



Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 8

Januari 2016

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	2	: Januari 2016, een vierentwintigste deel van het jaar is alweer voorbij – Anneke Bleeker
Pagina	5	: Kom ook naar het Weston A. Price Congres 2016
Pagina	7	: Nieuwe spreekster – Germa Kitslaar
Pagina	9	: Project 7-blad groeit, groeit en groeit... - Anneke Bleeker
Pagina	12	: De lekkende injectienaald – Ellen Vader
Pagina	13	: Honing – Ellen en Wim Pet
Pagina	17	: Poster Weston A. Price Brain Food Congres 2016
Pagina	19	: Colofon

Woord van de redactie

Het is dan toch gaan winteren in Nederland. Afwachten hoe lang dat duurt. In deze nieuwsbrief komen weer verschillende zaken aan bod. Een nieuwe spreekster stelt zich voor, Germa Kitslaar. Aandacht voor het Weston A. Price Brain Food Congres, zaterdag 30 januari 2016 in Driebergen. Ellen Vader schrijft in een column over lekkende injectiespuiten en Anneke heeft veel te melden over de mogelijkheid om eenmalige lezingen te organiseren, Eten wat de pot schaft en wandelingen in Friesland langs eetbare wilde groenten en kruiden. Veel leesplezier.

Agenda lezingen:

Lezingen januari 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page25.html>
Lezingen februari 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page26.html>
Lezingen maart 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page36.html>

Januari 2016, een vierentwintigste deel van het jaar is alweer voorbij...

Hoe betrekkelijk is tijd?

De tijd vliegt, de dagen, weken en maanden vliegen onder je handen door. Zo staat een afspraak in je agenda nog in het vooruitzicht en zo is het alweer voorbij.

Een jaar heeft twaalf maanden. Na januari zeg ik automatisch elk jaar... een twaalfde deel van het jaar is alweer voorbij.

Daar we nu even over de helft van de maand zitten was mijn gedachte... een vierentwintigste deel van het jaar is alweer voorbij.

Wat is nu vierentwintig? We rollen van het ene seizoen in het andere; zo bloeien de bollen, voor je het weet staat de tuin vol zomerbloeiërs en je draait je om en de herfst laat zijn prachtige kleuren alweer zien, bij wijze van spreken...

Met andere woorden: ook in de winter vliegen de dagen voorbij.

Vorige week alweer gaf ik een lezing in Den Haag. Ik was daar op uitnodiging van derden buiten de Gezond Verstand Lezingen om. Dat is namelijk ook mogelijk dus soms gaan we naar anderen die een avond of middag organiseren.

Sterker nog: voor januari 2017 staat er alweer een afspraak in de agenda op uitnodiging van een vereniging... hoezo plannen we vooruit?

Zo snel gaat de tijd, men boekt ruim vooruit en ook dat is herkenbaar want dat doen wij met de Gezond Verstand Lezingen-locaties ook.

GVL-locatie Alkmaar kon ik overdragen met een ingevulde agenda tot en met juni 2016.

Afgelopen vrijdagavond 8 januari zijn wij, Frank, ik en Hanneke met z'n drietjes naar Alkmaar afgereisd uit Friesland omdat we graag de eerste keer Annette, de nieuwe locatiehoudster, wilden supporten.

En... omdat het gewoon gezellig is oude bekenden te ontmoeten.

We waren verheugd over de goedgevulde zaal, luisteraars die waren afgekomen op de lezing van Ronald Bernard.

Onderstaande tekst heb ik even gekaapt van de Facebookpagina van GVL-locatie Alkmaar en Haarlem, waar Annette het volgende op verwoordde op zaterdag 9 januari:

*Wat hebben wij gisteren een mooie avond beleefd!
En wat is Ronald Bernard een begnadigd spreker. Wat een inspiratie. Die Blije B. komt er, zeker weten.
Paul en Carla van der Veldt zongen 6 liederen. Soms klassiek, soms modern. Vaak bestaande nummers met een eigen tekst. Teksten die helemaal aansluiten bij de lezing van Ronald en een diepere betekenis meegeeft*

We maakten inderdaad een mooie avond mee en het leuke was dat Ronald op mijn uitnodiging naar Alkmaar kwam omdat deze afspraken al langer geleden gemaakt waren, maar een paar dagen later, op 12 januari sprak Ronald wederom bij gastvrouw Annette



in Haarlem op de GVL-locatie die al langer van Annette is.

Hoe bijzonder was dit?

Beide onafhankelijk van elkaar dezelfde spreker uitgenodigd in dezelfde maand.

Hoezo gelijkgestemd?

Alkmaar is qua locatie in hele goede handen.

Volgende maand kunnen wij niet komen omdat onze agenda inmiddels een andere invulling heeft maar als Janneke Monshouwer dan komt spreken op 12 februari wensen we allen een fijne en inspirerende avond toe.



Janneke is veel jaren het gezicht op televisie geweest bij het NOS-journaal, maakte reportages en vertelt ons nu de andere kant van de media en hoe wij juist niet geïnformeerd worden.

Wij gaan Janneke zelf opnieuw uitnodigen maar ik kan wel alvast vertellen dat zij eind februari naar locatie Sneek komt, waar de Gezond Verstand Lezingen altijd op zondagmiddag gepresenteerd worden.

Wij, Frank en ik, spreken op 17 februari op uitnodiging bij Janneke in Bussum....

Een leuk detail is dat het op 17 februari exact 7 jaar geleden is dat ik met het 'onzalige' idee begon Nederland 'eens even te vertellen' dat vaccins het overdenken waard zijn; hoe verstandig is het om deze juist niet te accepteren? Want in hoeverre ondervinden wij schade in plaats van het beloofde profijt van deze spuiten?

Deze legendarische datum schuift elk jaar wel even voorbij in mijn herinnering maar 7 jaar is een bijzonder getal en juist die avond spreken wij op uitnodiging van Janneke bij haar in Bussum.

Begin maart is het dan ook 7 jaar geleden dat wij elkaar hebben ontmoet, Janneke organiseerde toen een middag in Amersfoort samen met een aantal anderen die door de jaren heen allemaal als een rode draad binnen onze contacten zijn gebleven.

Bijzondere weken in het vooruitzicht.

Wij gaan in Ried, Friesland een locatie openen, maar we gaan in combinatie met 'Eten wat de pot schaft' o.a. ook Janneke uitnodigen om te komen eten en spreken.

Zodra hier meer over bekend is dan melden wij dat uiteraard op de site en in de nieuwsbrief.

Alles wat we in het vooruitzicht hebben met Project7-blad ziet er mooi uit.

Komende week, woensdag de 20^{ste} en zaterdag de 23^{ste} draaien de studiegroepen in Exmorra en Nederweert weer.

Afgelopen middag, zondag 17 januari, waren wij al op tijd in Exmorra bij gastvrouw Gila Edler van Centrum Wilgenhoeve.

De eerste 'Eten wat de pot schaft' is voorbij, de kop is eraf.

We aten met twaalf personen. Een gezellige groep waaronder diverse bekenden. Zij kwamen niet alleen uit de omgeving uit Friesland maar ook bij Assen vandaan en uit Borger.



Wij kijken terug op een geslaagde eerste keer; in de nieuwsbrief van Project7-blad komen we hier begin februari op terug. Daarin verschijnen eveneens de posters voor de eerste keer 'Eten wat de pot schaft' in Siegerswoude op vrijdagavond 12 februari en op donderdag 25 februari in Borger.

Deze middag in Exmorra was men tussen 17.00 uur en 18.00 uur welkom. We startten met een kopje thee of koffie.

Als voorgerecht serveerden we pompoen-tomatensoep. Op tafel stonden verse bieslook en lente-uitjes om naar

eigen smaak toe te voegen.

Het hoofdgerecht bestond uit hutspot van aardappelen, pastinaken, wortels en uien.

Voor wie geen vlees eet waren er kastanjechampignons gebakken in de roomboter met Keltisch zeezout en voor wie wel een stukje vlees lust waren er gehaktburgers.

Uiteraard waren de champignons er ook nog voor andere liefhebbers en één van de aanwezigen had

courgettes op zuur van eigen oogst

meegenomen samen met een heerlijke appel-perenwijn, zelf gebotteld.

Wij serveerden koffie of thee met zelfgemaakte bonbons toe.

De gesprekken waren geanimeerd. Bij elk bord stond een flesje met een voorjaarsbode in de vorm van een narcis en een elzentakje. Dit mocht men mee naar huis nemen samen met een pakje ansichtkaarten van Project7-blad.



Voor ons was het een leuke uitdaging; de planning klopte gelukkig ;-) alles verliep op rolletjes en toen de keuken weer netjes was hebben wij met Gila nieuwe datums gepland.

Op zondag 13 maart gaan wij weer zo'n maaltijd presenteren. Wat we gaan eten bedenken we eerdaags.

Zondag 10 april is ook al vastgelegd maar dan zal het een arrangement worden van 25 euro. We nodigen een spreker uit en we serveren tussendoor een maaltijd, steeds kleine hapjes. We starten dan om 16.00 uur en als iedereen naar huis gaat heeft de spreker zijn of haar verhaal verteld en heeft men gegeten.

Centrum Wilgenhoeve is bijzonder geschikt voor dergelijke evenementen en we ondersteunen elkaar perfect als we spreken over de informatie en onderwerpen die we op de agenda plaatsen.

Wie er komt spreken op 10 april maken we snel bekend, eerst de spreker vragen of hij kan die datum ☺.

We danken Wim en Ellen Pet voor de hulp achter de schermen, want voor je deze digitale versie onder ogen hebt is er al heel wat werk aan vooraf gegaan. We spreken uit ervaring en zijn heel blij dat we nu extra 'handen' hebben achter de schermen.

Wie Wim en Ellen wil ontmoeten kan dat doen tijdens de Weston Price dag in Driebergen op zaterdag 30 januari.

Zij vertegenwoordigen daar de Gezond Verstand Lezingen.

Annette van locatie Haarlem is aanwezig, zij heeft daar een andere taak maar wie naar haar vraagt kan haar ontmoeten, evenals Jolanda van locatie Winsum in Groningen. Zij staat met de biologische kazen van Kleikracht achter een tafel in een ruimte waar meer bedrijven met gezonde producten staan.

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief.

Anneke Bleeker

Gaasterland 17 januari 2016

Kom ook naar het Weston A. Price Congres 2016

Op zaterdag 30 januari 2016 vindt opnieuw het Weston A. Price Congres plaats bij Antropia in Driebergen. Een congres over gezondheid met dit jaar als thema 'Brain Food'.

Voeding, gezondheid, de oorsprong van onze voedingsmiddelen is nog altijd een hot topic. Sterker nog, de discussies lijken steeds meer in omvang toe te nemen en daarmee ook de verwarring. Want: hoe maak ik nou de juiste keuze?

Gelukkig zijn er mensen die het nog wel weten. Natuurvolken met een traditioneel eetpatroon krijgen hele andere voedingsstoffen binnen dan wij hier in het westen. Meer voedingswaarde en minder belastende stoffen. Mensen die hun traditionele voedingsgewoonten hebben een sterk lichaam met een gezonde afweer.



Weston Price bracht in kaart wat natuurliefden eten, hoe zij hun voedsel verbouwen en bereiden. Deze man bezocht in de eerste helft van de vorige eeuw traditioneel levende natuurliefden over de hele wereld. Hij bracht in kaart wat zij aten en ontdekte daarmee de sleutels voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Nergens zag Price bij deze volkeren een noodzaak voor politie, gevangeningen of inrichtingen. Deze mensen waren niet alleen fysiek gezond, maar vooral ook mentale en gedragsproblemen bestonden niet, ook niet onder de jeugd. Wat gaf deze volkeren hun uitstekende fysieke en mentale gezondheid? Er moest iets zijn wat deze volkeren aten dat nu niet of onvoldoende in het huidige supermarktvoedsel aanwezig is.

Zijn werk is nu misschien wel actueler dan ooit.

Weston Price Congres 2016 – Brain Food

Waarom een congres over ‘brain food’? Omdat neurodegeneratieve hersenaandoeningen als MS, ALS, Parkinson en Alzheimer en psychologische problemen een alsmar groter probleem worden in de westerse wereld. Daarnaast is een goedwerkend stel hersenen nodig om goed te kunnen denken.

Wat heeft voedsel met de hersenen te maken? Meer dan je denkt! Ons brein is een fysiek en biologisch orgaan dat ook fysiek en biologisch gevoed dient te worden. Veel, zo niet alle, hersenaandoeningen hebben te maken met ernstige voedingstekorten. Hier valt ook psychologische en psychiatrische problematiek onder!

Wat is dan goed ‘hersenvoer’? Het menselijk brein is het meest complex van alle levende wezens. De neocortex, die ons in staat stelt logische verbanden te maken en met taal te communiceren, is wat ons onderscheidt van zelfs de meest intelligente diersoorten. We hebben deze uitzonderlijke intelligentie te danken aan grootschalige consumptie van dierlijke vetten en eiwitten door onze achtergrond als jager-verzamelaar.

Dierlijke voeding is dus belangrijker voor het brein dan we denken? Absoluut. Het menselijk brein bestaat voor 60% uit vet, waarvan 50% verzadigd vet. In de overige 10% speelt overigens omega-3 niet eens een hoofdrol, maar arachidonzuur, een omega-6 vetzuur dat onterecht een slechte naam heeft gekregen omdat het in dierlijke voedingsmiddelen als bijvoorbeeld lever voorkomt.

Zijn er nog andere vetzuren die het brein voeden en beschermen? Ja. Zeer belangrijk zijn zogeheten MCT's, vetzuren met een middellange chemische keten. Deze komen van nature voor in botervet, maar tropische oliën als kokosolie en palmolie bevatten de meeste MCT's.

Maar dat zijn verzadigde vetzuren en die zijn toch slecht voor ons? Als dat waar was, zouden we niet al vele duizenden jaren hebben kunnen overleven en ons succesvol hebben kunnen voortplanten. Eieren worden algemeen beschouwd als het meest cholesterolrijke voedingsmiddel dat er bestaat. In Azië beschouwt men eieren al eeuwenlang als hersenvoer.

Voor meer informatie, zie de poster verderop in deze nieuwsbrief.

Voor wie?

Voor mensen die echt eten willen eten, die weer grip willen krijgen op waar hun eten vandaan komt en hoe daar voor gezorgd is, voor mensen die hun lichaam niet willen vullen maar willen voeden, voor mensen die nog nooit gehoord hebben van Weston Price en voor mensen die het boek al drie keer hebben gelezen.

Het wordt een dynamische dag met geweldig inspirerende sprekers, filmpjes en een smakelijke Weston Price-lunch.

Waar ga je mee naar huis?

- Kennis over de eeuwenoude wijsheid van natuurvölker en hoe je daarmee je gezondheid, en die van je gezin positief kunt beïnvloeden.
- Je hebt bijzondere producten leren kennen, die je gezondheid een boost geven.
- Je weet precies wat de optimale brandstoffen zijn voor je lichaam.
- Inspiratie om nieuwe producten en nieuwe recepten te proberen.

Het programma is deels Engels gesproken. Er wordt ter plekke niet vertaald.

Namens Project 7-blad zullen Ellen en Wim Pet een stand bemannen op het congres. Wilt u dus meer informatie over Project 7-blad en alles wat zij momenteel ondernemen om goede voeding, goede gezondheid en maatschappijkritische zaken onder de aandacht te brengen kunt u daar uiteraard terecht.

Project 7-blad kan de lezers van de nieuwsbrief een korting van 5 Euro op de toegangsprijs (korting per toegangskaart) voor het congres geven. Kaarten voor het congres kunt u bestellen op <http://congres.westonprice.nl/product/toegangskaart-weston-a-price-congres-2016/>

Om gebruik te maken van de korting kunt u de kortingscode **kortingcongres** gebruiken.

Hopelijk tot ziens!

Nieuwe spreekster – Germa Kitslaar

Germa Kitslaar, deelneemster project7-blad te Exmorra, meldt zich aan als spreekster.

ONTDEK DYSLEXIE VOORDAT ER PROBLEMEN ZIJN

Een nieuw jaar met nieuwe plannen.

Al ruim 20 jaar volg ik met veel plezier mijn missie: “Delen en Helen”

Uit eigen ervaring is het mij duidelijk geworden dat een helingsproces in gang gezet kan worden door liefdevol delen.

Voor mij betekent dat, dat ik al mijn aandacht en tijd gebruik om uit te zoeken hoe iemand beter in zijn vel kan komen te zitten. Samen op zoek gaan naar mogelijkheden om “problemen” aan te pakken, zoals bijvoorbeeld dyslexie.

In mijn natuurgeneeskundige praktijk ga ik uit van een holistische benadering om in samenwerking tot een balans in het hele lichaam te komen, dus op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Met toegepaste kinesiologie, een methode waarbij spiertesten gebruikt worden, laat ik het onderbewuste “spreken” en de weg wijzen naar de oplossingen.

Binnen 5 minuten is het mogelijk een aantal testen te leren en direct toe te passen. Iedereen die bij mij in de praktijk komt krijgt uitleg en we passen de testen direct op elkaar toe.

Kan je de vrolijkheid voorstellen als een kind de testen toepast bij de ouder(s)? Deze start draagt bij aan een ontspannen begin van een sessie.



Tijdens de lezing zal ik geïnteresseerden uitdagen om na de uitleg en een demonstratie het geleerde toe te passen. Echt, het kan!

Wat ik in mijn praktijk heb geleerd en wat voor velen onbekende informatie is, ga ik met u delen.

Mijn specialisme is het opsporen en behandelen van een disbalans in de hersenen, vaak omschreven als dyslexie en dyscalculie.

Ouders roepen mijn hulp in bij schoolproblemen, vooral bij lees- en leerproblemen. Vaak kunnen kinderen wel leren lezen, maar ze begrijpen niet wat ze lezen.

Moeheid, faalangst en een gebrek aan zelfvertrouwen worden ook vaak als klachten gemeld.

Is het mogelijk om al in een vroeg stadium aan het gedrag van kinderen te kunnen herkennen of er sprake is van een mogelijke disbalans? Ja, ik zal veel voorbeelden aanreiken. Aanwezigen kunnen hun vragen stellen en samen kunnen we daarvan leren door te delen.

Diepgaande kennis heb ik vooral van de kinderen geleerd en ik ben hen dankbaar.

Het zijn de kinderen van nu die onze toekomst gaan verzorgen. Het zijn onze (hoog)sensitieve en vaak begaafde kinderen, soms helderziend en heldervoelend, die op een eerlijke en open wijze met respect benaderd, gehoord en gezien dienen te worden.

Wilt u meer weten?

www.h-energie.com

Project7-blad groeit, groeit en groeit...

Project7-blad, deze naam afgeleid van het zevenblad, dat ongelooflijk kan woekeren, doet zijn naam eer aan.

Er ontstaan nieuwe ideeën, we ontmoeten nieuwe personen en zien nieuwe mogelijkheden. Gezond Verstand Lezingen, de tak met de locaties die op maandelijkse basis een lezing op de agenda hebben staan is inmiddels een bekend gegeven.

Maar we kregen in het verleden en ook nu nog regelmatig de opmerking dat men best eens een avond of middag wil organiseren, maar niet direct elke maand omdat dit niet uitkomt met de werkzaamheden. Wie avond- en nachtdiensten draait heeft over het algemeen geen vaste momenten in de maand om stevast dezelfde activiteiten uit te voeren.

Maar er zijn ook verenigingen, denk aan tuindersverenigingen, vrouwenverenigingen, bijeenkomsten voor vijftigplussers, bedrijven die hun personeel een goed onderwerp willen aanbieden, kortom: allerlei avonden en middagen die belangrijk genoeg zijn om georganiseerd te worden.

Wij hebben een sprekerslijst en inmiddels voldoende ervaring met welke sprekers bij welk onderwerp hun zegje kunnen doen.

Binnen de grote groep van sprekers hebben we nu een – noem het geselecteerde groep – sprekers die hun bijdrage willen leveren aan dit soort activiteiten.

Dus... dit is je kans...

Jij wilt eenmalig een avond of middag organiseren en weet absoluut niet welke spreker je nu moet uitnodigen.

Daar bemiddelen wij in als jij dat wilt. Zo kun je snuffelen aan het organiseren van lezingen. Zo kan een vereniging de onderwerpen uitbreiden.

Interesse? Ons mailadres vind je onderaan dit artikel.

Nog meer leuke activiteiten...

‘Eten wat de pot schaft’, is een nieuwe activiteit binnen ons concept.

In Exmorra (bij Makkum), Siegerswoude en Borger gaat dit van start.

Wie wil, meldt zich aan en je krijgt voor een leuk bedrag een volledige maaltijd, je ontmoet anderen en je bent verzekerd van een gezonde natuurlijke maaltijd zonder toevoegingen.

Eten wat de pot schaft met een lezing...

We gaan het combineren en ikzelf zal het spits afbijten door dit te gaan organiseren.

Het is de bedoeling hiermee in Exmorra te starten. We beginnen op een zondagmiddag.

Welkom 15.30 uur, de koffie en thee staan klaar.

Starten doen we om 16.00 met een spreker.

Deze spreker, of spreekster, maar voor het gemak houden we het even op spreker, zal de lezing in korte delen splitsen. Dus hij of zij

spreekt eerst een half uur à drie kwartier en dan krijg je wat lekkers geserveerd.

Daarna gaat de lezing weer verder totdat het voorgerecht opgediend zal worden.



Zo zal de lezing steeds onderbroken worden om een hapje te nuttigen, steeds kleine porties en dan kan het zomaar gebeuren dat je twee of drie kleine hoofdgerechtjes krijgt, gewoon leuk om diverse dingen te proeven.

Rond de klok van 20.00/20.30 uur kunnen we dan wellicht afsluiten met koffie en/of thee.

Een gevarieerde maaltijd en een lezing en dat alles voor 25 euro.

Dit kunnen anderen ook gaan organiseren. Voor dit doel hebben we een aparte sprekerslijst met sprekers die hieraan hun medewerking willen verlenen.

Interesse om wellicht mee te doen thuis met 'Eten wat de pot schaft'?

Dan kun je mailen en krijg je enige toelichting. Mailadres onderaan dit artikel.

Gratis wandelen begin maart in Friesland langs eetbare wilde groenten en kruiden...

Begin maart, vermoedelijk de 1^e maart, gaan we een middag plannen om via de Kruidenwei het bos in te gaan bij Rijs (Gaasterland).

Deze eerste wandeling in 2016 is een cadeautje voor de liefhebbers.

Aanmelden is verplicht want vol is vol.

Er zal een journalist/fotograaf (Gert Tabak) meewandelen om een artikel te schrijven voor het maandblad Friesland Post.

Hiermee komen de eetbare wilde groente en kruiden onder de aandacht bij een groter publiek en daarmee ook onze activiteiten, wanneer de lezer op onze website gaat kijken.

Interesse om mee te wandelen? Mailadres staat onderaan dit artikel.



5 februari 2016
Liever WILD?
Of toch GEMANIPULEERD?
Anneke en Frank Bleeker

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

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

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

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

Adres Hoofdstraat 7
 8811 HD RIED (Fr.)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)

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

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Ried...

Ried is een plaatsje in de buurt bij Franeker.

Wij gaan daar een locatie starten onder de vlag van de Gezond Verstand Lezingen. Wij zijn: Hanneke Reitsma en Frank en Anneke Bleeker.

Nadat we locatie Alkmaar aan Annette Ochse hebben overgedragen is het tijd om in Friesland van start te gaan.

De eerste keer, 5 februari spreken Frank en ik samen en de tweede keer, 4 maart zal Frank zijn nieuwe lezing presenteren.

Wij zijn elke eerste vrijdagavond van de maand in Ried en de verdere maanden gaan we invullen met diverse sprekers, op de maanden juli en augustus na.

Kinderen...

Dit jaar, 2016, gaan we ook voor kinderen het één en ander op de agenda plaatsen.

De aanleiding is mijn nieuwste boek wat nu vorm begint te krijgen maar nog niet uitgegeven is, voor er vragen komen. Dat zal niet heel lang meer duren.

Dit boek is bedoeld om kinderen te inspireren zelf activiteiten te ondernemen als we spreken over tuinieren, om wilde groenten en

kruiden te leren kennen en te waarderen en nog meer onderwerpen passend bij planten, bloemen en tuinieren.



4 maart 2016
Niet alle WAARHEDEN
moeten gezegd worden
tegen alle MENSEN
Frank Bleeker

Wat hebben Adam en Eva te maken met Darwin, bisschop Ussher, de 'oude' Soemeriërs, Egyptische farao's en 'Lucy'? In vogelvlucht gaan we door de tijd en vergelijken de teksten van het Oude Testament met nog oudere uit de Soemerische bibliotheken en archeologische opgravingen.

Waarom was het voor velen zo comfortabel dat zoveel van die teksten diep onder het zand van de woestijn verborgen lagen?

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

Adres Hoofdstraat 7
 8811 HD RIED (Fr.)

Aanvang 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

Entree € 10,00 (exclusief koffie/thee)

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

GEZOND VERSTAND LEZINGEN

www.project7-blad.nl

Maar er staan ook verwijzingen in naar diverse boeken voor de ouders, opa's en oma's of andere volwassenen die het leuk vinden dit samen met kinderen te ondernemen.

Als zij zich willen verdiepen in nog meer achtergronden over bepaalde zaken dan kunnen zij met de kinderen wellicht nog meer ondernemen.

En het is leuk om samen deze plannen te ondernemen, uit te voeren en materiaal aan te schaffen indien nodig.

Wat gaan wij dan doen?

Om de kinderen te inspireren verder te gaan dan alleen met dat ene boek, overigens is er zoveel dat we met hen kunnen delen dat er alweer het één en ander in een map op de computer staat voor een volgende versie, gaan we enkele wandelingen speciaal voor hen op de agenda plaatsen.



Kinderen mogen dan als gast komen. Hoe we dit gaan invullen zal zich de komende tijd ontvouwen.

En... op de foto's kom je in het boek hier en daar ook decoratiemateriaal tegen in de vorm van een paashaas, een kerstman of iets anders.

Hoe leuk is het als een kind een boek heeft en dan ook nog die ene haas van de foto?

Dan is het een heel speciale haas voor hem of haar.

Daarom zullen we dergelijke objecten af en toe verloten na een wandeling.

Voor de kinderen een pagina op onze website...

We gaan ook voor kinderen op onze site een pagina inrichten waar zij materiaal voor kunnen aanleveren.

Als zij bijvoorbeeld leuke resultaten in hun tuintje hebben, of andere door het boek geïnspireerde zaken, mogen zij dat beschrijven en met foto's erbij naar ons zenden.

We delen dan één en ander in de nieuwsbrief en plaatsen de bijdragen op de site.

Planten in verschillende stadia op de site...

Het is januari 2016, het nieuwe jaar is van start en wij gaan ons best doen eerdaags te beginnen met het plaatsen van foto's van eetbare gewassen in de verschillende groeistadia, in de verschillende seizoenen op de website.

Dit plan is er al langer, het staat bij één van onze doelen die binnen afzienbare tijd gerealiseerd moeten worden.

Want we horen te vaak dat men het zevenblad, om daar maar even bij te blijven, wel in de zomer herkent maar bijvoorbeeld niet wanneer het net boven de grond verschijnt.

En een plant met bloemen ziet er voor velen ook echt heel anders uit dan zonder bloemen.

De bladeren zijn hetzelfde maar blijkbaar is de herkenning dan niet eenvoudig, dus wij willen aan al deze onduidelijkheden een eind maken door van elke plant diverse foto's te plaatsen.



En zo mag 7-blad verder groeien met Gezond Verstand Lezingen-locaties, met studiegroepen, met 'Eten wat de pot schaft' - met en zonder lezingen. We gaan er samen met allen die hieraan meewerken een mooi jaar van maken. De Romeinen hebben niet voor niets het zevenblad over Europa verspreid zodat de soldaten altijd voedsel konden vinden. Zevenblad, 't is niet uit te roeien ;-)
Je ziet het bijna groeien.

Overal waar hierboven stond dat je het mailadres hier kunt vinden:

Anneke@project7-blad.nl

Anneke

De lekkende injectienaald

Door Ellen Vader



Zullen we de 'lijm-lekkende-naalden' kwestie maar weer eens van stal halen? Het kortetermijngeheugen even prikkelen om het onderwerp warm te houden (in rap tempo namelijk in het vergeethoekje geraakt)?

In maart 2015 uitgebreid op tv/radio, in de kranten, direct gevolgd door een tijdelijke vaccinatiestop bij de consultatiebureaus op last van de Inspectie in afwachting van de onderzoeksresultaten van het RIVM.

De 'sussende' eindconclusie van de Inspectie naar het publiek toe (in nauwelijks 2 maanden tijd) werd door velen als een zorgwekkende, zomet schokkende, koude douche ervaren. '*Het mogelijke gezondheidsrisico van injectienaalden van Terumo en andere fabrikanten is verwaarloosbaar*', punt uit... En verder horen we er niets meer van, radiostilte alom. Zelfs onderzoeksjournalisten willen hun handen hier blijkbaar niet (meer) aan branden.

Een terugblik:

* In het programma Dossier EenVandaag, van 23 maart 2015, ging het over lijm lekkende injectienaalden van Terumo (+ vervolgzendingen – google naar 'Dossier injectienaalden').

* In 1% van de onderzochte injectienaalden van Terumo is lijm gevonden (percentage dat volgens getuigenissen van klokkenluiders hoger uitvalt). Ook bij naalden van ANDERE fabrikanten is lijm aangetroffen, eveneens 1%.

- * Hoewel veel naalden geblokkeerd zijn van binnen door lijmresten of het feit dat er zelfs vloeibare lijm in is aangetoond, blijven ze in de handel.
- * Reactie naaldenfabrikant Terumo tijdens de EenVandaag uitzending: 'Wij vinden dat er geen risico is voor de patiënt en daarom hebben wij klanten en onze notified body niet geïnformeerd.'
- * Epoxylijm bevat zeer schadelijke chemische stoffen. Volgens experts in de uitzending van EenVandaag is dat schadelijk en men weet niet exact wat er precies in het lichaam gebeurt als de lijm direct in de bloedbaan komt.
- * De injectienaalden worden veel in het ziekenhuis gebruikt, maar ook toegepast in het rijksvaccinatieprogramma.
- * Ten overvloede even in gedachten houden dat dit een wereldwijd probleem blijkt te zijn, dus niét alleen in Nederland!
- * Binnen het Rijksvaccinatieprogramma worden per jaar 2,5 miljoen vaccinaties aan kinderen toegediend. 1% van 2,5 miljoen wil zeggen dat 25.000 naalden mogelijk lijmdeeltjes zouden kunnen lekken.

Conclusie: werd het probleem intussen opgelost? Kort en bondig: NEE!

Dit is maar een summier overzichtje van de complexe naaldensoap. Voor wie meer wil weten over de achtergronden van deze kwestie, is er veel info op het net te vinden.

© Ellen Vader

Bronvermeldingen op verzoek beschikbaar : annabelle1946@hotmail.fr

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

Voor actueel nieuws, discussies, vragen, documenten:

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

Honing

Wim Roeleveld, een lezer van de nieuwsbrief, reageerde op nieuwsbrief Nr. 2, van oktober 2015.

Het ging m.n. om het 'anti-griep recept voor een prikkie'.

Er werd in het recept gesproken over **koud geslingerde** honing.



De ontvangen reactie was dat koud geslingerde honing een misplaatste benaming is. Alle honing is namelijk koud geslingerd. Het honing slingeren (de honing oogsten door de imker door middel van het rondslingeren van de honingraten) gebeurt niet onder verwarming of verhitting.

Honing wordt in een aantal gevallen wel verhit. Dit is een proces dat de 'gezondheidzoekende' consument liever niet zal zien.

Verhitting doet een aantal goede eigenschappen van honing verminderen of verloren gaan. Verwarming of verhitting gebeurt doorgaans om honing vloeibaar te houden. Onbewerkte honing begint na verloop van tijd te kristalliseren. Kristallisatie van honing is een natuurlijk proces.

Over honing is natuurlijk veel te melden. Naast dat honing lekker is heeft honing een grote voedingswaarde en bevordert het de spijsvertering, maar bevordert het bijvoorbeeld ook de heling van brandwonden.

We verzamelden een aantal berichten van gezonde en geneeskrachtige eigenschappen van honing.

- Honing heeft een grote voedingswaarde
- Honing geeft veel energie
- Honing is zacht voor de maag en bevordert de spijsvertering
- De samenstelling van honing maakt het makkelijk om door het lichaam opgenomen te worden
- Honing bevordert het helen van (brand)wonden
- Honing bevat waardevolle enzymen die veel betekenen voor onze spijsvertering
- Honing heeft veel baat bij kinderen, mensen die ziek zijn en ouderen bij wie de enzymenproductie niet meer optimaal is

Daar honing boordevol enzymen zit is het raadzaam dat honing niet verwarmd of verhit wordt. De enzymen kunnen dan afsterven.

Enkele belangrijke enzymen in honing zijn diastase en invertase.

Honing bevat bacteriegroei remmende stoffen, de zogezegde inhibinen.

Bioactieve stoffen zoals flavonen, flavonolen en flavonoïden zijn goed vertegenwoordigd in honing. Deze stoffen hebben een positieve uitwerking op de algehele gezondheid. Daarnaast bevat honing neurotransmitters, zoals acetylcholine en choline, stoffen die goed zijn voor het hart.



Alle essentiële mineralen en sporelementen komen in honing voor, maar dit varieert naargelang de bloemsoort waarvan de nectar is verzameld. Ook de grondsoort waarop de bloemsoort groeit is van belang wat de hoeveelheid mineralen en sporelementen betreft. Is er verschil tussen de ene honing en de andere honing?

Professor antropologie Vaughn Bryant van de Texas A&M University stelde in zijn onderzoek naar meer dan 60 producten die als honing verkocht werden vast dat 77 % van de producten in supermarkten geen stuifmeel bevatten. Food Safety News concludeerde dat veel van de zogenaamde honingproducten die worden verkocht in supermarkten, drogisterijen en restaurants geen stuifmeel bevatten en daarom geen echte honing zijn. Volgens Food Safety News komt veel honing vermoedelijk uit China en kan belast zijn met antibiotica.

De afwezigheid van stuifmeel wordt veroorzaakt door ultrafiltratie, waarbij de honing wordt verhit en door extreem kleine filters wordt geperst.

Op honing in de supermarkt komen we vaak tegen dat deze *gemengde EG en niet EG-honing* bevat. Dat betekent dat de honing overal vandaan komen. Vaak is dat China en Zuid-Amerika. Het wordt in grote hoeveelheden ingekocht en gemengd tot een product dat altijd dezelfde smaak heeft. Het komt voor dat bij goedkope honing suikerwater met de honing vermengd is. Honing in supermarkten is doorgaans een mengsel van verschillende producten. Om de honing lang vloeibaar te houden is het product vaak verhit.

Dr. Theo Postmes, bioloog/biochemicus en stafid van de vakgroep Interne Geneeskunde van het Academisch Ziekenhuis Maastricht heeft lange tijd honing onderzocht als geneesmiddel. Het Brandwonden Research Instituut Beverwijk financierde o.a. mee aan zijn onderzoek.



Postmes stelde vast dat een groot aantal studies laten zien dat wonden sneller genezen met honing, sneller dan met welk ander geneesmiddel ook. En dat geldt voor alle soorten wonden, van open wonden, chronische wonden tot brandwonden. De Westerse farmaceutische industrie is nauwelijks geïnteresseerd in honing als geneesmiddel, omdat het product moeilijk is te patenteren. Met honing kunnen we zelfs de meest beruchte antibioticaresistente ziekenhuisbacteriën plat krijgen, schreven

Zweedse onderzoekers in het International Wound Journal. Het is wel noodzakelijk om honing te hebben die zo uit de bijenkorf komt. De honing die tegenwoordig in de EU wordt verkocht is gerijpt, ingedikt en soms zelfs gesteriliseerd, waardoor de meeste antibacteriële componenten zwaar zijn verminderd tot vernietigd voordat de honing in de winkelschappen staat. Medisch gezien heb je daar dus niets meer aan. Voor (rauwe) honing met de goede werking moeten we dan ook op zoek naar een plaatselijke imker.

Honing is overal te koop. We vinden het in supermarkten, in drogisterijen, in natuurvoedingswinkels, maar ook bij plaatselijk of regionaal werkende imkers. We komen 'grote' merken tegen, landelijk bekend, tot eigen merken van grote supermarktketens. Soms komen we de melding biologisch tegen op de te kopen pot honing.

We kunnen ons afvragen wat de melding 'biologisch' bij honing betekent. Honing is een product dat door bijen in de 'vrije' natuur verzameld wordt. Dus we kunnen ons afvragen of de ene honing 'biologischer' is dan andere.

Imkers dragen bij aan de bestuiving van gewassen. Althans, de bijen van de imkers doen dat. Imkers plaatsen, veelal op verzoek, de bijenkasten bij tuinders, kwekers, boeren en telers om te zorgen dat de te telen gewassen bestoven worden.

Een zeer belangrijk onderdeel van onze landbouw en tuinderij. Zonder 'bijen bestuiving' zou er weleens een groot probleem in agrarische Nederland kunnen ontstaan. En niet in Nederland alleen.

Waar de bijenkasten van de imkers geplaatst worden kan een vraag zijn bij het certificeren van 'biologische' honing. Worden de bijenkasten bij regulier werkende tuinders, kwekers, boeren en telers geplaatst, dan zullen de bijen nectar verzamelen bij gewassen die 'bespoten' e.d. kunnen zijn. Ook het gebruik van kunstmest kan de mineralen huishouding van de gewassen anders (en vaak 'armer') maken dan dat het geval zal zijn bij biologisch en biologisch dynamisch geteelde gewassen.

Er zijn imkers die 'hun' bijen in natuurgebieden plaatsen of bij tuinders en telers die biologisch telen of biologisch dynamisch telen. In die gevallen kan er uiteraard sprake zijn van 'biologische' honing.

In Nederland kunnen dergelijke imkers toch niet het predicaat biologisch verwerven voor hun honing. De kans dat de bijen toch 'uitstapjes' maken naar gewassen die niet biologisch of biologisch dynamisch worden geteeld (denk bijvoorbeeld aan de gewassen van naast gelegen tuinders, kwekers, boeren en telers die niet biologisch of biologisch dynamisch hun gewassen verbouwen) is in het landbouwdichte Nederland aanwezig en de instelling(en) die keuring verlenen voor het voeren van het predicaat biologisch gaan niet akkoord.



In Nederland geproduceerde honing zal dan ook nooit het keurmerk biologisch hebben. Komen we toch het keurmerk biologisch tegen betreft het altijd honing dat uit een ander land komt.

Wijzelf betrekken het liefst honing van de plaatselijk of regionaal werkende imker. Voordeel is dat we de honing dan betrekken via 'de kortste weg'. Hoe minder schijven er zitten tussen productie en

consument, hoe minder er met 'het product' aangerommeld kan worden.

Uiteraard is dit onze persoonlijke insteek. Een gesprek met de imker over waar hij of zij de bijenkasten plaatst is raadzaam. Ook over het (eventueel) verwarmen of verhitten van de honing. Gezien het hiervoor vermelde blijkt dat toch een belangrijk punt. We willen tenslotte een zo natuurlijk en gezond mogelijk product!

Dit artikel is een deel van ons artikel uit de WE for Health Nieuwsbrief. Wilt u deze nieuwsbrief ontvangen? Zend een mail aan ellen@biophotonen.nl

Ellen en Wim Pet

Uniek congres over gezondheid met als thema: **BRAIN FOOD**

Een studie uit de jaren 30: actueler dan ooit!

WESTON A. PRICE BRAIN FOOD CONGRES 2016

Antropia Driebergen - 30 januari 2016 - 8:30-18:30 uur



10 vragen over Brain Food

1. *Waarom een congres over 'brain food'?*

Omdat neurodegeneratieve hersenaandoeningen als MS, ALS, Parkinson en Alzheimer en psychologische problemen een almaar groter probleem worden in de westerse wereld. Daarnaast is een goedwerkend stel hersenen nodig om goed te kunnen denken.

2. *Wat heeft voedsel met de hersenen te maken?*

Meer dan je denkt! Ons brein is een fysiek en biologisch orgaan dat ook fysiek en biologisch gevoed dient te worden. Veel, zo niet alle, hersenaandoeningen hebben te maken met ernstige voedingstekorten. Hier valt ook psychologische en psychiatrische problematiek onder!

3. *Wat is dan goed 'hersenvoer'?*

Het menselijk brein is het meest complex van alle levende wezens. De neocortex, die ons in staat stelt logische verbanden te maken en met taal te communiceren, is wat ons onderscheidt van zelfs de meest intelligente diersoorten. We hebben deze uitzonderlijke intelligentie te danken aan grootschalige consumptie van dierlijke vetten en eiwitten door onze achtergrond als jager-verzamelaar.

4. *Ik heb ergens gelezen dat walnoten heel erg goed zijn voor het brein.*

Niemand ontkent dat omega-3 vetzuren zeer goed zijn voor het brein. Walnoten worden vaak genoemd omdat ze veel van deze vetzuren zouden bevatten. Allereerst bevatten walnoten meer omega-6 dan omega-3, maar zelfs als je een plantaardig voedingsmiddel vindt met overwegend omega-3, dan nog zijn dierlijke bronnen van omega-3, zoals gefermenteerde levertraan, effectiever.

5. *Dierlijke voeding is dus belangrijker voor het brein dan we denken?*

Absoluut. Het menselijk brein bestaat voor 60% uit vet, waarvan 50% verzadigd vet. In de overige 10% speelt overigens omega-3 niet eens een hoofdrol, maar arachidonzuur, een omega-6 vetzuur dat onterecht een slechte naam heeft gekregen omdat het in dierlijke voedingsmiddelen als bijvoorbeeld lever voorkomt.

6. Zijn er nog andere vetzuren die het brein voeden en beschermen?

Ja. Zeer belangrijk zijn zogeheten MCT's, vetzuren met een middellange chemische keten. Deze komen van nature voor in botervet, maar tropische oliën als kokosolie en palmolie bevatten de meeste MCT's.

7. Maar dat zijn verzadigde vetzuren en die zijn toch slecht voor ons?

Als dat waar was, zouden we niet al vele duizenden jaren hebben kunnen overleven en ons succesvol hebben kunnen voortplanten. Eieren worden algemeen beschouwd als het meest cholesterolrijke voedingsmiddel dat er bestaat. In Azië beschouwt men eieren al eeuwenlang als hersenvoer.

8. Zijn er naast vetten nog andere belangrijke voedingsmiddelen voor het brein?

Heel belangrijk is zout. Ook zout heeft een slechte reputatie gekregen, maar ons lichaam is een verdunde oceaan. Alle vloeistoffen in ons lichaam, waaronder bloed en vruchtwater, zijn zout. En dus ook hersenvocht. Het wordt tijd om ongeraffineerd zout als een mineralencomplex te gaan zien.

9. Aan welke moderne gevaren voor de hersenfunctie worden we verder nog dagelijks blootgesteld?

De twee grootste boosdoeners in ons voedsel zijn de neurotoxines aspartaam, een kunstmatige zoetstof, en de smaakversterker E621. Daarnaast spelen zware metalen als kwik, aluminium en fluor een zeer negatieve rol. Het is dan ook van belang om kritisch te staan niet alleen tegenover voeding, maar ook tegenover de deo en tandpasta die je gebruikt, tegenover amalgaamvullingen in je gebit en zelfs tegenover vaccins en antidepressiva!

10. Waarom is dit niet algemeen bekend?

Weston Price bestudeerde 14 natuurvolkereen over de hele wereld in de jaren 30 van de vorige eeuw. Deze mensen verkeerden in een uitstekende lichamelijke en geestelijke gezondheid. Price legde de relatie met hun voeding en noemde zijn boek niet voor niets 'Voeding en Fysieke Degeneratie'. Hij voorspelde een gezondheids crisis van ongeken de omvang als we de wijze lessen van deze volken niet ter harte zouden nemen. Helaas kreeg hij geen luisterend oor en leven we nu in deze crisis. Daarom is dit congres ook zo belangrijk, om te voorkomen dat deze belangrijke boodschap niet vergeten wordt!



Waar & Wanneer?

Zaterdag 30 januari 2016

Cultuur- en Congrescentrum Antropia

Hoofdstraat 8

3972 LA Driebergen

Meer informatie en online ticketverkoop:

<http://congres.westonprice.nl/>

Colofon:

Redactie: Ellen Pet / Wim Pet

Teksten: Ellen en Wim Pet, Anneke Bleeker, Germa Kitslaar, Ellen Vader

Foto's: Anneke Bleeker, Succesboeken, Germa Kitslaar, Ellen Vader, Pixabay, Organisatie Weston A. Price Brain Food Congres 2016

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

Mail naar: Ellen@project7-blad.nl

Algemene vragen over Project 7-blad, Eten wat de
pot schaft, Wandelingen en Lezingen op
uitnodiging BUITEN GVL-locaties om
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Interesse in starten GVL-locatie:
(Josee van Dooren)

Mail naar: GVLlocatie@project7-blad.nl

Interesse in spreken voor GVL-locaties:
(Frits van der Blom)

Mail naar: fritsvanderblom@gmail.com

Aan-/afmelden voor deze Nieuwsbrief
(Barbera Smit)

Mail naar: NieuwsbriefGVL@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