

## Gezond Verstand Lezingen

**Eerste jaargang, nummer 12  
MAART 2016**

### Inhoud:

Pagina	1	:	Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	:	Een uitspraak die mij op het lijf geschreven is... - Anneke Bleeker
Pagina	5	:	Verslag van de Gezond Verstand Lezing op 9 maart 2016 te Echt – Gerdie Konings
Pagina	5	:	RIVM geeft toe: BPA gevaarlijk voor zwangere vrouwen en kinderen – Duurzaam Nieuws
Pagina	8	:	De middag in het Kasteel van Schoten 5 maart is ook weer geschiedenis – Anneke Bleeker
Pagina	9	:	Recept voor een heerlijke verse thee – Anneke Bleeker
Pagina	10	:	Een krop sla en een lindeboom – Anneke Bleeker
Pagina	11	:	GVL-locatie Ried – Anneke Bleeker
Pagina	12	:	De nieuwe site van Vaccinvrij is online! – Door Frankema
Pagina	13	:	De kip of het ei? – Ellen Vader
Pagina	15	:	Nieuwe start Gezond Verstand Lezingen in Hamont, na jaren in Valkenswaard! - Annemie
Pagina	16	:	Wil je meer leren over wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen? – Anneke Bleeker
Pagina	17	:	Transformeer je belemmerende overtuigingen op onderbewust niveau - Paula van der Werff
Pagina	19	:	Zeven jaar na dato... – Anneke Bleeker
Pagina	22	:	De magnetron... – Anneke Bleeker
Pagina	22	:	Aankondiging diverse activiteiten
Pagina	23	:	Quote
Pagina	24	:	Colofon

**Omdat Ellen en Wim Pet (de redactie van deze nieuwsbrief) het enorm druk hebben, hebben zij gevraagd of wij deze aflevering zouden willen verzorgen. Uiteraard willen wij dat! Dit heeft tot gevolg dat het woord van de redactie deze keer ontbreekt. Ellen en Wim, sterkte en tot de volgende nieuwsbrief! Anneke en Frank**

## **Een uitspraak die mij op het lijf geschreven is...**

**Uitspraken, er komen er vele voorbij en dagelijks 'valt' de 'Dagelijkse gedachte' in mijn mailbox.**

**Al jaren... en bij de ene uitspraak gniffel je, bij de andere denk je... werkelijk uit het leven gegrepen, soms denk je... hmmm ver gezocht, maar ik lees ze elke dag, sterker nog: ik verzamel ze ook in een mapje op mijn laptop.**

Want uitspraken kunnen handig zijn, in alle boeken rond wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen heb ik tot heden ook verschillende uitspraken verwerkt.

Het zijn nadenkertjes, ogen openende uitspraken, je een spiegel voorhoudend, kortom deze uitspraken schaden niet, het zijn waardevolle vitamientjes op zijn tijd.

En afgelopen week zag ik onderstaande uitspraak binnen 'vallen' die ik overigens al eens eerder zelf heb gebruikt, dus deze is al eerder 'binnen gevallen'.

Want o, wat kan ik mij vinden in deze uitspraak!

Helemaal en dan ook echt 100%!

Herken je dit?

### **Goedkeuring van vrienden, collega's en familieleden is een fulltimebaan zonder vakantie**

Byron Katie

Ik wel!

Alles wat we ondernemen doen we uit een 'goed gevoel', uit... de ander 'willen helpen', uit... 'informatie aanreiken'.

Maar ja, in veel gevallen moet je accepteren dat juist de mensen waar je vanuit eerdere jaren al contact mee hebt, familie, vrienden, bekenden, juist niet willen horen wat jij

'opeens' te vertellen hebt, oftewel: daar waar jij je in hebt verdiept is niet hun 'feestje'.

En dat heb ik in alle jaren vanaf februari 2009 ernstig ervaren.

En met ernstig bedoel ik meer... veelvuldig, maar dan ook zeer veelvuldig.

Tot op de dag van vandaag!

Dus... welkom in de club van onbegrepen mensen ☺

Dat voelt al een stuk luchtiger, toch?

En ja, ik begrijp je als je nu denkt... ja 'maar', ik zie dat een bekende, een familielid, een dierbare vriend of vriendin door de keuzes die hij of zij maakt juist meer achter de wagen is dan wanneer hij of zij mijn informatie ter harte wil nemen.

Herkenbaar ;-)

Je ziet dat het fout gaat omdat men de magnetron blijft gebruiken, statines blijft slikken, in vaccins blijft geloven...

En toch, dit is blijkbaar zijn of haar pad; neem er genoeg mee dat je de informatie hebt aangereikt.

Blijf zelf je eigen pad bewandelen, je hebt geen goedkeuring van dierbaren, van wie dan ook nodig, jij hebt je eigen verantwoording voor je eigen lijf en leden en dat van je kinderen zolang ze nog minderjarig zijn.

Volg je gevoel en neem bovenstaande spreuk ter harte, dat leeft een stuk leuker, lichter en er zijn genoeg andere onderwerpen om je mee bezig te houden.

We verdoen in feiten heel veel tijd om een ander te pleasen, te 'overtuigen' wat overigens niet werkt, om je zorgen te maken om het leven van een ander.

Wie wil weten kan weten en wie daarvoor openstaat weet ook.

### **Loslaten...**

Ook zo'n 'modewoord' loslaten, alles moet je maar loslaten.

Je kunt net zo goed zeggen: "Denk er niet meer aan en negeer het." Als iets niet verloopt zoals gedacht dan kun je het beter loslaten.

Loslaten kan ook betekenen dat je datgene waar je mee bezig bent maar aan de wilgen moet hangen, oftewel: stop maar, laat maar los en doe iets wat je *echt* graag wilt doen.

Dit zijn meestal de woorden van degenen die niet willen dat je doet, wat jij op dat moment aan het doen bent.

Klaar, we nemen bovenstaande spreuk weer ter harte en gaan onze eigen weg.

Als meer mensen zo gaan denken, denken ze meer aan zichzelf, niet uit egoïsme maar uit zelfrespect.

### **En wij?**

We hebben inderdaad bepaalde activiteiten uitgezet, we geven samen een lezing, we geven ieder apart een lezing maar gaan wel samen naar de locatie, oftewel we combineren veel activiteiten want beiden je apart inzetten om de medemens te informeren is minder gezellig, samen reizen is handiger, kortom wij zien kansen voor de komende maanden en wanneer er nieuwe Gezond Verstand Lezingen-locaties bijkomen dan komen wij de eerste tweemaal de lezing verzorgen en maken we nader kennis.

### **Eerste kennismaking...**

De eerste kennismaking verloopt via Annette Ochse; zij vertelde dat ze al in gesprek is met een aantal belangstellenden.

Nu wil dit niet direct zeggen dat zij daadwerkelijk van start gaan, maar toch, er zit beweging in de tak Gezond Verstand Lezingen.

Annette is locatiehoudster van zowel GVL-locatie Haarlem als Alkmaar en je draait echt niet twee locaties in de maand als eentje je al te veel opslokt.

Overigens kan ik dat beamen want ik heb drie jaar lang twee locaties gedraaid. Alkmaar heb ik per afgelopen januari overgedragen aan Annette en de andere in Alkmaar op de eerste zondagmiddag van de maand heb ik als ruimte bij de studiegroepen getrokken, daar draait nu elke eerste zondagmiddag van de maand een studiegroep waar we kennis delen rond eetbare planten en natuurlijke producten, waar we samen kokkerellen en alle oude kennis die onze voorouders als normaal zagen met elkaar delen, in de praktijk brengen en delen met derden.

Maar twee locaties draaien is mij niet vreemd en Annette zegt exact hetzelfde, 'je fietst alles overal tussendoor'.



Oftewel: aanwezig zijn op de avond kost de meeste uren in de maand.

Dus wie interesse heeft, onderaan deze nieuwsbrief staat het mailadres om de informatie op te vragen bij Annette.

Als iemand echt wil beginnen komen wij in beeld en pakken we de agenda, wij komen de eerste twee maanden achter elkaar en voor de maanden daarna vraag je sprekers van de lijst die je ook van ons krijgt.

Zolang wij het zelf kunnen handelen komen wij de eerste tweemaal, past het niet in de agenda schakelen we sprekers in die ons hierbij helpen.

Lezingen, studiegroepen, wandelingen, Eten wat de pot schaft...

Project7-blad heeft vele ingangen om je 'buren' te informeren en om zelf gezellige middagen en avonden te beleven.

Recent zijn we in Montfort, midden Limburg, met een studiegroep gestart en waren er de eerste keer meteen al 25 belangstellenden buiten onszelf om.

Deze groep is zeer succesvol van start gegaan. In Limburg kun je ook in Nederweert terecht. In Friesland draaien binnenkort drie groepen, in Noord-Holland draait Alkmaar succesvol en zelfs op maandelijks basis.

Wat er verder gaat gebeuren, wij wachten het af maar de reacties zijn zeer positief.

Wie meer over deze activiteiten wil lezen kan de nieuwsbrief: Project7-blad aanvragen bij Marja Frederiks. Ook Marja's mailadres staat onderaan deze nieuwsbrief.

### **Zevenblad neemt een spurt...**

In de vrije natuur giert zevenblad de grond uit en neemt een spurt. Wij doen hetzelfde en daarom kun je op onze agenda meer vinden en onze nieuwe locatie in Ried bij Franeker waar wij de verantwoording voor dragen zal gaan groeien in de komende maanden.

Net als Alkmaar 😊.

De agenda zijn we aan het vullen, sprekers worden uitgenodigd en het idee is heel 2017 ook in te vullen.

In deze nieuwsbrief wel alvast een vooruitblik op de agenda van Ried.

Eerdaags komen we met het volledige programma.

### **Voor elk wat wils!**

Dat is er te vinden op de site en wie interesse heeft gastvrouw of gastheer te zijn voor één van de mogelijkheden, schroom niet de informatie op te vragen, deze verstrekken we altijd vrijwillig zonder dat we direct verwachten dat je zult toehappen.

Deze informatie delen met bekenden is ook toegestaan en dat is de enige manier zevenblad nog meer te laten verspreiden.

Enne... nog even in de herhaling:

## **Goedkeuring van vrienden, collega's en familieleden is een fulltimebaan zonder vakantie.**

Byron Katie

Anneke Bleeker

Gaasterland, 9 maart 2016

## Verslag van de Gezond Verstand Lezing op 9 maart 2016 te Echt

Op 9 maart kwam John Breukels naar Echt om een lezing te geven over Health and Happiness.



Hij heeft ons verteld over zijn ervaringen in het leven.

Hij vertelde over zijn echtscheiding. Daarna mocht hij drie en half jaar zijn kind niet zien, Hij is twee keer failliet gegaan.

Uiteindelijk werd hij ernstig ziek. Kortom: zijn leven was niet altijd gemakkelijk.

De ziekte die hij kreeg, heeft hem geleerd om zaken die je in het leven overkomen te accepteren.

Als je er tegen gaat vechten, wordt het alleen maar erger.

Het woordje ACCEPTATIE is voor ons allen van groot belang.

Hij is gelukkig genezen van een ernstige ziekte

en kan nu zijn verhaal met ons delen. John gaat ieder jaar 4x naar Bosnië waar hij piramides bezoekt. In deze piramides bevindt zich water dat zeer geneeskrachtig werkt. Dit water heeft een enorme Bovis-waarde.

Hij heeft zijn ziekte overwonnen, dankzij het drinken van dit water en het accepteren van zijn ziekte.

Hij heeft ons tijdens de lezing zeer bewust gemaakt op het gebied van woorden. Wat doen de trillingen van woorden. Gebruik je woorden met een lage trilling dan kom je zelf ook in een lage trilling terecht. Dus gebruik het liefste woorden met een hoge trilling.

Zo blijf jezelf ook in een hoge trilling. Dat voelt in ieder geval een stuk fijner, aldus John.

John geeft verschillende workshops en heeft mooie boeken geschreven.

Het was een zeer boeiende lezing en we hebben weer veel geleerd.

Weer een zeer geslaagde avond in Echt.

Iedereen ging enthousiast naar huis.

Gerdie Konings, GVL-locatiehoudster, locatie Echt

---

## RIVM geeft toe: BPA gevaarlijk voor zwangere vrouwen en kinderen

Via Peter Schenkels, locatiehouder van de 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 kassabonnetjes.

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 gerichter 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 verstorende eigenschappen lag al in december 2013.



Naar verwachting zal het beloofde onderzoek dat nu loopt verdere vertraging veroorzaken, waardoor maatregelen tegen hormoon verstorende 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](#)

---

## De middag in het Kasteel van Schoten 5 maart is ook weer geschiedenis...



**Viermaal per jaar organiseren we een middag met diverse sprekers in het Kasteel van Schoten, een half uurtje onder Breda, onder de naam Gezond Verstand Lezingen, vallend onder [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl).**

Deze zaterdag opende Fred Meijroos van Uitgeverij Succesboeken traditiegetrouw de middag. In zijn verhaal komt dan altijd het door zijn uitgeverij meest recent uitgegeven boek altijd 'voorbij', wat nu het boek was over Alzheimer en kokosvet.

Kokosvet is een fantastisch vet; het boek daarover heet: *Stop alzheimer nu!*

Het is geschreven door Dr. Bruce Fife.

Na Fred zijn verhaal kreeg Johan Decocker het woord over Ayurveda, voeding en gezondheid. Johan kan zeer boeiend vertellen en wist de aandacht goed te houden. Zelf vertelde ik voor de eerste pauze over de activiteiten bij Project7-blad, over de Studiegroepen, Eten wat de pot schaft en over 11 juni, de volgende keer in Schoten. Dan is het namelijk feest 😊! Dan komen we vijf jaar op deze locatie met deze middagen viermaal per jaar.

In de pauze serveerden we thee, vers gemaakt van fruit en kruiden. Het recept vind je onder dit verslag.

Daarnaast stonden mandarijnen, appels en bananen voor de liefhebbers.

Na de eerste pauze stak Robert van der Wolk enthousiast van wal.





Robert is 34 jaar en zeer gedreven iedereen te inspireren om de positieve kanten in het leven te benadrukken.

Robert heeft nog maar 3% zicht, heeft Diabetes 1, veel beleefd en dan spreken we nog niet over de vele malen dat hij in ziekenhuizen heeft gebivakkeerd. Doorgaan, jezelf motiveren zijn voor Robert bekende sleutelwoorden.

Na deze gevarieerde anderhalf uur kreeg Frank Bleeker het woord na nog eerst even een pauze te hebben genomen waarin de thee weer klaar stond. Frank sprak de avond hiervoor in Ried, bij Franeker en in Schoten mocht hij het nog eens dunnetjes overdoen. *Niet alle WAARHEDEN moeten gezegd worden tegen alle MENSEN.*



Oftewel: wat is er herschreven, verkeerd vertaald en/of bewust verdraaid in de Bijbelse geschiedenis? Aan alle mooie dingen komt een eind en de tijd vloog voorbij dus voor we het wisten namen we afscheid van allemaal en zijn we er weer op 11 juni. Dan komen er diverse deelnemers van de studiegroepen, zij zullen helpen om lekkere hapjes, een soepje en andere gerechtjes te maken en te presenteren. We laten daarmee zien hoe lekker het is pure gerechten te maken en hoe leuk het is dit o.a. binnen deze groepen uit te voeren.

Janneke Monshouwer en Melanie Magnée zullen beiden spreken.

Janneke onthult via haar boeken en lezingen als voormalig NOS-medewerkster wat de kijker niet te zien krijgt op de beeldbuis en Melanie spreekt over de vijf elementen binnen de Chinese geneeskunst en voedingsleer.

Ook deze zaterdag in juni belooft weer mooi te worden.

Dank aan alle sprekers die op 5 maart hun bijdrage hebben geleverd; zonder sprekers zijn er niet van dit soort middagen.

Anneke Bleeker

## Recept voor een heerlijke verse thee:

(zoals geschonken in de pauze in het Kasteel van Schoten)

### Biologische ingrediënten:

- Sinaasappels } In grove parten gesneden
- Citroenen } In kleine stukjes, met schil en al
- Gember

- Kaneelstokjes
- Speculaaskruiden
- Kruidnagels
- Steranijs
- Rozemarijn
- Kurkuma
- Witte peper
- Kardemom

Breng alles aan de kook in ruim water.  
Laat het een half uur doorkoken.  
Vervolgens zeven en òf puur opdrinken òf aanlengen met heet water.



## Een krop sla en een lindeboom...

**Zo logisch, maar je moet het maar net weten...**

Een krop sla is eenjarig. De sla heeft te maken met de weersinvloeden en heeft extra zorg nodig.



De lindeboom gaat jaren mee en overleeft veel gemakkelijker extreme weersinvloeden...

Sla eet je als sla.

Jonge lindeblaadjes eet je als sla.

Hoe leuk is dit?

Dit noemen we duurzaamheid, de lindeboom levert in het voorjaar jonge blaadjes maar gedurende het zomerseizoen kun je nog steeds jonge scheuten oogsten. Maar... dit kan jaar na jaar en sla moet je elk jaar opnieuw planten. Overigens kan dit ook van de beuk, de witte meidoorn, de berk, de eik en nog veel meer soorten.

Nu zeggen we hiermee niet dat je geen sla meer moet planten.

Dat is onzin, maar een lindeboom geeft veel meer zekerheid, dus wellicht leuk om hierop te anticiperen J

En dan zijn de jonge scheuten onderaan de stam zeer geschikt om te oogsten.

Dit voorbeeld is nu één van de onderwerpen die voorbij komen binnen de studiegroepen via [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl).

Woensdag 16 maart paste dit onderwerp perfect binnen Permacultuur, behandeld door Ishi Crosby in Exmorra.



Zo grappig als je dit dan door hem hoort vertellen want tijdens de wandelingen omtrent wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen benoemen we deze bomen regelmatig.

Anneke Bleeker  
Studiegroepen

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

## GVL-locatie Ried...

Locatie Ried bij Franeker kijkt terug op twee avonden.



**Elke eerste vrijdagavond van de maand kun je hier terecht op deze Gezond Verstand Lezingen locatie vlakbij Franeker.**

Deze locatie presenteert iets speciaals, iedereen krijgt bij binnenkomst een lootje en aan het eind van de avond dan verloten we een aantal gezellige 'dingen'. Dat kan een bloemetje zijn, een potje kruidenthee of iets anders passend bij het seizoen.

Net even wat anders dan anders en daar houden wij van.

Hieronder vind je het overzichtje van de tot dusver geplande lezingen.

Datum	Spreker/Spreekster	Titel van de lezing
01.04.2016	Anneke Bleeker	Sfeervol eten kan ook gezond zijn! <i>Een avond over 'wilde' groenten en kruiden die eetbaar zijn. Deze avond presenteren we een aantal hapjes passend bij dit onderwerp.</i>
	Spreker moet nog reageren	
03.06.2016	Theo Mulder	Van Pharmacie naar FARMACIE <i>Voedselkwaliteit en kringloop denken</i>
02.09.2016	Ronald Bernard <i>Initiator van De Blijde B</i>	Vrij en blij uit de crisis met een nieuwe bank <i>Voor een Rechtvaardige samenleving en Gezonde economie</i>
07.10.2016	Josee van Dooren	Voeding volgens de traditionele Chinese Geneeskunde
04-11-2016	Bert van Grondelle	De ZIN van ZIEK ZIJN <i>(Heel je leven met de Biologische Wetten)</i>
02.12.2016	Bert Heintzberger <i>Bio-energetisch tandarts</i>	Een aanvullende zienswijze op het ontstaan en de behandeling van een tumor
	Bert Heintzberger <i>Bio-energetisch tandarts</i>	Een unieke kans om zelf een heel nieuw ontwikkelde therapie te kunnen proberen
06.01.2017	Thijs Wetemans	Plastic Soep begint op je stoep!
03.02.2017	Robert van der Wolk	De relatie tussen mindset en gezondheid

De maanden hierna zijn we aan het invullen en alle bezoekers krijgen eerdags alles keurig in een overzicht op een A4tje.





### 1 april 2016: Sfeervol eten kan ook gezond zijn!

En zo zien we Ried ook van de grond komen. Wie in Friesland woont: deel dit alsjeblieft met bekenden en vanuit Noord-Holland hebben we ook al een geïnteresseerde mogen ontvangen want via de Afsluitdijk, afslaan richting Leeuwarden langs Harlingen ben je er zo. Franeker ligt nog een aardig stuk voor Leeuwarden en deze route rijdt niet vervelend. Ervaring ☺.

Graag tot 1 april in Ried, waar Hanneke weer achter de entree zit net zoals zij dat in Alkmaar verzorgde.

Alles als vanouds maar, dan in een andere sfeervolle locatie.

Anneke Bleeker

Gezond Verstand Lezingen-locatiehoudster van Ried.

## De nieuwe site van Vaccinvrij is online!

### Doe je mee?

© Door Frankema



Hoeraahhhhh, helemaal vernieuwd en eindelijk in de lucht. Tot nu toe was [www.vaccinvrij.nl](http://www.vaccinvrij.nl) alleen gericht op het verstrekken van aanvullende informatie over vaccins en opgroeien *zonder* vaccins. We zijn heel snel gegroeid en het is tijd voor de volgende stap. Vaccineren is geen verplichting. Het is een mogelijkheid. Een keuze.

Hoe gaan we ervoor zorgen dat we *allemaal* beseffen dat vaccineren een keuze is en geen verplichting? Hoe gaan we ervoor zorgen dat aanvullende informatie ouders bereikt? *Hoe gaan we ervoor zorgen dat we onze keuzevrijheid behouden?*

## Verandering komt van binnenuit en van onderaf

Veel kinderen hebben last van vaccins, en steeds meer kinderen zitten prima in hun vel zonder. Reguliere informatiekanalen hebben echter weinig tolerantie voor 'afwijkende ervaringen'. De starre boodschap van politici en medici is al ruim 150 jaar dat vaccins veilig, effectief en noodzakelijk zijn. En als we kijken naar de tendens die wereldwijd gaande is, zou het goed kunnen dat onze keuzevrijheid binnen niet al te lange tijd op de tocht komt te staan.

Voortrekkers hebben 'wat ons verteld wordt over vaccins' tot op de draad toe uitgeplozen. Leugens zijn ontmaskerd, en de realiteit is in talloze artikelen en boeken onderscheiden. Maar hoe bereikt de informatie over 'de andere kant van het vaccinatie-verhaal' de grote massa???

Deze vraag houdt mij nu al twee jaar bezig. En ik denk dat er maar één mogelijkheid is. Het gaat er niet om dat een paar mensen veel doen. Het gaat erom dat veel mensen iets doen. De nieuwe site van 'Vaccinvrij' is met dat doel herschreven, en uitgebreid met een structuur waarin we door middel van kleine, constructieve acties allemaal kunnen bijdragen. Een aantal handelingen kosten slechts enkele minuten van je tijd. Sommige duren wat langer; misschien een minuut of twintig. Het is eigenlijk niets, maar vergis je er niet in: het gaat om aantallen.

De kracht van de groep is zeer groot; *maar we zetten natuurlijk alleen iets in beweging, als we – ik en U - in beweging komen!*

### Wat is er nieuw bij [www.vaccinvrij.nl](http://www.vaccinvrij.nl)?

Onderstaande YouTube staat nu op de homepagina om nieuwkomers en oude bekenden welkom te heten, en een overzicht te geven van wat de site te bieden heeft. Laat het je er niet van weerhouden daadwerkelijk even te gaan kijken. En vooral: doe mee! Met volgen en wachten gaan we niet bereiken wat we willen. Als keuzevrijheid en gezondheid je lief is handel ernaar.

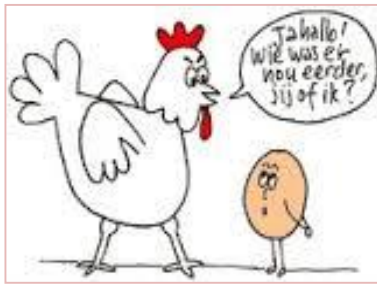
<https://www.youtube.com/watch?v=GRacTJo4ev8>

---

## De kip of het ei?

**Hyperactieve en allergische kinderen lopen anno 2016 de deur plat bij allergologen en huisartsen. Er is een enorme toename van kinderen met allergieën, astma en autistische stoornissen.**

Tegenwoordig wordt aangenomen dat 1 op de 4 Europeanen last heeft van een allergie.



Meerdere factoren kunnen hiermee in verband worden gebracht (luchtvervuiling – voedingsindustrie - straling enz.), maar ondanks duidelijke aanwijzingen, ontkent het RIVM elk verband tussen deze toename en vaccinaties.

Toch lijkt het RIVM tegenstrijdige informatie te verstrekken. Voorbeeldje? Op hun website staat dit te lezen ('Feiten en Fabels'):

*Heftige allergische reacties op de BMR-vaccinatie worden niet gezien. Bij de productie van dit vaccin wordt geen gebruikt gemaakt van kippeneieren.*

MAAR... wat zegt de bijsluiters van hetzelfde vaccin?

*Aangezien het levend mazelen- en levend bofvaccin op een kweek van kippen-embryocellen wordt geproduceerd, kunnen personen met een geschiedenis van anafylactische of andere rechtstreekse reacties (bijvoorbeeld: blaasjesvorming, opgezwollen mond en keel, ademhalingsmoeilijkheden, hypotensie of een shock) na het eten van eieren een verhoogd risico op rechtstreekse overgevoeligheidsreacties vertonen.*

*In deze gevallen moeten de voordelen zorgvuldig tegen de risico's worden afgewogen, alvorens een vaccinatie te overwegen.*

Prof. dr. Willem van Eden, hoogleraar immunologie aan de Universiteit van Utrecht ziet een duidelijk verband tussen vaccinatie en de toename van allergie en astma en doelt hierbij op de hygiënehypothese. Volgens deze theorie is het immuunsysteem van kinderen bij geboorte nog niet in balans: vooral afweercellen van het type TH-2 zijn dan actief; de stoffen die deze cellen produceren maken het kind gevoelig voor allergieën en astma. Pas nadat het kind een aantal flinke infecties heeft doorgemaakt, komt het afweersysteem in evenwicht en verdwijnt die gevoeligheid. Vaccins verhinderen in feite dat dit systeem in balans komt. Volgens de hoogleraar wordt het aantal TH-2 cellen door vaccinaties ook nog eens vergroot waardoor de kans op allergische reacties toeneemt. Dit zou betekenen dat vaccinatie allergische reacties stimuleert! We denken slimmer dan de natuur te zijn. Infecties opgelopen in onze kindertijd hebben ervoor gezorgd dat we op latere leeftijd daar profijt van hebben.

Niet zo verwonderlijk, want wie mag er volgens de RIVM-bijsluiters niet gevaccineerd worden? (Zou dit voorafgaande aan het inenten op het consultatiebureau in samenspraak met de ouders eigenlijk wel gecheckt worden? In de praktijk blijkt dit niet te gebeuren) ...

#### **Een kind mag níét gevaccineerd worden wanneer:**

- het overgevoelig is voor: formaldehyde, neomycine/polymixine (antibiotica)
- het overgevoelig is na eerdere toediening van dktp-hib-hep.b-polio vaccins
- het een encefalopathie doormaakte met onbekende oorzaak na eerdere inenting met een pertussis (*kinkhoest*) bevattend vaccin
- het lijdt aan een acute, ernstige en met koorts gepaard gaande ziekte
- het lijdt aan trombocytopenie of een bloedingsstoornis

Ten overvloede afsluitend met deze waarschuwing: *'Vaccinatie moet worden voorafgegaan door een controle van de medische geschiedenis (vooral met betrekking tot eerdere vaccinatie en het mogelijk optreden van bijwerkingen) en een klinisch onderzoek'.*

Bij de start van het vaccinatieprogramma (6 weken of vroeger) van een gezond geboren



kindje zijn bovengenoemde contra-indicaties natuurlijk (nog) niet bekend bij ouders en zorgpersoneel...

### Artseneed

*'Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten'.*

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren: <http://www.vaccinvrij.nl/>  
 Voor actueel nieuws, discussies, vragen, documenten, ondersteuning:  
<https://www.facebook.com/groups/vaccinvrij/>

## Nieuwe start Gezond Verstand Lezingen in Hamont, na jaren in Valkenswaard!



Met genoegen stellen wij hierbij onze nieuwe locatie voor: “De Burg” in Hamont, gelegen op ongeveer 15 kilometer van Valkenswaard.

We hebben voor deze plaatsverandering gekozen door gewoon gezond verstand te gebruiken i.v.m. de hoge huurkosten, het moeilijk vinden van een geschikte ruimte die goed te bereiken was en die voldoende parkeerplaats had.

Welnu, missie geslaagd!!!

Met veel enthousiasme engageren wij ons om zoals voorheen jaarlijks 12 voordrachten te organiseren, gebracht door vakkundige sprekers die we kunnen contacteren via GVL.

We hopen dat we in de toekomst veel mensen mogen ontvangen en dat wij nog vele interessante sprekers kunnen ontvangen.

Het is gewoon geweldig dat er zo'n uitgebreide keuze is aan sprekers en spreeksters. Iedereen hartelijk welkom!

Annemie en Hilde

### Hier volgt onze agenda:

15 maart	: Nefaste van eiwitdieet	Herman Gommans
26 april	: Vrije mensen, mooie mensen <i>Van maatschappij naar samenleving</i>	Harrie Custers en Wim Essers
24 mei	: Invloed van ouderlijk gezag	Rob Derksen
21 juni	: Biofotontherapie	Josée Dooren

## Wil je meer leren over wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen?

Interesse?

Lees dan onderstaande tekst even heel rustig, dat kan je op weg helpen.



Je leert niet alles tijdens 1 wandeling of 1 lezing.

Een onderwerp waar de kenners jaren mee bezig zijn kun je onmogelijk in 1 keer overbrengen, bovendien denk aan de verschillende seizoenen.

Daarom organiseren wij wandelingen. De meeste die ik begeleid organiseer ik het liefst in mijn eigen woonomgeving, puur uit praktisch oogpunt. Factor tijd en autokosten.

De prijs moet ook aantrekkelijk blijven voor de wandelaar en veel reizen is niet fijn als we dit structureel doen.

We wandelen wel in de komende maanden hier en daar op locatie. Op de website:

[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl) staat een aparte knop voor de wandelingen.

Daarnaast hebben we de studiegroepen.

Deze groepen komen minimaal eens per twee maanden bij elkaar, althans zes keer per jaar, rekening houdend met vakanties.

Wie vaker wil draaien doet dat uit eigen initiatief.

Binnen deze groepen deelt men kennis. Er is altijd wel iemand aanwezig die je meer kan vertellen over... noem het maar op, altijd passend bij eetbare planten, gezonde voeding, de geneeskracht van planten, natuurlijke verzorgingsproducten maken, zuurkool maken, zelf kruiden drogen, zelf... ook te veel om te benoemen.

Deze middagen ontmoeten gelijkgestemden elkaar, het is waardevol, supergezellig en inspirerend om daarna het geleerde thuis toe te passen in de eigen keuken.

Moet je kennis hebben over deze onderwerpen om te komen of om gastvrouw of gastheer te willen zijn?

NEE, absoluut niet, dit ontstaat vanzelf onder de aanwezigen.

Dit heeft zich al bewezen bij de groepen die nu draaien waaronder de groep in Exmorra die in november 2013 begon en Nederweert in oktober 2013. En ook daar zijn we nog lang niet klaar 😊.

Daarnaast heb ik een zevental boekjes op het gebied van eetbare planten geschreven en nummer acht voor kinderen komt eraan ergens in de komende maanden.

Wil je de nieuwsbrief Project7-blad?

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

Wil je de nieuwsbrief Project7-blad junior?

Mail naar Anneke Bleeker: [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl). Wil je geheel vrijblijvend de uitleg ontvangen hoe jij een studiegroep bij jezelf kunt laten starten? Wij zenden dit echt vrijblijvend en je mag het delen met wie je maar wilt.

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

Dus... wat let je?

Mogelijkheden genoeg, leuker kunnen wij het niet maken.

Anneke

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

---

## Transformeer je belemmerende overtuigingen op onderbewust niveau

*Door: Paula van der Werff (Spreekster voor Gezond Verstand Lezingen)*

***Volgens celbioloog prof. Bruce Lipton ("De biologie van de overtuiging") bepaalt niet je DNA hoe jouw leven eruitziet maar externe factoren, zoals onze waarnemingen, gedachten en overtuigingen.***

***Of ze nu waar zijn of niet; je overtuigingen beïnvloeden je op genetisch niveau en kunnen zelfs je genetische code veranderen. Maar hoe verander je een overtuiging? Daar had hij geen antwoord op.***

***Rob Williams wèl. Hij creëerde het PSCYH-K-proces om belemmerende overtuigingen te transformeren in ondersteunende overtuigingen.***

### Overtuigingen maken of breken

Vanuit de neurowetenschappen is bekend dat we ongeveer 95% van de tijd leven vanuit ons onderbewuste. Ons onderbewuste zit dus grotendeels op de bok en bepaalt onze gedachten en handelingen. Veel daarvan is recycling. Het is dus belangrijk om een schone 'database' te hebben op onderbewust niveau, zodat we onderbewust geholpen worden om onze doelen



te behalen.

Over het algemeen worden we teveel tegengewerkt door de oude programmeringen - belemmerende overtuigingen, veelal opgepikt in de vroege kinderjaren - die ons op onderbewust niveau pootje haken.

Overtuigingen als 'het is niet voor me weggelegd', 'als je voor een dubbeltje bent geboren...', 'ik ben het niet waard', bepalen ons leven en hoe we naar de wereld kijken. We hebben er allemaal een aantal op onze harde schijf staan. Hoe krijg je zicht op deze overtuigingen? En belangrijker nog: kunnen we leren om deze belemmerende overtuigingen om te draaien naar overtuigingen die bijdragen aan geluk en ontspanning?

### **Mindset bepalend voor gezondheid en geluk**

Het blijkt dat bij ons allen belemmerende overtuigingen in de weg staan voor een stressvrij en gelukkig leven. Als we kijken naar wat de huidige technieken om de *mindset* te veranderen te bieden hebben, zoals positief affirmeren en methodes als The Secret in het alternatieve circuit, zien we dat deze niet werken. Praten tegen ons onderbewustzijn heeft namelijk geen zin. In de reguliere geestelijke gezondheidszorg hebben we vooral methoden ontwikkeld om mensen op bewust niveau inzicht te geven in hun problematiek en hier vervolgens handvatten voor te geven. Zodat ze hun problematiek leren managen.

Als mensen maar genoeg discipline kunnen opbrengen, dan kunnen ze door het toepassen van deze handvatten daadwerkelijk verlichting en verandering brengen in hun klachten. Het vraagt namelijk 28 dagen reguliere oefening om een nieuwe gewoonte aan te leren en in te slijten in het onderbewuste. En dat lukt weinig mensen. Juist omdat de belemmerende overtuigingen als 'ik kan het niet' of 'het gaat mij niet lukken' daarbij in de weg staan.

### **Hoe het werkt**

PSYCH-K grijpt direct in op onderbewust niveau, uiteraard geleid door je bewuste. Het gaat om het herprogrammeren van je 'harde schijf' (je onderbewuste), waarbij je de opnameknop indrukt om overtuigingen te veranderen. In PSYCH-K gaan we ervan uit dat de kracht in de cliënt zelf besloten ligt. De cliënt weet wat hij nodig heeft. Als PSYCH-K-facilitator begeleid ik het proces en kan daarin uiteraard suggesties doen. De cliënt beslist hoe hij wil dat zijn leven eruit ziet en aan welke overtuigingen en stressvolle situaties hij wil werken."

### **Mijn lezing**

Tijdens mijn lezingen vertel ik over het belang van een schone database aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken, die laten zien dat onze overtuigingen een verregaande invloed hebben op ons geluk. Vervolgens vertel ik wat het PSYCH-K-proces is en hoe het verschilt van alle andere methoden die op dit moment op de markt zijn.

### **Achtergrond**

Paula van der Werff studeerde onderwijskunde en psychologie aan de Tel-Aviv universiteit in Israël. Aansluitend behaalde zij haar M.A. in de sociale psychologie aan Harvard University in de Verenigde Staten, waar ze tevens verschillende jaren les gaf als docente psychologie. Ze is in het bezit van een M.Sc. in de klinische psychologie van de Universiteit Leiden. Zij is gecertificeerd door Rob Williams als PSYCH-K® instructeur. Zij is als registerpsycholoog Arbeid & Gezondheid en Arbeid & Organisatie aangesloten bij het Nederlandse Instituut van Psychologen.



[www.dewerff.net](http://www.dewerff.net)

## Zeven jaar na dato...

### Zeven jaar verder en is er iets veranderd?

**Jazeker, gelukkig zijn er steeds meer mensen die inzien dat vaccins duivels zijn, je niet dienen maar juist uit balans halen voor zover je daar lichamelijk wel in zat.**

Want als we alle andere invloeden bekijken zijn weinig mensen echt goed in balans, zie wat men in winkelwagens 'klettert' en bekijk het straatbeeld.

Zeven jaar geleden werkte ik mee, op 4 maart, aan een radio-uitzending bij Omroep Friesland.

Wij woonden toen in Bergen en nadat ik Frank naar school had gebracht in Purmerend waar hij Engels doceerde reed ik via de A7 naar het noorden.

Aangekomen bij het gebouw van Omroep Friesland was ik behoorlijk op tijd dus dat gaf mij ruimte om even rustig alles te observeren en niet gejaagd een live radio-uitzending in te gaan. Mij was verteld dat er ook een dame van het RIVM zou komen. Samen mochten we live ons verhaal doen, althans antwoorden op de gestelde vragen, maar beiden duidelijk met een andere visie. Toen ik met een beker koffie aan één van de tafels zat te wachten zag ik buiten twee dames lopen. Ik bedacht meteen: "Die zijn van het RIVM."

Ik zie het beeld nog voor mij.

Deze twee dames waren binnen gekomen en stonden op behoorlijke afstand van mij even te praten met een tweetal heren die door de gang liepen en ik hoorde de ene dame vertellen dat zij voor een interview kwamen omtrent het HPV-vaccin.

Haar reactie was ook... "Maar ik lust haar rauw hoor!"

En bedankt, we hadden nog niet eens kennis gemaakt, maar ze lustte mij al rauw.

Deze opmerking landde blijkbaar diep want tijdens de radio-uitzending gooide ik er snel in dat het mevrouw haar baan was, zij niet anders kon spreken dan zij deed en ik dacht: "Zo! Ik lust je rauw!"

Enfin, de toon was behoorlijk gezet en zaterdag de 7<sup>e</sup> zouden we elkaar weer ontmoeten in een café in Leeuwarden, samen met een gynaecoloog als derde persoon. Deze ochtend nam men dit item op voor een televisie-uitzending.

Zij zaten naast elkaar aan tafel en ik in mijn eentje ertegenover. Hoe strategisch, maar de boodschap moest verspreid worden en die was... "Denk na, bezint eer gij begint!

Verdiep je, geloof alles niet klakkeloos en neem je eigen verantwoordelijkheid."

Althans dat was mijn boodschap.

### Nu 2016...

Weer het HPV-vaccin in beeld op Omroep Friesland.

Geertje Leegstra, een jonge dame die 7 jaar geleden op 15-jarige leeftijd het HPV-vaccin heeft gehad, vertelt dat zij sinds dat vaccin niet meer kan sporten, altijd moe is en meer dan 20 medicijnen slikt.

Dan de reactie van de GGD: "Jazeker, is het erg dat Geertje deze klachten heeft maar... nee hoor dit kan niet komen door dat vaccin."



Het is niet te geloven!!! Met droge ogen blijven allen maar vertellen dat het veilig is en je eigenlijk je klachten via andere invloeden moet zoeken.

Tja... als zij openlijk op tv vertellen dat dit wellicht mogelijk is daalt de omzet van vaccins direct.

## Wacht op veilig vaccin

Dertienjarige meisjes inenten met het hpv-vaccin tegen baarmoederhalskanker. Wat valt er te zeggen over de informatieavond georganiseerd door GGD Fryslân (LC 23 februari)?

De vier forumleden waren het met elkaar eens. De prik is noodzakelijk, effectief, veilig en geeft geen bijwerkingen op zowel korte als langere termijn. Buiten het Rijksvaccinatieprogramma om kost het vaccin 300 euro! Was het misschien toch meer een promotiecampagne?

Wijzer worden, spookverhalen en fabels van de 'feiten' leren scheiden. Dat was het doel van deze

informatieavond. De toon was gezet. Niet genoemde feiten: onder andere Japan en Israël zijn gestopt met dit hpv-vaccin. Ook de Deense en Franse gezondheidsinstanties doen een stapje terug, nemen de tot nu ontstane bijwerkingen serieus en willen meer onderzoek naar de veiligheid van dit vaccin.

Bovendien is er wereldwijd door prominente deskundigen onderzoek gedaan. Zij waarschuwen voor dit HPV-vaccin. Het is niet veilig. In boeken en op sites als vaccinvrij.nl en verontrustemoeders.nl is informatie aanwezig.

Meisjes die in het verleden niet

zijn komen opdagen voor de prik zijn niet onverschillig, maar bang voor de gevolgen van de twee prikken. Begrijpelijk. Er is nog veel onbekend. Nederland gaat ondanks alle waarschuwingen door met inenten. Daar wil toch niemand verantwoordelijk voor zijn? Waarom niet wachten op een veilig vaccin. Hebben we nog niet genoeg geleerd van de drama's uit het verleden over medicijnen die als wondermiddelen werden aangeprezen: Ouders, let op. Bezint eer ge begint.

G. Leenstra-van der Meulen. Sint Annaparochie

Hoe leuk is het om een groep bang te maken en te vaccineren?

Kassa!

Baarmoederhalskanker is ernstig, zo brengen zij het verhaal steeds weer. De macht van angst zaaien en burgers beïnvloeden die niet de moeite doen zich volledig in te lezen of te laten voorlichten.

In mijn beleving is dit meer dan misdadig want alles wat wij met velen in 2009 en de jaren erna vertelden komt steeds vaker als waarheid naar buiten, maar nee, wij blijven de Indianenverhalen rondbazuinen volgens al deze alwetende figuren.

### Maakt dit moedeloos?

Soms wel, er zijn momenten dat ik ook denk: "Pffffffffffff... zoek het uit! Moeten wij nu steeds weer alles herhalen?"

Lezingen omtrent vaccins geef ik al langer niet meer maar er komen door het jaar heen voldoende mailtjes binnen met vragen.

Dan wijs ik de weg naar informatie, naar boeken, lees en verdiep je en beslis dan.

Want de uiteindelijke verantwoording ligt bij ieder zelf ook al zien velen de oplossing liever op een presenteerblaadje zodat zij verder kunnen blijven doen wat ze deden.

### Maar leuk is ook...

Leuk is ook dat *verontrustemoeders.nl*, onze eerste website en *Vaccinvrij* van Door Frankema samen in de Leeuwarder Courant zijn genoemd.

En... Door en ik waren daar niet aanwezig.

Dat zijn van die vitaminemomenten, kijk... het leeft voort, ze weten ons nog te benoemen.

Zeven jaar verder, het is vandaag 9 maart, ook zeven jaar geleden dat op deze datum Freek Hagoort overleed, drie dagen na zijn BMR- en DTP-vaccinaties.

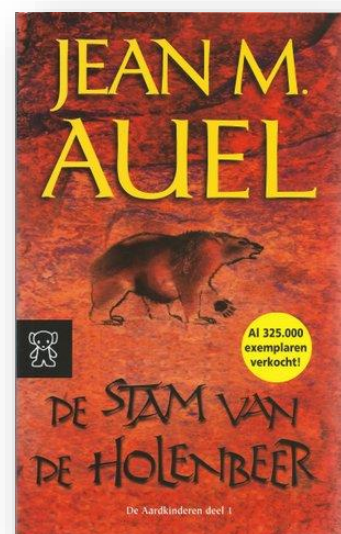


Maar ook daarvan blijft men volhouden dat dit soort ‘incidenten’ niet door vaccins getriggerd kan worden.  
 Triest maar waar.  
 Freek kan het niet meer navertellen.  
 Geertje in Friesland kan het allemaal wel navertellen maar men zegt niet met zoveel woorden dat het tussen haar oren zit, maar dat ze alle klachten van het HPV-vaccin heeft is onmogelijk.  
 Wel toevallig allemaal!  
 En... zou het nu echt waar zijn dat we door gif in het lichaam te spuiten ons juist wapenen tegen ongemakken, ziektes en kanker?  
 Of kan het zo zijn zoals ik zelf al langer weet dat kanker ook door vaccins veroorzaakt kan worden?  
 Dat overlijden een ‘bijwerking’ kan zijn om in die term te blijven spreken?  
 Hoeveel mensen, kinderen en volwassenen moeten nog opgeofferd worden?  
 Door de dood als radicale eindfase of door ongemakken/ziektes en je diepongelukkig voelen?

Lees eens een boek zoals: **De Stam van de Holenbeer...**

Dit verhaal speelt zich 35.000 jaar geleden af. Van vaccins had men nog nooit gehoord maar ze aten wel eetbare ‘wilde’ planten die wij nu weer opnieuw onder de aandacht moeten brengen omdat wij mensen door onze huidige maatschappij – de bizarre invloed van de industrie – zeer ongezond leven.

We durven geen zevenblad uit de vrije natuur te plukken en op ons bord te leggen maar...



De paprika's uit Spanje, niet biologisch en vol pesticiden kopen we zonder nadenken.

Maar ja, daar is geld voor betaald dus is het veilig!

Zevenblad plukken we gratis dus dat is eng.

Vaccins zijn ‘gratis’, dus veilig. Dit geven ze toch niet zomaar?

Tja, dat door deze acties de premies de pan uitgieren vergeten we maar eventjes voor het gemak, maar op dat moment kreeg je wel gratis gif ingespoten!

Zo, ik heb mijn zegje gezegd.

Het voelde even als in die weken in maart 2009 ☺

Nu weer over tot de orde van de dag en we gaan weer voor de gezellige informatie want zevenblad is supergezond!

Enkele blaadjes aan je maaltijd toegevoegd geven een extra energie-boost.

Een natuurlijke vaccinatie, maar dan anders ☺

Anneke Bleeker

Gaasterland 9 maart 2016



## De magnetron...

Via mijn lezingen heb ik al vele keukens helpen 'verbouwen'... Daar ben ik niet live bij aanwezig maar ik heb al wat doorgegeven hoe slecht dit is en met resultaat dat velen de magnetron hebben verwijderd.

Zo ook inductieplaten en andere zoi.

Ja, ja onze boodschap is niet altijd leuk ;)!

Waar ik helemaal niet bij wil zijn is als één van de twee na een lezing met de informatie thuiskomt en de ander dan wil overtuigen.

Maar... we blijven het vertellen, want wanneer je nu een gezond brandnetelsoepje nog een keer wilt verwarmen en je doet dat even snel in de magnetron dan is de inhoud van je kommetje dood!

Lees meer door onderstaande link aan te klikken.

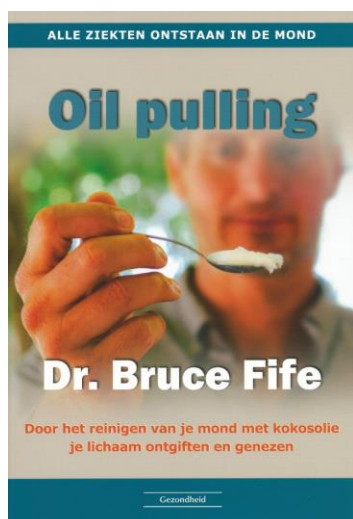
Anneke Bleeker

<http://worldunity.me/wanneer-je-leest-hoe-een-magnetron-invloed-heeft-op-je-gezondheid-zul-je-er-nooit-meer-gebruik-van-maken/>

---

## Oil Pulling

**Door het reinigen van je mond met kokosvet je lichaam ontgiften en genezen.**



Alle ziekten beginnen in de mond! Hoe ongelooflijk het ook klinkt, de meeste chronische en infectieziekten waar we tegenwoordig aan lijden, worden beïnvloed door de gezondheid van onze mond. Ondanks regelmatig tandenpoetsen en flossen heeft ongeveer 90% van de bevolking last van tandbederf en tandvleesproblemen. Door simpelweg de gezondheid van je gebit en je tandvlees te verbeteren, kun je veel chronische problemen oplossen.

Nog vaker tandenpoetsen of flossen levert niets op. Oil pulling wel! Het is een eeuwenoude methode om je mond te reinigen. Het is een van de krachtigste manieren die er in de natuurgeneeskunde bestaan om je lichaam te reinigen en je gezondheid te verbeteren. Tegelijkertijd is oil pulling zo eenvoudig en veilig dat het zelfs voor kinderen vanaf vijf jaar gebruikt kan worden.

De oil pulling therapie van dr. Bruce Fife is gebaseerd op de wijsheid van de Ayurvedische geneeskunde én op recent wetenschappelijk onderzoek. Het is een programma dat je totale gezondheid verbetert, je immuunsysteem versterkt, infecties bestrijdt, de opname van voedingsstoffen en de samenstelling van je bloed verbetert en zo ziekten kan voorkomen.

Oil pulling garandeert je een frissere adem, wittere tanden en gezond tandvlees en biedt je een oplossing voor een groot aantal chronische ziekten. Begin vandaag nog met oil pulling en ontdek wat je zélf kunt doen om je gezondheid terug te krijgen. Dit zou weleens het belangrijkste boek op het gebied van gezondheid kunnen zijn dat je ooit zult lezen!

In dit boek lees je onder meer wat je kunt doen aan:

- Allergieën en astma
- Diabetes
- Huidproblemen
- Menstruatieproblemen
- Migraine
- Artritis en andere gewrichtsproblemen
- Spijsverteringsproblemen
- Tandbederf
- Tandvleesproblemen
- en nog veel meer chronische problemen

### Over de auteur

Dr. Bruce Fife, is schrijver, spreker, gediplomeerd voedingsdeskundige en natuurarts. Hij heeft meer dan twintig boeken geschreven. De meeste over kokosvet. Hij is voorzitter van het Coconut Research Center, een organisatie die ten doel heeft om zorgverleners en het publiek over de positieve voedingsaspecten van de kokosnoot te onderwijzen. Hij was de eerste die het medisch onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van kokosolie bij elkaar bracht en het op een begrijpelijke en leesbare manier aan het grote publiek aanbod. Daarom wordt hij als een van de toonaangevende autoriteiten op het gebied van de gezondheidsvoordelen van kokosolie beschouwd. Zodoende wordt er ook wel naar hem verwezen als de kokosnootgoeroe en noemen velen hem respectvol dokter Coconut.

Door op het boek te klikken word je doorgelinkt naar de website van Succesboeken.nl, waar je het boek kunt bestellen.

## Enkele aankondigingen van activiteiten:



**5 april 2016**  
**SFEERVOL ETEN**  
**KAN OOK**  
**GEZOND ZIJN!**  
**Anneke Bleeker**

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

Anneke heeft zich letterlijk 'vastgebeten' in de eetbare 'wilde' groenten, kruiden en bloemen. Zij heeft hier in de loop van de jaren een grote kennis over opgebouwd. Via een PowerPointpresentatie neemt zij je, zittend op je stoel, mee de natuur en de keuken in om al het lekkers met je te delen.

**Locatie** Restaurant Eigen Wies  
 Anneke Bleeker (locatiehoudster GVL)

**Adres** Mientwei 9  
 8572 WB RIJS

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

**Entree** € 5,00 (inclusief koffie/thee en iets lekkers)

**Aanmelden** E-mail: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)

**GEZOND VERSTAND LEZINGEN**

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



**6 april 2016**  
**ETEN**  
**WAT DE POT SCHAFT**  
**Biologisch – Natuurvoeding**  
**Maria Kaufmann & Wim Roeleveld**

**ETEN WAT DE POT SCHAFT**  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

Deelnemers/deelneemsters zijn vanaf 17.30 uur welkom. Er is dan de gelegenheid om onderling kennis maken door een praatje vooraf. Om 18.00 kun je aan tafel en wordt de biologische maaltijd geserveerd, die zal bestaan uit:

- Vegetarisch driegangenu  
 ➢ Seizoensgebonden – zeewier, wilde groenten en andere seizoensgroenten
- Inclusief koffie/thee of sap

**ONTMOETEN en DELEN**

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

**Locatie** Maria Kaufmann & Wim Roeleveld  
 Hunzedal 93  
 9531 GE BORGER

**Aanvang** 18.00 uur, welkom vanaf 17.30 uur

**Deelname** € 12,50

**Aanmelden** E-mail: [roelefeld.wim@gmail.com](mailto:roelefeld.wim@gmail.com)  
 ☎ 0599-234497 (zonder nummervelder)  
 ☎ 06-51322851 (Wim)





**ETEN WAT DE POT SCHAFT**

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

**8 april 2016**

**ETEN**

**WAT DE POT  
SCHAFT**

**Ida de Vries**

18.00 uur: Welkomstdrankje

**MENU** (Biologisch en Vegetarisch)

- Romige wortelsoep met eigengebakken brood en 7-blad pesto
- Quiche van prei met gedroogde tomaatjes en kaas
- Bulgur met een kruidige groentestoof en salade
- Tiramisu

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

Er kunnen maximaal 12 personen bij ons aan tafel

**Locatie** Theeschenkerij en bezoektuin Bellefleur

Ida de Vries & Romke Wijma

Boskwei 6

9248 KZ SIEGERSWOUDE

**Aanvang** 18.00 uur, welkom vanaf 17.30 uur

**Deelname** € 17,50 (inclusief welkomstdrankje)

**Aanmelden** E-mail: [bellefleur@kpnmail.nl](mailto:bellefleur@kpnmail.nl)

☎ 06-48575067

[www.theeschenkerijbellefleur.nl](http://www.theeschenkerijbellefleur.nl)



**ETEN WAT DE POT SCHAFT**

**10 april 2016**

**ETEN WAT DE POT SCHAFT**

**inclusief de lezing:**

**Balans en Zelfgenezing**

**Richard Hoofs, huisarts en acupuncturist**

*Vanuit ons chakra – aurasysteem maak je tijdens deze lezing/workshop contact met je eigen energiesysteem.*

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

*In de lezing wordt ingegaan op de invloed van ons zelf genezende vermogen en innerlijke balans bij medische klachten, o.a. hoge bloeddruk, depressie, lage rugklachten, menstruatieklasten, reuma, ADHD, COPD, stotteren etc.*

Deelnemers/deelnemsters zijn vanaf 15.30 uur welkom.

Om 16.00 begint de lezing. In de pauzes wordt de biologische vegetarische maaltijd geserveerd die bestaat uit verschillende gerechtjes.

**Aanmelden VERPLICHT (tot vrijdag 08.04.2016, 16.00 u.) i.v.m. inkoop ingrediënten!**

**Locatie** Centrum Wilgenhoeve  
Exmorrazijl 2  
8759 LP EXMORRA

**Aanvang** 16.00 uur, welkom vanaf 15.30 uur

**Deelname** € 25,00 (maaltijd, incl. koffie/thee, excl. drankjes)

**Aanmelden** E-mail: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)

---

**Je hoeft geen wereldrevolutie te ontketenen.  
Ook het kleine draagt de eeuwigheid in zich.**

Henri Hemelsoet

---

**Colofon:**

Redactie: Wim en Ellen Pet, Anneke en Frank Bleeker  
 Teksten: Anneke Bleeker, Gerdie Konings, Duurzaam Nieuws (via Peter Schenkels), Door Frankema, Ellen Vader, Annemie Bogers, Paula van der Werff  
 Foto's: Anneke Bleeker, Gerdie Konings, Internet: Duurzaam Nieuws, Internet: Website Vaccin Vrij, Afbeelding Ellen Vader, Internet: De Burg, Internet: 7, Boek: De stam van de hollenbeer, Succesboeken: Oil Pulling

Kopij voor de volgende GVL Nieuwsbrief? (Ellen en Wim Pet)	Mail naar: <a href="mailto:Ellen@project7-blad.nl">Ellen@project7-blad.nl</a>
Interesse in starten GVL-locatie: (Annette Ochse)	Mail naar: <a href="mailto:Annette@project7-blad.nl">Annette@project7-blad.nl</a>
Interesse in spreken voor GVL-locaties: (Frank Bleeker)	Mail naar: <a href="mailto:Frank@project7-blad.nl">Frank@project7-blad.nl</a>
Aan-/afmelden voor deze GVL-Nieuwsbrief (Barbera Smit)	Mail naar: <a href="mailto:NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl">NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl</a>
Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad Junior (Anneke Bleeker)	Mail naar: <a href="mailto:Anneke@project7-blad.nl">Anneke@project7-blad.nl</a>
Informatie over deelname als locatie aan Eten wat de pot schaft (Anneke Bleeker)	Mail naar: <a href="mailto:Anneke@project7-blad.nl">Anneke@project7-blad.nl</a>
Starten Studiegroep Project 7-blad (Marja Frederiks)	Mail naar: <a href="mailto:Marja.studiegroepen@project7-blad.nl">Marja.studiegroepen@project7-blad.nl</a>
Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad (Marja Frederiks)	Mail naar: <a href="mailto:marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl">marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl</a>

