

## **D**e ideale huisartsenpraktijk...

Huisartsen, er zijn er velen in het land.  
Vroeger heette een huisarts de dorpsdokter, daar kwam je alleen als het echt nodig was en liever liep je er met een boog omheen.  
Tegenwoordig zijn er veel maatschappen; grote, veelal ongezellige gebouwen, waar diverse artsen bij elkaar gevestigd zijn.  
De wachtkamers lopen dagelijks vol en er zijn personen die er met grote regelmaat komen. Pilletje hiervoor, pilletje daarvoor, het cholesterolverhaal dat gebruikt wordt en de statines, oftewel de pillen die dit 'ongerief' verlagen moeten, worden met grote hoeveelheden voorgeschreven.  
Per patiënt is er slechts een beperkte hoeveelheid tijd en dan komt de volgende alweer binnen.  
Ziek zijn en preventief ziekten te lijf willen gaan staat nummer één op de lijst en als je eenmaal regelmatig in dit circuit vertoeft dan loop je voor je het weet van het kastje naar de muur of liever gezegd: je loopt van onderzoek naar onderzoek en je leven wordt beheerst door 'vechten tegen'...  
Vechten tegen een hoge bloeddruk...  
Vechten tegen hoog cholesterol...  
Vechten tegen kanker...  
Vechten tegen... verzonnen ziektes...  
De farmacie vaart er wel bij; de kassa in pillenland rinkelt en voor elk gespoten griepvaccin krijgt 'ome dokter' een extra financiële bonus.  
Wat krijgt een oncoloog over een chemokuur?  
De 'gezondheidszorg' is een industrie!  
Wanneer we geen gebruik meer hoeven te maken van deze enorme machine dan zouden we schrikken hoeveel personen er zonder baan zouden raken.  
In de media worden prikkels gegeven, door het rondstrooien van symptomen van aandoeningen. Velen schieten hierdoor in de angst en laten zich onderzoeken, slikken preventief pillen of laten zich vaccineren om – zogenaamd – hun gezondheid te beschermen.  
Wie dit plaatje ziet schudt zijn hoofd en dat doet ook een voormalig huisarts die ik ken.

### **In gedachten de ideale praktijk...**

Deze arts heeft al menigmaal geuit dat, wanneer hij met de kennis die hij nu heeft een praktijk zou beginnen, hij het totaal anders zou aanpakken.  
Want...  
Je kunt je afvragen hoe normaal het is dat velen maanden, jaren zo niet hun leven lang medicijnen slikken.  
Je kunt je afvragen hoe normaal het is met ziek zijn bezig te zijn wanneer je heel normaal functioneert maar stel dat... Stel dat je dit of dat kunt krijgen; dan moet je jezelf toch op zijn minst laten controleren?  
Het kan heel anders als we naar deze voormalige huisarts luisteren.  
Wanneer er dan patiënten (ook al zo'n woord: je bent op voorhand al patiënt), maar wanneer deze zich melden voor deze praktijk dan wil deze arts eerst eens uitgebreid een bezoek aan deze personen thuis brengen en alle keukenkastjes inspecteren.  
Alles wat slecht is eruit, nooit meer kopen of niet welkom zijn in zijn nieuwe praktijk.  
Een onderzoek langs alle verzorgingsproducten staat dan ook op het te controleren lijstje.  
Wat je opsmeert moet je kunnen eten...  
Wanneer we deze kreet lanceren tijdens lezingen zijn er veel instemmende reacties maar ook vragende blikken.

Dan is mijn reactie steevast: “Zou jij je gehakt in Nivea bakken? Of in Dove?”  
“Nee, natuurlijk niet!” en je ziet ze bijna griezelen.  
Dan moet je het ook niet opsmeren!  
Zo simpel is het!

- Wanneer iedereen hiervan overtuigd is, inclusief het niet meer najagen van preventieve onderzoeken naar mogelijke ziekten die je wellicht zou kunnen krijgen...
- De keukenkastjes geen verkeerde pakjes, zakjes, potjes en blikjes herbergen met de meest afgrijselijke toevoegingen erin verwerkt...

Dan kunnen we het tij keren en kan een arts normaal zijn vak uitoefenen zoals dit ooit bedoeld was. Dan kunnen groenten onze medicijnen zijn en is de spreuk van Hippocrates, 460 voor Chr. ook nu nog van toepassing:

*“Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding.”*

Als alle artsen die een praktijk beginnen deze regels zouden hanteren dan is het mogelijk niet meer dweilen met de kraan open op langere termijn.

Want dat is wat we nu grootschalig in stand houden, namelijk: de kwalen bestrijden met middelen die weer andere middelen vragen voor de bijwerkingen, maar de oorzaak wordt niet aangepakt. Alleen het bestrijden van ongemakken zorgt er niet voor dat je gezondheid daadwerkelijk verandert.

Als we weten dat door transvetten in veel voeding, in koekjes, in andere tussendoortjes, in kant-en-klaarmaaltijden, in... nog veel meer wat even gemakkelijk op ons bord geschoven kan worden, we onszelf letterlijk ziek eten, is het dan niet hardlopend tijd dat hier massaal aandacht aan besteed wordt?

Verkeerd gekozen vetten waarin we bakken en braden verruïneren onze maaltijd!  
Verkeerde vetten en oliën worden toxisch, bijvoorbeeld zonnebloemolie, maar waar zijn de meeste chips in gebakken, zelfs die uit de in de natuurwinkels? In zonnebloemolie!  
Vermijden dus!

Vervolgens zijn ook transvetten verwerkt in de kleurige flessen en kuipjes die in de supermarkten te koop staan om in te bakken en te braden, maar ook in datgene wat zogenaamd geschikt is voor op je brood.

Denk aan al die knijpflessen en andere zogenaamde makkelijke ‘keukenhulpen’, die ons worden aangeprezen door spetterende reclames.

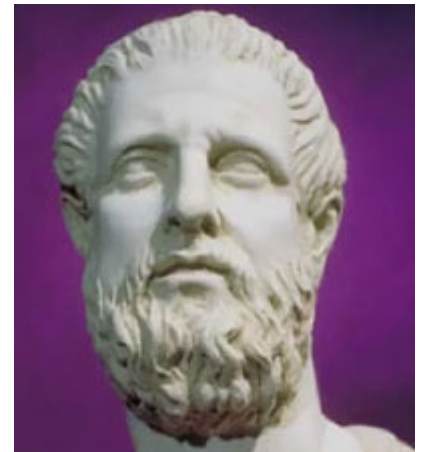
Alle overige negatieve invloeden van de huidige voedselindustrie vallen onze gezondheid ook massaal aan, wat als gevolg heeft dat er in ons lichaam zuurstoftekorten optreden. Dus wie hierbij stil staat en dit begrijpt, kan ook bedenken dat dit kwalijke gevolgen zal opleveren, dus de weg met klachten begint bij de huisarts en als deze zelf niet goed geïnformeerd is, niet het ware verhaal achter de cholesterolindustrie kent, dan ben je bij de duivel te biecht!

Je bent wat je eet!

Die zuurstoftekorten creëren een ideale omgeving voor allerlei ziekten.

Dat kan kanker zijn (tumoren houden van zuurstofarme gebieden), dat kan Lyme zijn, het is maar net wat er bij jou ‘zal ontwaken’, maar heel veel ziekten kunnen we terugvoeren tot een zuurstoftekort, veroorzaakt door verkeerde voeding – lees liever vulling.

Hart- en vaatziekten... het maakt niet uit wat we bij de kop pakken, maar de basis waar het fout gaat is in heel veel gevallen zuurstoftekort, aangestuurd door de verkeerde vulling die



**Hippocrates** (foto: internet)

wij gebruiken om ons te voeden en dan is het maar net waar jij bevattelijk voor bent, wat jouw zwakke punten zijn, welke invloeden meer meespelen, het is vaak een optelsom van factoren.

Maar een feit is ook dat wanneer je op een bepaald moment gaat begrijpen waar het mis is gegaan, je als vanzelf het hele plaatje gaat zien en dan vallen er meestal heel veel puzzelstukjes op hun plaats!

We nodigen je uit om op 30 juni naar Purmerend te komen waar het onderwerp: Vet ziek van ziek vet! één van de lezingen is, die wordt gegeven door de voormalige huisarts die geen praktijk meer heeft en ook niet meer wil maar wel deze regels in zou stellen als hij er nu eentje zou beginnen.

Je kunt je dus objectief laten informeren door een arts die geen belangen heeft, niet door de farmacie beloofd zal worden voor dat, wat hij op 30 juni zal vertellen.

Er hangen geen dure cadeaus, mooie reizen, geld op de bank gestort of andere omkoperij rond deze lezing.

Vooruit, ik wil nog weleens een cadeautje of bloemetje geven aan de sprekers... ;-)

Maar dat heeft een andere intentie!

Anneke Bleeker  
Bergen NH  
16 juni 2013

Stichting Gezond Verstand Avonden  
[www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)

### Je kunt ons volgen via Facebook:

- Anneke Bleeker

### Plus diverse pagina's:

- Help, er zit een pastinaak in mijn soep
- Wilde Woensdag
- Gezond Verstand Avonden en Orgaandonatie
- Gezond Verstand middag in Kasteel Schoten
- Verontruste Moeders
- Gezond Verstand Avonden
- Gezond Verstand in Noord-Holland
- Stichting Gezond Verstand Avonden
- Chemo? Of kan ik zélf kiezen?



# Vet gezond!

- Voeding en gedrag
- Vet gezond
- Vet ziek van ziek vet
- Onderwijs is meer dan taal en rekenen
- Goudsbloemen in de keuken... hoezo?

Hierover spreken o.a. de volgende deskundigen:

- Yvette Moleman
- Jeff Vaders
- Dr. Frits van der Blom
- Hanneke van der Goot
- Anneke Bleeker

## Zondag 30.06.2013

**Locatie** Partycentrum Concordia  
**Adres** Koemarkt 45  
1441 DB PURMEREND  
**Aanvang** 12.00 uur, welkom vanaf 11.30 uur  
**Einde programma:** ongeveer 18.00 uur  
**Toegang** € 10,00  
**Aanmelden:** [anneke@gezondverstandavonden.nl](mailto:anneke@gezondverstandavonden.nl)  
**Zie ook** [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl)