

Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 14 - APRIL 2016



NIEUWSBRIEF

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

Inhoud:

Pagina	1	:	Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	:	Van de redactie
Pagina	2	:	Je grenzen verleggen... - Anneke Bleeker
Pagina	6	:	Cholesterolmythe en statine-leugen - Spreekster – Jetty van der Graaf
Pagina	9	:	Koolzaad en zijn vele familieleden... - Anneke Bleeker
Pagina	9	:	Kinderlokkertjes – Column Ellen Vader
Pagina	11	:	Gewone melkdistel... - Anneke Bleeker
Pagina	11	:	Uitzending Zembla 20 april 2016 – oproep van Thea te Dorsthorst
Pagina	12	:	Wandelingen en studiegroepen Project7-blad..... – Anneke Bleeker
Pagina	13	:	Ook dit is een 'Project7-blad' activiteit – Anneke Bleeker
Pagina	14	:	Colofon

Woord van de redactie

Het voorjaar vordert nu gestaag. Vorige week zagen we al een meerkoet broeden en drie dagen geleden zagen we de eerste kuikens al in het water. Alles ontluikt en de fruitbomen staan in bloei of zijn dat bijna. De temperaturen houden nog steeds niet over, maar laten we ons vasthouden aan de voorgaande jaren: koud voorjaar, mooie zomer.

Deze nieuwsbrief een mooie column van Ellen Vader, die nu de kat de bel aanbindt over de trucs en trucjes die gebruikt worden om

ouders en kinderen tot vaccinatie te bewegen. Een teken dat de vaccinatiegraad daalt?

Een belangrijke oproep van Thea te Dorsthorst om naar de komende Zembla-uitzending van 20 april 2016 te kijken. De (wan)toestanden van de GGZ rondom haar neef komen daarin aan bod. En Jetty de Graaf stelt zich voor. Zij houdt lezingen over de cholesterolleugen. Lees het goed door en, locatiehouders en houdsters: kijk eens of je een gaatje in de agenda kunt vinden om deze belangrijke boodschap te laten horen.

Veel leesplezier!



Agenda Lezingen:

Lezingen april 2016: <http://www.project7-blad.nl/page27.html>

Lezingen mei 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page28.html>

Je grenzen verleggen...

Het is voorjaar, je ziet alles de grond uit stuiven, de bomen krijgen voorzichtig weer hun blaadjes, planten schieten uit de grond.

Je kunt bijna alles weer zien groeien.

Voorjaar 2016...

Voorjaar geeft een gevoel van 'verwachting', alles is fris, komt tot volle groei en bloei. Dit is van toepassing op de natuur maar ook op dat wat binnen Project7-blad gebeurt. De 'Gezond Verstand Lezingen-locaties' gaan hun gang; de ene keer verwelkomen zij meer bezoekers dan de andere keer, het ene onderwerp triggert meer dan het andere maar elke

spreker of spreekster doet zijn of haar best datgene over te brengen waar hij of zij warm voor loopt, wat in zijn of haar ogen belangrijk is om te delen.

11 juni 2016

- **WAARHEID of LEUGENS**
Waarom je twijfels moet hebben over onze media?
- **VOEDINGSLEER volgens de 5 elementen van de Chinese geneeskunde**

Sprekers zijn:

- **Janneke Monshouwer** (zij werkte dertig jaar bij het Nederlandse NOS-journaal)
- **Melanie Magnée**

Locatie Kasteel van Schoten
Adres Kasteeldreef 61
2900 SCHOTEN (België)
Aanvang Stipt 13.00 uur, welkom vanaf 12.15 uur
Entree € 10,00 (inclusief versnaperingen, verzorgd door deelnemers aan de studiegroepen van Project7-blad)
Aanmelden nick@rechttopgezondheid.info of annabelle1946@hotmail.fr

**5 JAAR
GEZOND VERSTAND
IN SCHOTEN!**
www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

Voor we het weten is het 11 juni en dan kunnen we zeggen dat we vijf jaar lang, viermaal per jaar in het Kasteel van Schoten een zaterdagmiddag draaien.

De eerste keer in juni 2011 staat mij nog vers in het geheugen en dat is straks alweer vijf jaar geleden.

Vanaf juni 2016 beginnen we een uur later, in plaats van om 12.00 uur te starten is dat voortaan 13.00 uur.

Welkom vanaf 12.15 uur zodat we strak om 13.00 uur kunnen beginnen. Wie van verder komt heeft dan wat meer tijd in de ochtend.

Schoten ligt maar een half uurtje onder Breda maar dat uurtje later starten kan net handig zijn en wie weet kom jij nu juist wel omdat de aanvangstijd nu verlegd is.

We maken er op 11 juni een speciale middag van, samen met een aantal deelnemers van de studiegroepen die ons zullen helpen met heerlijke hapjes passend binnen de doelstelling van Project7-blad.

In een volgende nieuwsbrief zullen we meer bekend maken en we gaan ook een terugblik presenteren.

Want 5 jaar samen deze middagen organiseren met een aantal vaste 'gezichten' mag gevierd worden.

De studiegroepen draaien succesvol...

Marijke in Montfort zal op 23 april een flink aantal belangstellenden ontvangen.

Deze middag staat in het teken van wildplukken, eenvoudig kokkerellen en samen kennis delen.

(De link naar de website van het kasteeltje:

www.kasteelaerwinkel.nl. Aanmelden kan via de site van Marijke: www.marijkestokking.nl.)

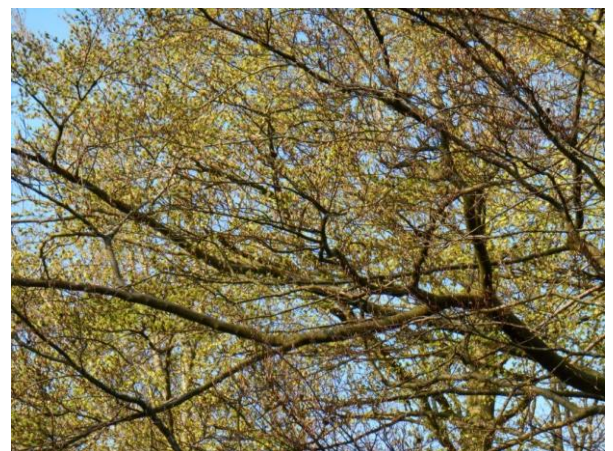
Op zaterdag 7 mei start in Heerlen een nieuwe groep.

Na deze eerste zaterdag gaat de groep daarna op de vrijdagmiddag verder draaien.

Zesmaal per jaar draaien de groepen minimaal, sommigen eens in de maand zoals Surhuizum en Alkmaar.

Wie nieuwsgierig is naar de locaties en datums kan

kijken op de site onder de knop; 'agenda studiegroepen' (www.project7-blad.nl/page3.html).



Eten wat de pot schaft...

Ook deze activiteit blijkt succesvol aan te slaan ook al staat het nog in de kinderschoenen. Wim en Maria in Borger (Dr.) konden meteen alweer een nieuwe datum plannen, al voor het menu van 6 april bekend was gemaakt.

De tafel was al volgeboekt.

Op 28 april is de volgende gelegenheid.

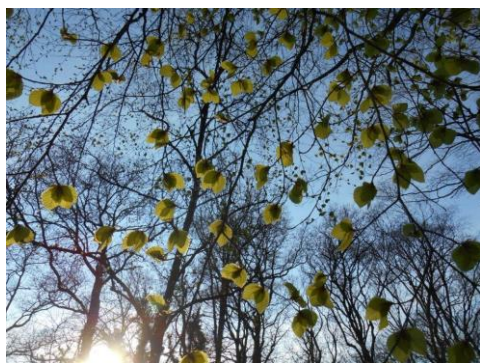
Tanja en Pascale starten op 19 mei in Urmond (L.) en Ida en Romke in Siegerswoude (Fr.) verwelkomen de deelnemers gastvrij op elke tweede vrijdagavond van de maand.

In Warns (Fr.) komt eerdaags een datum op de agenda. Hennie zal met ons samen een avond presenteren.

In Exmorra zijn kinderen met hun ouders of andere volwassenen welkom op zondag 29 mei of woensdag 20 juli.

Deze beide middagen beginnen we om 16.00 uur met koffie, thee of limonade.

We gaan kijken wat er eetbaar is in de flinke tuin bij de boerderij van Centrum Wilgenhoeve en in mei zullen we pannenkoeken met diverse soorten 'beleg' serveren en in juli verantwoorde friet, aangevuld met sla en versierd met dat wat eetbaar is uit de tuin en vrije natuur.



Over vrije natuur en tuinen gesproken...

Wat kun je als mens verschillende inzichten in je leven ervaren. In het verleden, toen ik nog workshops en bloemschikcursussen gaf en de tuin in de sfeer van de onderwerpen moest zijn, dacht en handelde ik echt heel anders.

Het zevenblad verwenste ik net zo hard als menigeen nu ook nog doet, sterker nog: ik heb er een tuin om laten afgraven.

Zevenblad, een prachtig gewas maar niet in 'mijn' tuin! ;-)

Enfin, toen wij vorig jaar verhuisden van Noord-Holland naar

Friesland heb ik een aardige pluk meegenomen en in de tuin geplant.

Ja, het moet niet gekker worden, maar ik heb het weer goedge maakt met het zevenblad en verdedig het nu op alle fronten.

Maar... afgelopen week zag ik echt de zotheid van de situatie in.

Hennie, dezelfde Hennie waar we een 'Eten wat de pot schaft' mee gaan organiseren had mij aangeboden dat ik mocht komen om planten uit haar tuin op te halen.

Dat liet ik mij geen tweemaal zeggen natuurlijk want dit 'plantjesmonster' kan bijna alles gebruiken.

Het streven is om volgend voorjaar een blauw waas te kunnen laten verschijnen van de vele vergeet-mij-nietjes. De smeewortel mag ook op een aantal plaatsen groeien en zo waren er meer mooie 'schatten' die nu na het vele water uit de hemel staan te stralen.

Maar... daar stond ik paardenbloemen, brandnetels, hoenderbeet en andere 'onkruiden' te verplanten.

Bizar... ik brandnetels in de tuin?

Tja... voortschrijdend inzicht, want al die gezonde groente pluk ik het liefst dichtbij onze eigen deur.



En... blij keken wij naar de prachtige kwaliteit van het jonge zevenblad, wel in eigen tuin ☺
De daslook staat ook te stralen, dus tegen mij hoeft niemand meer te zeggen dat deze beschermd is als ik weer een foto op Facebook plaats met deze prachtige plant in de hoofdrol.

De brandnetels, de hondsdraf, alles vertroetelen we, naast de viooltjes, de kruiden en andere eetbare planten die we 'tuinplanten' noemen.

Tja... wat is onkruid?

Dat zijn planten die op plaatsen groeien waar wij ze liever niet zien staan.

Bij ons mag alles nu zijn eigen plekje zoeken. Tot mijn vreugde heb ik de gewone melkdistel ook al gespot.

En spitten?

Wij niet meer, de wormen mogen hun werk doen.

Zo zijn we niet opgevoed maar in de afgelopen jaren werden we behept door voortschrijdend inzicht.

De look-zonder-look heeft ons ook gevonden maar de aardperen, de dropplant, bramen, frambozen, aardbeien en andere bekenden worden door ons ook met plezier gadeslagen.

Zo hebben we al wat grenzen verlegd in de afgelopen jaren maar ik moet zeggen: het bevalt prima!

Afgelopen week ook een lezing mogen geven voor een besloten groep van Natuurmonumenten in Rheden. Vrijwilligers die graag met anderen wandelen en tevens vertellen wat er zoal eetbaar is in het prachtige gebied waar zij de belangstellenden ontvangen.



Het seizoen met de wandelingen breekt weer aan, we gaan er weer op uit!

En... we zijn druk bezig om presentaties te maken, onderverdeeld in verschillende categorieën: eetbare planten in het bos, de weilanden en omgeving, maar ook over bekende tuinplanten waar er velen van te gebruiken zijn en het Wad slaan we uiteraard ook niet over. Er komen twee aparte presentaties voor kinderen en deze kun je allemaal thuis op je eigen scherm bekijken of samen met anderen voor wie zelf lezingen geeft.

Alle presentaties voorzien we van tekst want aan een foto van een bepaalde plant kun je niet zien wat eetbaar is.

In de loop van de komende weken komen deze presentaties allemaal uit en kun je deze aanschaffen als je belangstelling hebt.

Wat dacht je van rond de 150 planten uitgewerkt in het bos en de wijde omgeving? Om maar één voorbeeld te noemen.

Voorjaarskriebels dus... ook bij Project7-blad!

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief.

Anneke, Gaasterland, 17 april 2016

Spreekster – Jetty van der Graaf

Cholesterol mythe en statine-leugen

Door Jetty van der Graaf

Onze evolutie begon met het eten van vruchten etc., zo'n 3,5 miljoen jaar geleden gingen we vlees en vis eten.

Zo'n 10.000 jaar geleden begonnen we granen te verbouwen. Ongeveer 150 jaar geleden werd geraffineerde suiker aan ons menu toegevoegd, en begin 20^{ste} eeuw begon de industrialisatie van ons voedsel, bewerkingen en chemische toevoegingen. Tegenwoordig moet voedsel: "er mooi uitzien", "lang houdbaar zijn", "makkelijk te bereiden zijn", "snel klaar zijn". Het huidige voedsel heeft niets natuurlijk meer.

Een enorme toename van hart en vaatziekten (HVZ) begon een kleine 100 jaar geleden.



Hoe is de hele cholesterolmythe ontstaan? Daarvoor moeten we ruim 60 jaar terug in de tijd, toen Ancel Keys de resultaten bekend maakte van zijn grote onderzoek: *De 7-landen Studie*, waarin hij een link vond tussen HVZ en veel vet eten. Aanvankelijk waren meer landen onderzocht, maar in 16 van 22 onderzochte landen werd geen link gevonden, of zelfs een omgekeerd effect. Toen een aantal landen deze link absoluut niet hadden heeft hij deze eenvoudigweg geschrapt.

Een hoog cholesterolgehalte in je bloed, dan moet je wel veel cholesterol en vet eten!

Eskimo's eten veel vis, vet en vlees, en daar komen géén hart en vaatziekten voor.

Bestudering van de Masai, een nomadenvolk in Kenia: De hoogste inname van verzadigd vet en cholesterol ooit waargenomen. Hun voeding bestaat hoofdzakelijk uit melk, vlees en vet, toch zijn er geen hart- en vaatziekten gevonden.

De dieetvoorschriften volgden al snel: geen verzadigd vet meer, geen cholesterol, geen eieren etc. Maar de sterfte aan HVZ daalde helemaal niet.

Dit alles is gebaseerd op valse statistieken en verkeerde voorlichting.

Als wij al miljoenen jaren veel vlees en vet gegeten hebben, en cholesterol is zo'n ontzettend belangrijke stof voor het leven, zou ons lichaam dan opeens de laatste decennia zoveel dommer geworden zijn? Zou een essentiële stof zich zomaar opeens tegen ons eigen lichaam keren, dan zouden we toch gewoon uitsterven? Als cholesterol echt zo belangrijk is voor ons functioneren, dan leef je echt niet langer als je dit gaat verlagen!

Maar de overheid bleef de voorlichting over verzadigd vet en cholesterol glashard volhouden, ondanks een toename van HVZ. Wat was men blij toen begin jaren '70 een medicijn op de markt kwam dat de cholesterol-productie in de lever kon blokkeren.

*Een eenzame, koude vallei in noord China, een vijandige plek, waar een klein plantje zich dapper vastklampt aan het bestaan. Het heet **Red Yeast Rice**, en moet zien te overleven temidden van beesten die dit eigenlijk best een lekker hapje vinden. De truc is dat het een **gif (lovastatine)** produceert, dat alle dieren die zo stom zijn om het eten zal doden.*

Een farmacoloog van de Amerikaanse overheid op zoek naar biologische wapens, ontdekte dit plantje en zijn gif, en nam het mee om te onderzoeken. Als gif was het niet erg bruikbaar, maar de ontdekking dat het HMG-CoA reductase remt, en dus de cholesterol-productie, was het begin van de statine-natie.

Nu moet iedereen met een (licht) verhoogd cholesterol al aan de statines, de normaalwaarden zijn gedaald van 7 mmol/l in de jaren '60 tot tegenwoordig 5,0! Bovendien loop je om wat voor reden dan ook extra risico op HVZ (met een normaal cholesterol) of heb je diabetes dan schrijft de consensus tegenwoordig ook al cholesterolverlagers voor.

Er bestaat geen "slecht" en "goed" cholesterol! LDL (Low Density Lipoproteïne), HDL (High Density Lipoproteïne), VLDL (Very Low Density Lipoproteïne) zijn TRANSPORT-EIWITTEN! LDL vervoert o.a. cholesterol naar alle cellen in het lichaam, omdat het overal nodig is! HDL voert cholesterol terug naar de lever voor o.a. hergebruik. HDL is goed omdat het overgebleven cholesterol terugvoert naar de lever o.a. voor hergebruik, omdat het zo'n nuttige stof is dat er niets verloren mag gaan! Statines verlagen LDL doordat er minder cholesterol door de lever geproduceerd wordt, dus kan er minder naar de cellen vervoerd worden, het is een schijnverlaging omdat niet het transporteiwit LDL zelf daalt, maar de verhouding van de transporteiwitten waarin cholesterol zit wijzigt!

Begin jaren '80 werden de termen "goed" en "slecht" cholesterol door fabrikant Merck geïntroduceerd, rechtstreeks aan het publiek, buiten de artsen en wetenschappers om. Dit vooral om meer statines te kunnen verkopen. LDL werd "slecht" gedoopt omdat deze door de statines beïnvloed wordt.

We worden massaal "vals" voorgelicht door de overheid, en alle artsen die het zo geleerd hebben (met dank aan de farmaceutisch industrie) en helaas niet beter weten, om meer omzet in cholesterol verlagende medicijnen te genereren! Dit is een miljoenen-maffia!

Cholesterol verlagen is gevaarlijk – levensbedreigend.

- | | |
|---------------------------------|---|
| - Vitamine D tekort | risico osteoporose, kanker, diabetes |
| - Cortisol tekort | stress management verstoord, bijnierschors hormonen, waterhuishouding |
| - Slechtere cognitieve functies | geheugenverlies; synapsen in hersenen = cholesterol! |
| - Tekort Co-enzym Q10 | energietekort, vermoeidheid, spierslapte, orgaanzwakte |
| - Verlaging antioxidant | slechter herstel na operaties en brandwonden |
| - Minder geslachtshormonen | libidoverlies, impotentie, onvruchtbaarheid |

Bijwerkingen statines:

- Polyneuropathie Zwakte van de gelaatspiers
Moeilijkheden met gebruik van armen, handen of voeten.
Moeite met lopen
Gevoelsveranderingen in ledematen, zoals pijn, brandend gevoel, tinteling, 'doof' gevoel of verminderd gevoel.

Moeite met slikken, moeilijker spreken, heesheid of stemverandering
Verlies van spierfunctie of verminderd gevoel in de spieren, spierpijn (rhabdomyolyse)
Pijn in de gewrichten, vermoeidheid.

- Hartfalen (je hart is een spier!)
- Depressie
- Schade aan de hersenen: aantasten hersenfuncties en verhoogd risico op hersenbloedingen.
- Diabetes
- Leverschade
- Kanker
- Ernstige geboortefwijkingen (40% bij zwangere vrouwen die statines slikten)
- Vaker ontwikkelen arteriosclerose!
- Cataract

De werkelijke oorzaak van aderverkalking (even heel in het kort) ligt in de bloedvaten zelf, slecht collageen door te weinig vitamine C.

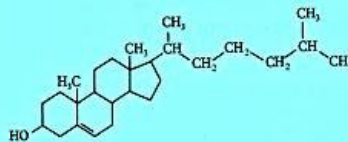
Door stress en bloeddruk ontstaan haarscheurtjes in de verzwakte bloedvaten, deze wondjes worden gerepareerd door trombocyten en stollingsfactoren te activeren. Door de wondjes, ontstekingsreacties en weer nieuwe wondjes is de binnenwand van de slagaders niet glad meer en alles wat voorbij stroomt kan blijven plakken.

Hier komt cholesterol te hulp schieten, cholesterol plakt en repareert juist doordat het de wand weer glad wil maken.

Cholesterol is dus niet de boosdoener maar de redder.

LEZING CHOLESTEROLGEKTE & DE STATINE-LEUGEN

De cholesterolmythe ontrafeld.
De vetleugen ontmaskerd.
De zout-fabel opgelost,
Het zonne-verbod ontkracht.



We worden verkeerd voorgelicht door de overheid.
Gezond worden en Gezonder leven zonder medicijnen.
Over de echte oorzaken van hart- en vaatziekten.
Hoe zijn de problemen (foute adviezen en statine-gebruik) ontstaan?
Genezen met verstand, niet met medicijnen!

Behalve veel vitamine C is nog meer nodig voor een optimaal gezond leven: o.a. vitamine D3, vitamine K2, sulfaat, water, multi vitamines & mineralen en zonlicht, zonder blokkerende beschermingsfactor. En een gezond verstand.

Als ik alle factoren hier beschrijven wil, wordt dit

een heel boek.

Meer achtergrondinformatie kun je altijd bij mij opvragen.

Geneesmiddelen genezen niet, natuurlijke manieren wel!

Jetty van der Graaf

Koolzaad en zijn vele familieleden...

Koolzaad, we noemen ook veel soorten die hierop lijken koolzaad, maar het kan net zo goed raapzaad, mosterdzaad, herik of een andere telg uit deze grote familie zijn.

Laat boerenkool bloeien en je hebt ook prachtige gele bloemen. Naast boerenkool is een bloeiende rodekool ook werkelijk



schitterend, met andere woorden: deze groep, vallend onder de kruisbloemigen is onnoemelijk groot.

De waterkers, veldkers, tuinkers, pinksterbloem, look-zonder-look, muurbloem, damastbloem en nog heel veel meer soorten vallen hier allemaal onder.

Rucola ook zo'n familielid die ook weer vele verschillende varianten op zich kent.

Terugkomend bij koolzaad of zijn broertjes of zusjes: de prachtige gele bloemen duiken nu overal weer op.



Het goede nieuws is dat allen eetbaar zijn, dus we maken ons niet zo heel druk over het feit of we nu in de komende weken koolzaad vinden of dat het in werkelijkheid herik of mosterd is.

De bloemen, bladeren en stengels zijn eetbaar. Stevige bladeren en stengels kun je mee verwerken in warme gerechten en jonge malse blaadjes en bloempjes doen het goed in salades, pesto's of andere koude gerechten.

De kleine knopjes van de bloemen, voor zij opengaan, lijken ook weer op broccoli, maar dan in mini formaat.

Geniet van dit beeldschone gewas en op een vaas op de tuintafel slaan zij ook geen slecht figuur.

Anneke



Column – Ellen Vader

Kinderlokkertjes

Een gezellig dagje uit met de kids... We maken er een feestje van jongens!

Maar dan lees je dit (uit de praktijk van alledag opgeschreven door een moeder): 'Mijn 9-jarige zoon kwam vandaag thuis uit school: "Mama mag ik alsjeblieft toch de 9-jarigen-prik? Iedereen krijgt een cadeautje en een armbandje... Dat wil ik ook!" Op dat moment voelde ik

een boos buitje bij mezelf aankomen... Maar voor ik het zelf in de gaten had zei ik vrolijk: "morgen gaan wij samen een never-nooit-niet-prik-cadeautje voor jou kopen". Zoon blij, mama blij. Zo simpel kan het zijn.'

En nog geen dag later in de krant en op de website van de GGD Fryslân (*gezelliger kunnen we het niet maken!*): 'In maart en april 2016 roept GGD Fryslân alle 9-jarige kinderen en 13-jarige meisjes in Fryslân op om zich te laten vaccineren (BMR-DTP-HPV).

In Joure, Drachten en Leeuwarden wordt er naast de vaccinaties een gezondheidsplein georganiseerd. **Er zijn 2 clowns aanwezig** en er is na de vaccinaties een gezondheidsplein, waarbij ouders en kinderen kennis kunnen maken met allerlei aspecten rondom een gezonde en veilige leefstijl (...sic).'

'Voor de grap' even een snel rekensommetje: kassa voor de farmafabrikanten, want de vaccinkosten alleen al voor deze Friese campagne liggen rond de 1.500.000 euro... En dat dan natuurlijk exclusief de algemene organisatiekosten van dit 'evenement' (verdiensten clowns bijvoorbeeld).

Daarbij komt dan ook nog het gratis uitdelen van een cool fluo-armbandje na het prikken. De RCC (Rclamecodecommissie) heeft onlangs campagneorganisaties nog op de vingers moeten tikken om hier geen reclame meer voor te maken, maar het uitdelen schijnt in de praktijk wél gewoon door te gaan...

Enkele bedenkingen bij deze marketing-praktijken:

- Worden er tegenwoordig op deze manier kinderen gelokt voor een 'prikje' (= medicijn)?
- Loopt de vaccinatiegraad dermate achteruit dat ze alles uit de kast (moeten) halen?
- Zou dit niet onder de noemer 'verkapte reclame' vallen?
- Is deze vorm van promotie voor vaccins eigenlijk wel geoorloofd volgens de richtlijnen van de Reclame Code Commissie en de Inspectie voor Gezondheidszorg?

Ter afsluiting een zijsprongetje: in moderne versies van het volksverhaal *De rattenvanger van Hamelen* is soms een happy end aan het verhaal toegevoegd: de rattenvanger krijgt zijn geld en brengt de kinderen terug.

Het vaccinatiegebeuren, één groot wereldtheater...

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren: <http://www.vaccinvrij.nl/>

Voor actueel nieuws, discussies, vragen, documenten:

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



Gewone melkdistel (Sonchus oleraceus)

Alles komt weer tot leven. Zo heb ik ook de bladeren van de gewone melkdistel weer gezien. De bloemen komen even later in het voorjaar maar we kunnen al dankbaar gebruik maken van de bladeren.



De jonge scheuten en bladeren zijn mals en daarom rauw goed te verwerken in bijvoorbeeld salades of andere koude gerechten.... Eventueel op het laatste moment toegevoegd aan bijvoorbeeld een soep.

De oudere bladeren zijn zeer geschikt om te stoven of op andere wijze mee te verwerken in groenteschotels.



Een gezonde groente waar we te vaak aan voorbij lopen.

Anneke

Oproep van Thea te Dorsthorst –

Uitzending Zembla 20 april 2016

Lieve allemaal, even een algemeen stukje dat ik graag wil doorgeven en iedereen die dat op zijn/haar beurt wil doen, graag.

Volgende week woensdag, de 20e april 2016, komt er weer een uitzending van Zembla. Deze is gewijd aan mijn neefje Martijn. Een autistische hoogbegaafde jongen van nu 23 jaar. Toen het huwelijk van mijn zus in een scheiding eindigde kwam hij in moeilijk vaarwater, tot 5 gymnasium gekomen, maar toen ging het mis. En op een kwade dag kom je bij de psychiatrie terecht. Wat daar in GGZ Oost Brabant/Oss is gebeurd (tot een maand geleden en zonder Zembla zat hij daar nu nog vermoed ik) is een grote nachtmerrie en dan druk ik me zacht uit. Behalve een kind dat heel veel liefde begrip en aandacht zou moeten krijgen, is daar het 'leven' tot een hel gemaakt. We zijn diep onder de indruk met welk een gedegenheid en inzet en open mind, deze onderzoeksjournalisten van Zembla hun werk doen. We hebben geen idee wat ze precies allemaal in de uitzending zetten, want er is veel te veel voor te weinig zendtijd. Wat er achter de schermen van instellingen gebeurt, de goeien daargelaten, vraagt om openbaarheid.

De meesten die weleens op bezoek in de psychiatrie zijn geweest, hebben soms geproefd aan dit klimaat en ik kan het goed begrijpen dat je soms wegstijgt of het niet weten wil. Maar dat maakt het nog niet minder erg. En opgelost wordt er niks.

Mensen verdwijnen gedrogeerd voorgoed achter gesloten deuren en geen haan die ernaar kraait. Als ze geen hulp van buitenaf hebben, en geen moeders die voor hun kind tot op het bot gaan, simpel omdat het hun kind is, zijn ze overgeleverd aan...

Hoe meer mensen zien wat er gebeurt, hoe meer mensen zichzelf mogelijk tijdig in veiligheid kunnen brengen.

Openbaarheid van wat de gang van zaken is, welke structuren zijn er en hoe kan het dat je wordt vastgezogen in een wereld die soms eindigt in zelfdoding. En waarom houdt dit niet op? Het mag de openbaarheid in.

Warme groet, Thea

Wandelingen en studiegroepen Project7-blad op vele plaatsen in het land...

Wandelingen en andere activiteiten rond eetbare wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen...

Hieronder de link naar een aantal activiteiten die tot nu toe bekend zijn tot eind juni.

<http://www.project7-blad.nl/page42.html>

Studiegroepen van het noorden tot het zuiden...

Hieronder de link naar de locaties waar minimaal 6 keer per jaar een middag op de agenda staat...

<http://www.project7-blad.nl/page3.html>



Geïnspireerd om zelf gastvrouw of gastheer te zijn?

Wil jij ook minimaal 6 keer een middag naar eigen keuze samen met anderen kennis te delen over dat wat eetbaar is, geneeskrachtig is en om ons heen groeit, allerlei onderwerpen de revue laten passeren passend bij planten, tuinieren, natuurlijke producten maken, kokkerellen, etc. etc.

Mail ons zodat je vrijblijvend de informatie kunt krijgen.

De mailadressen vind je onderaan deze nieuwsbrief.

Ook dit is een 'Project7-blad' activiteit

Afgelopen dinsdag 12 april heb ik (Anneke) op uitnodiging van 'De Groene Apotheek' in Leeuwarden een groepje kinderen en volwassenen het één en ander mogen vertellen over datgene wat eetbaar is in de vrije natuur.

Naar aanleiding van de wandeling schreef Sjoerd Wiersma aan de Wibbo Wijkkrant in Leeuwarden:

Hallo redactie,

Hier een foto van de 1e Wildplukwandeling, o.l.v. van Anneke Bleeker van Project 7-blad.
www.project7-blad.nl

Het was een gezellige en soms wat chaotische wandeling, doordat veel kinderen zich gedroegen als kalveren die voor het eerst de wei in mogen.

Voor de volwassenen was het een leerzame middag en zoals deelnemster Wimke zei: "een 'Eyeopener'".

We hebben geleerd dat in onze wijk al op een klein stukje veel eetbare planten groeien, hoe je het beste een brandnetel kunt plukken en dat het eten van 2 bloemen van de paardenbloem per dag goed is tegen depressies.



De kinderen wilden naast het wildplukken ook zwerfvuil rapen; zo werd het een wel heel nuttige middag.

De soep die na afloop geserveerd werd viel bij allen in de smaak.

Met vriendelijke groeten,

Sjoerd Jelle Wiersma

Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Jetty van der Graaf, Ellen Vader, Thea te Dorsthorst

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Jetty van der Graaf, Vaccinvrij.nl/internet, Sjoerd Jelle Wiersma

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

