

Vierde Nieuwsbrief – 18.04.2011

Gezond verstand avonden

Deze beginnen al redelijk een begrip te worden. Van Burdaard, noordelijk Friesland tot Landgraaf, zuidelijk Limburg hebben we nu locaties met een enorme concentratie in Noord Holland.

Daar tellen we er wel tien. Limburg is een goede tweede met drie locaties, verder is alles wat verspreid, totaal 23 op dit moment met alweer wat belangstelling zo hier en daar.

We kunnen nu zeggen dat deze formule werkt. Zelf start ik de eerste twee keer altijd op, de eerste twee keren vul ik in met twee verschillende thema's en de derde keer kan er dan iemand anders komen met een goed verhaal. Een goed verhaal kan van alles zijn. Locale sprekers die een goed product hebben en daar boeiend over kunnen vertellen.

Het verhaal van een kweker, waarom het belangrijk is de grond als basis op orde te hebben voor onze groente en andere producten. Of een boer die werkt volgens de regels der natuur. Diverse onderwerpen kunnen binnen dit concept aan de orde komen. Gezond verstand gebruiken moeten we op allerlei fronten zoals lichamelijk, op het gebied van voeding maar ook met betrekking tot medicijnen, tuinieren, financieel en economisch, kinderen en onderwijs, etc.

Er zijn legio voorbeelden die passen binnen dit hele verhaal.

Een imker met een boeiend verhaal is welkom. Maar ook iemand met biologische wijnen kan een keer een avond vullen, het mag ook gezellig zijn.

Verantwoord gezellig is ook je gezonde verstand gebruiken. Een avond gevuld met het maken van hapjes voor feesten en partijen maar dan eens anders dan anders en verantwoord voor onze gezondheid. Naast serieuze avonden mogen er ook wel eens wat luchtiger onderwerpen de revue passeren die ook positieve invloed hebben.

Naast lokale sprekers kunnen de locatiehouders gebruik maken van een lijst met sprekers die wekelijks groeit en wij steeds aanleveren. Daar staat een enorme diversiteit aan onderwerpen op. Afgelopen week heeft iedereen deze bijgewerkte lijst gekregen maar er staan alweer diverse onderwerpen in de wacht die er op vermeld moeten worden.

Ook deze rij groeit enorm. Wel proberen wij heel selectief te zijn.

Het is niet de bedoeling dat deze avonden gebruikt worden om producten te promoten die via verschillende systemen aangeboden worden. Dat is niet onze keuze ten aanzien van de invulling.

Als een locale boer of kweker baat heeft bij de voorlichting die hij of zij heeft gegeven dan is het helemaal super als daar gebruik van gemaakt gaat worden. Dat juichen wij toe, want het is van belang dat we vele locale adressen leren kennen waar we verantwoorde producten kunnen bemachtigen. Zoveel mogelijk aan elkaar doorgeven is dan ook het idee.



Maar vitaminepillen, -drankjes en andere producten die je na registratie bij een bedrijf kunt kopen is niet de doelgroep om via GVA te verspreiden. Dergelijke 'sprekers' hoeven zich niet te melden.

Het idee is ook om elke maand een ander onderwerp de revue te laten passeren. De locatiehouders/houdsters kiezen zelf de onderwerpen. Via onze lijst... of zij komen zelf met een idee en dan bekijken we samen of dit past.

Serieuze onderwerpen zijn o.a. wanneer voormalig praktiserende huisartsen aan het woord komen.

Deze heren staan ook op onze lijst en worden graag gevraagd door de diverse locaties. Dat is goed, zo komt er meer informatie om over na te denken. Neem niet alles klakkeloos aan is ook hun boodschap!

Komende weken:

De komende weken zijn weer divers. Het heeft geen zin nu alle verschillende onderwerpen op te noemen maar als je op de agenda kijkt op de website dan kun je zien dat het aanbod heel verschillend is.

Voor de verdere informatie klik je bij de agenda bij de juiste datum en plaats op de gegevens. Dit staat aangegeven en wanneer je daarop klikt krijg je het hele overzicht wat betreft de locatie, het adres en het is prettig wanneer de gastvrouw en of gastheer weten dat je komt dus even aanmelden is fijn. Ook die gegevens staan op de poster die zichtbaar wordt als je klikt op de informatie.

Stel dat er zoveel aanmeldingen komen en een locatie te klein is dan kunnen er maatregelen genomen worden.

Wil je ook locatiehouder worden?

Ook zin om op maandelijks basis een groep bij je thuis te ontvangen?

In je praktijk, winkel, boerderij, kwekerij, in je royale huiskamer? Het maakt niet uit.

Als allen maar kunnen zitten, er koffie, thee en water is dan heb je al heel wat om het te doen slagen.

Daarnaast is enthousiasme en een drive fijn want wie hierover beschikt is ook creatief en zet door als het niet meteen groots van de grond komt.

Nederland is namelijk zeer divers ook qua reageren en geïnformeerd willen worden.

Het ene gebied neemt veel gemakkelijker allerlei informatie tot zich dan een ander deel.

De ene provincie is de andere niet. Ons land is klein maar de verschillen zijn groot.

Dat maakt het ook weer heel apart en dus moet ik eerlijk bekennen met veel plezier van noord naar zuid en west naar oost te reizen daar ik zo al die verschillen ook ervaar.

Maar feit is dat allen geïnformeerd dienen te worden en er ook overal nagedacht wordt over dezelfde zaken. Het verschil is dat er in bepaalde gebieden een grotere verbazing kan zijn, men toch nog meer het vertrouwen heeft in dat wat ons aangeboden wordt vanuit de overheid en men gaat er vanuit dat de arts heeft gestudeerd dus het wel weet voor hen!

Wanneer je dan vertelt dat het hele cholesterolverhaal ook een grote farmaceutische leugen is, dan kan er veel ongeloof zijn. Heel veel ongeloof. Dat begrijpen we maar toch dient men dit te weten want dan pas kun je keuzes maken. Keuzes of je meer wilt weten, keuzes of je het heft in eigen hand wilt nemen, keuzes of je op onderzoek uitgaat naar wie werkelijk de belangen heeft.

Elders beaamt men dat bijvoorbeeld het cholesterolverhaal niet klopt vanuit de voorlichting die wij krijgen en zegt men dat dit met vele onderwerpen zo is.

Ons land klein? Ja, maar groot zijn de verschillende reacties, groot is het verschil in denken!

Wie meer wil weten ten aanzien van het meedraaien binnen dit concept kan een mail sturen en hierom vragen.

Wel is het ons uitgangspunt dat wanneer iemand heeft toegezegd mee te draaien dat dit dan niet met een paar keer alweer 'aan de wilgen gehangen wordt'.

De 'regels' zijn zo opgesteld dat allen er baat bij hebben maar dan vragen wij in ruil wel enthousiaste personen die het ook als een sport zien samen groot te worden.

De andere provincies daag ik uit want het is toch te mal dat Noord Holland zo'n voorsprong heeft? Wie volgt? ☺

* * *

Verslag GVA SITTARD, 23.03.2011



In de Heyoka Lodge waren een dozijn mensen bijeen om te horen over 'Cholesterol, de leugens en de waarheid erover'. Het verhaal dient verteld en ieder mag zelf bepalen wat daarmee te doen. Wat op mij het meeste indruk maakte was dat je de buitengewone hoeveelheid cholesterol die aangetroffen wordt bij hartfalen kan zien als een extra maatregel van het lichaam om zichzelf te beschermen. Dat is een grote omdraai van het idee dat cholesterol de veroorzaker zou zijn van het hartfalen. Kortom, er bestaat geen te hoog cholesterolgehalte dat naar beneden moet uit preventie. Je keus is of je je angst wilt laten aanjagen of niet. Of dat je goed voor je lichaam

zorgt en het als je vriend blijft beschouwen. De beste preventie is geen gemanipuleerde voedingsmiddelen eten. Geen margarine (= gehydrogeneerde vetten = onverteerbaar). Gewoon boter, die niet in aluminiumpapier is verpakt. Eet vet en verlies vet.

Oppassen met transvetten en let op de E-nummers. De tweede opmerking die mijn aandacht trok, was dat wil je je cholesterolniveau verlagen, je dit alleen met medicijnen kan doen en levenslang slikken, maar dat er geen natuurlijke middelen zijn hiervoor.

Mijn conclusie is dan ook dat het dus niet belangrijk is om dit te willen (tenzij je zo graag pillen slikt dat je dit niet kunt laten.:-)) Kortom: vertrouwen in ons eigen lichaam hebben is gezond verstand gebruiken. Er werden tips uitgewisseld voor plaatselijke mogelijkheden om o.a. onbespoten groenten te verkrijgen, zoals ook de bedoeling is van dit soort avonden. De sfeer was erg prettig en ontspannen. Vooral toen Anneke ons ook nog eens vertelde dat we haar lezing via de mail toegestuurd kregen en dus thuis nog eens rustig over konden lezen. Service!!! Dank, veel dank voor een leerzame, aangename avond.

Heleen Heins

* * *



Nieuw: de wandelingen per juli in Bergen

Regelmatig krijg ik vragen via de mail.

Vragen over vaccinaties, over voeding, over allerlei onderwerpen die ook tijdens lezingen aan bod komen.

De GVA draaien in principe van september tot en met juni, hier en daar met een klein verschil, maar globaal hebben we overal twee maanden 'zomerstop'.

Toch kunnen wij ons voorstellen dat velen antwoorden willen hebben op vragen of juist toch met gelijkgestemden van gedachten willen wisselen.

Daar hebben we een leuke oplossing voor bedacht.

Al wandelend in een mooie omgeving kunnen we dit soort onderwerpen de revue laten passeren. Heb je ook de ervaring dat wanneer je met iemand in de auto zit je opeens tot hele andere gesprekken komt, of wanneer je een wandeling gezamenlijk maakt je heel anders tot uitlatingen en gedachten komt?

Daar we geen extra avonden organiseren in de maanden juli en augustus kwam het idee de activiteit aan te passen en in de bossen en duinen te Bergen wandelingen te verzorgen.

Op de website onder de knop agenda is een subknop waar je alle informatie kunt vinden met voorlopige datums in de maand juli.

Naast het feit dat je met je verhalen en vragen kunt komen krijg je ook een rondleiding onder begeleiding! ☺

* * *

Verslag GVA LANDGRAAF, 07.04.2011

Na een lange reis, diagonaal door Nederland, kwam Anneke op 7 april een lezing houden in Landgraaf.

Ook in Landgraaf blijkt dat er een steeds groter aantal mensen bewust worden van wat er werkelijk in ons voedsel zit.

De groep zat aan de stoel gekluisterd toen Anneke ons vertelde over de vaccinaties, de E-stoffen in ons voedsel en de vele voorbeelden van mensen die negatieve gevolgen hadden ondervonden van medicijnen.

Ik ben blij dat op deze manier mensen bewuster gemaakt worden van wat er werkelijk in onze wereld speelt. De groep die aanwezig was verliet na afloop enthousiast de zaal en gaf aan de volgende lezing op 5 mei weer aanwezig te zijn MET een gast.





Op deze donderdag avond staat de waarheid en leugen over Cholesterol centraal.

Ik dank Anneke nogmaals hartelijk voor haar enthousiasme,

een bezoeker,
Wil

* * *

Verslag GVA DEN HAAG, 10.04.2011

Wat een prachtige uitleg met het thema:
"Medische Wetenschap, een nieuw geloof?"

Dr. Frits van der Blom, (arts) gaf een duidelijke uitleg over de route die hij heeft afgelegd in de periode van arts worden, tot ontdekken dat er een veelvoud is aan "KENNIS" op allerlei gebieden van de Geneeskunde met zeer goede oplossingen als instrument voor echte gezondheid.



Het was wel confronterend om te horen hoe artsen moeten werken in een regime van dominantie vanuit de Farmaceutische industrie en dat onze huisartsen eigenlijk weinig kennis hebben van de voedingsleer en betrekkelijk weinig samenwerking zoeken met alles wat (complementaire geneeskunde heet).

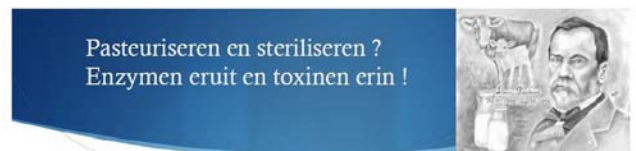
Het was een zeer informatieve avond met de nodige aandachtspunten om verder uit te diepen, op het gebied van verse Voeding, suppletie, verzuring van ons lichaam, het CANDIDA verhaal en alle schadelijke stoffen zoals de E-nummers, het schadelijke magnetron verhaal enz. enz..

Er was tijd tekort maar het gaf een goed beeld over de situatie waarin wij moeten "OVERLEVEN".

Frits, Anneke, Jelly en anderen nogmaals bedankt.

Jan Bes

* * *



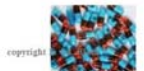
Pasteuriseren > kort op 72° Celsius verhitten.

Steriliseren is heter, effectiever en nog schadelijker.

Pasteur (1822-1895) erkende op zijn sterfbed: "Niet de microbe, maar het milieu is bepalend". Ook diverse andere wetenschappers in die tijd verwezen naar het milieu, het terrein, maar op de een of andere manier kregen ze geen kans, geen gehoor. Dat is zo tot op deze dag!

Maar met "slechts" een goed milieu valt inderdaad niet veel te verdienen ...

... een plat gebeuren op een platte planeet!



Samsara Nij Beets

Nij Beets is een plaatsje in een mooie omgeving in Friesland. Op de A7 bij de afslag Beetsterzwaag ga je landelijk Friesland in en volgt dan de andere kant richting Nij Beets.

Beetsterzwaag ligt aan de ene kant van de A7 en Nij Beets aan de andere kant, een paar kilometer rijden.

Dit rijdt vriendelijk, op de diverse drempels na, wat een landelijke plaag is en niet specifiek voor deze streek.

Wij hebben sinds kort een band met Nij Beets omdat dit ook een locatie is voor de GVA.

Marijke de Jong nam contact met ons op nadat zij via iemand anders onze informatie had gekregen.

Zo kwam het dat we in maart de GVA zijn gestart. Zelf ben ik in die maand en april daar geweest en in mei komt Guido van Mierlo.

Guido heeft een boek geschreven over water met als boodschap dat we niet ziek zijn maar dorst hebben.

Water is veel belangrijker dan de meesten van ons denken.

Friesland is een waterrijk gebied bekend om de vele meren en sloten, het zeilen, het skûtsjesilen in de zomer.

De Elfstedentocht wordt gereden als er voldoende ijs op de sloten, meren en vaarten ligt.

De rode bladeren in de blauw, wit, rode vlag van Friesland zijn de bladeren van de waterlelie, hoe duidelijk willen we zien dat water en Friesland bij elkaar horen?

Zo hoort water ook bij ons lichaam en dat zal op donderdagavond 12 mei blijken als Guido komt spreken.

Op de site bij de agenda ga je naar de datum en plaats en vervolgens klik je op de plaats waar de gegevens staan, dan zie je de poster met alle informatie. Dit geldt overigens voor alle avonden.

Maar Samsara Nij Beets heeft meer te bieden dan alleen de GVA. Het is niet zomaar een locatie, nee je kunt vanuit deze omgeving ook Friesland verkennen.

Wie rust en ruimte zoekt kan gebruik maken van diverse mogelijkheden op het erf van Johan en Marijke.



Er zijn twee Pipowagens, twee trekkershutten, een minicamping maar ook in de sfeervolle Friese boerderij kun je overnachtingen boeken.

Daar zijn drie slaapvertrekken met alles erop en eraan. Familieweekenden en groepstrainingen behoren ook tot de mogelijkheden.

Bêd en brochje, oftewel logies en ontbijt behoort tot de service. Wie in een jacuzzi of sauna wil

ontspannen hoeft ook dit mooie erf niet af.

Vele mogelijkheden om te ontspannen, educatief bezig te zijn of om Friesland te leren kennen wat zeker de moeite waard is.





Qua gezondheid zijn er ook vele activiteiten die worden aangeboden. Wie als therapeut of patiënt, zoekende naar diverse oplossingen nieuwsgierig is kan contact opnemen met Marijke.

Zij is de motor achter de SVLT, wat betekent: 'Scholing voor lichaamsgerichte therapie'.

Zij kunnen een breed pakket aanbieden daar zij 15 docenten aan hun locatie verbonden weten met elk hun eigen specialiteit. Manuele therapie behoort tot één van de mogelijkheden. Maar er is ook een arts verbonden aan de SVLT, die zowel alternatief als regulier is ingesteld.

Marijke haar eigen 'ding' is yoga, waar zij ook helemaal voor gaat. Als bijna gediplomeerd docent wil zij hier graag mee verder. Yoga met als basis: je beide voeten op de vloer! Gewoon nuchter en voor iedereen toegankelijk.

Marijke heeft meer 'in huis' dan alleen yoga maar hier spreekt zij

op een dusdanige manier over dat wie bij haar op yoga zal gaan wel zal ervaren dat dit één van haar passies is.

Nieuwsgierig hoe alles er uit ziet?

Bezoek in mei de GVA wanneer Guido over water komt spreken. In de maand juni krijgt Dr. Jannes Koetsier de ruimte zijn verhaal te vertellen.

Afgelopen week heb ik nogmaals naar zijn bevindingen geluisterd op een GVA in Noord Holland en mijn wens is dat er velen komen op 23 juni.

Het thema is:

'Over medische zin en onzin, schijnpreventie, farmaleugens en vaccinatieschade'.

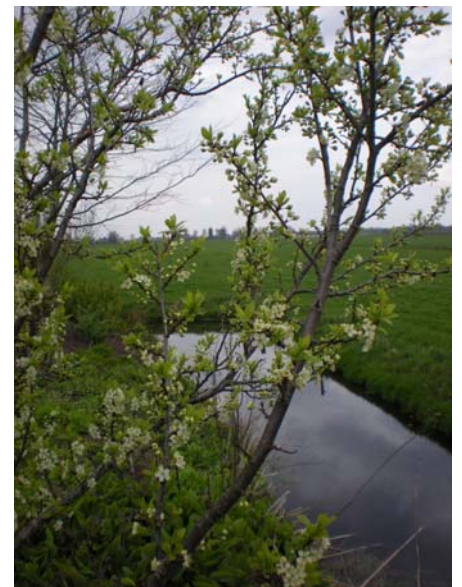
Beide sprekers, Guido en Jannes nemen hun zelf geschreven boek mee!

Johan en Marijke veel succes gewenst met al jullie plannen!

Samsara Nij Beets
Domela Nieuwenhuisweg 92
9245 VC Nij Beets

www.samsaranijbeets.nl
0512-462260
info@samsaranijbeets.nl

* * *



Quote:

**Zoals een schitterende bloem, die vol kleur is maar zonder geur,
zo blijven goed gesproken woorden van wie er niet naar handelt zonder vrucht.**

Boeddha (Dhammapada)

Boekentip: 'Stoppen met piekeren' Ria Bettgens

Het boek 'Stoppen met piekeren', geschreven door Ria Bettgens bevelen wij aan omdat Ria ook spreekster is tijdens de Gezond Verstand Avonden. Zij zal het spits afbijten tijdens de avond in Den Haag op zondag 15 mei aanstaande.

Iedereen piekert wel eens over een probleem of situatie. Maar als "wel eens" een gewoonte wordt en dagelijks terugkomt, is bovenop het originele probleem nog een probleem ontstaan: het piekeren zelf.

Piekeren ontstaat door situaties of omstandigheden waar men in terecht is gekomen, waar men mentaal niet meer uit kan komen - althans dat denkt de piekeraar.

Vooral in tijden van tegenspoed – financieel, met de kinderen, met een partner of op het werk – gaan er meer mensen piekeren en gaat het van kwaad naar erger.

Onderzoeken tonen aan dat in tijden van crisis en recessie meer dan de helft van de bevolking regelmatig piekert: een schokkend percentage.

Ria is ervaringsdeskundige op het gebied van piekeren. Zelf heeft zij jarenlang gepiekerd, maar nergens was er een oplossing voor haar om effectief van het piekeren af te komen. Door mediteren en de oefeningen, die ze nu in haar boek heeft beschreven, heeft Ria haar piekergedrag achter zich weten te laten. Met deze ervaringen coacht zij andere piekeraars en het is voor velen een uitkomst gebleken om inzicht te krijgen in hun eigen gedachten.

In het boek Stoppen met piekeren komen al deze zaken aan bod. Het boek leert je door middel van simpele oefeningen meer rust en inzicht in jezelf te verkrijgen.



Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker
Foto's: Anneke Bleeker
Teksten: Anneke Bleeker / Heleen Heins / Wil / Jan Bes

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@verontrustemoeders.nl

Geen Nieuwsbrief meer? Stuur even een mailtje!

