

Elfde Nieuwsbrief – 28.11.2011

Precies één jaar GVA

November 2010 was het moment dat we begonnen met de Gezond Verstand Avonden.

Oktober, een maand daarvoor, ontstond het idee. Dit hebben we in de rondmail geplaatst en al snel kwamen er meldingen van mensen die het wel 'zagen zitten' om hieraan mee te werken.

De 'aftrap' vond plaats in Nibbixwoud. Er volgden snel nog een aantal locaties en voor de feestdagen konden we zeggen dat we in vijf verschillende plaatsen in het land avonden gepland hadden staan.

Al snel volgden er nog meer en nu zijn er meer dan twintig locaties.



Het was, hier zo op terugkijkend, een bijzonder jaar.

Allereerst kwam ik in plaatsen en delen van het land waar je anders niet snel heen zou gaan. Neem nu Winsum, in de provincie Groningen. Een klein plaatsje waar je nog niet eens direct bent als je bij de ringweg rond de stad Groningen afslaat naar Winsum.

De boerderij met de naam 'Kleikracht' ligt ook nog in het open land. De eerste keer was het aardedonker toen ik daar kwam en weet je echt niet waar je bent. Maar het is een heerlijke locatie, met gastvrouw Jolanda die zeer enthousiast en gedreven is. In de komende decembermaand is het extra gezellig op deze locatie met een proeverij.

Burdaard, in het noorden van Friesland is ook een plek. Als je daar voor het eerst naar toe rijdt, weet je ook niet waar je zult belanden. De gastvrije locatiehouders Frank en Carla hebben hun royale woonkamer ter beschikking gesteld en toen afgelopen oktober Dr. Frits van der Blom uit Amsterdam kwam spreken hadden zij de beschikking over een zaaltje in het dorp. Voor alles is een oplossing!

Limburg heeft ook een aantal locaties en daardoor kwam ik opeens ook regelmatig in deze provincie. In het verleden kwamen wij alleen in het zuiden voor een lang weekend, als we er eens even uit wilden, maar nu met het opstarten van de locaties is het een kwestie van heen en weer rijden en de afstand wordt gevoelsmatiger steeds korter.

Op verzoek van Bianca, de locatiehoudster in Sittard zal ik op 18 januari wederom een keer komen om een lezing over vaccinaties te geven.

Petra in Nederweert is zo enthousiast geworden door de GVA en de samenwerkingsmogelijkheden (lees hierover meer verderop in deze nieuwsbrief) dat haar man door haar 'aan het werk is gezet'.

De vroegere stal, behorend bij het huis waar zij wonen, wordt grondig aangepakt en gezellig aangekleed om daar in het vervolg de avonden te laten plaatsvinden.

Het ligt in de bedoeling van Petra meer activiteiten te ontwikkelen en in december, op de dertiende, wil zij de aftrap geven met een 'Proeverij in de Kerststal'.

Alle aanwezigen krijgen een gevarieerde avond aangeboden en bij het naar huis gaan het boekje: 'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'.

Als cadeautje geeft Petra dat aan allen mee. Mocht er meer belangstelling zijn, dan krijgt men het achteraf alsnog, maar **ruim van te voren opgeven** is wel verstandig; dan ben je verzekerd van een plaats en het boekje.

Zo zijn alle locaties zeer verschillend maar zelf heb ik het overal als zeer waardevol en gezellig ervaren. Het gaat te ver allen te benoemen maar feit is wel dat de verschillen zeer groot zijn en dat maakt het ook zo gevarieerd.

Graag maak ik van de gelegenheid gebruik allen te bedanken die zijn gestart en enthousiast verder gaan, geïnteresseerd zijn in de bijgewerkte sprekerslijst en avonden vooruit plannen. Dan dank ik ook allen die begonnen zijn en om zeer uiteenlopende redenen besloten hier niet mee door te gaan. Via de avonden die zij wel organiseerden kregen wij weer nieuwe contacten kregen; uit elke avond ontstaat toch weer iets wat mogelijk grote gevolgen heeft. Niets is voor niets geweest en dergelijke avonden hebben dezelfde waarde gehad als een eenmalige lezing.

Het was een fijn jaar en wat mij betreft verdubbelen we komend jaar het aantal locaties op zijn minst!

We zijn nu november 2011, exact een jaar later. Ik ben zo benieuwd welke belevenissen we volgend jaar weer kunnen vermelden...

Fantastische sprekerslijst

We beschikken over een fantastische sprekerslijst die groeit en groeit.

De lijst is op dit moment van dien aard dat ik zeg... wie volgt met het opstarten van een locatie?

Er staan zoveel goede sprekers op, van artsen tot kwekers, van schrijvers tot personen die graag vertellen over welke invloed producten met de verkeerde toegevoegde stoffen op je huid hebben en dus op je complete systeem.

Alternatieve geneeswijzen kunnen volop aan bod komen, diepzinniger onderwerpen behoren eveneens tot de mogelijkheden, maar ook het zelfgenezend vermogen van het lichaam behoort tot de onderwerpen.

Te veel om te benoemen. Regelmatig krijg ik een berichtje van een spreker met de vraag; 'Wanneer mag ik nu eindelijk eens spreken?'

Dat ligt aan de locatiehouders.

Zij bepalen wie zij uitnodigen maar feit is wel dat de lijst dusdanig van lengte en interessante onderwerpen is dat ik het persoonlijk ook zonde vindt dat daar nu niet meer gebruik van gemaakt kan worden!

We werken als volgt: Wie aangeeft een locatie te willen beginnen – en dat kan zijn in een royale huiskamer, praktijkruimte, winkel met ruimte voor dit soort activiteiten, etc., zelfs een kerkje dat voor culturele doeleinden gebruikt wordt is een locatie, te weten in Hurwenen, vlakbij Zaltbommel – krijgt de informatie over hoe één en ander werkt, per mail toegezonden.



Als men besluit te willen starten bepalen we samen wanneer.

De eerste twee keren, dus maanden, zal ik zelf komen. De eerste lezing gaat over de invloeden van vaccins, Ritalin, E nummers, kortom alle negatieve zaken die van grote invloed zijn op de mens, maar **wel** met handreikingen naar de positieve alternatieven.

De tweede lezing heeft als onderwerp; 'Nooit geweten dat je dit ook kunt eten'. Met behulp van een PowerPoint presentatie komen veel eetbare bloemen en planten aan bod die in onze eigen omgeving groeien en bloeien. De boodschap is dat dit een goede aanvulling is op dat wat ons aangeboden wordt bij de groentewinkel. Het is je voedingsaanbod completer maken en leren inzien, welke positieve gezondheidswaarde dat wat om ons heen groeit heeft.

De derde keer is het dan de bedoeling dat er iemand anders komt. De nieuwe locatiehouder heeft, vanaf het moment van starten, ruim te tijd gehad dit te regelen.

De uitgebreide sprekerslijst is daar een uitkomst voor. Daar staan ook lokale sprekers op voor bepaalde gebieden, maar ook zijn er sprekers die landelijk hun verhaal willen vertellen. De locatiehouders krijgen van ons elke keer weer de poster en flyers aangeleverd en de geplande avonden worden op onze beide websites in de agenda opgenomen.

De locatiehouders zorgen er zelf voor dat de avonden bij bekenden, klanten en anderen in hun eigen omgeving onder de aandacht worden gebracht.

Zo groeien de locaties en ontstaan er de leukste dingen door.

Zie bij Petra in Nederweert die de stal nu helemaal aan het aanpassen. Zij is vol enthousiasme en wil nog meer organiseren. Dat kan dan zomaar gebeuren!

Petra is hier nu even het voorbeeld, maar bij vele locaties is al van alles gebeurd, *juist* door deze avonden. Bij Niek te Ursem worden ook workshops gegeven buiten deze avonden om maar de aanzet was een bepaald onderwerp op een GVA. Met een sprekerslijst die zo gevarieerd is en wekelijks groeit, daag ik je uit om te overwegen ook een locatie te starten waar je mogelijk op andere wijze ook enorm veel plezier door zult ervaren. Vorige week kon ik vijf sprekers toevoegen, deze week vier.

Pleun onthult...

Regelmatig komen er mailtjes bij ons binnen met verhalen waarbij je denkt; 'Hoe is dit weer mogelijk?'. Zo gebeurde dat ook met het verhaal van Pleun.

Wie hier meer over wil lezen kan de link hieronder openen.

Maar doordat het verhaal van Pleun verspreid werd nadat ik haar eerst had gesproken, ontstond het idee Pleun uit te

www.gezondverstandavonden.nl

Thema-avonden op maandelijkse basis,
met lezingen en presentaties,
waarbij onze gezondheid centraal staat,
op een ongedwongen manier
en bestemd voor iedereen.

9 december 2011

Thema's : * Pleun onthult...
Zij was getuige van het 'verzinsel'
het uitstrijkje...

Sprekers : * Wordt de boer de dokter
van de toekomst?
* Pleun Snoek
* Theo Mulder -
Mulder Agro B.V.

Locatie : Wijkcentrum Overdie
Adres : Ruusbroeichof 97
1813 BG ALKMAAR

Aanvang : 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
Entree : € 10,00
Aanmelden : anneke@gezondverstandavonden.nl

Zie ook de website:
www.gezondverstandavonden.nl

nodigen voor de GVA te Alkmaar op 9 december aan staande.

Theo Mulder uit Kollumerzwaag stond al op het programma met als onderwerp; 'Wordt de boer de dokter van de toekomst?'

Pleun heeft ervaringen die zij graag wil delen met anderen. Ervaringen, onder andere opgedaan tijdens haar werk in het ziekenhuis. Pleun heeft verhalen, je zou willen dat het niet waar was.

Kinderen die geopereerd werden aan hun hartje. Zij werden als proefkonijn gebruikt en als het slecht afliep moesten de ouders dit nieuws te horen krijgen via operatieassistenten. Zo gebeurde het dat drie personen in één maand zelfmoord pleegden omdat zij dit niet meer konden verkroppen. Kinderen die niets aan het hart mankeerden werden gebruikt om donoroperaties op te oefenen.

Dit is nog maar één verhaal wat Pleun vertelt. Zij is nu 64 jaar en wil niet langer meer zwijgen. Dat heeft zij al die jaren moeten doen en wat haar betreft is deze tijd volledig voorbij. Pleun zal voor de pauze spreken en het onderwerp van Theo sluit fantastisch aan op haar verhaal, in overleg met Theo zijn we tot dit besluit gekomen.

Op de agenda staan de gegevens bij de juiste datum en locatie.

Pleun zal ook op zaterdagmiddag 25 februari spreken in Schoten (België), in het kasteel net boven Antwerpen, een half uur onder Breda.

De locatie Franeker heeft Pleun uitgenodigd voor woensdag 11 januari, deze gegevens volgen eerdaags op de agenda.

Het verhaal van Pleun staat uiteraard op onze site maar hieronder de link naar Argusoog. Zo kun je als je belangstelling hebt ook het radioprogramma beluisteren welke direct is georganiseerd nadat wij het verhaal van Pleun onder enkelen hadden verspreid.

<http://www.argusoog.org/2011/11/pleun-onthult/>

* * *

GVA en wat het teweeg brengt...

Hoe een locatiehoudster en een spreekster door de GVA elkaar hebben ontmoet en samen nieuwe mogelijkheden ontdekken...

Graag willen we je laten delen in wat de GVA zoal teweeg brengen in het land...

Jasna Heesakkers, natuurgeneeskundige uit Weert, komt via Annemie, die zij weer kent van de locatie Valkenswaard, in contact met Anneke Bleeker. Jasna heeft al langer het idee om workshops te gaan geven die ze 'Bewust Onafhankelijk- simpeler dan ooit!' wil gaan noemen. Zij neemt contact op met Anneke en bespreekt haar plannen met haar. Ze besluiten om in juni een lezing te geven op de locatie Nederweert van Petra Wilmsen van Praktijk In Balans.

Jasna woont in Weert, eigenlijk vlak bij Nederweert, maar Petra en Jasna hebben elkaar nooit eerder ontmoet. Tot deze avond in juni dan tenminste.

Jasna en Anneke verzorgen samen deze lezing, die Anneke anders alleen had gegeven. Jasna vertelt hier de aanwezigen hoe men bewust onafhankelijk kan worden en hoe men dit aan kan pakken. Jasna spreekt voor de pauze en Anneke neemt de rest van de avond voor haar rekening.

Op deze avond leren Jasna en Petra elkaar dus kennen. Al gauw gaat Petra met haar zoon naar Jasna voor de klachten die hij heeft. Zodoende leren zij elkaar wat beter kennen en bespreken ze een eventuele samenwerking omdat Petra met voedingsadviezen werkt; zodoende weet zij veel over voeding. Doordat Jasna regelmatig cliënten heeft die ook iets met hun voeding willen gaan doen, is het wellicht een mogelijkheid om mensen door te verwijzen.

Petra geeft workshops gericht op het verbeteren van voedingsgewoonten. Een van de workshops heet "Goed voor je lijf". Ze besluiten dat Jasna eerst eens een workshop mee gaat draaien, om eens te zien hoe dit in zijn werk gaat. Dit bevalt goed en hun samenwerking is beklonken.

Petra is met de GVA in haar woonkamer begonnen, maar nu de belangstelling langzaam maar zeker groeit is het idee van een grotere ruimte geboren. Door de Gezond Verstand Avonden wordt er nu dus aan een grote ruimte gewerkt waar dadelijk niet alleen de GVA gaan plaats vinden maar ook andere activiteiten. Het wordt een multifunctionele ruimte. Inmiddels heeft Jasna haar workshop Bewust Onafhankelijk verder ontwikkeld en zijn er al 2 avonden geweest bij Petra in haar Praktijk; dit onder grote belangstelling en met enthousiaste mensen.

Op 3 november was de derde workshop. Ook voor het volgend jaar gaan Jasna en Petra weer avonden samen plannen. Zo zie je contacten ontstaan door de GVA die dan weer zorgen voor andere activiteiten op het gebied van gezondheid en bewustwording.

Petra Wilmsen en Jasna Heesakkers

* * *

Lezing over de Nieuwe Germaanse Geneeskunde door Mies Kloos

Voorschoten 22- november 2011

Vanwege de grote belangstelling voor dit onderwerp is ervoor gekozen om een zaaltje te huren in het cultureel centrum in Voorschoten.

Om 19.00 uur is de zaal ingericht zodat Mies haar presentatie kon laten zien. Zo rond 19.30 uur liepen de eerste geïnteresseerden binnen.

De lezing werd kort geïntroduceerd door de gastvrouw, waarna Mies haar kennis en ervaring over de GNM met ons deelde.

Het was een geanimeerde avond en de gasten hebben duidelijk een herkenning gevonden in een aantal voorbeelden, maar er was ook scepsis in de zaal.

Daar was ook plaats voor, want iedereen zit uiteraard in zijn eigen proces en daar hoort dit allemaal bij. De uitleg over de 5 basiswetten was helder. Tussendoor werden er zo nu en dan vragen gesteld.

In de pauze ontstond er een prettig geroezemoes over het onderwerp. De avond liep wel een beetje uit, maar dat werd door bijna iedereen goed ontvangen. We zijn met z'n allen weer een beetje wijzer geworden over het proces van ziek zijn en beter worden. Wat het nu betekent wanneer je volgens onze spreektaal ziek wordt en wat het inhoudt volgens de

Germaanse Geneeskunde. Daar zit een duidelijk verschil in denkwijze in. Wanneer je dat weet dan kun je ziekte met vertrouwen ondergaan en tegelijk een zelf onderzoekje doen wat er aan voorafgegaan kan zijn waardoor het lichaam nu zo reageert.

De volgende keer, 29 november, gaat het over psychische aandoeningen en de GNM. Voorschoten heeft deze maand twee weken achter elkaar geboekt maar wie niet is geweest op 22 november kan wel aanschuiven op de 29ste.

Graag opgeven, zie de agenda op de site bij de juiste datum en plaats.

Ineke Mols

* * *

Minder vrolijke boeken maar wel belangrijk

Niet alle boeken zijn even gezellig om te lezen, dat is een feit. Maar zij zijn er niet minder waardevol om.

Het kan een onderwerp zijn wat je informeert; op medisch gebied zijn er vele boeken die van alles onthullen, waardoor je een bredere blik krijgt op dat wat regulier, als zijnde 'normaal', aangeboden wordt.

Hoe normaal is normaal?

Wat is normaal?

Is het logisch dat we alles maar accepteren wat gepresenteerd wordt als 'goed voor ons', goed voor onze kinderen, of zelfs goed voor onze huisdieren.

Zo zijn er vele boeken die zaken van andere kanten belichten, je wakker maken, informatie geven, je tot nadenken aansporen om zelf de verantwoordelijkheid te nemen, in plaats van klakkeloos van alles te laten gebeuren.

Dat zijn doorgaans boeken die enige verbazing kunnen oproepen, je doen inzien dat je wel heel erg goedgegelovig was; die je een andere blik geven op de maatschappij.

Maar er zijn ook boeken met persoonlijke verhalen. Zij kunnen ook een minder vrolijke inhoud hebben, zeker als de schrijver of schrijfster met het schrijven van dat boek meteen een stuk van zijn of haar leven verwerkt, alles een plaatsje wil geven maar ook anderen wil waarschuwen.

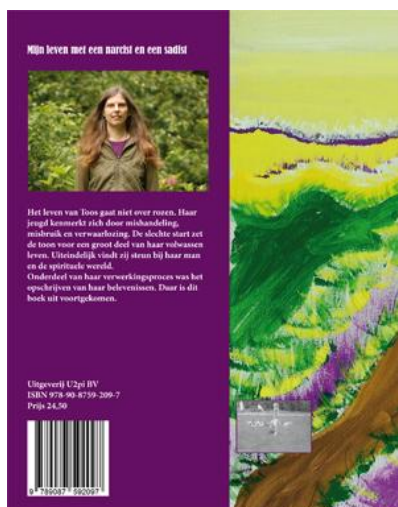
Kort geleden kwam ik in aanraking met zo'n boek. Het boek van Toos van Seijst – Voorn.

Toos is in haar jeugd mishandeld zowel door haar vader als haar moeder. Dat verhaal resulteerde in een boek van 400 bladzijden.

Vrolijk?

Nee, absoluut niet.

Inzigtelijk? Het zou het verhaal van velen kunnen zijn.



Wij hebben sinds kort, helaas, een knop 'kindermisbruik' op onze site van verontrustemoeders.nl: <http://www.verontrustemoeders.nl/pagina49.html>.

Helaas zeggen we, maar het is hard nodig. Het boek van Toos vult alle documenten, filmpjes en andere informatie aan. Tevens is Toos spreekster voor de Gezond Verstand Avonden. Zij kan met haar verleden, dat zij een plaatsje heeft gegeven, een stimulans zijn voor anderen om ook zijn of haar verhaal onder ogen te zien.

Want het is op grote schaal duidelijk dat velen verhalen verborgen houden en dit om deze reden niet verwerken. Vroeg of laat betaal je daar echter de rekening van.

Het boek van Toos brengen we graag onder ieders aandacht.

Vrolijk is het niet maar het kan bepaalde personen helpen, ondersteunen en de kracht geven dat hij of zij niet alleen staat maar dat er velen zijn die dit nu meemaken, ervaren hebben of dit mogelijk zelf een ander aandoen.

* * *

Zondag 11 december: Dos Winkel in Nederland

Dos Winkel zal een inspirerende lezing verzorgen op zondagmiddag 11 december.

De locatie die hiervoor gekozen is, is Hotel van der Valk, de Bilt, bij Utrecht dus voor iedereen centraal gelegen.

Ik ben zeer verheugd dat ik deze lezing kan aanbevelen. In november 2009 heb ik kennis gemaakt met de spreekkunst van Dos.

Deze dag herinner ik mij nog als de dag van gisteren en ook dat mijn gedachte was dat iedereen deze man eens zou moeten ontmoeten en zijn verhaal beslist moet horen.

Dos zet zich samen met zijn vrouw Bertie al tientallen jaren in om zo veel mogelijk mensen te informeren over het leven en welzijn van de zeeën en oceanen.

Laten we liever zeggen: het **niet**-welzijn!

Water is zo belangrijk; het beslaat het grootste gedeelte van de aardbol en we weten nog niet half wat we onszelf aandoen door onze huidige leefstijl die een enorme invloed heeft op het natuurlijk evenwicht van deze wateren.

Deze invloeden hebben directe gevolgen voor al het leven van plant tot dier, groot en klein.

Omdat alles van elkaar afhankelijk is en het een niet zonder het andere kan, is het van essentieel belang dat wij ook op dit gebied massaal wijzer worden en daar naar gaan

handelen.

Alle douche- en badproducten met de verkeerde stoffen hebben nadelige invloed als zij via het afvoerputje wegspoelen.

Het overmatig gebruik van plastic heeft invloed.



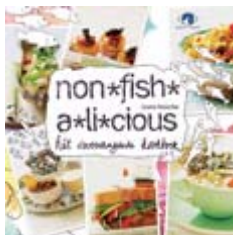
Hoe betrouwbaar zijn de visoliecapsules? Welk verhaal zit daar achter?



Hoe gezond is het stukje vis dat je bij de doorsnee winkel koopt? Welk nadeel heeft de subsidie die door de overheid wordt gegeven op de visserij? Welke verkeerde invloed heeft dit op ons al gehele welbevinden?



Naast dat Dos een bijzonder begenadigde spreker is – en ik spreek nu echt uit ervaring – kunnen zij allebei ook ongelooflijk mooi fotograferen. Daar dit ook mijn speciale aandacht heeft kan ik zeggen dat ik verrukt ben van het werk dat zij afleveren.



Prachtige boeken zijn het eindresultaat, met mooie foto's maar ook zeer informatief om te lezen, om de inhoud door te geven aan anderen, aan je burens zodat zij er weer over spreken met hun burens en voor je het weet is je straat geïnformeerd.

Dat is 'de' manier, dergelijke middagen bezoeken en er over spreken, er naar handelen.

Want alleen luisteren is leuk, maar handelen is nog beter!

Graag ontmoet ik je op 11 december want mij is het 't waard om weer naar Dos te luisteren!

Zondagmiddag 11 dec. 2011
bijzondere lezing van Dos Winkel:
(beroemd onderwaterfotograaf, oceaانبeschermer, auteur en spreker)

de oceanen als levensbron

Wist je dat:

- de zee ziek is, waardoor wij ziek worden
- 75% van de zuurstof die we nodig hebben uit de oceanen komt
- vis niet meer gezond is, omdat de vis vol zit met plastic en andere gifstoffen
- visolie (omega 3) vervangen kan worden door algen
- Dos heel veel kan vertellen over je gezondheid

je deze middag niet mag missen?

Locatie: van der Valk, De Biltsche Hoek, De Bilt.
Aanvang: 13.00 u.
Zaal open: 12.00 u.
Einde: ± 17.00 u.
Ticket: € 20,00

Voor meer info en kaarten:
www.succesboeken.nl
> zoekmachine > ticket

Frituren in niervet

Een bijdrage van Hendrick Smit, beschikbaar als spreker voor de Gezond Verstand Avonden...

Lange tijd dacht ik dat onverzadigde vetten het beste voor ons lichaam zijn. Het wordt de Nederlander ingepeperd vanuit Zoetermeer dat je maar weinig vet mag eten en dat slechte vetten verzadigd zijn, dus vooral ook dierlijke vetten. Voor wie van lekker eten houdt en z'n gezondheid hem of haar lief is: er is hoop!

Al eerder leerde ik van een Nederlandse cardioloog dat het verhaal van veel artsen over cholesterol niet klopt. Ergens in het verleden hadden wat wetenschappers konijntjes hersenen staan voeren en – verrassing - die beessies gingen dood aan het cholesterolrijke voedsel. De conclusie was dat je van cholesterolrijk voedsel ook cholesterolrijk bloed krijgt en dan hart- en vaatziekten. Veel te kort door de bocht.

Onlangs bekeek ik een lezing van een Dr. Donald W. Miller, een hart- & vaatchirurg die heel helder uiteen zette dat het officiële verhaal over vet niet klopt. Je kunt het vinden op YouTube.

Miller laat zien dat we vroeger, je weet wel, toen we in berenvellen rondliepen, heel vet voedsel aten en weinig koolhydraten. De vetten die we aten waren vooral verzadigd en dierlijk. Let wel: dat was in 99,9% van ons bestaan als mensheid. Wie even gaat kijken bij 'primitieve' volken zoals de Masaï of de Eskimo's, zal merken dat ze hun energie voor meer dan 60% uit vet halen. Dat ligt boven het westerse eetpatroon (tot 40%). Als je de Eskimo's bestudeert dan hebben ze een bijzonder gezond hart- en vaatstelsel. En voor de goede orde: dat deze volken veel bewegen mag zo zijn. Met een kantoorbaan eet je misschien minder, niet persé anders.

Miller is zichtbaar aangedaan over het feit dat, zoals hijzelf eerder ook deed, mensen wordt aangeraden om weinig vet en vooral plantaardig vet te eten, meer koolhydraten zoals brood, aardappelen en rijst. Dit is juist funest voor je hart. Ik las eerder dat het westerse dieet veel te veel omega-6 vetten bevat, vooral uit plantaardige vetten: zonnebloem- of sojaolie en margarines. Het is niet voor niets dat bij Becel het toverwoord 'linolzuur' is vervangen door 'omega-3'. Omega-3 vetzuren hebben we veel meer nodig, bijvoorbeeld uit vette vis zoals makreel, haring of sardien. De verhouding omega-3 tegen omega-6 ligt doorgaans op 1:20 tot 1:50, terwijl een gelijke verhouding (1:1) gezond is. Kortom: Naar omega-6 hoef je niet op zoek, naar omega-3 meestal wel. Voor vegetariërs zijn er ook geschikte bronnen van omega-3 zoals walnoten, amandelen, avocado's en hun olie. Olijfolie is ook een goede vetsoort en dan als bron voor omega-9. De landen rond de Middellandse zee doen het daarom ook zo goed met hun hart- en vaatstelsel.

Transvetten zijn een vetsoort die we beter uit ons dieet kunnen houden. Transvetten zijn onverzadigde vetzuren, maar dan op een manier waar ons lichaam geen raad mee weet. Dat maakt ze ongezond. Om die reden kun je beter geen nep-kaas (pizza, kaassoufflé) of nepboter (margarine) eten. Ook veel koekjes worden gebakken met transvetten. Je leest dan op het etiket 'geheel of gedeeltelijk verharde plantenvetten' of het woord 'gehydrogeneerd'. Dat betekent dat deze vetten met waterstofgas onder druk zijn bijgewerkt zodat de koekjes lang bewaard kunnen worden. Net als benzine, denk ik dan. Roomboterkoekjes zijn dus niet alleen een kwestie van smaak, ook van gezondheid. Al zou ik me er niet aan te buiten gaan omdat koolhydraten ons wél dik maken. Miller vertelt dat je op gewicht blijft als je dagelijks

tussen de 100 en 150 gram suiker en zetmeel binnen krijgt. Dus rustig aan met pasta, brood, aardappelen, rijst, suiker, honing, bier en frisdrank.

En nogmaals, wat we leren van de Eskimo's met 75% vet in het dieet: verzadigd en dierlijk vet is prima. Miller geeft hiermee groen licht voor kaas, boter, melk en vlees van vooral grasgevoerde koeien. Lekker! Eieren en spek zijn dus ook een prima start van de dag. En kokosvet is helemaal aan te bevelen: 92% verzadigde vetzuren en supergezond. Ik frituur al langer niet in olie en stap nu ook af van palmvet, wat op zich ook gezond is maar van dubieuze afkomst (ontbossing). Mijn slager leverde niervet en wilde daar geen geld voor. Hij houdt het over. Ik bakte het uit op een laag vuurtje. Frituurvet kan oxideren als het heter dan 180°C wordt en dan wordt het ranzig en ongezond. Uiteraard is dit niervet biologisch en zullen mijn frietjes er heerlijk door smaken, net als vroeger. Eet smakelijk!

Hendrick Smit

* * *

GVA, ANNA PAULOWNA, 26.10.2011

Naar aanleiding van de GVA te Anna Paulowna 26 oktober 2011 een bijdrage van een bezoeker.

Op de locatie te Anna Paulowna bij gastvrouw Petra mocht ik, Anneke, op 26 oktober de avond verzorgen met de lezing over allerlei gewassen die om ons heen groeien waar we op culinair gebied positief van kunnen profiteren.

Via een PowerPoint 'wandelen' we zo langs diverse bloemen, planten en kruiden waardoor de luisteraars een beeld kunnen vormen wat allemaal nog meer mogelijk is om toe te passen dan alleen de bekende groente- en fruitsoorten die we in het welbekende circuit kunnen kopen.

Er ontstaat een completer beeld, want groentewinkels zijn door de mensen ingesteld en lang alles is daar niet te koop dat wel een enorme toegevoegde waarde heeft voor lijf en leden.

Een krop andijvie is niet iets waar we bij stil staan als we deze wassen, snijden en rauw of gekookt verwerken.

Maar wanneer we zonnebloemen noemen als gewas om te koken wanneer zij nog *niet* bloeien, dan veranderden de reacties vaak.

Toch is dit hetzelfde; we zijn het alleen niet gewend. Zonnebloemen zetten we in de vaas of laten we in de tuin staan en andijvie is voor de consumptie.

Brandnetels verwerken... daar hebben velen wel van gehoord, maar vogelmuur, ook wel kippenmuur genoemd is weer veel minder bekend.

Vogelmuur of kippenmuur, we bedoelen hetzelfde. Wie kippen heeft weet dat deze dieren dit gewas graag eten en wie vogels heeft weet dat eveneens. Toch is de naam vogelmuur het meest bekend.





Zo heeft dit plantje verschillende Hollandse namen en de echte 'zondagse naam' is: *Stellaria media*.

Deze avond was voor mij een beetje extra speciaal, omdat ik mijn nieuwste boekje met als titel: 'Nooit geweten dat je dit ook kan eten', voor het eerst kon presenteren en de dames te Anna Paulowna de eersten waren die het konden bekijken.

De *Stellaria media*, of te wel de vogelmuur staat ook in dat boekje beschreven met o.a. als tip om dit gewas in een salade te verwerken. Tot mijn verrassing kreeg ik een week later een mailtje van Gé de Grooth, zij was één van de aanwezigen en vertelde dat ze had genoten van de avond.

Dat is altijd leuk om te vernemen want dat is waar we allemaal voor gaan, voor een geslaagde avond.

Gé heeft een kookclubje waar zij ook recepten voor bedenkt en zo was zij aan de slag gegaan met zoals zij het noemt de kippenmuur.

De kookvriendinnen van Gé mochten ook meegenieten en onderstaand recept heeft Gé gehaald uit de 'Lexicon der geneeskruiden van Melly Uyldert'. Gé heeft zich eveneens ontfermd over een beschrijving van het gewas onder het recept.



Kippenmuurschotel

Benodigdheden:

Mozzarella
Kippenmuur
Kleine tomaten
Basilicum
Overblijfsel olijven in olie
Mosterd
Azijn

Werkwijze:

Olie, mosterd en azijn vermengen in een kommetje.

Bedje maken van kippenmuur op een schotel,

besprenkel het sausje van mosterd, olie en azijn over de kippenmuur.

De mozzarella in schijfjes snijden, drapeer deze vervolgens op het bedje kippenmuur en leg daar een paar blaadjes basilicum bovenop.

Daarna de tomaten als laatste garnering toevoegen.

Kippenmuur, vogelmuur, sterrenmuur...

Kippenmuur groeit overal op bouwland en houdt de bodem vochtig, doordat haar stengeltjes met de glinsterende blaadjes zich over de grond uitspreiden.

In heel jonge toestand is ze een voortreffelijke groente, rauw dan wel uitgeperst of gestoofd. Voor hen die aan een tekort-ziekte lijden (T.B.C., bloedarmoede).

Verder kan men het kruid drogen, afkoken of het fijn malen, eventueel voor omslagen gebruiken.

Het werkt voortreffelijk bij bloedingen van longen en darm, bij diverse ontstekingen zoals aan luchtwegen, darmkanaal, nieren, geslachtsorganen, ook wanneer deze al tot verzwering zijn overgegaan; bijvoorbeeld de maag en darm.

Kippenmuur werkt versterkend en verzachtend op de huid en slijmvliezen.

Voorts is kippenmuur helend o.a. bij eczeem, huidontstekingen, erysipelas (wondroos ook wel belroos genoemd); ook bij brandwonden, open benen en aambeien is de werking buitengewoon. Het kruid is rijk aan vitamine A, C, silicea, magnesium, kalium en saponine (zeep). Men kan de huid wassen en met een zelfgemaakte zalf van kippenmuur en geklaarde boter insmeren, terwijl men tevens kippenmuur als groente laat eten. Het drijft ook overtollig water en slijm af.

Met dank aan Gé. Leuk dat GVA activiteiten, die ontstaan in huiselijke kring, samen met anderen weer gedeeld worden.

De foto van het gerecht is eveneens door Gé gemaakt.

Anneke Bleeker

* * *

Quote:

**Geloven en weten zijn twee rails die evenwijdig lopen
en elkaar nooit ontmoeten, behalve bij het kind**

Godfried Bomans

Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker

Foto's: Dos Winkel (haaien) / Gé de Grooth (vogelmuurschotel) / Anneke Bleeker

Teksten: Petra Wilmsen / Ineke Mols / Hendrick Smit / Anneke Bleeker

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief kan worden gezonden naar Ellen Vader, teamverontrustemoeders@yahoo.fr
Geïnspireerd geraakt? Ook interesse om Gezond Verstand Avonden te organiseren? Andere vragen?

Mail Anneke:

Anneke@gezondverstandavonden.nl

Geen Nieuwsbrief meer? Stuur even een mailtje!