

In de hele geschiedenis heeft nog niemand 100% gelijk gekregen!

Gelijk...

Je hebt gelijk, je wilt gelijk, sommigen dwingen hun gelijk af!

Hij of zij heeft gelijk en velen die van mening zijn dat dit ook daadwerkelijk zo is volgen de verhalen, op welke manier dan ook.

Je kunt iets volgen dat met gezondheid te maken heeft en dit zie ik de laatste dagen heel hevig voorbij komen.

Men zoekt houvast, bevestiging, vastigheid, want als je iemand gelooft, mogelijk volgt, dan kun je toch niet zomaar van een ander een fractie toelaten van wat een andere zienswijze kan zijn binnen datgene wat jij gelooft, omdat jij die ene persoon wilt blijven geloven! Laat je andere theorieën toe dan klopt het eerst gevormde plaatje niet meer; althans, het brokkelt af.

Dan wankelt voor je gevoel je hele verhaal, dus krampachtig iets blijven volgen is dan wat je ziet gebeuren.

De laatste dagen zie ik dit dus op verschillende manieren en dat is als volgt gekomen:

Facebook, ik moest er niets van hebben, maar dan ook echt niets! Genoeg goede argumenten en dat we het druk hebben was geen excuus.

Die drukte is er nog steeds, sterker nog, steeds heviger maar toch... er kwam een moment dat mijn vriendin mij stimuleerde en een andere lieve dame, locatiehoudster, mij voor een voldongen feit plaatste door pagina's onder haar account aan te maken voor de Gezond Verstand Avonden en Verontrustemoeders. Dankjewel zei ik, maar ik dacht: "En nu?"

Nu ben ik daar nog niet actief maar wel op mijn eigen account en ik moet zeggen... dit had ik jaren eerder moeten doen!

Ja lach maar met zijn allen, jammer, gemiste kansen. Wat niet weet wat niet deert, ik kan niet oplepelen wat we gemist hebben, maar ik zie wel wat we nu in korte tijd gewonnen hebben.

Het schrijfsel van een paar weken geleden, het 'watjes'-verhaal en vaccinaties – kinderen die zich laten vaccineren zijn geen watje – hoe bar kun je het bedenken? Maar dit schrijfsel is via Facebook het land in gegaan en ik kan het niet meer volgen; ik kan niet meer controleren hoeveel personen er notitie van hebben genomen.

Er komt een nieuwe locatie en een andere dame die dit al langer geleden wilde maar in die tijd schikte het niet zo, was nu 'om' door ons contact op Facebook.

Dit zijn maar een paar voorbeelden maar ik zie meer...

En dat is onder andere het vaste geloof wat iemand wil houden in een boek met een uitleg over voeding. Geloof het ene boek en sta niet open voor een ander verhaal en je volgt eenzijdig dat wat je als 100% voor waar aan neemt.

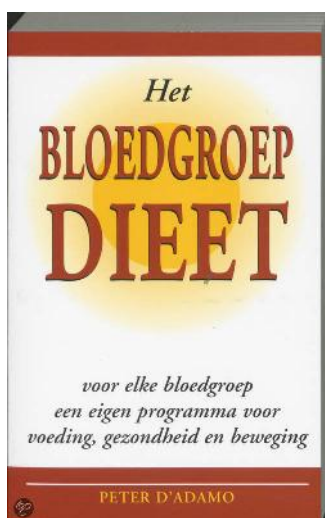
Neem het boek met als titel: *Het bloedgroepen dieet*, geschreven door Peter D'Adamo. De ene persoon is hier lyrisch over en de ander smijt het met woorden in de hoek.

Wie hier houvast aan heeft wordt dan door de reacties van derden aan het wankelen gebracht.

Heeft dit boek het 100% bij het rechte eind?

De vraag is wat past bij je?

Zelf heb ik dit boek in de boekenkast staan en wat ik als leuk heb ervaren



is, dat wanneer je kijkt naar je bloedgroep en welke voeding dan wel of niet bij je zou passen, dat hier verbazingwekkende overeenkomsten, zijn die kloppen. Melk past niet bij mij, maar ik heb er ook altijd een natuurlijke antipathie tegen gehad.

Ach, wat kon ik er van grillen. Vroeger, ja vroeger, jaren geleden toen ik nog thuis woonde was het tijdenlang dagelijks mijn taak het emmertje met verse melk op te halen bij de boer niet ver bij ons vandaan.

Ik moet toegeven er ook weleens mee te hebben gezwaaid, zo lekker snel met je arm de emmer in de rondte draaien en dan zorgen dat de deksel er niet afvliegt. Het is nooit gelukt er slagroom van te maken ;-) maar het deksel vloog er nooit af!

Thuis gekomen moest de melk dan in de melkkoker en vervolgens koken op het gasfornuis. Dat waren van die 'regels' waarvan men dacht dat dit zo hoorde.

Brrr, als ik daar nog aan denk. Ik kan in mijn gedachten die lucht nog ruiken en dat vieze vel dat erop kwam; ze zeiden dat het goed was. Mmm, ik dacht er anders over maar je had niets in de melk te brokkelen in die tijden. Dat moet je nu trouwens aan de jeugd vertellen, dat iets goed voor hen is, maar opdrinken was het enige dat nog overbleef. Dan hield ik mijn adem in en zo snel als mogelijk moest die beker leeg.

Ook weer gehad!

Mijn gevoel was dat ik die melk niet wilde maar door invloed van de omgeving, van dat wat men dacht dat goed voor je was liet je het gebeuren.

Toen ik het boek in handen kreeg met het bloedgroepen dieet las ik dat melk niet bij mij past en ik dacht... zie je wel! Altijd al zo gevoeld!

Maar mogelijk dat jij als lezer helemaal gek bent van een beker melk. Houden zo!

Inmiddels weet ik door voortschrijdend inzicht dat rauwe melk veel gezonder is, ik moet bekennen dat ook wel lekker te vinden, lekkerder dan die gekookte melk van vroeger en dan spreken we maar niet over het witte water in de pakken en flessen in de winkels. Helemaal niet te drinken in mijn beleving. Griezellig gewoon!

Toch... ondanks dat ik rauwe verse melk wel kan waarderen heb ik er totaal geen behoefte aan! Mij plezier je er niet echt mee ondanks dat het best lekker was.

Nee. Laat maar!

Hiermee is meteen al duidelijk dat ik kan zeggen dat die informatie in het boek voor mij klopt. Ja zeg ik dan, het klopt! Volg ik het boek?

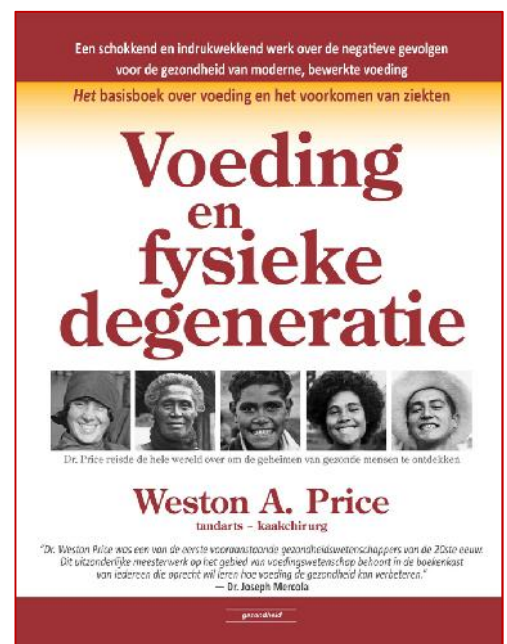
Nee, ik volg mijn gevoel. Het boek is leuk om in huis te hebben, als informatiebron maar er gaan maanden voorbij dat ik het niet in de hand heb.

Een ander boek is dat van Weston Price. Een super boek, werkelijk prachtig en barstensvol waardevol materiaal. Hoe duidelijk willen we het gepresenteerd krijgen, met foto's gemaakt in de jaren dertig van de vorige eeuw, waarop duidelijk de gevolgen te zien zijn van de invloed van verkeerde voeding?

Weston Price, tandarts, die in de jaren dertig volkeren bezocht die op hun eigen wijze leefden maar waarbij de invloed van derden al duidelijk zichtbaar was.

Toen al kon men voorspellen dat we als mens degenereren door de invloed van voeding die niet natuurlijk meer is, niet past bij ons.

Dit bleek al meer dan tachtig jaar geleden, hoe is het dan nu met ons gesteld?



Via de Gezond Verstand Avonden/Middagen zijn er veel sprekers die hier hun kennis over verspreiden. Daar zijn we blij mee want dit heeft al velen de weg naar goede informatie gegeven.

Maar volg ik het boek van Weston Price dan zou rauwe melk top zijn! Mmm, dat zou mij nu aan het wankelen kunnen brengen want in het eerst genoemde boek past het niet bij mij. Laat ik mij hierdoor van slag brengen?

Welnee, je pikt eruit op wat bij je past. Via de informatie van Weston Price volgen wij wel de adviezen om de goede vetten te eten en wees daar maar niet zuinig mee. Kijk, dat onderdeel past bij mij en mijn gezin, dus voegen we deze toe aan soepen en andere maaltijden. Eet vet en verlies vet! Deze kreet staat hoog in mijn vaandel.

Wel vertel ik tijdens mijn lezingen als dit zo uitkomt dat, indien je melk wilt drinken, je er mogelijk verstandig aan doet naar een biologische boer in je eigen omgeving te zoeken waar je rauwe melk kunt halen. Dus deze informatie laat ik niet achterwege; wij drinken het echter niet. De voordelen ervan deel ik graag maar je kunt nu eenmaal niet alles compleet toepassen.

Pik eruit wat bij je past...

Doe wat je kunt en volg je gevoel. Laat je niet van de wijs brengen als je andere geluiden hoort.

We moeten zeker alert blijven met betrekking tot datgene wat men ons massaal wil doen geloven via de televisie, kranten, reclames en andere dwingende acties die je het gevoel kunnen geven, als je daar voor open staat, dat men wat van je verwacht. Realiseer je dat niets is wat het lijkt!

Alle adviezen aanhorend zeggen we vaak... doe het tegenovergestelde!

Kijk op de website van het voedingscentrum en handel contra! Een standaard grapje maar de boodschap komt over.

De andere kant is dat we ook alert moeten blijven als we alle verhalen op een rijtje zetten aan de kant van hen die informatie verstrekken met de bedoeling een nadenken, een wakker worden, een grotere bewustwording opgang te brengen.

Als we het hoofdstuk voeding bij de kop nemen zien we dat daar ook in het goedbedoelende circuit ongelofelijk veel verhalen en producten circuleren die allemaal als 'waar' en 'de beste' worden gepresenteerd.

Zijn hier mogelijk ook belangen?

Al die supplementen, sapjes, crèmepjes en veel andere producten die allemaal als 'de' beste op de markt zijn gebracht, met 'de' beste rapporten en 'de' beste resultaten; de vraag is:

'Hoe puur zijn deze producten? Hoe gezond zijn ze werkelijk?

Welke nadelige gevolgen hebben zij?' Lees de etiketten!

Moet je een verhaal 100% geloven?

Als een spreker of spreekster 100% bij zijn of haar lezing blijft zonder enige nuance, hoe betrouwbaar zijn deze verhalen die je juist volledig van de wijs kunnen brengen?

Wanneer we niet ons eigen gevoel volgen en ons in feite overleveren aan de mening van een ander, kan dat negatieve gevolgen hebben, ook voor je gezondheid.

Stel dat je een lijn gaat naleven die qua gevoel niet de jouwe is maar omdat je je toch laat leiden omdat je er klakkeloos vanuit gaat dat 'die' spreker/spreekster het wel echt zal weten dan kun



je van de koude kermis thuiskomen.

Wie een levensstijl gaat volgen wat het woord dieet, programma of speciale levensstijl behelst schikt zich compleet naar de bedenksels van hen die menen het zo goed te weten. Dit is wat we met de Gezond Verstand Avonden nu net willen voorkomen. De bedoeling is dat je informatie krijgt waarmee je zelf op onderzoek gaat, je zelf een boek gaat lezen over dat bepaalde onderwerp of anderszijds er wel of niet dieper op in wil gaan.

Door de verschillende onderwerpen, verteld door de vele verschillende sprekers, krijg je zo een heel breed aanbod.

Niemand verkondigt het ware geloof; feit is wel dat allen die via deze wegen hun kennis delen zuiverder uit de hoek komen, mogelijk het hele plaatje goed kunnen verwoorden, maar loop niet klakkeloos achter een stroming aan.

Beperk ik mij even tot mijn eigen lezing: 'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'.

De planten die ik presenteer, die je kunt eten uit je eigen omgeving, dat klopt. Maar ik zou een stap te ver gaan als ik nu zou verkondigen dat je alleen nog maar deze gewassen zou moeten eten, omdat, wanneer deze soorten daar hebben kunnen groeien waar zij zich

prettig voelen, zij je een hoge energie waarde zullen geven.

Dat zou mogelijk nog logisch klinken ook. Zou ik dieper ingaan op de boeken van David Wolfe, moet je alles ook nog 'raw' nuttigen. Kijk ik naar een video van 'de planteneter', Boele Ytsma dan moet ik een vetarme smoothie maken van alleen wat fruit en wat planten en zijn advies is er niet te veel vet aan toe te voegen. Je mag er best wat extra's aan toevoegen zoals wat hennepzaad, maar beperk je tot een paar soorten tegelijk en hij vertelt het alsof hij het 100% zeker weet!

Gaan we naar het boek van Weston Price dan moet je juist *wel* de goede vetten tot je nemen en zag men in de jaren dertig van de vorige eeuw al dat voeding een negatieve invloed kan hebben wanneer je niet de juiste voeding tot je neemt, wat we generatie op generatie doorgeven aan elkaar.

Maar dan is er nog het bloedgroepen dieet boek dat mij weer zegt dat ik, kijkend bij mijn bloedgroep, geen melk zou moeten drinken omdat dit niet bij mij past.

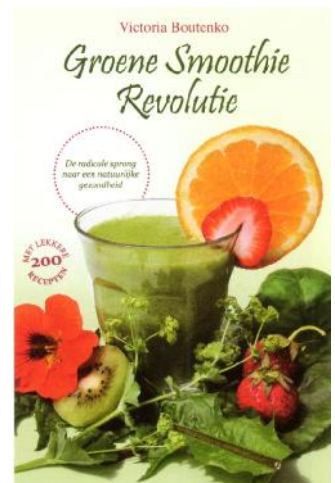
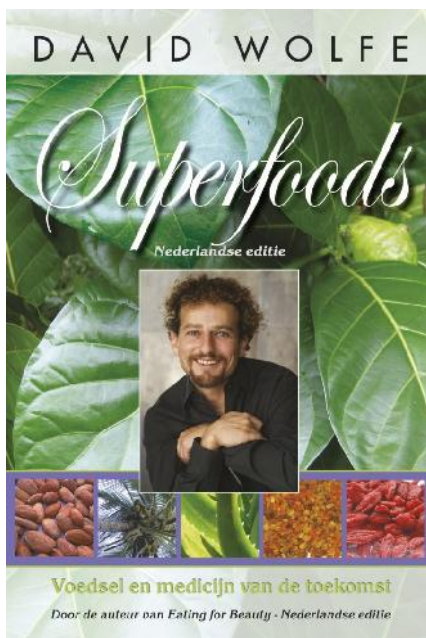
De boeken van Victoria Boutenko heb ik ook in huis; ze zijn prachtig en inspirerend maar ook deze dame schijnt alweer wat te zijn terug gekomen op veel 'raw'. Ze denkt er iets genuanceerder over...

En zo zijn we allemaal zoekende.

Hoe maken wij dan de keuzes met al deze verschillende boeken en informatie?

Uitgaande van Weston Price zijn de goede vetten zeer belangrijk dus wij gebruiken roomboter, ghee en kokosvet. Alle van biologische oorsprong. Andere vetten zoals olijf-, hennepzaad- en lijnzaadolie gaan koud over een salade.

We plukken eetbare gewassen uit de vrije natuur maar voegen deze altijd toe aan groente- en/of fruitsoorten passend bij het seizoen.



We eten wel salades maar warme gerechten zijn ook niet te versmaden. Dat wat niet onze favorieten zijn past toevallig redelijk binnen de informatie van het bloedgroepen dieet boek maar we doen er verder niets mee dan alleen dat we het ooit eens hadden geconstateerd. Hebben we ook nog met verschillende bloedgroepen te maken, gezien en waargenomen. Toch blijft het een aardig boek om in je bezit te hebben, het staat me niet in de weg. Smoothies, drinken we sporadisch, meestal met vlagen maar een soepje met geplukte gewassen gecombineerd met gangbare groentesoorten staat vaker op het menu. Dit is even een greep om aan te geven dat we zelf ons gevoel volgen met de kennis die we in de loop der jaren hebben opgedaan.

Kortom, ook wij voegen ons naar dat wat op sommige momenten praktisch is. Blijft er het brood, tja ook een verhaal.

Ook daar kiezen wij soorten die passen binnen dat wat als gezond verkocht kan worden. Grappig is dan om te constateren dat hier weer verschillen zijn qua behoefte en pakken we met een knipoog het bloedgroepen dieet boek dan kun je lezen dat dit mogelijk kan kloppen. Toen onze kinderen nog dagelijks voeding mee naar school kregen gaven wij ook geen bak salade of een smoothie mee. Ze zagen ons aankomen zeg!

En zo zijn we allemaal zoekende met de intentie het zo goed mogelijk uit te voeren.

De ene dag lukt dat beter dan de andere dag, de ene dag heb je meer tijd om rustig een maaltijd te bereiden en een andere dag is het ook hier: 'Het huishouden van Jan Steen', zeker als ik ver van huis een lezing moet geven.

Zolang we ons er prettig bij voelen, pure producten kopen en eten, zal het wel loslopen.

We pikken hier wat op en daar wat op, je deelt ervaringen met elkaar en 'het loopt zoals het loopt'.

Daarom kun je nooit 100% een boek of 100% een spreker volgen en zeggen dat de rest onzin is!

Deze gedachten kwamen de afgelopen week allemaal bij mij op via vragen op Facebook, in de mail, opmerkingen door anderen geplaatst en een keer de opmerking dat als je het ene boek volgt, een andere instantie dat weer hevig in de hoek trapt!

We wensen dat dit soort arrogantie niet via de Gezond Verstand Avonden verspreid wordt en dat allen die luisteren datgene oppikken dat bij hem of haar past!

Dan zijn we gezamenlijk op de goede weg en ondersteunen we elkaar!

Volg je gevoel!

Anneke Bleeker

Bergen 31 maart 2013

www.gezondverstandavonden.nl

www.verontrustemoeders.nl

Voor dagelijks een natuurlijke tip en andere zaken om te delen:

<http://www.facebook.com/anneke.bleeker.58>

Sinds 31 maart alleen maar natuurlijke tips op: Help, er zit een pastinaak in mijn soep (Facebook):

<http://www.facebook.com/HelpErZitEenPastinaakInMijnSoep>

Link naar goede boeken:

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