouw met een missie, zoals ik me ook zo vaak voel.

We hadden niet meteen contact, maar wat later zag ik een oproep van haar op internet en kwam ze weer op mijn pad. Ze zocht mensen die wandelingen wilde organiseren onder de vlag van "wilde woensdag". Ik gaf al kruidencursussen,



**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**
LOCATIE BERGEIJK

dus dat was een mooie aanvulling, ook voor de cursisten. Zo werd ik, zoals zij dat zo mooi noemt, wildplukgids.

Later startte ik een GVA locatie in Eersel in spiritueel centrum Kempenbalans.

Het tijt keerde, Centrum Kempenbalans sloot zijn deuren en ik kreeg op persoonlijk vlak een moeilijke tijd. De activiteiten stopten en ik werd gedwongen de focus even ergens anders te leggen. Maar, zoals wij, bewuste mensen, wel weten, zijn ook dat waardevolle tijden.

Je komt weer dicht bij jezelf, herontdekt weer waar je echt blij van wordt, gaat langzaam weer plannen maken, ideeën beginnen weer te stromen en het begint weer overal te kriebelen.

Zo ben ik vorig gestart met het project Eetbaar Bergeijk. Ik schrijf er maandelijks over in de nieuwsbrief van project 7blad. De eerste kruidencursus is weer van start gegaan en de wandelingen zijn weer gepland.

Het blijkt dat één mailtje naar Anneke Bleeker voldoende is om in no time je week weer gevuld te hebben 😊.

En dan werd het nu dus tijd om de sprekers van de Gezond Verstand Lezingen naar Bergeijk te halen. De lezingen gaan plaatsvinden in “de Wingerd”, een prachtig nieuw ontmoetingscentrum, gelegen in Natuurtuin 't Loo.

Bij de bouw van “de Wingerd” werd in alles

rekening gehouden met ecologie en duurzaamheid: isolatie door vlas (isovlas), zonnepanelen op de bijenhal en een luchtwarmtepomp voor verwarming.

Ze is zelfs genomineerd voor de Brabantse Stijlprijs 2017. Mooier kan niet, toch?

Vanaf april kan iedereen op elke 3^{de} donderdag van de maand terecht in Bergeijk. De koffie en kruidenthee staat klaar en ik heb er zin in.....

- 20-4-2017: Onderwerp: Oergroenten
 Spreker: Bianca Kruitz (www.biancakruitz.nl)
- 18-5-2017: Onderwerp: De genezing van Moeder Aarde
 Spreker: René Hanneman
- 15-6-2017 Onderwerp: Oer-poep!
 Spreker: Annette ter Heijden (www.fysikosvoeding.nl)

Ingeborg Nienhuis
(www.heelnatuurlijk.nu)



8 mei 2017

WANDELEN

Ervaar de natuur...

Marleen Kooistra

De geneeskracht van de natuur en buitenlucht wordt vaak geroemd. Niet alleen groeit en bloeit er van alles wat goed is voor ons lichaam. De natuur brengt ons ook rust en ontspanning. Tijdens deze relaxte wandeling maken we contact met de natuur.

U komt ontspannen en verfrist terug.

Verzamelen Ingang Rijsterbos in Rijs (Gaansterland-Friesland)
Bij de schoolbus aan het begin van de Muntseleane.
Navigatie: 8572 WG

Aanvang Wandeling 1: 10.30 uur, welkom vanaf 10.00 uur.
Wandeling 2: 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur.
LET OP: KEUZE UIT TWEE WANDELINGEN!!!

Deelnemers € 10,00

Aanmelden E-mail: smarleenkooistra@live.nl

VERPLICHT!

www.project7-blad.nl

9 MEI 2017

Mysterieuze WONDERMERIDIANEN

opnieuw ontdekt

Bert Heintzberger

Uit onderzoek weten we dat blokkades vele chronische ziekten veroorzaken, bij uitstek tumoren. Momenteel heeft 1 op de 3 mensen tegenwoordig een tumor. Het preventief testen en het oplossen van blokkades kan veel ellende in een heel vroeg stadium voorkomen. Dit is heel eenvoudig te doen en het zou veel geld en ook veel ellende besparen. Hier ligt bij uitstek een mogelijkheid om de kosten van de gezondheidszorg te drukken. Het maakt ook bij uitstek de kwaliteit van het leven leefbaarder. Bert laat heel veel onderwerpen de revue passeren, zowel uit de klassieke homeopathie als uit de oude Chinese geneeskunde, teveel om hier te vermelden! **Alles bij elkaar een boeiende lezing!**

Locatie Carla Boon, Kantine Utsaan Anna Paulowna
Adres Dr. Oliebaan 1, 1781 GG ANNA PAULOWINA

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E: gezondverstandannapaulowna@gmail.com
☎ 0223-533847

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

www.project7-blad.nl

9 mei 2017

DASLOOK WANDELING

in Bergen NH

Anneke Bleeker

Bergen staat bekend om de enorme aantallen daslookplanten in het bos, langs de Eeuwigelaan en op veel meer plaatsen.

Anneke wandelt langs de mooiste plekken, vertelt over de goede eigenschappen van de plant en nog veel meer. Naast de daslook kijken we uiteraard naar andere eetbare planten in de omgeving.

We sluiten af met een knudige bouillon en een pesto op een broodje waarin daslook verwerkt is.

Verzamelen Het verzamel- en vertrekpunt wordt in de week voor de wandeling aan alle deelnemers via de mail worden bekendgemaakt!

Aanvang Begin wandeling: 14.00 uur
Welkom vanaf 13.30 uur

Deelnemers € 10,00 (inclusief veruapening)

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

VERPLICHT!

www.project7-blad.nl

Column Bert Heintzberger

(bio-energetisch tandarts)

Is een gefluorideerd gebit vatbaarder voor erosie?

Kan kwik, dat vaak aanwezig is in glucose-fructosestroop houdende voedingsmiddelen, hier de oorzaak van zijn?

Door: Mondhygiënist uit cursusgroep Bio-energetische tandheelkunde Overijssel

(Dianne Heimeriks, Loes Kerkhof, Hester Kramers, Fieke von Pickartz, Annet Boode)

Cursusleider: Bert Heintzberger

Samenvatting:

Tijdens één van onze cursusdagen bio-energetische tandheelkunde gaf een collega aan, de laatste twintig jaar veel meer tanderosie te zien in de monden van haar cliënten jonger dan ca. 50 jaar. Op zich een bekend fenomeen. Ze heeft echter het vermoeden dat dit niet alleen verband houdt met het gebruik van suikers en zuren maar vooral met een combinatie van fluoridegebruik en voeding/frisdrank met glucose-fructosestroop (HFCS). Erosie is in Nederland pas goed zichtbaar geworden na de introductie van maissiropen in de jaren '80-'90 (ca. 20-30 jaar geleden). Is dit toeval?



Onze ouders (geboortejaren 1935-1950) gebruikten toch ook veel (riet- en biet-) suikers en zuren? Zij hadden een, over het algemeen, ongefluorideerd gebit en relatief weinig erosie. Ze verloren wellicht vroeger hun gebit als gevolg van minder goede mondverzorging, onwetendheid over mondhygiëne en parodontitis.

Bij de leeftijdsgroep van 45 jaar en ouder zien we beduidend minder erosie dan bij de jongere generatie. Waar heeft dit mee te maken?

-Harder glazuur als gevolg van leeftijd en /of natuurlijke maturatie?

-Minder eet- en drinkmomenten ?

-Een ander leef- en voedingspatroon?

-Snoepten onze ouders minder als kind?

-Minder fris- en energiedrankgebruik?

-Is de mondverzorging zo veranderd?

-Bevorderen elektrische tandenborstels en andere mondverzorgingsproducten erosie?

Is een gefluorideerd gebit gevoeliger voor tanderosie?

Heeft het kwik, dat bij het productieproces van maissiroop tot glucose-fructosestroop in voedingsmiddelen terecht kan komen, invloed op een gefluorideerd gebit en kan dat erosie tot gevolg hebben? Deze hoeveelheden kwik zijn niet gering en gaan veruit boven de toegestane norm voor kwik. (1)

We hebben samen over dit onderwerp gebrainstormd en één en ander gecheckt via de causale keten (oorzaak en gevolg).

Met behulp van kinesiologische testen op de cursus werd "blind" bekeken of er een relatie is tussen gebitserosie, glucose-fructosestroop (uit mais) gezoete frisdranken en fluoride.

Uit deze testen kwam naar voren dat een gefluorideerd gebit vatbaarder is voor erosie dan een niet gefluorideerd gebit.

Deze causale keten bevestigde onze vermoedens. De juiste volgorde in oorzaak en gevolg was: kwik uit de glucose-fructosestroop - gefluorideerd glazuur - erosie. Liet men de kwik of de fluoride weg, dan ontstond er geen erosie. Alleen de combinatie van kwik met fluoride veroorzaakte erosie.

Nu de wetenschappelijke onderbouwing van ons verhaal.

De mogelijke verklaring hiervoor is dat kwik (Hg), dat in bijna de helft van de producten met glucose-fructosestroop teruggevonden wordt, een chemische reactie aangaat met het fluorideapatiet in tandglazuur.

Kwik bindt zich aan fluoride waardoor het apatiet beschadigd raakt en kwetsbaarder wordt, onder andere voor erosie.

Als kwik zich bindt aan fluoride en uittreedt uit het apatiet, waar blijft het dan?

Slikken we HgF (kwikfluoride) door?

Wij stelden ons als groep de volgende vragen:

1. Is een gefluorideerd gebit gevoeliger voor tanderosie?

2. Heeft glucose-fructosestroop een ander effect op het gebit dan riet- en bietsuiker?

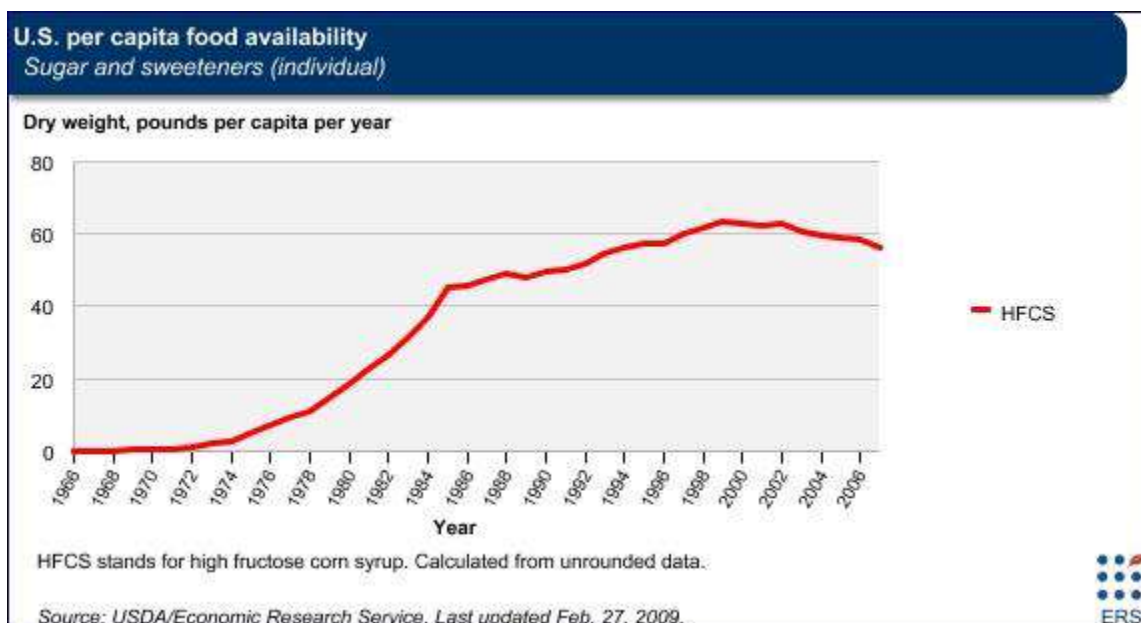
3. Kan kwik (Hg), dat in iets minder dan de helft van de glucose-fructose gezoete producten teruggevonden wordt (2005), mede verantwoordelijk zijn voor erosie?

4. Is erosie altijd te verklaren door het aantal of de duur van "zuuraanvallen"?

5. Zou speeksel, als lichaamsvloeistof, door “verzuring” van het lichaam (onder andere veelvuldig suikergebruik) een (constante) lagere pH kunnen bereiken, waardoor de buffercapaciteit van binnenuit afneemt, het mondmilieu verandert en erosie wordt bevorderd?

6. Heeft een natuurlijk uitgeharde glazuurmatrix (zonder fluoride-inbouw) voordelen als het gaat om uitwisseling van ionen?

“Wetenschap begint altijd met een aanname of vermoeden, wat is er wezenlijk veranderd in ons leef- en eetpatroon?”



Is dit toeval of niet?

Ad.1. Is een gefluorideerd gebit gevoeliger voor tanderosie?

Tandglazuur met het hydroxyapatiet heeft een vrije eindstandige OH groep (Hydroxide ionen).

Deze OH groep kan vervangen worden door de fluoride uit de tandpasta.

Voorbeeld: Na -fluoride : Fluoride neemt de plaats in van de OH groep. Het natrium bindt zich aan de vrijkomende OH groep. Er ontstaat dan Fluor(ide) apatiet.

Indien er nu Hg (kwik=zwaar metaal) in voeding (in dit geval de maissiroop) zit, bindt Fluoride zich liever aan het kwik. Er ontstaat dan Hg fluoride. Fluoride treedt dan uit het hydroxyapatiet en laat een beschadigd apatiet achter, dat zich door zijn gemis aan de OH groep gemakkelijk zal oplossen in een zuur.

Men slikt Hg-fluoride door, wat natuurlijk niet bevorderlijk is voor de gezondheid.

Anders omschreven:

Er blijft een hydroxyapatiet over dat een open plaats heeft, waar de Fluoride en daarvoor de OH groep gezeten heeft. Deze toestand is uiterst reactief en gaat zich snel binden aan een zuur. Zo lost het hydroxyapatiet versneld op.

Het is te vergelijken met Tin fluoride in sommige tandpasta's. Hier gebeurt het omgekeerde. Fluoride hecht zich aan het glazuur en het tin komt als een ion vrij.

Tin is een onedel metaal, dat eveneens schadelijk is voor de gezondheid.

Fluoride is een stof die zich snel bindt aan een stof maar net zo snel ook weer een andere binding aangaat. Vandaar dat men moet blijven poetsen met fluoride houdende tandpasta.

Opnieuw tanden poetsen met fluoridehoudende tandpasta: het verhaal begint weer opnieuw. Fluoride hecht zich aan het nieuwe blootliggende apatiet. Het wordt weer losgeweekt door het (metallisch) kwik uit voeding en frisdrank. Weer kan er opnieuw hydroxyapatiet opgelost worden in het zuur.

Laagje voor laagje wordt zo het glazuur opgelost.

Deze benadering zou een antwoord kunnen zijn op vraag 1, 2 en 3.

Waarom dan erosie in plaats van cariës?

Bij cariës wordt het zuur geleverd door zuur producerende bacteriën, die suiker afbreken.

Bij erosie is het zuur afkomstig van voornamelijk zure dranken.

Erosie is eigenlijk een steriele vorm van cariës.

Cariës ontwikkelt zich op plaqueretentieplaatsen (waar bacteriën zich goed kunnen nestelen).

Erosie is juist waarneembaar op goed bereikbare plaatsen (gladde vlakken en occlusaal/incisaal).

Fluoride ingebouwd in apatiet zorgt ervoor dat het apatiet minder snel oplost in een zuur.

Dit gaat niet op als het fluoride weer "losgeweekt" kan worden door bijvoorbeeld metallisch kwik in frisdranken.

Het glazuur lost nu versnelt op in het zuur. Dit is in het kort samengevat de nieuwe veronderstelling.

Nu werkt de fluoride averechts en maakt een gebit gevoeliger voor erosie.

Ad.2. Heeft glucose-fructosestroop een ander effect op het gebit dan riet- en bietsuiker?

Vooraf glucose-fructosestroop=sucrose (een uit glucose en fructose samengesteld disaccharide=saccharose) doet het aantal streptococcon mutans in de tandplaque toenemen. Het is de zoetstof, veel goedkoper dan suiker, die men vaak vindt in koek, snoep, gebak, likeur, fruitsap, frisdrank en vele andere voedingsmiddelen.

Vanaf de jaren 80 van de 20e eeuw zijn fabrikanten geleidelijk steeds vaker glucose-fructosestroop uit mais gaan gebruiken als zoetmiddel in plaats van suiker. Deze zoetstof staat in Engelstalige landen bekend onder de afkorting HFCS (High-Fructose-Corn-Syrup). In mais zit van nature geen fructose; dat wordt via een industrieel proces door middel van enzymen gemaakt van, in mais aanwezige, glucose. Voor de fabrikant heeft glucose-fructosestroop het voordeel dat het producten langer houdbaar maakt. Het kan langer in de schappen van de supermarkt liggen en heeft een veel lagere kostprijs.

Dat laatste komt vooral door Amerikaanse overheidssubsidies op de maisproductie en Amerikaanse importheffingen op suiker gemaakt uit bieten.

Ad.3. Kan kwik (Hg), dat in iets minder dan de helft van de glucose-fructose gezoute producten gevonden wordt/werd (2005), mede verantwoordelijk zijn voor erosie?

Wij verwachten dat dit wel het geval is als er sprake is van een gefluorideerd gebit.

Ad.4. Is erosie altijd te verklaren door het aantal of de duur van "zuuraanvallen"?

Nee, het is al bekend dat erosie tevens beïnvloed wordt door het moment van poetsen en mogelijk andere vormen van "(over)belasting" van het gebit.

Er zijn praktijkvoorbeelden bekend waarbij sprake is van forse erosie terwijl dit vanuit de voedings- en mondverzorgingsanamnese niet te verklaren valt.

Wellicht onderbouwt de mogelijke verklaring over de invloed van kwik in glucose-fructosestroop het antwoord op deze vraag.

Ad.5. Zou speeksel, als lichaamsvloeistof, door “verzuring” van het lichaam (onder andere veelvuldig suikergebruik en misschien ook door medicijngebruik) een (constante) lagere pH kunnen bereiken, waardoor de buffercapaciteit van binnenuit afneemt en het mondmilieu verandert”.

(ook urine en zweet wordt anders van samenstelling/zuurder, dus speeksel ook als er te weinig water gedronken wordt)

Bij verzuring van het lichaam vindt ook verzuring van/in de spieren plaats en over het belang van de zuur-base verhouding is nog veel meer bekend. We zouden een onderzoek kunnen opzetten met (speeksel)pH-meetapparatuur bij mensen met en zonder erosie.

Ad.6. “Heeft een natuurlijk uitgeharde glazuurmatrix (zonder fluoride-inbouw) voordelen als het gaat om uitwisseling van ionen”?

Wij denken van wel. Ingebouwde fluoride ionen zouden zich wellicht makkelijker kunnen binden aan bijvoorbeeld kwik (uit de bereiding van glucose-fructose) waardoor “open” (kwetsbare plekken) ontstaan in het glazuur. Dit zal bij natuurlijk uitgehard, ongefluorideerd, glazuur niet het geval zijn. Misschien is dit wel beter bestand tegen erosie. Bij cariës zou de fluoride wellicht kunnen helpen mits er geen sprake is van contact met Hg(kwik).

Dit zal uitgezocht moeten worden.

Praktisch:

Men weet inmiddels dat het tandenpoetsen direct na een zuuraanval een negatief effect heeft.

Er zal uitgezocht moeten worden of juist veelvuldig tandenpoetsen met fluoridehoudende tandpasta in combinatie met Hg bevattende frisdranken meer erosie geeft.

Er ontstaan dan een paar combinatiemogelijkheden:

1. frisdrank met Hg / fluoridehoudende tandpasta
2. frisdrank zonder Hg / fluoridehoudende tandpasta.
3. frisdrank met Hg / tandpasta zonder fluoride.
4. frisdrank zonder Hg / tandpasta zonder fluoride

We moeten bekijken welke combinatie de minste erosie geeft.

Wie helpt ons verder om deze veronderstelling(en) handen en voeten te geven? (..... of van tafel te vegen....)

(1) van het internet:

Hoewel de voedselautoriteiten nog steeds vinden dat glucose-fructosestroop een veilige toevoeging aan voedsel is, hebben andere onderzoekers bewijzen gevonden die duidelijk in de richting wijzen van het tegendeel. Een van die onderzoekers was Renée Dufault, die in 2005 kwik vond in negen van de twintig monsters van glucose-fructosestroop die ze van verschillende productiebedrijven had verzameld. De Amerikaanse voedselautoriteit FDA (Food and Drug Administration) reageerde helemaal niet op haar bevindingen, waardoor ze zich gedwongen zag met haar informatie



naar de media te gaan, toen ze vorig jaar met pensioen ging..!

Dufault had kwikgehaltenes gevonden van **0,005 tot 0,570 microgram** per gram glucose-fructosestroop. Aangezien de gemiddelde Amerikaan per dag 50 g van deze zoetstof binnenkrijgt, krijgt hij waarschijnlijk onbewust tot wel **28,5 mcg kwik** binnen. Een standaard Cola-blikje van 300 ml bevat ruim 8 theelepels glucose-fructosestroop. Het is duidelijk waarom bewerkte snacks en frisdrank met gemak een veel grotere bron van kwik kunnen vormen dan vis.

commentaar: 28.5 mcg per dag is ver boven de norm. In de VS: toegestane norm volgens de food and drug administration: 2 mcg/l kwik in water. gemiddeld water drinken per dag: 2 a 3 liter? Dat geeft dan 6 mcg kwik per dag.

Deze grote hoeveelheid kwik krijgt men zeer geconcentreerd via de frisdrank etc. in de mond! en niet in een paar liter water drinken.



Even terug in de tijd

Sommige stukken en stukjes verdienen het om blijvend of nogmaals aandacht aan te besteden. In de nieuwsbrief van maart 2016:

(<http://www.project7-blad.nl/2016.03.12-GVL-NIEUWSBRIEF-03-12.pdf>) werd een bijdrage aangeleverd door Peter Schenkels, een artikel afkomstig van de website Duurzaam Nieuws, over Bisfenol A (BPA) en de gevaren daarvan.

De redactie 'gooit' dit artikel in de herhaling.

RIVM geeft toe: BPA gevaarlijk voor zwangere vrouwen en kinderen

Via Peter Schenkels, locatiehouder van de inmiddels wegens omstandigheden gestopte GVL-locatie Boven-Leeuwen (Maas en Waal) kregen wij onderstaand artikel aangeleverd, afkomstig van de website Duurzaam Nieuws.

We kunnen niet genoeg waarschuwen tegen BPA: Bisfenol A!

DUURZAAM NIEUWS

4 maart 2016



Het zit in plastic voedselverpakkingen, in blikken soep, in infuuszakken en in kassabonnetjes. Bisfenol A, ook wel bekend als BPA. De stof is gevaarlijk voor zwangere vrouwen en hun kinderen. Het RIVM presenteerde een nieuw rapport met deze resultaten en het kabinet wil nu het gebruik terugdringen.

Volgens het RIVM moet worden ingezet op het omlaag brengen van de blootstelling aan BPA, vooral bij zwangere vrouwen en jonge kinderen waarbij het immuunsysteem nog in ontwikkeling is.

Een verbod vindt de minister niet wenselijk. Dit leidt tot gebruik van alternatieve stoffen, terwijl over de veiligheid hiervan geen duidelijkheid bestaat.

Bisfenol A (BPA) is een chemische stof die in veel producten voorkomt. BPA wordt gebruikt in plastics die worden toegepast in bijvoorbeeld bouwmaterialen, elektronica, plastic flessen, (voedsel)verpakkingsmateriaal, implantaten, infuusapparatuur en speelgoed. Daarnaast wordt BPA onder meer gebruikt als basis voor epoxy-verven en -lijmen, in bepaalde tandheelkundige materialen, in inkt en in thermisch papier waaronder kassabonnen.

Nederland gaat er bij de Europese Commissie en de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid op aandringen om de geldende Europese normen aan te passen.

Minister Schippers: 'Aanscherping van de Europese normen kost tijd en de effecten zijn pas over lange tijd merkbaar. Daar wil ik niet op wachten. Daarom nemen we nu al een aantal nationale maatregelen om de blootstelling aan BPA te verminderen.'

Het kabinet gaat zich ervoor inzetten dat producenten het gebruik van BPA verminderen en veiligere alternatieven voor BPA ontwikkelen.

Schippers gaat samen met het RIVM en het Voedingscentrum de voorlichting aan vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven verder uitbreiden. Ook wordt onderzoek gedaan waaruit moet blijken welke producten in Nederland het meeste bijdragen aan blootstelling aan BPA, zodat consumenten nog gericht kunnen worden geïnformeerd.

Het RIVM ziet ook een mogelijk risico voor werknemers die in contact komen met BPA. Minister Asscher van Sociale Zaken gaat daarom in overleg met de relevante branches om te komen tot een plan van aanpak om de blootstelling van werknemers aan BPA terug te dringen. Er wordt op Europees niveau al gewerkt aan de uitfasering van BPA in thermisch papier, dat bijvoorbeeld gebruikt wordt voor kassabonnen. Op haar eigen beleidsterrein gaat Schippers met de ziekenhuizen en beroepsverenigingen afspraken maken over het op een verantwoorde manier terugdringen van de blootstelling in het ziekenhuis van jonge kinderen en pasgeborenen aan de stof BPA. Een goed alternatief is daarvoor echter wel cruciaal.

WECF is verheugd dat zowel RIVM als VWS menen dat maatregelen nodig zijn, maar deze zijn niet genoeg voor het internationale vrouwen- en duurzaamheidsnetwerk. WECF wil, net als in Frankrijk, óók in Nederland een volledig verbod van deze én andere hormoonverstoorders.

WECF geeft al jarenlang voorlichting aan zwangere vrouwen en jonge ouders over hoe hormoon verstorende stoffen en met name BPA te vermijden.

Al eind jaren negentig trok WECF aan de alarmbel om aandacht te vestigen op de blootstellingsgevaaren van hormoonverstoorders voor kwetsbare groepen als zwangere vrouwen en jonge kinderen. Vorige week nog publiceerde WECF International de resultaten van een onderzoek naar 341 in Frankrijk verkrijgbare babyverzorgingsproducten. In 299 producten maar liefst werden schadelijke en vaak ook hormoon verstorende stoffen aangetroffen.

WECF is het niet eens met het advies van het RIVM om geen verbod in te stellen en stelt dat BPA eenvoudigweg zou moeten worden verboden uit alle consumentenartikelen, zeker met het oog op de gezondheid van kwetsbare groepen en dat ook de alternatieven waarvan niet duidelijk is wat voor gevolgen deze stoffen hebben op gezondheid en milieu, onder moratorium blijven.

Er zijn vele mogelijkheden om producten zonder BPA en andere weekmakers te produceren. In buurlanden zoals Duitsland en Oostenrijk zijn glazen babyflessen standaard en drinken kinderen op school uit aluminium bekers. Plastic is vaak helemaal niet nodig.

Europese Hof veroordeelt EC over gebrek aan actie

In december 2015 oordeelde het Europees Hof van Justitie dat de Europese Commissie de wetgeving heeft overtreden door na te laten wetenschappelijk criteria voor hormoon verstorende stoffen vast te leggen.

Zweden had, met steun van Nederland, Denemarken en Frankrijk, de Europese Commissie voor de rechter gedaagd met de vraag waarom de Commissie deze criteria steeds uitstelt en volksgezondheid en het milieu niet vooropstelt. Ondanks de veroordeling lijkt de Commissie

nog steeds geen haast te maken en Zweden heeft al laten weten het hierbij niet te laten zitten. De oorspronkelijk deadline voor het identificeren van criteria voor hormoon versturende eigenschappen lag al in december 2013.

Naar verwachting zal het beloofde onderzoek dat nu loopt verdere vertraging veroorzaken, waardoor maatregelen tegen hormoon versturende stoffen nog tot 2017 op zich laten wachten of mogelijk zelfs nog langer.

Sascha Gabizon, directeur WECF stelt: "Daarom is het des te belangrijker dat Nederland nu onmiddellijk stappen neemt om BPA uit consumentenproducten te krijgen.

We kunnen niet wachten op te Europese Commissie".

[Download en info RIVM-rapport](#)

[Meer over hormoonverstoorders](#)

12 MEI 2017
EEN NIEUWE (?) KIJK OP HET FENOMEEN TUMOR (Deel I)
Een aanvullende zienswijze op het ontstaan en de behandeling van een tumor
Bert Heintzberger

Diepe emotionele trauma's worden verdrongen en omgeven door een 'hek'. Anderen spreken van een blokkade. Binnen dit hek kunnen autonome processen zich gaan afspelen, omdat dit gebied is afgesneden van het regulerende systeem van de biofotonen, die niet door dit hek heen kunnen. Zo ontstaat er een staatje in een staat. Deze processen beginnen heel onschuldig en eindigen ten slotte in het ontstaan van een tumor. Het hek kan doorbroken worden met vele technieken. Hypnose neemt hierin een speciale plaats in.

Locatie Annette Ochie, Wijkcentrum Ovardie
Adres Van Maerlantstraat 9-10
 1813 BH ALDOSAAR

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden gulakmaar@gmail.com ☎ 00-25180174

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

PROJECT 7-BLAD

20 mei 2017
WANDELING
Langs eetbare 'wilde' groenten en kruiden in Bergeijk (Noord-Brabant)
Ingeborg Nienhuis

Ingeborg neemt je mee voor een wandeling langs plekken waar van alles te zien is aan eetbare 'wilde' groenten, kruiden, struiken, bomen, etc.
 Ook vertelt zij over de toepassing hiervan in je voedingspatroon.

Heel veel 'wilde' planten en kruiden zijn directe familie van de groenten en kruiden die je koopt in de supermarkt of bij de groentebouwer. Je moet het alleen even weten...

Verzamelen Het verzamel- en vertelruimte wordt in de week voor de wandeling aan alle deelnemers via de mail bekendgemaakt

Aanvang Begin wandeling: 14.30 uur
 Welkom vanaf 13.30 uur
 Einde wandeling: ongeveer 15.30 uur

Deelname € 12,50 p.p. Kinderen tot 12 jaar: € 5,00
 Prijs inclusief brokje Annette Bontjes € 20,00

Aanmelden E-mail: info@heehathuis.nl

VERPLICHT!

WANDELLEN MET 7-BLAD
www.project7-blad.nl

18 MEI 2017
De GENEZING van MOEDER AARDE
René Hanneman

Jij en ik zijn op deze planeet 'te gatt'. Tijdens ons verblijf maken we onlosmakelijk deel uit van deze Aarde en kunnen we onze bestemmingen er niet los van zien. Onze voorouders beschouwden Moeder Aarde als heilig en beseften dat zij in wezen een levend organisme is. De laatste decennia heeft de mensheid haar grotendeels beroofd van haar groene kleed. Net als ieder ander organisme heeft "Gala" soms harde klappen gekregen. Tot nu toe is ze er altijd weer bovenop gekomen. Wat kunnen wij doen om haar hierbij te helpen?

Locatie Ingeborg Nienhuis
 Heel Natuurlijk

Adres Natuurlijk "1 Loo"
 Telfestraat 4, 5571 KW Bergeijk

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00

Aanmelden E-mail: info@heehathuis.nl
 ☎ 0497-237889

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Column Ellen Vader Kennistekort...

Flitsende namen voor (lang)lopende vaccinonderzoeken op kinderen (experimenten dus?), georganiseerd door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM):

KIM-TIM-PIM-PIEN-OKIDO-MIKI-VIKING-HAVANA...



Kennelijk zijn er nog altijd enthousiaste en gemotiveerde ouders die met veel genoegen en in het volste vertrouwen hun kinderen aan dit soort testen blootstellen (die cadeaubon van 20-25 euro is dan blijkbaar een aantrekkelijk lokkertje).

Een overzichtje van de studies die de afgelopen jaren werden uitgevoerd en/of nog gaande zijn:

KIM: wetenschappelijk onderzoek naar de afweer tegen kinkhoest door vaccinatie op de lange termijn.

TIM: wetenschappelijk onderzoek onder tieners naar de beste leeftijd voor een tweede vaccinatie tegen Meningokokken C (MenC).

PIM: een studie om de effecten van alternatieve en gereduceerde vaccinatieschema's tegen pneumokokken te meten.

PIEN: onderzoek naar de cellulaire en humorale immuunresponse geïnduceerd door de pneumokokkenvaccins.

OKIDO: onderzoek naar de aanwezigheid van pneumokokkenbacteriën in de neusholte (dragerschap).

MIKI: aanstaande moeders worden tijdens hun zwangerschap gevaccineerd tegen kinkhoest. In de studie onderzoeken we of de baby's in de eerste maanden na de geboorte dan beter beschermd zijn tegen kinkhoest.

VIKING: met deze studie wordt onderzocht hoe de bescherming tegen kinkhoest zich opbouwt na een extra kinkhoestvaccinatie op volwassen leeftijd.

HAVANA: deze studie onderzoekt hoe vaak HPV-infecties voorkomen bij zowel vrouwen die wel als vrouwen die niet tegen HPV zijn gevaccineerd.

Wat gebeurt er eigenlijk met de lichaamseigen materialen die nodig zijn voor deze onderzoeken? Enkele voorbeelden (bron folders RIVM):

HAVANA: 'De vragenlijst, het kaartje met bloed, de vaginale brush en de tampon worden bij het RIVM gedurende vijftien jaar gescheiden van elkaar bewaard. Je krijgt GEEN individuele uitslag.'

PIENTER: 'Het lichaamsmateriaal (bloed, wangslim en ontlasting) vriezen we in en bewaren we minstens 15 jaar op het RIVM. Wij kunnen u geen uitslag van de testen geven. Dit geldt ook als er iets bijzonders gevonden wordt, ook dan kunnen wij deze individuele uitslag NIET geven.'

**UIT ONDERZOEK
IS GEBLEKEN
DAT ONDERZOEKEN
VEEL LEUKER IS
DAN ANTWOORDEN
VINDEN**

Loesje

Postbus 1956
6521 RZ, Arnhem - www.rivm.nl

De zoveelste databank (naast al die andere), waar dus ook je ontlasting en vaginale gegevens jarenlang wordt opgeslagen; dit ligt toch wel heel privégevoelig. Deze onderzoeken lijken dan ook louter bedoeld voor de statistieken van het RIVM en daar moeten kinderen dan (naast het al verzadigde RVP-schema) ook nog eens extra voor geprikt worden. Deelname blijft vrijwillig, dat wel...

Ook juridisch hebben ze zich kunnen indekken: '*Voor iedereen die meedoet aan dit onderzoek, dekt het RIVM schade door deelname aan het onderzoek.*' Maar.. de kleine lettertjes: '*Het RIVM dekt de volgende schade niet (voorbeeld uit het lijstje met 5 uitzonderingen): 'schade door een risico waarover je in de schriftelijke informatie bent ingelicht'* (mogelijke bijwerkingen).

Afsluitend met excuses aan de Belgische lezers. Er blijken geen onderzoeken online beschikbaar te zijn van de Vlaamse overheid (alleen referenties naar buitenlandse studies). Zouden ze meeliften met de Nederlandse resultaten om zo nodig hun eigen vaccinatiebeleid aan te passen?

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren:

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

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

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

18 MEI 2017
VACCINATIE-SCHADE
Jannes Koetsier
Arts en schrijver van het boek: 'De Gezonde Patiënt'.
Het is zeer de vraag of het misschien aanwezige nut van vaccins wel opweegt tegen de nadelen en zeldzame ernstige risico's. Deze lezing gaat over wat die nadelen van vaccins zijn en welke zeldzame risico's er aan verbonden zijn.
Aan de hand van praktijkvoorbeelden (Freek Hagoort, die baby's met hersenbloedingen, vele meldingen bij de Stichting MeerWetenOverFreek) en literatuur wordt je bewustzijn van wat er aan de hand is met het Rijks Vaccinatie Beleid vergroot.
Locatie Jolanda Roggeveld
Biologisch Bedrijf Kijkkracht
Adres Schillegem 3
9951 TN WINSUM
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden E-mail: gvt@MeerWeten.nl

18 MEI 2017
LEVEN in de HOLLE AARDE
Dokter Frits van der Blom,
Huisarts en hoespaat in ruste.
Vroeger werd verteld dat de Aarde plat zou zijn. De Zon zou om de Aarde draaien volgens het bekende middeleeuwse verhaal. Wie iets anders beweerde werd vervolgd en bedreigd door de kerkelijke autoriteiten. Waarom eigenlijk? Wat precies mocht de mens niet weten? Wij weten nu dat de Aarde rond is en om de Zon draait. Dat was een aanzienlijke 'update' van ons wereldbeeld. Maar hoe ziet de Aarde er van binnen uit? Er is sprake van een groot gat in onze kennis én ... in onze Aarde!
Locatie Johan van de Kant en Clemantine Bergveld
Zaal Parochiecentrum Sint-Martinuskerk
Adres Okerstraat 26A
5201 BS ZALTBOMMEL
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden E-mail: gvt.zaltrommel@gmail.com

18 MEI 2017
KOKOSOLIE: VERZADIGD van GEZONDHEID
Bart van Veen
'Kokosolie' of 'kokosvet' werd jarenlang als ongezonder aangemerkt, maar wordt tegenwoordig door steeds meer mensen ontdekt en gebruikt. Is verzadigd vet wel zo slecht als zo vaak gedacht? En welke heilsame eigenschappen heeft kokosolie nu eigenlijk?
Locatie Gerlaine Nagehout
Paardenmeisje Zwaagdijk
Adres Zwaagdijk 293
1834 NU ZWAAGDUK
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden gvtzwaagdijk@gmail.com
0229-505526 / 06-21215006

In het kader van de actie 'het Schoorlse Bos moet blijven' hieronder nog een mooi stuk van Louise Jonkman. Zie ook verder in deze nieuwsbrief de poster en nog een artikel van Anneke omtrent de wandeling op 30 april a.s. in Groet/Schoorlse Bos.



In het bos staan bomen...

Naald- en loofbomen.
De naaldbomen zijn in de meerderheid.



Als ik vroeg in de ochtend op een duintop sta,
waan ik me in Noorwegen of wanneer er sluiers van mist zich slingeren van boom tot boom,
doet het mij denken aan de Appalachen. Ik geniet van de
geur en het geluid...

Of dat nu het ruisen in de wind of het knappen van
dennenappels is.

Dennen zijn zo majestueus en krachtig aanwezig.

Er loopt een jongetje in het bos.

Toen hij twee was vouwde hij zijn handjes en zei:
'Het bos is prachtig! Zo mooi mama.'

Hij heeft een vaste route...

Eerst naar de boom met bovengrondse wortelvoeten,
deze dient als ligstoel.

Dan naar de parapluboom, waar hij met één voet op een
takje staat.

Het smalle pad dat hij volgt, voert naar beneden en dan
weer omhoog.

Hij noemt dit pad: 'Muizenpaadje.'

Aan het eind van dit pad, staat de boom waar hij zo
heerlijk in kan hangen.

'Kijk! Er hangt een jongetje in de boom!'

'Nee! Ik ben een hanglap!' antwoordt het jongetje.

Als hij lang genoeg voor hanglap heeft gespeeld, gaat hij
naar de boom waar hij kan schommelen. Wind door je
haar is heerlijk!

De bomen staan stil... Ze ademen in en uit en weten: dat
ze niets te vrezen hebben van jongetjes die van bomen
houden.

Het zijn volwassen mannen met nieuwe ideeën over
natuurbehoud,
die beslissen over wat wel en niet in een bos thuis hoort.
Moeder Natuur weet wel beter...



Maar er wordt al eeuwen niet naar haar geluisterd.

Ze heeft een eindeloos geduld, dat ernstig op de proef
wordt gesteld.

Maar ik weet wie er uiteindelijk de sterkste is.

En de bomen weten dat ook. Want bomen zijn wijzer dan
mensen.

Ze strooien royaal hun zaden...

Zaden vol geduld, die wachten op betere tijden, op
mensen die met hart en ziel van bomen houden.

En niet alleen van bomen...

En daarom: in naam van de Moeder, de Dochter en de Deva's, geloof ik in betere tijden waarin alles wat leeft de ruimte krijgt om te ademen.

Dat moment is Nu!

Tekst : Louise Jonkman

Foto's : Volkert Waalkens & Louise Jonkman

20 MEI 2017
Het ENNEAGRAM HEEFT JE VEEL TE VERTELLEN
Jopie Willekes
 Tijdens een interactieve lezing laat Jopie je op een enthousiaste en ontspannen wijze kennismaken met het model en alle Enneatypes. Ze geeft onder andere antwoorden op wat je kunt doen met de kennis van je Enneatype en die van de andere typen. Wanneer je met het Enneagram jezelf ontdekt, wordt het je duidelijk wat je drijfveren zijn en waarom je doet zoals je doet. En het leuke is: alles is direct te toetsen en te herkennen. Inzicht in het Enneagram kan je ook helpen om jezelf en anderen beter te begrijpen, te accepteren en gedrag te veranderen.

Locatie: Eerste Verlaan, De Toemaaljn
Adres: Jukastroat 22 (akelo)
 7941 JC Middel

Aanvang: 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: E-mail: gvtrappel@gms.nl
 ☎ 0620999936

GEZOND VERSTAND LEZINGEN
www.project7-blad.nl

PROJECT 7-BLAD
27 mei 2017
WANDELING
Langs eetbare 'wilde' groenten en kruiden in Bergeijk (Noord-Brabant)
Ingeborg Nienhuis
 Ingeborg neemt je mee voor een wandeling langs plekken waar van alles te zien is aan eetbare 'wilde' groenten, kruiden, struiken, bomen, etc. Ook vertelt zij over de toepassing hiervan in je voedingspatroon. Heel veel 'wilde' planten en kruiden zijn directe familie van de groenten en kruiden die je koopt in de supermarkt of bij de groentelidder. Je moet het alleen even weten...

Verzamelen: Het verzamelen- en vertrekpunt wordt in de week voor de wandeling aan alle deelnemers, via de mail bekendgemaakt.

Aanvang: Begin wandeling: 14.00 uur
 Welkom vanaf 13.30 uur
 Einde wandeling ongeveer 15.30 uur

Deelnemers: € 12,50 p.p. Kinderen tot 12 jaar: € 5,00
 Prijs inclusief botste Avoeka Drank: € 20,00

Aanmelden: E-mail: info@bergeijk.nl
VERSLUPT!

WANDELLEN MET 7-BLAD
www.project7-blad.nl

28 MEI 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 gezondheidsborg 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: Simone Knol, Barbara Smit, Geertrui Robeer
Adres: Parkflat
 Dekamalaan 17
 8604 ZG Sneek

Aanvang: 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: b.e.smit@wvs.nl ☎ 0515-442989 / 06 22523867

GEZOND VERSTAND LEZINGEN
www.project7-blad.nl

Trudy van Diepen, ook spreekster voor Gezond Verstand Lezingen, zette op haar facebookpagina (<https://www.facebook.com/trudy.vandiepen?fref=ts>) een mooi stuk over kaasjeskruid.



De redactie vroeg haar of dit geplaatst mocht worden in de nieuwsbrief van Gezond Verstand Lezingen.

KRUID VAN DE MAAND: KAASJESKRUID

Elke keer kom ik haar tegen. Op allerlei plaatsen verschijnen de kleine blaadjes en de knopjes.

Zij dringen zich op en ik kijk naar de plant. Het doet mij denken aan de lammetjes in de wei die huppelend door het leven gaan. Zo lieflijk, puur en vol vertrouwen. Ik moet over dit kruid schrijven.

De officiële naam voor kaasjeskruid is *Malva sylvestris*, de grootbloeiende en de *Malva neglecta* de kleinbloeiende plant. *Malva* is afgeleid van het oude Engels woord *malwe*, zachtheid. Ook in de Griekse taal vinden wij het woord *malakos* wat zachtheid betekent. De Nederlandse naam kaasjeskruid dankt zijn naam aan de zaden van de malva, zij lijken op edammerkaasjes.

Uit de wortel van de malva ontspringen meerdere ruwbehaarde takken. Het blad is donkergroen en heeft een donkere stip op de plaats dichtbij de stengel. De bloemen zitten in de bladoksels in grote groepjes bij elkaar. De blauwachtige bloemetjes zijn zacht en kwetsbaar.

In de Middeleeuwen gaf men kaasjeskruid een eretitel: *Omnimedens*; alles genezend en



mocht misschien daarom groeien in de kruidentuin van Karel de Grote. Plinius, de kruidenman uit die tijd, raadde het kruid aan wanneer de bevalling te traag verliep, maar zo zei hij haal de bladeren na de geboorte gauw van de buik weg anders komt de nageboorte te snel.

Een van de inhoudsstoffen in kaasjeskruid zijn de slijmstoffen. En nu komt iets belangrijks om te vermelden. De waarde van de slijmstoffen is het grootst als wij lauwwarme thee van het kruid maken. De bloemetjes enkele uren tot een dag laten weken en daarna licht verwarmen. Bij deze methode komt de kracht van kaasjeskruid volledig tot zijn recht.

Deze thee is o.a. geschikt bij problemen rond de luchtwegen.

Ik merkte dat het kruid ook een weldaad is voor die mensen die een chemokuur ondergaan. Nu helpt dit kruid de slijmvliezen van de tong. Het verzacht het tongweefsel maar helpt ook het maag- en darmweefsel dat in deze periode flink onder druk staat. Kaasjeskruid ondersteunt de slijmvliezen en de binnenhuid van de spijsvertering.

De energetische boodschap van het kaasjeskruid is geven vanuit je hart, zonder jezelf te verliezen. Oefen tijdens je leven in echte liefde. Onbaatzuchtig, puur zoals je het bij een kind



ervaart. Dit in tegenstelling zoals wij de liefde soms hanteren: ruilhandel. Ik ben lief voor jou, maar ik verwacht dat jij ook lief bent voor mij. Men stelt eisen aan de liefde; men verwacht iets terug.

Verwachtingen die niet uitkomen leiden tot verbittering, verzuring en verharding. En deze gevoelens ondermijnen onze gezondheid. Het is een prachtige boodschap die de malva aan ons geeft. Je ziet die liefde ook aan de bloei van de malva, pluk je de ene dag de bloemetjes voor de thee of om te drogen, de volgende dag bloeit zij opnieuw

uitbundig en weer kan je plukken.

Eindeloos kan je plukken.

Strooi het kaasjeskruidzaad in uw tuin en u kunt na enkele maanden de bloemen gaan verzamelen. Droog de bloemetjes als u het hele jaar plezier van wilt hebben.

Wanneer kan u malvathee gebruiken ?

Luchtwegen: ontkrampend en slijm afvoierend bij verkoudheid, bronchitis, longontsteking (altijd naar de dokter gaan).

Spijsvertering: bij problemen van de slijmvliezen van maag en darmen, ziekte van Crohn, colitus ulcerosa. Bij begeleiding van chemokuren. Het kruid is wel licht laxerend.

Huid: problemen van de huid, droge huid en kloven op de handen.

Malvathee:

Een handje verse of gedroogde bloemetjes in een een theepot met koud water. Enkele uren tot een dag laten weken en daarna licht verwarmen enkele uren.

Malvazalf: voor de droge harde huid, soms met kloven.

Een handje verse of gedroogde malvabloemetjes

250 ml olie. kokos, olijf of zonnebloem

Op een waxinelichtje de bloemetjes enkele uren in de olie laten trekken

Afzeven en bijenwas toevoegen. Bijenwas eerst vloeibaar maken.

Verhouding : 1 eetlepel bijenwas. 4 eetlepels malvaolie

Giet het geheel in een zalvenpotje en laat het afkoelen.

Meer info over/van Trudy van Diepen-Stam: <http://www.kruidenvrouw.nl>

6 JUNI 2017
Niet alle WAARHEDEN moeten gezegd worden tegen alle MENSEN
Frank Bleeker
 Wat hebben Adam en Eva te maken met Darwin, bisschop Ussher, de 'oude' Soemiers, Egyptische farao's en 'Lucy'? In vogelvlucht gaan we door de tijd en vergelijken de teksten van het Oude Testament met nog oudere uit de Soemierische bibliotheek en archeologische opgravingen. Waarom was het voor velen zo comfortabel dat zoveel van die teksten diep onder het zand van de woestijn verborgen lagen?
Locatie: Marian Gijbens Theosofische Vereniging
Adres: Laan van Meerdervoort 1-A 2517 AA DEN HAAG
Aanvang: 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: E-mail: gvtd.denh Haag@gmail.com ☎ 070-5178535

8 JUNI 2017
DE ZIEKTE VAN LYME EN DESINFORMATIE
Dokter Frits van der Blom,
 Huisarts en homeopaat in ruste
 Waarom is de ziekte van Lyme in een enorme vaagheid blijven hangen? En wat voor gevolgen heeft dit voor mens en samenleving?
 Wat is belangrijk om erover te weten en wat kunnen we voor onszelf en de samenleving doen?
Locatie: Héliya Ballémans, CBS 1 Praathuis
Adres: Meerlaan 26 4103 XZ CULEMBORG (3 minuten lopen vanaf het station, rechterkant aan het fietspad)
Aanvang: 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: GVLezingenCulemborg@gmail.com ☎ 06-57112370

10 juni 2017
HOE HEILZAAM kan een tweede mening zijn?
Fred Neelissen
 Voormalig bio-energetisch tarantaris
AYURVEDA EN VOEDING
Zelfs de beste (bio)voeding kan ons ziek maken als die niet bij ons past
Johan De Cocker
 Deskundige op het gebied van Ayurveda
Locatie: Kasteel van Schoten
Adres: Kasteeldreef 61 2500 SCHOTEN (België)
Aanvang: Stijpt 13.00 uur, welkom vanaf 12.15 uur
Inkom: € 10,00
Aanmelden: nick@rechtopgezondheid.info of annabelle1946@hotmail.fr

www.project7-blad.nl

De eerste ‘Natuurgids’ vanaf heden actief bij Project7-blad...

De eerste ‘Natuurgids’ bij Project7-blad heet Marleen Kooistra. Zij stelt zichzelf hieronder voor. Natuurgidsen, Wildplukgidsen, ik kan mij voorstellen dat je de weg kwijt raakt maar laat mij uitleggen. Wildplukgidsen wandelen, slenteren en staan veel stil met belangstellenden om hen meer te vertellen over eetbare gewassen.



Marleen Kooistra vult een paar uurtjes in de natuur heel anders in met hen die met haar het Rijsterbos in gaan.

Marleen woont in Friesland en werkt in Aldeboarn maar komt naar Rijs om haar lang gekoesterde wens in vervulling te laten gaan.

Op maandagochtend en -middag 3 april en 8 mei gaat zij met wie maar zin heeft een paar uur te genieten van de natuur.

De natuur anders beleven... en het is de bedoeling dat een ieder tijdens deze uurtjes de dagelijkse beslommeringen eens even

helemaal loslaat en zelf oplaadt in het zeer energierijke bos met zijn schitterende beukenbomen, mooie mossen en allerlei andere begroeiing helemaal passend in dit speciale bos.

Het is echt een speciaal bos, de energie voelt vredig, heel fijn en je kunt aan de ene kant erin lopen, meteen op je doel afgaan of via allerlei bospaden een langere route nemen en uitkomen bij het IJsselmeer en wel bij ‘t Mirnser Klif.

Voor je het bos ingaat is er een kruidenwei die nu steeds meer aan het ontluiken is.

Vele soorten planten komen weer tot leven en wie de maartse viooltjes wil zien bij de sleutelbloemen die geel staan te stralen kan nu ook terecht. Een schitterend natuurgebied met vele gezichten, vanaf de kruidenwei bekeken tot het IJsselmeer. Wij zijn heel blij met Marleen die haar passie wil delen via ons concept en wij

wensen dat veel personen een aantal heerlijke uren beleven met Marleen. Wie interesse heeft kan dus kiezen uit de ochtend of middagwandeling. Marleen, wij wensen je heerlijke wandelingen in het Rijsterbos met heel veel geïnspireerde mensen.



Anneke

Even voorstellen...

Mijn naam is Marleen Kooistra en ik werk als duurzaam kapster in Aldeboarn.



Schoonheid van binnen en buiten is mijn passie. En dat met respect voor de natuur en onze omgeving.

Ik heb me daarvoor verdiept in kennis over kruiden, massage, klank en meditatie. Ik vind het heerlijk om een klant tijdens een kappersbeurt te adviseren over een gezonde leefwijze of te helpen met een kruidenadvies.



Wandelen in de buitenlucht is een weldaad voor lichaam en geest. Door contact te maken met de planten (en/of dieren) om je heen ontdek je wat het voor jou persoonlijk doet. En waarmee het jou kan helpen.

Het Rijsterbos is een prachtig bos met veel verschillende soorten planten en bomen.

Het is prettig om een dekentje en/of kussentje mee te nemen voor de momenten dat je even wilt zitten bij het door jou gekozen stukje natuur.

Een ontspannen wandeling waarbij jij en de natuur centraal staan.

Graag ontmoet ik je en je kunt je opgeven bij mij: abmarleen@live.nl

Marleen

PROJECT 7-BLAD

3 april 2017

WANDELEN

Ervaar de natuur...

Marleen Kooistra

De geneeskracht van de natuur en buitenlucht wordt vaak geroemd. Niet alleen groeit en bloeit er van alles wat goed is voor ons lichaam. De natuur brengt ons ook rust en ontspanning. Tijdens deze relaxte wandeling maken we contact met de natuur.

U komt ontspannen en verfrist terug.

Verzamelen Ingang Rijsterbos in Rijs (Gaasterland-Friesland)
Bij de schuilhut aan het begin van de Mumserteane.
Navigatie: **8572 WG**

Aanvang Wandeling 1: 10.30 uur, welkom vanaf 10.00 uur.
Wandeling 2: 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur.
LET OP: KEUZE UIT TWEE WANDELINGEN!!!

Deelname € 10,00

Aanmelden E-mail: abmarleen@live.nl
VERPLICHT!

WANDELEN MET 7-BLAD
www.project7-blad.nl

<p>13 JUNI 2017 Niet alle WAARHEDEN moeten gezegd worden tegen alle MENSEN Frank Bleeker Wat hebben Adam en Eva te maken met Darwin, bisschop Ussher, de 'oude' Soemeren, Egyptische farao's en Lucy? In vogelvlucht gaan we door de tijd en vergelijken de teksten van het Oude Testament met nog veel oudere scheppingsteksten uit de Soemense bibliotheken en archeologische opgravingen. Waarom was het voor velen zo comfortabel dat zoveel van die teksten diep onder het zand van de woestijn verborgen lagen?</p> <p>Locatie Kerk-4vezath Johan van de Kant en Clemantina Bergveld Adres Kampthofstraat 2 4012 BM Kerk-4vezath Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur Entree € 10,00 Aanmelden gvkerk4vezath@gmail.com ☎ 06 2097 1608</p> <p>GEZOND VERSTAND LEZINGEN</p> <p>www.project7-blad.nl</p>	<p>15 juni 2017 OER – POEP! Annette ter Heijden Annette, orthomoleculaire therapeut, is door haar achtergrond als topsporter, geïnteresseerd geraakt in goede voeding. Zij merkte dat dit niet alleen de prestatie maar ook het gedrag kan beïnvloeden. Annette is medeauteur van het boek: Koken zonder pakjes. Zij vertelt o.a. over het belang van het stabiliseren van bloedsuikers, pH en het herstellen van de darmwand. Dit verbetert je gezondheid aanzienlijk; terug naar vroeger!</p> <p>Locatie Ingeborg Nienhuis, Heel Natuurlijk, Natuurtuin "1 Loo" Adres Terlootstraat 4, 5571 KW Bergeijk Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur Entree € 10,00 Aanmelden E-mail: info@heelnatuurlijk.eu ☎ 0497-337889</p> <p>GEZOND VERSTAND LEZINGEN</p> <p>www.project7-blad.nl</p>	<p>15 JUNI 2017 HEALTH & HAPPINESS Keuzes die we zelf maken John Breukels Na jaren van zoeken naar de antwoorden op de grote vragen in het leven, vond John de puzzelstukjes en het bracht hem in staat om ze toe te passen in zijn eigen leven. Deze levens veranderende informatie is nu klaar om te delen met een ieder die te maken heeft met ziekte en genezing, echtscheiding, financiële problemen, faillissement en tal van herkenbare situaties in het leven. Het zal je helpen zien hoe de wetten van het universum en de natuurwetten zijn, en hoe ze van toepassing zijn op jouw persoonlijke leven, en de wereld om ons heen.</p> <p>Locatie Geronne Nagehout, Paandenkerkerij Zwaagdijk Adres Zwaagdijk 293 1664 NJ ZWAAGDIJK Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur Entree € 10,00 Aanmelden gfnwaagdijk@gmail.com ☎ 0229-505526 / 06-21215006</p> <p>GEZOND VERSTAND LEZINGEN</p> <p>www.project7-blad.nl</p>
---	--	--

Project 7-blad Montfort

11 maart j.l. was er weer een bijeenkomst van studiegroep Montfort.



We begonnen de middag met kruidenthee en koffie en een lekker watertje. Marijke heeft een bananen-bosbessen-cake gebakken en dadel-chocolade-kuipjes met frambozen.

Toen iedereen voorzien was zijn we begonnen met een voorstelronde met bijzonderheden die we met elkaar willen delen.

Aansluitend een rondleiding in de tuin van Marijke.

Het begin van de lente is goed te zien.

Van brandnetels naar composthoop is het interessant luisteren wat haar tuin te bieden heeft al zo vroeg in het voorjaar.

De veldkers, paardenbloem rozetten, muur en andere eetbare planten komen al weer boven de grond.



Het weer was heerlijk.

Daarna heeft Lucia Hubens, klassiek homeopaat, een uitleg gegeven wat haar vak inhoudt en wat ze kan betekenen en toevoegen aan de gezondheidszorg.

Met de kennis en ervaring die zij heeft probeert ze d.m.v. uitgebreide intake en een analyse van de persoon als geheel, mensen naar een betere gezondheid te begeleiden.

Als afsluiting kon er geproost worden met een hapje en een drankje.

Marijke had Kimshi (witte kool en ui gefermenteerd) en Jeanne presenteerde vlierbloesem wijn en peterselie wijn, gemaakt door haar buurman.

Kortom het was weer een gezellige en leerzame middag.

Marijke Stokking

<https://www.facebook.com/project7blad/>



The image shows three event posters for 'Project 7 Blad Gezond Verstand Lezingen'. Each poster has a green and orange color scheme with a leaf pattern at the bottom.

Poster 1 (Left):
16 JUNI 2017
BESPAREN DOOR DUURZAAMHEID THUIS
Han Horstink
 Lezing over mogelijkheden om geld te besparen door duurzaamheid toe te passen in het huishouden, woning en tuin, reizen e.d. Met veel praktische tips en voorbeelden. Maar ook: wat zijn de beperkingen en welke afwegingen maak je zelf?
 Aan de orde komen o.a. besparen op energie en water, voeding, vervoer, hergebruik, delen & ruilen, zelf maken, ... Maar ook wat is duurzaam? Welke criteria hanter je? Welke dilemma's kom je tegen?
Locatie: Annette Ockse, Wijkcentrum Overdie, Van Maerlantstraat 9-10, 1812 BH ALKMAAR
Aanvang: 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: gvl@lmsaar@gmail.com ☎ 06-25180174

Poster 2 (Middle):
17 JUNI 2017
Zelf de Baas blijven bij de dokter en Zelfdiagnostiek en Shaken-Baby
Dokter Jannes Koetsier
 Huisarts, huisarts
 Wat zijn de risico's van gezondheidszorg en hoe vermijd je die? Zelfdiagnostiek is vaak zinvoller en makkelijker dan je denkt. Jannes zal ook ingaan op het actuele onderwerp: Vaccinaties en Shaken Baby Syndrome (SBS), de medische dwaling van de 20^e eeuw. Het is zeer de vraag of het misochien aanwezige nut van vaccins wel opweegt tegen de nadelen en zeldzame ernstige risico's. Hij gaat in op de mogelijke nadelen van vaccins en welke zeldzame risico's er aan verbonden zijn. Aan de hand van praktijkvoorbeelden en literatuur wordt je bewustzijn van wat er aan de hand is met het Rijks Vaccinatie Beleid vergroot.
Locatie: Ernee Verbaan, De Toemalijn, Juliansstraat 22 (auto), 7841 JC Meppel
Adres: Ernee Verbaan, De Toemalijn, Juliansstraat 22 (auto), 7841 JC Meppel
Aanvang: 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: galmeppe@gmail.com ☎ 0626999206

Poster 3 (Right):
22 JUNI 2017
Van Secretaresse tot SJAMAAN
Astrid Marx
 Tijdens haar lezing vertelt Astrid Marx op tragikomische wijze en met beeld en geluid haar ongebruikelijke en intrigerende levensverhaal. Ooit was zij een analytisch ingestelde vrouw met een conventionele secretariss baan. Een reeks traumatische ervaringen deden haar de tijdloze vragen stellen: 'Wie ben ik?' en 'Wat kom ik hier doen?'. Wat volgde was een zoektocht die voerde langs therapieën, vorige levens en contacten met gene zijde; langs natuurvolken, tijdloze rituelen, mystici en oosterse filosofieën. Zo werden haar levensvragen beantwoord en ervoer ze dat alles met elkaar is verbonden.
Locatie: Jolanda Roggeveld, Biologisch Bedrijf Kleitkracht, Schillegem 3, 9951 TH WINDSUM
Adres: Jolanda Roggeveld, Biologisch Bedrijf Kleitkracht, Schillegem 3, 9951 TH WINDSUM
Aanvang: 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree: € 10,00
Aanmelden: E-mail: gvl@kleitkracht.nl

25 JUNI 2017
Zo lees je de
AKASHA kronieken
Fred Teunissen

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

De Akasha Kronieken zijn een kosmisch geheugen. Contact daarmee maken is niet moeilijk, zo laat journalist Fred Teunissen tijdens deze lezing zien. Hij vertelt wat de Akasha Kronieken zijn en hoe we de verbinding kunnen maken. Daarbij gaat hij uitgebreid in op zijn eigen ervaringen.

Na de pauze is er een oefening met de aanwezigen om de daad bij het woord te voegen. Na afloop is er gelegenheid om het boek 'Een hemels avontuur, leven en werken met de Akasha Kronieken' dat Fred samen met Helena Struik schreef, aan te schaffen.

Locatie Simone Knol, Barbera Smit, Geertrui Potveer Parkflat
Adres Dekamalaan 17
 8604 ZG Sneek
Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden b.e.smit@wxs.nl ☎ 0515-442989 / 06 22523887

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

29 juni 2017
VITAMINEN voor
het HART
Jan Bes

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

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 Johan van de Kant en Clementine Bergfeld Zaal Parochiecentrum Sint-Martinuskerk
Adres Oliestraat 26A
 5301 BB ZALTBOMMEL
Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree € 10,00
Aanmelden E-mail: gvl.zaltbommel@gmail.com

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Van Carla Boon, locatiehoudster GVL Anna Paulowna, de volgende oproep.

Orgaandonatie

Beste bezoeker(s) van de Gezond Verstand Lezingen,

bijgaand stuur ik de tekst van een nieuw in te dienen klacht omtrent de informatie die het Ministerie van mevrouw E.I. Schippers gebruikt om mensen zover te krijgen dat zij zich als orgaandonor laten registreren. Laatstelijk nog een brief aan alle achttienjarigen die verzocht worden donator te worden om 'na' hun dood' (!!!) mensenlevens te redden.

Deze nieuwe klacht is opgesteld door de heer Frank Stadermann, jurist.

We willen graag zoveel mogelijk handtekeningen onder deze klacht verzamelen, zodat duidelijk is dat er al goed geïnformeerde mensen zijn die het niet eens zijn met de misleidende berichtgeving die het Ministerie nog steeds, ondanks de uitspraak van de Raad van Beroep, hanteert.

Stuur a.u.b. na het lezen van bijgesloten klacht, een mail naar frank@stadermann.nl met vermelding van naam en adres, zodat we gewicht in de schaal kunnen leggen.

Bij voorbaat dank!

Hartelijke groet,

Carla Boon
 GVL locatie Anna Paulowna

Concept

AAN DE RECLAME CODE COMMISSIE

Klacht, gericht tegen:

1. De Staat der Nederlanden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport), gevestigd aan het Parnassusplein 5 te 2511 VX Den Haag
2. Nederlandse Transplantatie Stichting, gevestigd aan de Plesmanlaan 100 te 2332 CB Leiden

Ingediend door:

?

Wie mede al klager wil optreden, kan zulks kenbaar maken door middel van een e-mail aan frank@stadermann.nl

Graag vermelden: naam, adres en woonplaats

Er zijn geen kosten aan verbonden.

De klacht betreft onjuiste voorlichting over de zogenaamde postmortale orgaandonatie; meer speciaal "heartbeating"-orgaandonatie.

Voor alle medisch gerelateerde feiten waarop de klacht is gebaseerd (behoudens die welke worden genoemd in par. 6) wordt verwezen naar de bijgevoegde notitie "*Hersendood en orgaandonatie*" en de daarin genoemde literatuur en andere bronnen.

Uw Commissie wordt verzocht die notitie als hier ingelast en herhaald te beschouwen.

INLEIDING; UITGANGSPUNTEN

Beleid van de Staat der Nederlanden en de Nederlandse Transplantatie Stichting

1. De Staat der Nederlanden en de Nederlandse Transplantatie Stichting (NTS) voeren een beleid dat er op is gericht dat mensen zich laten registreren als donor van organen nadat zij hersendood zijn verklaard. Zij voeren daartoe campagnes en geven - zelf of via gesponsorde organisaties - voorlichting.¹ Ook kinderen worden

¹ Zie bij voorbeeld <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/orgaandonatie-en-weefseltransplantatie/vraag-en-antwoord>

<http://www.transplantatiestichting.nl/donor-worden>

aangespoord om zich beschikbaar te stellen.²
 Beide partijen werken daarbij nauw samen.³

Hersendood vs overlijden

2. Eerder zijn bij uw Commissie klachten ingediend tegen het gebruik door de Staat van de term ‘*na overlijden*’. Uw Raad en - in hoger beroep - de Commissie van Beroep menen dat het verwarrend is om bij orgaandonatie te spreken van “na overlijden”. Bij orgaandonatie is geen sprake van overlijden van de donor naar gangbaar taalgebruik maar van overlijden volgens een specifieke invulling van het begrip ‘*hersendood*’ in de zin van artikel 14 lid 2 Wet op de Orgaandonatie. Bij overlijden in de zin van de WOD is sprake van ademhaling (beademing) en bloedcirculatie, aldus uw Raad en de Commissie van Beroep.⁴
 Uw Raad heeft deze opvatting herhaald in zijn beslissing van 21 februari 2017.⁵

3. Overigens trekt de Staat zich van uw beslissingen niets aan. In maart 2017 heeft de minister een brief rondgezonden waarin zij alle achttienjarigen oproept om zich te registreren als orgaandonor. Daarin zegt de minister: “*Maar als jij er voor kiest dat je orgaandonor wilt zijn, dan kun je na je overlijden (onderstreping door F.S.) levens redden.*”
 Ook op de website waarnaar in de brief van de minister wordt verwezen, wordt nog gewoon gesproken van donatie “*na jouw overlijden*” in plaats van donatie “*na jouw hersendood*”.⁶

Het informed consent

4. Een patiënt heeft, alvorens hij beslist of hij zich medisch wil laten behandelen, er recht op dat de arts hem informeert over de behandeling; wat houdt die behandeling in en welke risico’s zijn daaraan verbonden? We spreken dan van een “informed consent”.
 Wie een product koopt, heeft er recht op dat de verkoper hem goed informeert over het product. We spreken dan van de informatieplicht van de verkoper.
 Dat een consument/patiënt recht heeft op goede informatie, is diep verankerd in ons Nederlands recht.

5. Het vorenstaande houdt in dat mensen die (i) zich als donor laten registreren of die (ii) als naaste familie moeten beslissen over uitname, ook goed geïnformeerd moeten zijn omtrent inhoud en reikwijdte van hun

² Zie <http://www.donordenkers.nl/wat-is-doneren/?vragen=1,2,3,4,5,6,7,21&gevraagd=&snd=off> . Kinderen kunnen hun vragen stellen aan “Donnie”. Donnie stelt hen gerust bij voorbeeld met deze zin; “*Je bent dan hersendood en dan voel je niks meer. Dat wordt door artsen heel precies onderzocht. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je nog leeft wanneer je organen worden uitgenomen.*” Zie: <http://www.donordenkers.nl/doet-dat-niet-pijn-als-je-organen-of-weefsel-words-verwijderd>

³ Dit blijkt uit een brief van de minister d.d. 14 december 2016, te raadplegen via https://www.nvn.nl/files/nvn_nl/Beantwoording%20min%20VWS%20vragen%20ADR%20EersteKamer%20dec%202016.pdf

⁴ Beslissingen van 8 september 2016 respectievelijk 8 november 2016 (dossier 2016/00445)

⁵ Dossier 2016/00960.

⁶ Zie <https://orgaandonatie.nu/1998/meer-over-orgaandonatie/>

beslissing. Ook voor hen geldt de eis van het “informed consent”.⁷

De hersenen van de donor zijn niet afgestorven

6. Wanneer het hart van een mens stopt en dus de bloedsomloop tot stilstand komt (= “klinische dood”⁸), zullen de hersenen binnen 10 a 15 minuten ook beginnen met afsterven.⁹ Dan treedt de hersendood dus in ná de hartdood. Dat noemt men de “natuurlijke hersendood”.
 Orgaanuitname vindt plaats terwijl het hart nog klopt en de hersenen dus nog zuurstof ontvangen. De donor is dan wél al hersendood verklaard. Men spreekt dan van een “niet-natuurlijke hersendood”.¹⁰
 Omdat de hersenen pas **afsterven na** het stoppen van het hart en de bloedsomloop, kan men dan ook niet zeggen dat de hersenen **al dood zijn voordat** het hart stopt met kloppen.¹¹
 De hersendood bij orgaanuitname terwijl het hart nog klopt, wordt door critici dan ook “The Invented Death” genoemd.

De donor gaat tweemaal (!) “hersendood”

7. Bij een “heartbeating” donor treedt, zo volgt uit het voorgaande, de hersendood tweemaal op (!); de eerste maal wanneer de arts de donor hersendood verklaart vóór de uitneemoperatie. Vervolgens - op de operatietafel - geeft zijn hart het op door stilstand of omdat het uitgenomen wordt waarna de hersenen geen zuurstof meer ontvangen en de (natuurlijke) hersendood optreedt.

DE KLACHT

Onderdeel A

8. Orgaanuitneming vindt plaats nadat een arts de donor hersendood heeft verklaard. In de regel gebeurt dat uitnemen zonder narcose.
 Er is een veelheid aan buitenlandse wetenschappelijke publicaties waarin wordt betwijfeld of zelfs bestreden dat de donor niets zou voelen van de operatie. Hersendood is daarom een omstreden criterium. Voor een opsomming van die literatuur wordt verwezen naar de bijlage. Bovendien is het criterium onderhevig aan telkens wijzigende inzichten.
9. Dit alles wordt door de Staat en de NTS in hun reclamecampagnes niet verteld. Daarom is de campagne misleidend voor het publiek. Aan de eis van het informed

⁷ Hierna zal uitsluitend worden gesproken van “aspirant donoren” maar daarmee wordt dan ook bedoeld op de naaste familie aan wie toestemming wordt gevraagd tot orgaanuitneming bij een hersendode.

⁸ Zie E.J.O. Kompanje, “Geven en nemen”, diss 1999 Rotterdam pag. 31.

⁹ Na het stoppen van het hart kan men nog hersenactiviteit meten, zie <https://www.cambridge.org/core/journals/canadian-journal-of-neurological-sciences/article/div-classtitleelectroencephalographic-recordings-during-withdrawal-of-life-sustaining-therapy-until-30-minutes-after-declaration-of-deathdiv/11F9C14102AECB3D579C7DB8879D6BB66>

¹⁰ Zie voor dit alles Kompanje, pag. 23 e.v., pag. 29 en 30.

¹¹ Vergelijk het Modelprotocol postmortale orgaan- en weefseldonatie (te raadplegen via http://www.transplantatiestichting.nl/sites/default/files/modelprotocol_postmortale_orgaan-en_weefseldonatie.pdf) waar sub 1.3.4 wordt betoogd dat bij donatie **na hartdood** de zogeheten no-touch-periode garandeert dat de donor hersendood is.

consent wordt niet voldaan.

Gehandeld wordt in strijd met de artikelen 5 (vertrouwen wordt geschaad) en 8 (misleitend) van de Nederlandse Reclame Code.

Onderdeel B

10. Uitneemoperaties zijn ingrijpende operaties waarbij de donor allerlei signalen kan afgeven die bij een "gewone" operatie voor de anesthesist reden zouden zijn om extra narcose toe te dienen.

Zelfs is het zo dat, wanneer de donor een hartstilstand krijgt tijdens de uitneemoperatie, men probeert dat hart door massage weer aan het kloppen te krijgen. (Het gebruik van een defibrillator schijnt wel als onethisch te worden ervaren.) De uitneemoperatie en ook de handelingen die de donor ter voorbereiding daarvan ondergaat, zijn een ingrijpen in het stervensproces.

11. Dit alles wordt door de Staat en de NTS in hun reclamecampagnes niet verteld. Ook daarom is de campagne misleitend voor het publiek. Aan de eis van het informed consent wordt ook hier niet voldaan.

Gehandeld wordt in strijd met de artikelen 5 (vertrouwen wordt geschaad) en 8 (misleitend) van de Nederlandse Reclame Code.

CONCLUSIE

De voorlichting door de Staat en de NTS is onvolledig en daarmee misleitend en zet het publiek op het verkeerde been. Het verzoek aan uw Raad is aan de Staat en de NTS te adviseren de hierboven beschreven feiten in hun campagne duidelijk te vermelden.

Leiderdorp, maart 2017

F. Stadermann

Bijlage: notitie "HERSENDOD EN ORGAANDONATIE"

Column uit de 'De Tuin in Vier Seizoenen', Nummer 18, Lente 2017
(<http://www.tijdschriftdetuin.nl>)



MENING

Een redacteur is ook maar een mens, met een persoonlijke mening. In deze rubriek geven we steeds een redacteur of medewerker van dit blad de ruimte om zijn of haar visie te geven op een tuingerelateerde kwestie.

Wiert Nieuman stapt uit bed en verbaast zich.

Seizoenvervuiling

Stel, je wordt op een ochtend wakker. Je ruikt blauwe druifjes en narcissen en je ziet op de tafel een schaal met aardbeien staan. Geen twijfel mogelijk, het is voorjaar. Je kijkt op je telefoon en ontdekt dat het 22 november is. Wat?? Hebben ze nu je smartphone ook al gehackt en met de datum zitten klooiën?

Helaas, het probleem is veel erger: er is sprake van ernstige seizoenvervuiling.

Ik ga proberen het wat duidelijker te maken. De vorige herfst liep ik bij een plaatselijke supermarkt binnen. Daar staan altijd emmers met snijbloemen. Heb je een feestje of moet je ineens ergens op bezoek, dan kun je daar een bosje bloemen kopen. Niks mis mee natuurlijk. Maar wat schetst mijn verbazing: midden in de herfst staan er in die emmers allemaal tulpen! De eerste herfststormen zijn nog niet eens langs geraasd of je wordt door de bloemenjongens in de voorjaarsblues gejaagd. Dat kan toch niet!

Nog zoiets: kom je in het voorjaar bij de bloemverkopers, word je haast doodgegooid met chrysanten. Ook dat moet je niet willen want dan kom je vanzelf in die lome herfststemming. Nu kan ik daar nog wel een beetje mee omgaan, ware het niet dat er allerlei energieverblindende trucjes uitgehaald moeten worden om die bloemen in een ander jaargetijde in bloei te krijgen.

Een tulp heeft, evenals alle andere voorjaarsbloeiende bolgewassen, een koude periode nodig om te gaan bloeien. Daarom zul je in tuinen in de tropen nooit tulpen in bloei aantreffen of ze moeten al met dezelfde soort trucjes tot bloeien gebracht zijn.

Herfstbloeiende tulpen bestaan niet. Het zijn gewone tulpen die in de nazomer de koelcel in gaan en na een aantal weken eruit worden gehaald. Met nog wat extra kunst- en vliegwerk worden ze dan in bloei getrokken. Subtiële omschrijving hè: in bloei getrokken.

Ook voorjaarsbloeiende chrysanten zijn pure kweekproducten, want chrysanten gaan bloeien als de daglengte korter wordt. Eerst groeien ze dus in de hoogte en maken ze alleen blad en stengels. Pas als het nazomer wordt krijgen ze een prikkel om knoppen te gaan vormen. Chrysanten in het voorjaar hebben in de kas daarom eerst extra belichting gehad om tot een bepaalde hoogte te groeien. Daarna wordt de kas een aantal uren per dag verduisterd om ze tot bloei aan te zetten.

Nou, zo kan ik nog wel een poosje doorgaan, maar laten we eerlijk zijn, aardbeien smaken het lekkerst in het late voorjaar, bij het eten van meloenen krijg je toch dat ultieme zomergevoel en bij de herfst horen chrysanten. Ruik je hyacinten dan zie je bij wijze van spreken de lammetjes in de wei huppelen. We leven in een land met seizoenen en dat zit ook in onze beleving van smaak, geur en gevoel ingebakken.

Het probleem is dat de commercie onze bloemen en ons voedsel gekidnapt heeft. Plantenkwekers zijn producenten geworden. Een snijbloemenproducent krijgt van zijn stekleverancier een teeltschema waarop precies staat wanneer en waarmee hij moet bemesten en wanneer hij remstoffen moet toedienen, wanneer hij moet verduisteren of extra moet verwarmen. Als hij zich aan dat schema houdt, kan hij vijf dagen voor Moederdag de hele kas oogsten. En wat zegt hij dan? ‘Kijk eens wat een mooi uniform product heb ik geproduceerd.’

geproduceerd.’

Een kweker met een ruim sortiment in kleinere aantallen zegt: ‘Kijk eens, wat een mooie plant heb ik hier. Zie je die bijzondere vorm van blad of bloemen?’ Hij heeft het niet over een product maar over een plant, een levend organisme. En wat zegt zo’n kweker dan ook? Ik herhaal de woorden van kweker Jan Huiberts uit het vorige nummer: ‘Wat hebben we toch een mooi vak!’

De Tuin in vier seizoenen zoekt die kwekers op en laat ze vertellen over hun beroep, hun passie. Kwekers in een overall of een doorwerkjas, met vuile handen en een verweerde kop. Daar leer je planten kennen en krijgt een jaar weer seizoenen.

Wiert Nieuman



Column verschenen in:

De Tuin in Vier Seizoenen, Nummer 18, Lente 2017

Met toestemming overgenomen



12 april 2017
**WILDPLUK-
WANDELING**
op de VELUWE

Jochem Hagoot

De lente is begonnen en de planten schieten de grond uit. Veel jonge planten zijn eetbaar en gezond.

Op woensdag 12 april is er een wildplukwandeling op de Veluwe. Tijdens de wandeling door het park wordt er stilgestaan bij de wilde eetbare planten die op de Veluwe voorkomen. Jochem gaat het hebben over de herkenning, culinaire en geneeskrachtige toepassingen die de planten hebben. Kortom het wordt weer een prachtige wandeling in de natuur vol handige informatie over wilde eetbare planten. De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Locatie: Parkeerplaats "De Lappendeken"
Diepe Steeg 25, 6994 CC DE STEEG
Aanvang 11.00 uur **Verzamelen vanaf** 10.30 uur
Einde (ongeveer) 14.00 uur

Deelnemers: € 10,00

Voor aanmeldingen en informatie: jochemhagootde@pm.nl

14 april 2017
**WILDPLUK-
WANDELING**
in de uiterwaarden van de RIJN

Jochem Hagoot

De lente is begonnen en de planten schieten de grond uit. Veel jonge planten zijn eetbaar en gezond.

Op vrijdag 14 april is er een wildplukwandeling langs de uiterwaarden van de Rijn. Tijdens de wandeling door het park wordt er stilgestaan bij de wilde eetbare planten daar voorkomen. Jochem gaat het hebben over de herkenning, culinaire en geneeskrachtige toepassingen die de planten hebben. Kortom het wordt weer een prachtige wandeling in de natuur vol handige informatie over wilde eetbare planten. De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Locatie: Parkeerplaats van Kasteel Middachten
Smidsallee, 6994 JC DE STEEG
Aanvang 11.00 uur **Verzamelen vanaf** 10.30 uur
Einde (ongeveer) 14.00 uur

Deelnemers: € 10,00

Voor aanmeldingen en informatie: jochemhagootde@pm.nl

16 april 2017
WANDELING
Wildplukwandeling in het
Kralingse bos in Rotterdam

Jochem Hagoot

De lente is begonnen en de planten schieten de grond uit. Veel jonge planten zijn eetbaar en gezond. Op zondag 16 april is er een wildplukwandeling in het prachtige en veelzijdige Kralingse Bos.

Tijdens de wandeling door het park wordt er stilgestaan bij de wilde eetbare planten die in het park voorkomen. Jochem gaat het hebben over de herkenning, culinaire en geneeskrachtige toepassingen die de planten hebben. Kortom het wordt weer een prachtige wandeling in de natuur vol handige informatie over wilde eetbare planten. De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Locatie: Voor het restaurant
"Tuin van de vier windstreken"
Plaszoom 354, 3062 CL ROTTERDAM

Verzamelen: 10.30 uur
Start wandeling: 11.00 uur
Einde wandeling: 14.00 uur (pluimenus)

Deelnemers: € 10,00

Aanmelden: E-mail: jochemhagootde@pm.nl



Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Annette Ochse, Lisette Timmermans/Eva Rinzema, naturalnewsblogs.com/Phyllis Bentley/Frank Bleeker, Arie de Groot, Sita van der Schaaf/Hennie de Kruijk/Marian Kupperts, Ingeborg Nienhuis, Bert Heintzberger, Duurzaam Nieuws, Ellen Vader, Louise Jonkman, Trudy van Diepen, Marleen Kooistra, Marijke Stokking, Carla Boon/Frank Stadermann, tijdschriftdetuin.nl/Wiert Nieuman

Foto's: Anneke Bleeker, Wim en Ellen Pet, Marina Schriek, Lisette Timmermans/Eva Rinzema, Natural News, Arie de Groot, Ingeborg Nienhuis, Bert Heintzberger, Duurzaam Nieuws, Ellen Vader/Loesje, Volkert Waalkens/Louise Jonkman, kruidengeheimen.nl, Marleen Kooistra, Marijke Stokking, tijdschriftdetuin.nl/Wiert Nieuman

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