

Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 16
MEI 2016



NIEUWSBRIEF

GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN

Foto: © Anneke Bleeker

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	2	: Limburg laat van zich horen – Anneke Bleeker
Pagina	5	: Even voorstellen – Tonny Jasper en Meggy Wetzels
Pagina	7	: Brief aan Minister Schippers – Berbie Vleeshouwers
Pagina	8	: Zo kan het ook... - Anneke Bleeker
Pagina	9	: Column Ellen Vader – Aluminium onder de loep...
Pagina	10	: Wandelingen langs wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen – Anneke Bleeker
Pagina	13	: Sprekerbijdrage – Mike Donkers
Pagina	14	: Locatiebijdrage Ried
Pagina	15	: Keyhole gardens in Portugal – Simone Dijkhuizen
Pagina	17	: Roze winterpostelein stampot, hoe tegenstrijdig klinkt dit in mei? – Anneke Bleeker
Pagina	18	: Lustrum Schoten – Nick van Ruiten
Pagina	21	: 'Wild' arrangement in Monschau – Anneke Bleeker
Pagina	23	: Boekbespreking: <i>Je hormonen in het gareel</i> - Sara Gottfried - arts
Pagina	25	: Colofon

Woord van de redactie

Weer een bomvolle nieuwsbrief. Soms bekruipt ons (de redactie) wel eens het gevoel dat er 'teveel' in de nieuwsbrieven staat, maar Anneke zegt dan: teveel? Kom op, bestaat niet. Als het teveel is om te lezen... dan pikken de mensen er maar uit wat ze aan spreekt, wat ze interessant vinden...

We hebben in ieder geval prachtig weer 'voor de kiezen' gekregen. Was Pinksteren eventjes minder, oke, maar verder...

heerlijk. We zien dan ook overal alles tot bloei en vooral groei komen. Het is fantastisch om nu de natuur in te trekken en je ogen, je neus, je oren zeer goed de kost te geven. Onze zintuigen kunnen we geheel inzetten, ook onze smaak, lees maar verder in deze nieuwsbrief (en de andere nieuwsbrieven matuurlijk)... er is van alles uit de natuur te scoren en tot niet alleen gezonde, maar bovenal heerlijke gerechten om te toveren.

In deze nieuwsbrief dus weer veel bijdragen. Speciale aandacht voor Mike Donkers. Hij is weer helemaal terug aan 'het front' en kan niet wachten om weer op de locaties te verschijnen om zijn zeer interessante lezingen te geven. Ook biedt Mike zich direct weer aan om te helpen nieuwe locaties op te starten!

Maar ook de andere bijdragen zijn natuurlijk weer zeer interessant. De vertrouwde column van Ellen Vader, deze keer over aluminium (wat doet dat eigenlijk in vaccins????). Berbie Vleeshouwers, lid van een van de studiegroepen (Nederweert), schrijft een brief aan Minister Schippers. Simone Dijkhuizen, mede-locatiehoudster Sneek, gaat helemaal voor Portugal. Nog een keertje aandacht voor het 'wilde' arrangement in Monschau. En bovenal aandacht voor het lustrum Schoten.

Over het lustrum in Schoten gesproken... de volgende nieuwsbrief zal niet door de vaste redactie verzorgd worden, maar door Frank Bleeker en zal geheel in het teken staan van het lustrum van de lezingen in Kasteel Schoten. Kijk er alvast maar naar uit.

Wij melden ons de nieuwsbrief na 'Schoten' weer.

Allemaal veel leesplezier!



Agenda lezingen:

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

Limburg laat van zich horen...

En Mike Donkers laat zich graag weer uitnodigen...

Het blijft voor ons grappig te ervaren maar de Limburgers zelf denken niet zo positief over hun inbreng in tegenstelling tot wat wij waarnemen.

Hoe vaak wij al opmerkingen hebben gekregen in de trant van... 'Voor we hier wat van de grond krijgen' of... 'Men wil niets weten van wat beter is voor onze gezondheid'...



En zo kunnen we nog wel een rij opmerkingen lanceren.
 Maar...
 Wat zien en ervaren wij? Toen we in 2010 het idee naar buiten brachten om via locaties maandelijks een lezing op de agenda te plaatsen was het wel de provincie Limburg die aan kop stond met het aantal locaties.
 Gemiddeld hebben zij de afgelopen jaren goed 'meegezongen', oftewel: persoonlijk ken ik nu heel veel inwoners van de provincie Limburg.

Vanuit het noorden bij Nederweert tot in het uiterste puntje van het zuiden kan ik velen benoemen en dan nog al die personen waar ik de naam en woonplaats niet van weet. Limburg, er liggen al heel wat kilometers van mij om locaties op te starten, lezingen te verzorgen en sinds kort ook studiegroepen op te starten.

Op 14 september geven Frank en ik onze gezamenlijke lezing op de nieuwe locatie Steyl bij



locatiehoudster Monique van Schoubroeck. Op 5 oktober volgt onze tweede bijdrage en daarna is het idee dat Monique op elke eerste maandagavond van de maand gastvrouw is voor locatie Steyl.

Daarnaast gaan we in augustus al naar Heerlen, waar we op vrijdag de 26^{ste} beginnen met de studiegroep bij Tonny Jasper thuis waar Meggy Wetzels mede gastvrouw zal zijn. Deze twee dames wilden al eerder beginnen maar we hebben de datum van 7 mei opgeschoven omdat zij te veel reacties kregen van personen die weg

waren in de meivakantie.

Om nu iedereen te plezieren starten we niet op zaterdag maar direct op vrijdag omdat deze groep op de vrijdagen gaat draaien en in de loop van augustus zodat we meteen een flink aantal belangstellenden mogen begroeten.

Hieronder stellen Tonny en Meggy zich voor.

Zo kunnen we dus stellen dat Limburg aardig van zich laat horen want als de groep in



Heerlen is gestart zijn dat er drie.

In Montfort draait Marijke Stokking in het prachtige kasteeltje in haar buurt en in Nederweert zijn we te gast bij Petra Wilmsen. Aan deze laatstgenoemde locatie, die komend najaar al drie jaar draait, blijf ik persoonlijk verbonden net zoals Exmorra bij Makkum in Friesland.

Daarnaast starten we in Rijs (Gaasterland – Friesland) en Sity Smit is de gastvrouw in Surhuizum (Fr.). Exmorra en Rijs draaien onder mijn

verantwoordelijkheid dus in die zin heeft Limburg nog steeds een streepje voor met meer verschillende initiatiefneemsters.

Alkmaar draait elke eerste zondagmiddag van de maand, eveneens onder mijn verantwoording.

Studiegroepen klinkt wellicht 'studieachtig', maar wat we doen is niets anders dan kennis delen, elkaar inspireren, alles gericht op de natuur in brede zin.

Van kokkerellen met eetbare wilde groenten, kruiden en bloemen, tot luisteren naar de uitleg over Permacultuur. Van het maken van natuurlijke verzorgingsproducten tot... van alles en nog wat, mits de onderwerpen maar aansluiten bij natuur, oude kennis rond planten, tuinieren, etc.

Nederweert en Exmorra hebben zich inmiddels al breeduit bewezen, daar draaien we bijna drie jaar en we zijn nog lang niet uitgedeeld.

Elke groep draait minimaal zes keer een middag per jaar, vaker is op eigen initiatief. Naast Alkmaar wil Sity in Surhuizum ook maandelijks draaien.

Alle anderen draaien zes middagen.



Nieuwe studiegroepen, nieuwe Gezond Verstand Lezingen locatie... maar er mag meer komen!

Recent sprak ik Mike Donkers, spreker binnen ons concept Gezond Verstand Lezingen.

Mike staat weer te popelen om lezingen te geven en tevens is hij weer beschikbaar om te helpen met het opstarten van nieuwe locaties.

Dus... heb jij al langer het idee wel een locatie te willen beginnen?

Dan kan het najaar van 2016 wellicht een goed moment zijn en kun je Mike de eerste tweemaal laten spreken.

Deze afspraken gaan wel in nauw overleg, lees zelf waarom en wat Mike zijn passie is. In deze nieuwsbrief een bijdrage van Mike.

We zijn met 'oude bekenden' zoals Nick van Ruiten, Ellen Vader en Fred Meijroos van Succesboeken op 11 juni weer in het kasteel van Schoten waar we dan ons eerste lustrum vierden.

Gezond Verstand Lezingen en de studiegroepen gaan dan hand in hand tijdens deze middag, want één van de spreeksters is ook deelneemster van de studiegroep in Nederweert en een vijftal dames uit de groepen zal helpen met het verzorgen van hapjes om deze middag feestelijk te omlijsten.

Om de middag in Schoten extra onder de aandacht te brengen zullen we eerdaags een extra mail zenden met een 'Schoten special', een terugblik en een uitgebreide reportage.

Vijf jaar mag feestelijk gevierd worden!

Schoten... het ligt maar een half uurtje onder Breda en voor iedereen die onder Friesland woont is het echt niet te ver ;-)

Bovendien beginnen we op 11 juni een uur later, niet om 12.00 uur maar om 13.00 uur om nog meer belangstellenden de kans te geven erbij te zijn.

Vanaf nu beginnen we voortaan altijd om 13.00 uur met deze middagen, viermaal per jaar.

Hieronder een bijdrage van de dames uit Heerlen, veel leesplezier met alle bijdragen en wie een GVL-locatie wil starten kan Annette (locatiehoudster van Haarlem en Alkmaar) mailen, alle gegevens staan onderaan, zo ook de mailadressen voor andere activiteiten.

Wie nieuwsgierig is hoe je gastvrouw of -heer kunt worden van een studiegroep kan de informatie opvragen bij Marja Frederiks.

De beide dames zenden geheel vrijblijvend de uitleg en deze mag jij weer delen met iedereen waarvan jij denkt dat hij of zij belangstelling heeft.

Hartelijke groet,

Anneke

Even voorstellen: Tonny en Meggy, Initiatiefneemsters van de studiegroep Heerlen

Beste allemaal,

Langs deze weg willen wij, Tonny en Meggy, ons graag aan jullie voorstellen. Wij zijn de gastvrouwen van de nieuwe studiegroep in Heerlen.

Hoi, ik ben Tonny Jasper en ben 51 jaar jong.

Ik werk als keukenassistente in een verzorgingshuis voor bejaarden en doe dat al 20 jaar.



Daarbij heb ik mijn koksdiploma en heb een cursus dieetkok gedaan.

Ik zelf vond vroeger met plantjes en kruiden werken al leuk, maar ik had niemand die me dat leerde en helaas waren mijn ouders ook niet zo van dochters en naar school gaan.

Ik wilde altijd al smeerseltjes en geurtjes maken, dus deed ik rozenblaadjes in water en hoopte dat dat wat meer geurde. Dat werkte dus niet helemaal, haha.

Ik ben nu een nieuwe periode van mijn leven ingegaan en kwam dus ook dit project tegen en ja, ik wil leren welk kruid ik kan plukken en waar ik het in kan gebruiken.

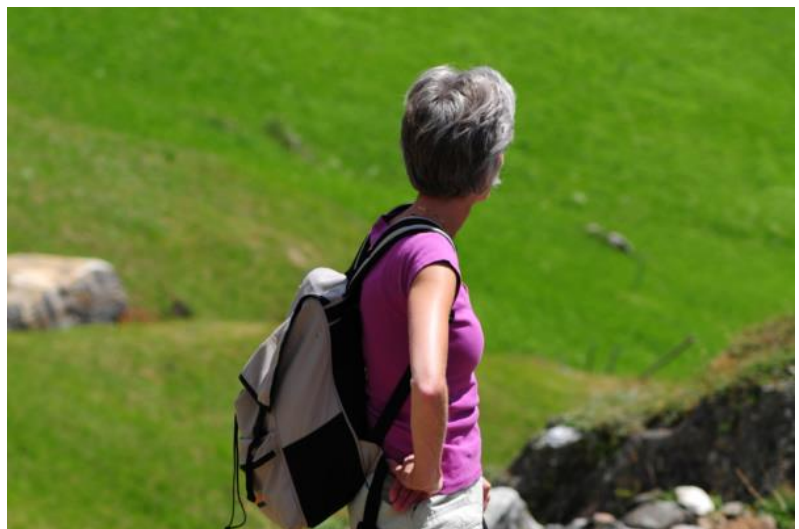
Vandaar dat ik hier in Heerlen als gastvrouw aan een nieuw avontuur wil beginnen en ik hoop dat er

een hoop mensen mee gaan met mij, op avontuur.

Groetjes van Tonny

En ik ben Meggy, een vrolijke, spontane en gepassioneerde kruidenvrouw.

Ik ben herborist en volgde het specialisatiejaar meesterherborist. Ik wist uit eigen ervaring dat kruiden werken, ik wilde ook graag weten waarom ze werken zoals ze dat doen. Dat heb ik in mijn opleiding geleerd. Ik organiseer kruidenreizen en ga al een aantal jaren met groepen naar Zuid Tirol. (Alpen van Italië) Door de oude wetenschap die van generatie op generatie is doorgegeven maken de mensen uit de Alpenlanden nu nog steeds slim gebruik van al het moois dat de natuur hen heeft te bieden.



Deze kennis wil ik graag met jou delen. Tijdens de kruidenreis maak je kennis met alle het mooie uit de natuur door het zelf te ervaren. Het volledig programma van de kruidenreis in juni vind je op www.natuurlijkkruid.nl Er zijn nog 2 plaatsen beschikbaar.

Om aan de vele verzoeken tegemoet te komen zijn we NIET op 7 mei gestart i.v.m. de meivakantie maar tillen we het over de zomervakantie heen en starten we op 26 augustus met een kruidenwandeling door Anneke. Daarna gaan we aan de slag en maken iets lekkers met zelf geplukte kruiden uit de natuur. Bij slecht weer starten we met een presentatie die Anneke verzorgt.

Wij, Tonny en Meggy, hebben er heel veel zin in.

Graag tot 26 augustus op het adres van Tonny in Heerlen.

Aanmelden: tonnyjasper@gmail.com of meggywetzels@cuci.nl

Brief van Berbie Vleeshouwers aan Minister Schippers

Berbie Vleeshouwers is deelnemster aan de Studiegroep Nederweert

Heel 21 april 2016

Hare Excellentie, Mevrouw Edith Schippers.

Goede dag Mevrouw,

Ik voel een dringende behoefte om U mijn ervaringen bij een opname, in het Laurentius ziekenhuis te Roermond, onder de aandacht te brengen.

Ik heb mij herhaaldelijk, tijdens deze opname, afgevraagd wat mensen ertoe beweegt om een baan te kiezen in de gezondheidszorg met zoveel stress en slechte beloning en dan ondanks alles, nog zo liefdevol te zijn.

Ik heb geconstateerd dat er een groot tekort is aan personeel, waardoor de werkdruk zeer hoog is en iedereen zich de benen onder het lijf uit rent, wat erg veel stress oplevert, voor zowel personeel als patiënten.

Stress heeft een zeer nadelige invloed op het welzijnsgevoel en je niet welbevinden heeft weer een negatief gevolg voor het zelfhelende vermogen, waardoor mensen weer langer ziek blijven en zorg nodig hebben...

Steeds maar weer beknibbelen op de gezondheidszorg is dus mijns inziens het paard achter de wagen spannen, met alle nadelige gevolgen voor het welzijn van patiënten en personeel in de gezondheidszorg.

De Top wordt steeds zwaarder en de basis steeds smaller, waardoor het omkiepen steeds dreigender wordt.

En dan de voeding, die geen voeding maar slechts vulling is met veel E-nummers en niet vers van het seizoen, maar uit de diepvries.

Ik ben heel blij dat ik goed gezond ben en daarom, na een val, maar kort hoefde te blijven en weer naar huis kon. Naar mijn seizoensgebonden, duurzame, verse, biologische voeding, zonder E-nummers.

Waar moet dit heen? Ik maak me daar zorgen over, zeker, nu ik ouder word.

Uw antwoord zie ik met belangstelling tegemoet.

Hoogachtend
Mevr. B. Vleeshouwers-Creemers
Apollostraat 12

6097 CH HEEL
berbiev@home.nl

Berbie van Heel

En zo kan het ook...



Gelukt ☺

Alles fijngesneden, gemengd en potjes gevuld.

Ze staan keurig ingevroren.

Nu anticipeer ik hier niet op in die zin dat ik kruiden koop om in te vriezen, dit zie ik wel als een 'noodmaatregel'.

En... de afgesneden polletjes heb ik geplant en zij lopen inmiddels uit want deze actie is alweer even geleden uitgevoerd.

Anneke

Kruiden kun je invriezen in ijsblokeshouders. Maar... zo kan het ook.

Kleine glazen potjes gevuld met een mengsel van peterselie en bieslook.

Ken je dat?

Biologische peterselie en bieslook te koop, prachtige potten vol groen, dus je zwicht...

Maar de praktijk is op dat moment dat er 'even' geen tijd is deze mooie kruiden te verwerken dus zoek je een oplossing.



Column – Ellen Vader

Aluminium onder de loep...

Wat doet aluminium eigenlijk als toevoeging in vaccins, naast al die andere ingrediënten en hulpstoffen (formaldehyde-varkensgelatine-glutamaat-zoutzuur bijvoorbeeld), plus de wijze van produceren en kweken op menselijk en dierlijk materiaal?

Wat zegt het RIVM? Aluminiumverbindingen zoals aluminiumsulfaat, aluminiumhydroxide behoren tot de groep van hulpstoffen in een vaccin. Aluminium zit in de lucht, ons voedsel en ons drinkwater. In de afgelopen 80 jaar, waarin aluminiumverbindingen zijn toegevoegd aan vaccins, is er voortdurend onderzoek gedaan of deze invloed kan hebben op de gezondheid. Het blijkt dat de toevoeging van aluminiumverbindingen onschadelijk is.



Het is waar dat we elke dag aluminium opnemen. Maar onschadelijk bij het inspuiten, echt waar? Het volgende geeft dan toch wel een ander beeld. Door aluminium te injecteren kan het lichaam aluminium niet lozen en ontstaan leer- en gedragsstoornissen. Aluminium (Al) wordt opgeslagen op verschillende plekken in het lichaam, waaronder de hersenen. Er zijn aanwijzingen dat Al een rol speelt bij het ontstaan van bijvoorbeeld Parkinson en Alzheimer. Het metaal beïnvloedt de werking van de zenuwbanen, waardoor de overdracht van elektrische signalen niet goed meer verloopt. Dr. Suzanne Humphries legt uit dat bij inname van aluminium bevattend voedsel, het lichaam 0,2%-1,5% absorbeert. Gezonde nieren zullen dit vervolgens kunnen opruimen. **MAAR:** wanneer aluminium geïnjecteerd wordt, wordt dit door het lichaam opgeslagen (stapelings-effect op termijn met mogelijk neurotoxische aandoeningen tot gevolg).

En de meeste RVP-vaccins (Ndl/BE) bevatten aluminium hydroxide of fosfaat...

Ook gaan er binnen de wetenschap stemmen op dat aluminium, via verlaging van zink in de hersenen, zorgt voor geheugen- en leerproblemen. Het gaat dus om verschillende mechanismen die met elkaar bij kinderen met ontgiftingsproblemen kunnen leiden tot 'rugzakjes' vanwege te lage intelligentiescores.

US National Institutes of Health (studie 'Aluminum in the central nervous system' - 2013): 'Bij jonge kinderen werd een belangrijke correlatie vastgesteld tussen het aantal toegediende aluminium bevattende vaccins en de toename van autisme spectrum stoornissen.'

In 2003 publiceerde de Franse overheid een expertiserapport over de risico's van het gebruik van **aluminium**. Maar de gegevens waren moeilijk te krijgen en te analyseren, waardoor het ook niet mogelijk was om een duidelijk beeld te krijgen van de eventuele schadelijkheid van **aluminium** voor de gezondheid of om aanbevelingen op te stellen voor de gezondheid.

Zijn er (naast de keuze van het niet-vaccineren) dan geen alternatieven? Jawel hoor, en al decennialang bekend. Het Instituut Pasteur besloot in 1987 namelijk tot terugtrekking van vaccins die tot dat jaar geproduceerd werden met calciumfosfaat als adjuvant. Dit in opdracht van Mérieux (het vroegere Sanofi), die 51% aandelen bezat in Pasteur. Sanofi die ook vandaag de dag vaccins tegen o.a. difterie-tetanus-kinkhoest-polio ontwikkelt... op basis van aluminiumhydroxyde en -fosfaat. Reden: 'harmonisering vaccinatiebeleid, competitie buitenlandse markten'. Gevolg: geen keuze meer in soort adjuvant.

En dan is het plaatje weer duidelijk....

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren:

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

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

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

Wandelingen langs wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen...

De komende maanden staan er verschillende wandelingen op de agenda bij Project7-blad met wilde groente, kruiden en eetbare bloemen als thema.



Wandelen is eigenlijk een ruim begrip, we leggen geen grote afstanden af, staan veel stil bij van alles wat we tegenkomen en dat is over het algemeen heel veel. De wandelingen bij Rijs in Friesland kosten 15 euro en zijn inclusief een boekje uit de 'Nooit geweten...'-serie van Anneke Bleeker en als afsluiting koffie of thee met iets lekkers bij Wiesje Pit van restaurant 'Eigen Wies'. Daarnaast staan er diverse wandelingen op locatie in de planning; deze staan allemaal op de site onder de knop 'wandelingen'.

We hebben voorlopig een stop gezet om nog meer uitnodigingen aan te nemen om op locatie te komen wandelen. Wie graag zo'n middag mee wil maken kan

kijken waar we de komende tijd zijn uitgenodigd (nog enkele wandelingen in het land), of je kunt naar Rijs komen.

De plaats Rijs is makkelijk bereikbaar; om een indicatie te geven: vanuit omgeving Bergen (NH) reis je anderhalf uur, vanuit het midden van het land ook om en nabij anderhalf uur.

De obstakels kunnen bij mooi weer de bruggen zijn die opengaan voor de pleziervaart, maar het rijdt verder rustig door een mooi landschap.

Gaasterland, de streek waar Rijs in ligt, is ontstaan in de voorlaatste ijstijd, wat duidelijk zichtbaar is aan het glooiende landschap.

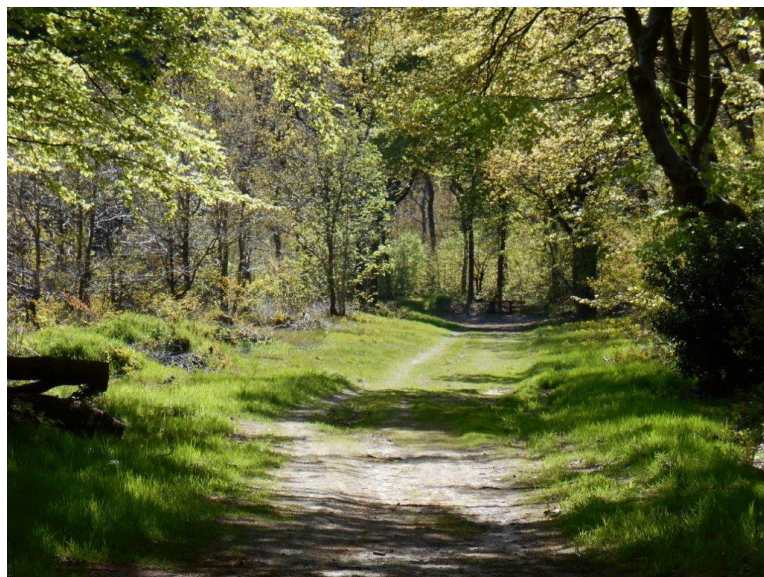
De wandelingen vinden plaats in de prachtige kruidenwei bij het bos en in het bos waar reusachtige beukenbomen bewondering oogsten. Als de groep het wil en de tijd het toelaat lopen we even door naar het IJsselmeer, wat hemelsbreed vanaf de start ongeveer 2 kilometer is. Een gevarieerd landschap met een uitgebreide vegetatie. Het maakt echt niet uit of je nu *hier* bepaalde planten waarneemt en zelf fotografeert, of dat je dit in je eigen omgeving doet. Brandnetels zijn brandnetels en kleefkruid kom je ook overal tegen. Bepaalde soorten planten wellicht niet, maar het is zeker de moeite waard dit gebied te bewonderen.



En... het is niet erg méér te zien; je weet tenslotte nooit waar je die planten elders tegen kunt komen.

Tijdens deze wandelingen in Rijs kunnen we ook een boekje uit de 'Nooit geweten...'-serie cadeau geven omdat wij geen reistijd voor en na de wandelingen hebben; dat piepkleine stukje is te verwaarlozen en autokosten zijn er dan ook niet voor ons. Dus belonen we je komst op deze wijze ;-)

Je kunt ook overwegen met meerdere



personen te komen. Omdat we in de middag wandelen heeft iedereen vooraf en na afloop voldoende reistijd om op een redelijke tijd van huis te vertrekken en 's-avonds weer thuis te zijn.

De datums in Rijs breiden we zeker weer uit na 18 augustus want in de maanden daarna is er ook nog genoeg te zien, te beleven en van te genieten.

Oftewel, iedereen moet het even doen met de datums die nu gereserveerd zijn ;-)

Als extra datum kunnen we donderdag 2 juni nog vermelden in Rijs. Deze middag kost 10 euro inclusief koffie of thee en soep. Dan krijg je geen boekje maar gaan we wel naar de kruidenwei en het bos.

Deze middag valt onder de cyclus van zes middagen op jaarbasis, waarbij meerdere onderwerpen aan de orde komen, maar je kunt ze onafhankelijk van elkaar bezoeken.

Op bijgaand overzicht de datums in Rijs waar je 2 juni bij mag denken, de overige datums en locaties kun je terugvinden op de site.

Anneke



WANDELEN MET ANNEKE

www.project7-blad.nl

WANDELING

Langs eetbare 'wilde' planten, bloemen en kruiden in RIJS (Frl.)

Anneke Bleeker

Anneke wandelt met jou langs allerlei eetbare 'wilde' gewassen en vertelt hierover.

Zij deelt veel tips, wetenswaardigheden en ook recepten.

Wandel door de natuurlijke saladebar die de natuur ons aanreikt.

Wie in het verleden al eens mee is geweest zal verrast zijn dat er steeds van alles is wat je nog niet weet, omdat de natuur nu eenmaal niet stil staat en elke seizoen, elk moment, een ander gezicht laat zien.

Data **19 mei 2016** **9 juni 2016**
 7 juli 2016 **23 juli 2016**
 4 augustus 2016 **18 augustus 2016**

Locatie **Opgeven verplicht! Verzamelen bij de ingang van het Rijsterbos (info-hut bij parkeerterrein hoek Marderleane/Leise Leane in Rijs)**

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Deelname € 15,00. Dit bedrag is inclusief een boekje uit de 'Nooit geweten...'-serie en een kop koffie of thee met iets lekkers erbij als afsluiting bij Restaurant *Eigen Wies* in Rijs.

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

Sprekersbijdrage – Mike Donkers

Kom maar op, GVL, ik ben er weer helemaal klaar voor!

Voor wie mij nog niet kent, ik ben Mike Donkers en tussen 2011 en 2015 was ik een van de 'GVA-kannonnen'. Ik behoorde tot de meest gevraagde sprekers in dat circuit en was vaak 3 tot 4 keer in de week op pad om overal in het land te spreken. Ik deed dit naast mijn doordeweekse werkzaamheden als docent en bovendien speelde ik regelmatig in het weekend ook semiprofessioneel muziek in binnen- en buitenland.

Waar ik mee bezig was, was de kaars aan twee kanten opbranden en in de zomer van 2015 is dit mij dan ook opgebroken: ik kreeg een plotselinge subarachnoïdale bloeding, een bloeding veroorzaakt door een gesprongen minuscuul bloedvatje onder de hersenvliezen. Hiervoor ben ik 10 dagen in het ziekenhuis opgenomen geweest, waar men een drain in mijn onderrug heeft geplaatst om zo hersenvocht af te tappen uit mijn lichaam, waardoor de druk op mijn hersenvliezen werd verlicht en bloedstolsels weg konden vloeien. Daarna volgde een lange herstelperiode, waarin ik alle lezingen en andere activiteiten (met uitzondering van mijn werk) heb afgeblazen of op een zeer laag pitje heb gezet.



Wie mij vaker heeft zien spreken, weet dat je niet om mij heen kan als het gaat om het nooit overtroffen voedingsonderzoek van Weston Price. Price gaf aan dat als we de voedingswijsheden van de 14 natuurvolkeren die hij heeft onderzocht niet ter harte zouden nemen we een gezondheidscrisis van ongekende omvang zouden beleven. Hij voorspelde ook dat we per generatie zouden verzwakken, een proces dat hij 'degeneratie' noemde. Ondanks het feit dat ik sinds 2009 volledig volgens de Weston Price-principes ben gaan eten heb ik niet kunnen voorkomen dat mij dit is gebeurd. Wel heb ik door mijn voedingspatroon en een positieve instelling een bovengemiddeld snel herstelproces doorgemaakt, zonder blijvend letsel, zoals uitval van functies... Hiermee heb ik de behandelende artsen versteld laten staan!

Het meest merkbare effect dat ik heb ervaren was energieverlies. Mijn lichaam had veel energie nodig voor mijn herstel en in alle eerlijkheid heb ik me regelmatig 20 jaar ouder gevoeld. Maar sinds begin april gaat het razendsnel de goede kant op! Elke dag voel ik mijn energie toenemen en ik heb er nu alle vertrouwen in dat ik er weer voor de volle 100% bovenop ga komen. Dit betekent dat ik niet alleen weer beschikbaar ben voor lezingen binnen het GVL-circuit, maar ook als opstarter voor nieuwe locaties. Ik zal het niet zo gek maken als voorheen en weer 3 tot 4 keer per week op pad gaan, maar de tijd van binnen blijven zitten is voorbij, want ik ben ervan overtuigd dat de GVL zal bijdragen aan mijn verdere herstel.

Dus kom maar op, GVL, ik ben er klaar voor!

Locatiebijdrage Ried Gezond Verstand Lezing 3 juni 2016

Voedselkwaliteit en kringloop denken
Theo Mulder



Theo laat zien dat de huidige landbouw dusdanig verarmd is, door de intensieve landbouw met chemicaliën en kunstmest, dat de normale hoeveelheden vitamines en mineralen in onze voeding tot een bedroevend laag gehalte zijn gezakt. Hij gaat uit van de stelling van Hippocrates: “Laat voedsel uw medicijn zijn en medicijnen uw voedsel”. Oftewel: een gezonde bodem is de grondslag voor gezonde voeding. Hoe kunnen wij dit aanpakken? Een oplossingsgerichte lezing!



Locatie : De Oude Melkfabriek in Ried (Fr.)
Anneke Bleeker (locatiehoudster)
Hoofdstraat 7
8811 HD RIED

Aanvang : 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree : € 10,00 (exclusief koffie/thee)
Aanmelden : anneke@project7-blad.nl
www.project7-blad.nl

Tijdens deze avonden in Ried krijgt iedereen een lootje bij binnenkomst en verloten we een paar gezellige ‘dingen’. Tevens staat er water met diverse soorten kruiden, zo kun je dit eens proeven en wellicht thuis herhalen. Deze avonden zijn ook bedoeld om leuke, gezellige en waardevolle kennis met elkaar te delen.

Anneke



Keyhole gardens in Portugal

Een bijdrage van Simone Dijkhuizen – mede-locatiehoudster Sneek

Eens op vakantie en voor altijd verkocht... de eerste keer dat wij in Portugal waren en langs het strand liepen zag ik daarboven in de Portugese rotsen mijn naam gekerfd met daaronder een groot hart. Dan gaat er best wel wat door je heen, er waren daar honderden mensen en 'mijn naam' staat daar in de rotsen geschreven. Ik dacht: 'en zo is het, Portugal houdt van mij'... Nu ik nog ;-)



Liefde voor stenen

Zo eten zij daar 's-morgens...

Eerst met zijn allen het land op en de ontbijt-crew maakt het ontbijt klaar met wat er op dat moment van het land komt.

Met olijfolie van eigen gaard, en alles is puur en rauw, behalve het brood.

Na het oogsten samen eten en daarna naar cursus.

gaan, misschien met de mogelijkheid daar een leefgemeenschap op te bouwen.

Zo gezegd, zo gedaan; een vlucht naar Porto kost bijna niets meer tegenwoordig dus hup, geboekt en gaan. Mijn zoontje, inmiddels 4 jr. kon mee, dus begin maart zaten wij in het vliegtuig.

Toen ons vliegtuig voet op Portugal zette had ik de tranen in mijn ogen, al die tijd heimwee gehad en nu was ik weer thuis.

6 jaren later ben ik samen met mijn man en kindje van toen 2 jaar, weer naar Portugal gegaan, naar Tamera, een bijna zelfvoorzienende leefgemeenschap in Odemira.

We hebben de tijd van ons leven gehad, wij willen daar wonen, zo veel mogelijk zelfvoorzienend leven en alles doen waar wij van dromen.

Op een dag in januari 2016 kregen wij contact met een Nederlandse dame die in Portugal woont.

Zij zocht iemand die haar wilde helpen met het bouwen van keyhole gardens.

Ik had er nog nooit van gehoord, maar dit was mijn kans om weer eens naar Portugal te



Met de metro naar Porto gereisd en toen door het prachtige Porto gewandeld op zoek naar het busstation.

De sfeer die daar hangt is zo zonnig en relaxt. Chrisluca aan de ene hand en de koffer aan de andere hand liepen wij te stralen over Rua de Santa Catarina, op weg naar het busstation.

Met de bus naar Vale de Prazeres (vallei der plezier). Hier woont Rena, met haar paardjes, honden, katten, kippen en een papegaai, op een prachtig stuk grond met alles erop en eraan. Rena is een Nederlandse dame die al een poos in Portugal woont, op haar stuk grond staan citroenbomen, mandarijnenbomen, een kiwi en een paar stroken moestuin.

We hebben daar mandarijntjes zo uit de bomen gegeten en dat is niet te vergelijken met wat er in Nederland op de markt is, zo puur en heerluck.

Ik ben daar Keyhole gardens gaan bouwen en voor het eerst kwam in aanraking met granieten stenen; deze stenen hebben een veel fijnere energie dan de keien in Nederland. Als je lichamelucke klachten hebt, raak je die vanzelf kwijt. Ik kon daar gewoon zonder mijn leesbril, dit heeft daarna in Nederland nog 6 weken geduurd en toen had ik hem weer hard nodig, helaas.

Wat in Nederland heel prettig is dat de stenen verwarmd worden door de zon waardoor de Aarde in de keyhole wat warmer wordt en hierdoor de groei bevordert van je planten. In Portugal dus niet zo nodig.

Iedere keer als er een steen geplaatst moest worden, was het kijken en vooral voelen: welke steen roept mij? Dit klinkt misschien gek maar na een paar uren stapelen was mijn concentratie weg en kon ik passen en meten wat ik wilde maar het was op. Ik moest stoppen en de volgende dag weer verder.

Een keyhole garden is een moestuin op hoogte met compost in het midden en een sleuf ernaartoe, zodat je eenvoudig naar je composthoop kan lopen. Hier geef je (als de planten geworteld zijn) dus na een poosje ook het water door.

Van bovenaf gezien ziet deze tuin eruit als een sleutelgat, vandaar deze naam.

Ik ben zo enthousiast geworden dat, toen ik na een paar weken weer voet op Nederlandse bodem zette ik meteen op marktplaats ben gaan sneupen voor stenen.



Ik kon ergens in de buurt een berg keien ophalen, toen ik met de stenen begon te sjouwen voelde ik meteen een heel andere energie. Veel meer een rots, een wat lagere energie, maar om nu naar een tuincentrum te gaan en daar een kubje stenen te kopen was me te gek.

Dan kom je rond de € 450,- uit en deze stenen waren gratis, ik moest ze alleen even ophalen. De meneer waar ik ze ophaalde had ieder jaar met vakantie een paar stenen meegenomen en

het verhaal achter de steen vind ik ook heel leuk.

Ik zag dat je bij een tuincentrum wel zoutkristallen en aquamarijn kan halen, dus een zakje van deze mooie stenen over de aarde verspreiden heeft hetzelfde effect denk ik.

Hier het begin van de tweede keyhole, in het midden een rond stuk gaas, een cirkel eromheen maken, stenen neerleggen en een laag aarde, mest of takken en tuinafval en weer een cirkel stenen plaatsen. Zo bouw je laag voor laag de keyhole op.

Op de foto hieronder is de keyhole af, de plantjes staan erin; in Portugal kun je vanaf eind februari de plantjes al naar buiten doen. Dan heb je heel wat voorsprong op onze Nederlandse moestuinen.



Mijn keyhole in Nijland is vandaag af gekomen, volgende week na ijsheiligen 11/15 mei, gaan de plantjes naar buiten en kan ik met veel plezier mijn eigen keyhole gaan beplanten, Wie nieuwsgierig is geworden, is van harte welkom voor info en kijkgenot.

Harte groet, Simone Dijkhuizen
(Simone is mede-locatiehoudster van de GVL-locatie Sneek)



Roze winterpostelein stampot, hoe tegenstrijdig klinkt dit in mei?

Toch kun je nu volop deze postelein oogsten. Heel veel mensen hebben deze plant gewoon in hun tuin, onder hagen of in hoekjes staan zonder dat zij weten dat zij een heerlijke postelein kunnen oogsten. In de vrije natuur kom je deze plant ook volop tegen, oftewel: de groente groeit voor onze voeten. Wij maakten een stampot, net zoals we dat ook met raapsteeltjes doen.... Gekookte aardappels fijn gestampt, daar een flink stuk roomboter aan toegevoegd, wijnazijn, zwarte peper, zeekraal gedroogd in een molentje (zilte smaak, maar kruidenzout of ander verantwoord zout kan ook), de gewassen en fijn gesneden postelein ging er als laatste bij. Alles moet goed door elkaar gemengd zijn. Wie wil kan hier uitgebakken spekjes of iets anders bij serveren (uiteraard biologisch). Een beetje mosterd erbij kan ik persoonlijk ook altijd wel waarderen.

Gekookte

Heerlijk was het!

Anneke



Lustrum Kasteel Schoten

Beste mensen met **Gezond Verstand**,

Aanstaande **11 juni** verzamelen we weer in het **Kasteel van Schoten** voor de volgende Gezond Verstand Namiddag, maar dit is een speciale editie!

En met deze volgende uitgave maken we de eerste 5 jaar rond dat deze evenementen georganiseerd worden in het Kasteel van Schoten!

Er zal teruggeblikt worden op deze 5 jaar en het wordt een **extra feestelijke uitgave!**

Dames van **Project-7-Blad** zullen de activiteiten van de studiegroepen en tevens hun hapjes, etc. presenteren (www.project7-blad.nl)

Natuurlijk is **Succes Boeken** ook weer aanwezig met een uitgebreide boekentafel met veel interessante boeken.

Want feestelijk moet het worden, dit **eerste lustrum** ...

Wij hebben ervoor gekozen om de aanvangstijd later te zetten dan gebruikelijk om het voor meer mensen mogelijk te maken om erbij te zijn.

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

Voor dit jubileum hebben we **twee fantastische sprekers** kunnen strikken.

Janneke Monshouwer:

WAARHEID of LEUGENS - Waarom je twijfels moet hebben over onze media?

Is alles wel waar wat wij zien op televisie of lezen in de krant? Janneke werkte ruim 30 jaar bij

*de Nederlandse televisie waaronder vele jaren voor het NOS-journaal. Zij maakte een uitgebreide studie van vele onderwerpen die zonder slag of stoot als waar zijn uitgezonden en onze geschiedenisboekjes zijn in gegaan. Zij kwam tot heel andere conclusies dan wat ons wijs is gemaakt. Ze heeft in het boek: **ANDER NIEUWS - Wat het journaal niet uitzond haar bevindingen vastgelegd.***

Vindt hier meer informatie over Janneke: <http://www.andernieuws.eu>

Melanie Magnée:

De **VOEDINGSLEER VOLGENS DE 5 ELEMENTEN** van de Chinese geneeskunde

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

Vindt hier meer informatie over Melanie Magnée: <http://www.soulkitchen.pro>

In bijlage vind je de aankondiging van dit evenement.

Jullie kunnen weer enorm helpen door deze **aankondiging zo breed mogelijk te verspreiden!**

Hartelijk dank alvast.

En jezelf natuurlijk ook zo snel mogelijk aanmelden!

Tot 11 juni!

Veel gezonde groeten,

Nick

ps.:

Wie flyers wil uitdelen in zijn omgeving kan dat laten weten aan mij.

Met veel plezier stuur ik een stapeltje naar je toe.

Nick van Ruiten

Stichting Recht Op Gezondheid

Gsm: +32-496-261117

Zie ook: www.project7-blad.nl

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@rechtopgezondheid.info of annabelle1946@hotmail.fr

**5 JAAR
GEZOND VERSTAND
IN SCHOTEN!**

www.project7-blad.nl

**GEZOND
VERSTAND
LEZINGEN**

‘Wild’ arrangement in Monschau

Eind juli verzorgen we, in samenwerking met Sebastiaan Brania en Myriam Janssen van Haus Grüental vlakbij Monschau in de Eifel een tweedaags arrangement.

Tijdens deze twee dagen gaan we kijken naar wat er allemaal eetbaar is in de vrije, ‘wilde’ natuur (en dat is heel veel!)

We gaan dus wandelen in een fantastisch mooi stuk natuur. Anneke zal haar kennis met de deelnemers delen, zowel buiten als tijdens een prachtige PowerPointpresentatie. We plukken en proeven en we gaan kokkerellen.

Zo kan iedereen kennis maken met de smaak van ‘wild’. ‘s- Avonds is iedereen vrij. Dan zou je een rondje door het gezellige Monschau kunnen lopen.

De data van dit arrangement zijn: 26 en 27 juli 2016. Deelnamekosten bedragen € 150,00 per persoon. Dat bedrag is inclusief tweemaal een lunch en tweemaal een diner, echter exclusief overnachting.

Je kunt zelf je overnachting regelen. In en om Monschau zijn veel hotelletjes en gelegenheden voor Bed and Breakfast (Zimmer mit Frühstück). Houd je van kamperen, dan kun je je kament op het terrein van Haus Grüental opslaan. De kosten hiervoor bedragen € 10,00 per persoon per overnachting. (Het kamperen is lekker back to basic in een prachtige omgeving, direct aan de Rur, zonder elektra op de zelfgekozen plek).



26 en 27 juli 2016
‘WILD’
ARRANGEMENT
in MONSCHAU (D)

Anneke Bleeker, Sebastiaan Brania en Myriam Janssen

Tijdens deze twee dagen gaan we kijken naar wat er allemaal eetbaar is in de vrije, ‘wilde’ natuur (en dat is heel veel!)

We gaan dus wandelen in een fantastisch mooi stuk natuur. Anneke zal haar kennis met de deelnemers delen, zowel buiten als tijdens een prachtige PowerPointpresentatie. We plukken en proeven en we gaan kokkerellen.

Zo kan iedereen kennis maken met de smaak van ‘wild’.

Locatie **Haus Grüental**, Grüental 1, 52156 Monschau
In de Eifel (Duitsland)

Deelname € 150,00. Dit bedrag is inclusief tweemaal lunch en tweemaal diner, exclusief overnachting. Er kan op het terrein van Haus Grüental worden gekampeerd à € 10,00 p.p.p.n. Eenvoudig douche- en toiletgebouw aanwezig.

Aanmelden E-mail: myriam-janssen@hotmail.com

WANDELLEN MET ANNEKE

www.project7-blad.nl

Er is een campinggebouw met toilet en douchegelegenheid. Je kunt eventueel ook langer blijven kamperen.

Opgeven kun je via het e-mailadres: myriam-janssen@hotmail.com onder vermelding van ‘Wild’ arrangement in Monschau

Hieronder vind je enige informatie over Haus Grüental:

Het landgoed van huis Grünental beslaat zo'n 100.000 vierkante meter en bevindt zich rondom een ruïne van maar liefst 250 jaar oud.

De ruïne fungeerde vroeger als linnenspoelierij en dit oude monument is in ere hersteld.

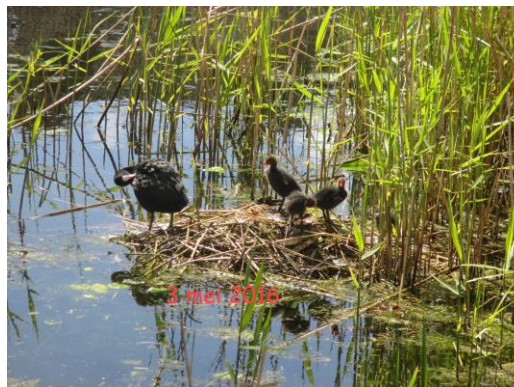
Er is een zeer imposante botanische tuin die het Eifel gebied representeert. Tevens zijn er veel typische vogels, insecten, amfibieën en prachtige vlinders.



Vanaf ons landgoed, direct gelegen aan de Rur, is het mogelijk een wandeling te maken naar Monschau wat op ongeveer 5 km afstand ligt.

We hebben voor het programma in juli zowel binnen als buiten ruimte tot onze beschikking. Binnen in het restaurant is er tevens een beamer aanwezig waar we gebruik van kunnen maken. Buiten kunnen we lekker in de pure buitenlucht zitten, maar bij slecht weer hebben we ook een overdekt gedeelte.

<http://www.grunental-eifel.com/>



Je hormonen in het gareel

Krijg je balans, slaap en zin in sex weer terug en val af, voel je gefocust, vitaal en energiek

Sara Gottfried

Dit boek, *Je hormonen in het gareel*, zal je leven ten goede veranderen. Ik ben van nature een sceptisch persoon, maar ik heb in mijn eigen praktijk steeds maar weer de voordelen van het Gottfriedprotocol gezien. Als vrouwen zijn we geconditioneerd om op zo'n manier te leven dat onze hormonen ons gaan tegenwerken, en ik wil je helpen om je hormonen op natuurlijke wijze aan te passen, zodat het bondgenoten worden. Naarmate ik de genezing van vrouwen zag wanneer hun hormonen weer in de juiste verhoudingen werden gebracht, en naarmate ik zowel de resultaten als de veranderingen die in het dagelijkse leven optraden beschreef, kwam ik steeds meer tot de overtuiging dat het Gottfriedprotocol een veel grotere kans van slagen heeft dan medicijnen - vooral medicijnen die compleet vreemd voor het lichaam zijn.

Je hormonen in het gareel is in twee delen verdeeld + een appendix.

Deel I: Onderwijs en verlicht levert de basiselementen.

Hoofdstuk 1 biedt verscheidene vragenlijsten - controlelijsten om de belangrijkste hormonale disbalansen in kaart te brengen. Na deze vragen te hebben beantwoord, zul je een goed beeld hebben of je hoog of laag op een van de bedoelde hormonen scoort, en vervolgens weet je welke hoofdstukken je eerst dient te lezen.

Hoofdstuk 2 biedt een overzicht van wat hormonen zijn, wat ze doen en hoe ze op elkaar inwerken.

Hoofdstuk 3 beschrijft wanneer het allemaal scheef gaat: in de perimenopauze, die gewoonlijk tussen het vijfendertigste en vijftigste levensjaar begint (de menopauze begint gemiddeld rond het eenenvijftigste levensjaar).

Deel II: Beoordeel, stel vast, behandel, beschrijft wat je over de afzonderlijke hormonen moet weten.

Gebaseerd op diepgaand onderzoek en gesteund door mijn jaren van klinische ervaring (plus vijfenveertig jaar in een vrouwelijk lichaam met schijnbaar ieder mogelijk hormonaal symptoom) beschrijf ik de algemene oorzaken van specifieke hormonale disbalansen en wat je eraan kan doen.

Deel III: De appendix biedt belangrijk verwijsmateriaal voor hormonaal evenwicht.

Ik heb een samenvatting op grondoorzaak van het Gottfriedprotocol, een woordenlijst, een tabel met hormonen en hun functies die in dit boek worden beschreven, informatie over hoe



je met artsen kunt samenwerken, en het voedingspatroon dat ik mijn patiënten aanbeveel en zelf volg, eraan toegevoegd.

Tijdens het lezen van ieder hoofdstuk zul je de vragenlijsten in het begin van dit boek willen raadplegen om bij het inschatten van de symptomen te helpen en wellicht zelfs om kwesties in kaart te brengen waarvan je zelf niet wist dat ze met hormonen te maken konden hebben. Ik richt me in ieder hoofdstuk op een specifiek hormoon: cortisol, oestrogeen, progesteron, androgenen (inclusief testosteron en DHEA) en schildklierhormoon.

Gaandeweg zul je ook andere hormonen tegenkomen, waaronder insuline, pregnenolon, vitamine D, leptine en groeihormoon. Je zult leren wat ieder hormoon is, wat de functie ervan is, wat je voelt wanneer het naar behoren functioneert - en wat wanneer dat niet zo is - en wat de disbalans überhaupt kan hebben veroorzaakt.

Na je aan het hormoon in kwestie te hebben voorgesteld, ga ik dieper in op de wetenschap achter wat er in je lichaam gebeurt waardoor dat hormoon uit balans raakt. Begrip van die wetenschap is voor sommige patiënten heel belangrijk, terwijl het andere niets interesseert, omdat ze alleen maar willen weten hoe ze zich meteen beter kunnen voelen.

In dit boek kun je zelf beslissen hoeveel wetenschap je wilt hebben, of er helemaal aan voorbijgaan. Als we jouw hormonale probleem eenmaal hebben vastgesteld, zul je een strategie kunnen vinden voor wat je moet doen. Daar komt het Gottfriedprotocol om de hoek kijken; we maken een plan, in plaats van blindelings maar wat te doen. (Ik laat je weten wanneer je een arts moet raadplegen.)

Ten slotte, om je het gevoel te geven dat je er niet alleen voor staat, bevat ieder hoofdstuk een paar casestudies - beschrijvingen van één geval - uit mijn bestanden; echte verhalen van echte patiënten: hun symptomen, ons behandelprotocol - set van afspraken hoe iets gedaan moet worden - en de resultaten.

Dit boek is voor vrouwen van alle leeftijden. Een algemene mythe over hormonen is dat je er tot aan de menopauze geen zorgen over hoeft te maken. De waarheid is dat het gehalte van veel hormonen, zoals oestrogeen en testosteron, vanaf je twintigste jaar begint te verminderen.

Sommige hormonen, zoals cortisol, kunnen te hoog pieken en andere hormonen uit balans brengen. Vrouwen onder de dertig ondervinden het verouderingsproces nog niet zo aan den lijve, maar misschien willen ze zwanger worden, of de diagnose van borstkanker, die hun moeder net heeft gekregen, vermijden.

Vrouwen van in de dertig voelen zich misschien in toenemende mate gespannen en uitgeteld en hebben behoefte aan betere strategieën om te ontspannen. Ze willen wellicht de hoge bloeddruk, prediabetes en versnelde veroudering voorkomen die met een chronisch hoog stressniveau samengaan.

Vrouwen van in de veertig en vijftig willen misschien iets van de opgewektheid van hun jeugd herwinnen.

Misschien willen ze zich bij het ontwaken weer hersteld voelen, zonder het wazige gevoel van een verstoorde nachtrust.

Sara Gottfried

Over de auteur:

Sara Gottfried, arts, is een aan Harvard University opgeleide arts en gynaecoloog die de oorzaken van de problemen van haar patiënten achterhaalt, en niet slechts de symptomen behandelt. Dr. Gottfried leert vrouwen hoe ze hun hormonen op natuurlijke wijze weer in balans kunnen brengen. Ook is ze een nationaal erkend yogadocente en is het haar missie om vrouwen te helpen bij gewichtsproblemen, en bij het bevorderen van hun vitaliteit. Sara Gottfried is woonachtig in Berkeley, California, USA.

Uitgegeven door Succesboeken.nl
ISBN: 9789079872916

Klik op het boek om het in te kijken (eerste hoofdstuk).

Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Tonny Jasper/Meggy Wetzels, Berbie Vleeshouwers, Ellen Vader, Mike Donkers, Simone Dijkhuizen, Nick van Ruiten, Succesboeken.nl

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Tonny Jasper/Meggy Wetzels, Ellen Vader/Vaccinvrij.nl, Mike Donkers, Simone Dijkhuizen, Myriam Janssen

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