

## Hollandse verjaardagsbabbels!

Hollanders zijn gewend elke verjaardag te vieren. Sommige jaren zijn speciaal, zoals de eerste verjaardag van je kindje; dat is veelal een soort mijlpaal. De kleine beseft er nog niets van maar toch staat hij of zij volledig in de belangstelling. Kinderverjaardagen hebben ook een bepaalde charme. Zij verheugen zich op de dag, zijn zenuwachtig, want: wat zullen zij krijgen? De verrukte gezichtjes zijn een foto waard en vaak ben je net te laat om dat beeld zuiver vast te leggen. Een taart met kaarsjes, een feestmuts op school gemaakt en slingers en ballonnen, allemaal attributen die de feestvreugde verhogen. Opa's en oma's trots en moeders die creatief bedenken wat er op school getrakteerd gaat worden. Gezond en verantwoord of gewoon - het maakt niet uit? Bepaalde jaren zoals 10, 20, 30 jaar en verder, dat zijn ook van die momenten die extra aandacht krijgen. Hoe ouder je wordt, hoe meer je dat beseft, want van de jaren met een vier ervoor naar de jaren met de vijf ervoor is toch een moment van speciale aandacht. Dat kan zo uit de hand lopen, dat de hele straat of het hele dorp weet wie 50 is geworden.



Hoe vaak horen we niet om ons heen dat velen het ook maar een vorm van 'moeten' vinden. Sociale verplichtingen. Een gewoonte die we met elkaar in stand houden. Velen willen het diep in hun hart best anders aanpakken, maar als het moment daar is, gaat het weer volgens het geijkte patroon omdat het toch weer van ons verwacht wordt.

Jaarlijks... daar zitten maar twaalf maanden tussen, tweeënvijftig weken. Als je het zo bekijkt, waar zijn we dan met z'n allen mee bezig? De commercie te vriend houden? Cadeautjes, al dan niet met liefde gekozen, gaan van hand tot hand. Misschien wel bewaard om later weer van eigenaar te verwisselen. Dat tientje kun je ook net zo goed in de envelop laten zitten want Pietje is volgende week zelf jarig dus kan Henkie dat zo weer teruggeven.



Er zijn vriendengroepen en families die afspreken elkaar niets meer te geven. Maar dan is er weer iemand die dat zo ongezellig vindt. Bloemetje dan maar, dat is altijd wel gezellig en voor je het weet begint het ritueel weer van voren af aan en loop je weer je hoofd te breken over wat je nu weer eens zal geven. Dan moet het ook nog een aardigheidje blijven. De winkels liggen vol goedbedoelde aardigheidjes waarvan je later als ontvanger denkt: 'Wat moet ik ermee?'

De kans dat je chocola krijgt die niet zo gezond is, is groot. Badproducten met toevoegingen die niet goed zijn voor ons lichaam veranderen ook constant van eigenaar als het tegen zit. Want als je iets krijgt wat je qua geur niet aanstaat, dan is de kans groot dat je het niet gebruiken zult. Wat je opsmeert moet je kunnen eten. Maar als we de vele flessen en potten nauwkeurig bekijken dan schrik je alleen al van de omschrijvingen. Bloemen... altijd leuk toch? Jawel, dat beaamt ik uit de grond van mijn hart, maar als we weten hoe de bloembollenindustrie werkt, kijk je toch anders aan tegen de bos tulpen of lelies op de hoek van de straat.

Je gaat jezelf bepaalde vragen stellen.

Tante Mien heeft last van suiker, dus ja die kunnen we niet overladen met snoepgoed. Trouwens, als we weten dat al die producten juist in de hand werken dat haar gezondheid slecht is dan wil je dat ook niet. Daar hebben we weer een punt: velen zijn onwetend welke invloed die producten uitoefenen op het lichaam. Een beetje kan toch geen kwaad? Maar ja, tien kleine beetjes is een hele grote hoeveelheid! Alle kleine beetjes helpen is een bekend gezegde!

Dat is dan ook van toepassing op negatieve stoffen. Alle kleine beetjes helpen je in de richting van een ongezonde levensstijl.

### **Ouderdom komt met gebreken**

Ook een bekende opmerking tijdens verjaardagen of andere gelegenheden. Ouderdom komt met gebreken; met andere woorden: we accepteren maar dat we van medicijn naar medicijn lopen met af en toe een doktersbezoek er tussendoor. Dat hoort erbij!

Is dat zo? Hoort dat er *echt* bij of laten wij het gebeuren?

Allemaal verjaardagsgebabbel. Weet je dat die ziek is? Dat zij van de hoek... zij van hiernaast... ome Piet het aan het hart heeft?

Herkenbaar?

Allemaal verhalen, altijd over anderen en over onze gezondheid, over lijnen maar we nemen nog maar een hapje...

Goede voeding? Kan ik niet betalen hoor, biologisch... veel te duur. Ook wel horen zeggen?

Is dat zo? Is biologisch te duur? Of is het meer: 'gemak dient de mens?' en willen we de moeite niet nemen?

Als je de lokale tuinder vraagt hoe hij zijn producten teelt en je onderzoekt op die manier wie voldoet aan het plaatje dat jij voor ogen hebt, dan heb je een grote kans dat je voor normale, redelijke prijzen veel groente kunt kopen. Maar ja dan is het je wel richten op groente van het seizoen en niet die uit verre streken.

Eieren gewoon bij de boer die de kippen laat scharrelen en ze niet voert met gemanipuleerd voedsel.

Zo wil ik wedden dat, als je op een verjaardag eens deze vragen aan elkaar stelt, dat je dan gezamenlijk best wel adressen weet te noemen waar je goede producten kunt kopen.

Maar nee, op verjaardagen komen de klachten en kwalen vaak eerder aan bod.

Wat ik recent hoorde was ook een treffend voorbeeld van deze tijd.

Griep! Ja, je kunt allemaal een periode getroffen worden door griep. De een zal het erger hebben dan de ander, maar uitzieken en het lichaam zijn gang laten gaan is dan altijd nog het beste. Je zult die griep niet voor niets hebben.

Maar zo hoorde ik op een verjaardag ook meteen de vraag stellen of de persoon in kwestie dan de griepsprit niet had gehad? Dan was het toch een logisch gevolg, zo hoorde je hen bijna denken.

Iemand anders ging daar op in en zei onmiddellijk dat zij juist door de vaccinatie niet meer te nemen helemaal niet meer zo ziek was in het voorjaar, wat zij ten tijde van het 'als normaal' accepteren van het vaccin wel altijd had ervaren. Elk jaar weer.

Ziek zijn is een normaal verschijnsel wat ons allemaal kan overkomen, maar de algemene gedachte is dus blijkbaar toch dat we ons overal maar op voorhand tegen moeten wapenen.



De personen die hadden bedacht dat je toch wel het vaccin zou moeten nemen vertelden vervolgens ook nog vrijwillig meegedaan te hebben met een oproep aan een speciale test. De huisarts van hen had een brief gestuurd met de mededeling dat zij gratis mee konden doen aan een test. De arts zag het als een goed gebeuren dus men ging braaf heen en liet vervolgens een vaccin inspuiten.

Dit hoorde ik allemaal eens aan. Vaccins worden dus als normaal ervaren maar wat men zomaar zonder zich in te lezen laat inspuiten daar heeft men geen flauw benul van. Een half uur later wist ik ook dat de dame in kwestie Prednison slikte op advies van haar arts daar zij zomaar ondraaglijke pijnen kon krijgen van reuma in de weke delen van het lichaam van kruintje tot tenen. Dat dit zeer ernstig is daar had ik alle begrip voor, ik moet er niet aan denken eerlijk gezegd. Wat ook duidelijk uit haar verhaal naar voren kwam was dat de artsen niet wisten waar deze zeer pijnlijke reactie nu door veroorzaakt kon worden, men tastte volledig in het duister. Daar kun je dus de conclusie uit trekken dat de medicijnen dan ook op goed geluk worden voorgeschreven en als blijkt dat de symptoombestrijding een tijdje 'helpt' omdat de pijn onderdrukt wordt dan is het medicijn dus succesvol! Maar alles op een rijtje zettend stelde ik mij de vraag welke invloed de vaccins hebben gehad op de lever en andere organen die ook weer van alles aansturen. Als we bij een lopende band iets saboteren dan is het heel normaal dat het productieproces verstoord raakt of zelfs niet meer werken kan. Als we een wiel van de auto afhalen is het heel logisch dat de auto niet meer rijden kan. Als we een gat in het dak van ons huis hebben is het logisch dat er van alles fout gaat. Kortom, bij alles wat technisch verstoord raakt is het in ieders ogen normaal als het betreffende apparaat dan niet meer kan functioneren. Maar wanneer we vaccins en medicijnen in ons lichaam storten, komt dan ouderdom met gebreken? Dan zijn het geen haperingen maar gebreken. Ouderdomskwalen! Een wiel van een auto af is een hindernis en verklaarbaar, geen ouderdom! Een lichaam dat sputtert is ouderdom! Gebabbel, die uitspraak dat ouderdom met gebreken komt.

### **Ander geijkt onderwerp!**

Wat je ook overal te pas en te onpas hoort als gespreksonderwerp en dan juist tijdens verjaardagen is het cholesterolverhaal. Er is altijd wel iemand die net een uitslag heeft gehad of een buurvrouw of andere bekende kent met dit 'vonnis'.

Wat daar ook allemaal over gekakeld wordt en wat men maar aanneemt is te bizar voor woorden. Zeker als je het boekje hebt gelezen waarin verteld wordt dat het cholesterolverhaal één grote leugen is. Zogenaamde wetenschappelijke rapporten die gemanipuleerd zijn om een resultaat op papier te hebben die de farmaceutische industrie weer alle macht geeft zoveel mogelijk ellende te produceren en ons ook daarmee te belagen.

Zo zwart/wit is dit verhaal.

Cholesterol is levensreddend! Verbaasd?

Ja inderdaad heb je last van een hoger cholesterol wanneer je een hartinfarct hebt gehad. Maar hoe leggen we dat uit?

Zeggen we dan de cholesterol de oorzaak is?

Of... zou het mogelijk zo kunnen zijn dat de cholesterol zijn best heeft gedaan te repareren wat er te repareren viel?





Dan is het een logisch gevolg dat er cholesterol gemeten wordt die een hogere waarde heeft dan 'normaal'.

Het is maar weer hoe we het benaderen.

In een Engelstalig boek, geschreven door de Zweedse arts Uffe Ravnskov, staat zeer veel informatie, die menigeen doet duizelen die de gekte verhalen altijd heeft geloofd, aangenomen als zoete broodjes.

Er wordt verteld over Duane Graveline, astronaut, medisch ruimtevaart onderzoeker, vluchtarts en huisarts. Hoe deze man zelf slachtoffer van amnesie (geheugenverlies) werd. Totaal verlies van het geheugen is zeer zeldzaam, tenminste, het was zeldzaam voordat de statines werden geïntroduceerd. In zijn boek 'Lipitor, de geheugendief', beschreef Duane Graveline dat hij vele uren lang zijn eigen vrouw niet eens herkende. Hij vermoedde dat Lipitor de oorzaak zou kunnen zijn geweest en stopte met het slikken ervan.

Bij het volgende medisch onderzoek kreeg Graveline weer Lipitor voorgeschreven. Geen van de NASA artsen, noch een van de vele andere artsen of apothekers die hij raadpleegde had ooit gehoord over deze bijwerking, dus volgde hij hun advies. Zes weken later gebeurde het opnieuw; deze keer wel twaalf uren, waarin hij zich niets kon herinneren van wat hij had meegemaakt na high school.

Deze keer was Graveline overtuigd: de dader was Lipitor en hij zond een brief met daarin zijn ervaringen naar The People's Pharmacy. Al snel daarna benaderden hem duizenden onthutste patiënten en familieleden die hem vertelden over een volledige reeks van soortgelijke bijwerkingen. Veel gevallen zijn ook gerapporteerd aan de FDA, maar, en waarom verbaasd ons dat niet, tot de dag van vandaag heeft deze organisatie nog geen actie ondernomen; ze hebben nog niet eens een waarschuwing laten uitgaan. Het onderwerp is nog steeds in onderzoek, was hun reactie naar Graveline.

Met andere woorden: in de doofpot met dit gegeven.

Je kunt je ook afvragen wat wijsheid is!

Wil je meegaan in het denkpatroon dat je cholesterol omlaag moet om zo hart- en vaatziekten te vermijden en in plaats daarvan neem je het risico te overlijden aan een andere ziekte?



Zou je liever overlijden aan kanker? Of kies je liever voor het verzorgingstehuis waar je met de ziekte Alzheimer geplaatst zult worden als je thuis niet meer bent te handhaven? Je dan je denkvermogen verliezen zult en geen contact meer hebt met je familie en bekenden?

Of... wil je stukje bij beetje sterven door langzame verstikking als gevolg van een chronische longaandoening? Weet je zeker dat je deze laatst genoemde ziektes niet kunt krijgen als je aan de cholesterolverlagers gaat?

Wanneer je meer gaat lezen over deze

materie dan zul je tot deze zelfde conclusies komen. Als velen dat gaan doen dan zal men elkaar op verjaardagen goede informatie kunnen verschaffen in plaats van elkaar angst aanpraten.

Zo worden er ook statine experimenten uitgeoefend op gezonde mensen. Hoog cholesterol ziet men wereldwijd graag als een ziekte en de limiet is zo laag dat wij waarschijnlijk allemaal vandaag of morgen in het vangnet vallen van de farmacie als we ons daaraan vrijwillig overgeven.

Ga vooral je cholesterol laten meten bij een mevrouw aan een tafeltje in de supermarkt die je graag verwijst naar de producten die volgens de fabrikant met de belangen 'goed zijn', die zogenaamd jou helpen 'gezond' te leven.

Wie zich verdiept in dit onderwerp zal op een verjaardag juist waarschuwen dat niet te laten gebeuren en zal ook vertellen dat goede vetten juist belangrijk zijn. Niet al die kuipjes en smeersels die één molecuul verwijderd zijn van plastic; die laten we dan massaal staan. Als wij consumenten al die reclames vermijden, niets meer kopen, is het snel gebeurd met al die ongezonde bende!

Kokosvet, echte roomboter maar wel van biologische oorsprong en goede olijfolie zijn producten om te gebruiken. Er zijn genoeg voedingsmiddelen die de naam voeding mogen dragen en niet als vulling dienst doen!

Verjaardagen: gebak, chips, toastjes, slaatjes en andere zaken die we redelijk vaak gepresenteerd zien. Johma, ook een bekende fabrikant van de bakjes met slaatjes in allerlei smaken. Elke supermarkt heeft het wel in het assortiment. Vertrouwen we dat nog als we weten dat een 'Bruine Sandwich Bacon Ei' van Johma niet echt positief uit de test van Foodwatch komt? Durven we dat onze gasten nog voor te zetten? Vaker maak ik wel eens de opmerking dat wij geconserveerd de grond in gaan maar als we lezen dat het bewuste broodje van Johma maar liefst 19 E nummers bevat dan kun je toch niet meer zeggen... ach het is maar een beetje? Verjaardagsgebabbel! Ouderdom komt met gebreken! Ziek? Geen vaccin gehaald? Cholesterol te hoog?

Proost en nog vele jaren in *goede gezondheid* gewenst!

Dat wens ik alle jarigen oprecht toe!

Cadeautip nodig? Geef eens een boek. Informatie opgeschreven door een ander kan verhelderend werken. Er zijn ook vele artsen die hun verhalen hebben opgetekend.

Maak daar gebruik van.

Ook zijn er allerlei informatieve bijeenkomsten en een jarige trakteren op een dagdeel gezellig samen ergens luisteren is misschien ook een leuk idee, dan heb je steeds meer goede gesprekstof. Kom je ook eens op andere onderwerpen dan je de vraag te stellen of je misschien toch op voorhand medicatie nodig hebt.

**Proost!**

Anneke Bleeker  
Bergen NH  
30 januari 2011

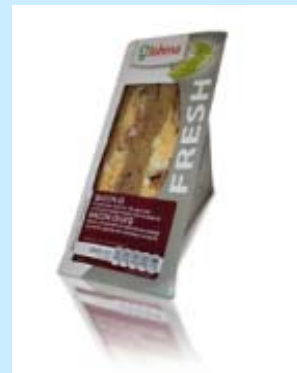
[www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

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

Foto's: Anneke Bleeker. Foto's mogen gebruikt worden met bronvermelding

#### **Een zogenaamd 'vers' botoxbroodje**

Johma kan waarschijnlijk zó in het Guinness Book of Records. De slaatjesfabrikant heeft een broodje verzonnen met maar liefst 19 E-nummers erin. Conserveermiddelen, voedingszuren, antioxidanten... je kunt het zo gek niet bedenken of het zit in de Johma Fresh Sandwich Bacon Ei. Geen van zijn concurrenten komt ook maar in de buurt van de bizar lange houdbaarheid van Johma's broodje: tot 12 dagen na de aankoopdatum. Terwijl het broodje als 'vers' wordt verkocht..



**Links:**

Foodwatch:

[http://foodwatch.nl/misleid/johma\\_bruine\\_sandwich\\_bacon\\_ei/johma\\_video/index\\_nl.html](http://foodwatch.nl/misleid/johma_bruine_sandwich_bacon_ei/johma_video/index_nl.html)

Cholesterol leugen:

<http://www.verontrustemoeders.nl/Mythe%20over%20cholesterol%20ontmaskerd.pdf>

De cholesterol leugen

Walter, Prof. Dr. Hartenbach

ISBN: 9789020243949

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789020243949&PC=AB24AD8F>