

## Groeten uit Bergen aan Zee...

‘Hartelijke groeten uit Bergen aan Zee’, dat kan zomaar op een kaart staan.

Kaarten worden overal vandaan verzonden; het kunnen standaardmodellen zijn of met een persoonlijke noot!

Zon, zee, vakantie, duinen, strand, bossen en genoeg ander vertier wat deze omgeving zo bijzonder maakt voor vele toeristen, die vaak jaarlijks weer terug keren.

Wie er woont is eraan gewend, het is het beeld dat je van jongs af aan vaak al mee krijgt en dan heeft het een andere invulling.

Ons is het met de paplepel ingegeven en wat krijg je dan?

Je gaat bijna nooit naar de zee.

Wanneer ik het persoonlijk nog wel fijn vind is, als je gewoon in voor- of najaar met mooi weer over het verharde gedeelte van het strand langs de zee kunt wandelen; lekker een eind lopen.

Doen wij dat vaak? Ik zou niet weten wanneer voor het laatst; toch trekt deze omgeving elk jaar weer velen naar zich toe, eigenlijk het hele jaar door.



Vaker wandelen we met onze kooikerhond door het bos en soms pakken we een stuk duin mee voor de afwisseling.

De terrassen kunnen met mooi weer goed bezet zijn en het straatbeeld in het dorp Bergen laat ontspannen mensen zien die lekker lopen te slenteren, ijsjes eten of andere lekkernijen tot zich nemen.

Zomerse plaatjes zijn nu ver te zoeken maar toch trekken velen ook in deze tijd van het jaar deze kant op voor vertier waar men weer energie van krijgt om zo de wekelijkse zaken weer te kunnen laten reilen en zeilen.

Als wij zo wandelen door onze eigen omgeving dan zien we in drukke tijden een bonte verzameling mensen uit binnen- en buitenland.

Wat opvalt is, dat velen lopen te eten op straat. Dat is het algemene straatbeeld als je er *echt* op gaat letten. Patat, ijs, gebakken vis, haring, snoep, voedsel uit de supermarkt, van alles zie je voorbij schuiven.

De hele maatschappij lijkt daar wel op ingericht te zijn. We kunnen niet meer zonder voedsel in de hand, begin je bijna te geloven.

Dat begint al met kleine kinderen. Deze zien van alles en wanneer de ouders gehoor geven aan hun wensen dan is een gewoonte snel aangeleerd en als dat eenmaal een aantal keren is gebeurd begint het ‘wet’ te worden.

Als een kind mee gaat een winkel in, kan het ook gebeuren dat het hier een snoepje krijgt aangeboden, daar een plakje worst, elders weer iets anders en voor je het weet heeft het zo al heel wat bij elkaar geknabbeld.

Nu zijn er waarschijnlijk lezers die denken: “Niet zo zeuren hoor, dat is toch leuk?”

Leuk? Is het leuk te noemen als je kind op die wijze gaat wennen aan voeding met stoffen waarvan je eigenlijk niet wilt dat ze die krijgen?

Dit is een schot voor open doel! Velen zullen nu weer denken: "Mens, zeur niet zo, voedsel is voedsel."

Wel, daar denken wij, en velen met ons, inmiddels heel anders over! **Veel voedsel is vulling en niet meer dan dat!**

Kauwende kaken is een bekend straatbeeld. Nu is dat niet alleen in Bergen zo, maar dit verschijnsel komen we overal tegen. Kauwgom, voedsel dat meer vulling is...

### **We blijven even in Bergen...**

Toch blijven we even in ons eigen dorp. Niet alleen toeristen en dagjesmensen geven dit beeld maar ook de eigen bevolking. Ja hoor, die zullen we ook even aanhalen nu we toch bezig zijn.

Dit is mijn kans om eens te uiten wat ook landelijk een probleem is, maar het spreekt wat gemakkelijker over dat wat dichtbij is en wat je opvalt.

De schooljeugd is zo'n onderwerp. De school waar onze dochter op zit gaf een extra brief uit die gezamenlijk in een envelop gevoegd was met de uitnodiging voor de algemene ouderavond.

Een kopie van een brief, uitgegeven door twee grote supermarkten uit het dorp. De strekking was eigenlijk: 'Voed je kind nu eens netjes op'.

Dat schreven zij niet in die bewoordingen maar dat was wel de ondertoon. Waarom? Wel, er zijn van die lieve jongeren die in de pauzes naar de supermarkten gaan om daar vervolgens minder nette acties uit te voeren. Ernstig genoeg om via de school een aan de ouders gerichte brief mee te geven.

Eerlijk gezegd schoot ik de eerste keer toen ik het las in de lach; het moest toch niet gekker worden? Een berisping door een tweetal supermarkten?

Maar gelijk hebben zij. De volgende vraag is: wat doet de jeugd in de supermarkt?

Als zij voor tijdens de pauzes een lunchpakket meekrijgen van huis, dan is het toch niet nodig om gezamenlijk het dorp in te trekken om zo het lichaam van voeding te voorzien? Bovendien heeft de school een kantine in de aula. Of kopen zij toch vulling?

Eerlijk gezegd hel ik over naar het laatste. Zo zag ik een jongen voor één van die supermarkten staan. Hij at een heel pak van die roze glacékoeken leeg. De ene na de andere! Dat kan niet gezond zijn. Een ander heb ik eens een hele tray energiedrankjes zien kopen.

De kans bestaat dat zij zitten te stuiteren in de klas; er is dan geen land mee te bezeilen en het gevolg is...?

"Wat is er met het kind aan de hand," vraagt men zich af. Te druk, niet geconcentreerd, misschien naar een arts? Ritalin?

Andere medicatie?

Zo kan deze jongere zomaar dit pad van 'oplossingen' aangeboden krijgen.

En dan hebben we het nog niet over de mogelijke gevolgen van straling en vaccinaties, want als we dit samen naar buiten brengen dan zijn we helemaal ingedeeld in de categorie 'zeurpieten'.

Of een rebels type; je bent het nergens mee eens.

Misschien is dat in de ogen van velen zo, maar waar we graag, met zoveel anderen op willen attenderen, is het feit dat we gezamenlijk een pad bewandelen. En als we dit verder laten gebeuren, we als mensheid supersnel zorgen dat de aarde geen last meer zal hebben van



een enorme vergrijzing. Pensioenen die er niet zijn om uit te betalen zullen ook niet gemist worden om de doodeenvoudige reden dat dit niet nodig is, daar we die leeftijd dan toch niet halen.

Probleem opgelost! Hoeven we ons daar ook al niet meer druk om te maken!

Of... kunnen we het tij keren?

Jazeker, dat is mogelijk. We zijn nog niet verloren; als we maar willen inzien dat het niet langer kan zoals het nu gaat!

Straling is een onderwerp dat steeds meer in de belangstelling komt. De scholen worden gestimuleerd om energiebesparende lampen te installeren. Dit gebeurt onder aantrekkelijke voorwaarden, evenals het gegeven dat kerken een leuk bedrag krijgen als zij een UMTS-antenne in de kerktoeren laten plaatsen. Het lijkt allemaal zo onschuldig, de kas wordt gespekt maar wat de gevolgen zijn voor de omgeving laten we maar voor wat het is en gezondheidsklachten die in de jaren erna ontstaan kunnen nooit komen door deze ontwikkelingen. Ben je mal, niet zo zwartgallig denken en stop met dat waarschuwen en rebelleren. Doe eens gezellig!

Het leven is te kort om je daarmee bezig te houden en dan liever een gelukkig leven en een paar jaar eerder dood dan al dat gezeur!

Dat zijn kreten die regelmatig geuit worden door de struisvogels onder ons, en ja die wonen ook in Bergen.

Oei, pas op, je woont hier, wat zeg je nu? Wel, veel te verliezen heb ik toch al niet meer, men weet hier wat voor vlees men in de kuip heeft en dat werd afgelopen zaterdag nog weer bevestigd op de markt in het dorp rond de Ruïnekerk. Daar verbaasde ik mij eerst bij de kraam van de bakker. Die vertelde aan een klant dat zij de saucijzenbroodjes even een paar seconden in de magnetron moest doen voor het lekkere...

“Ho, stop, niet doen hoor,” ik had het al gezegd voor ik er erg in had en pakte mijn visitekaartje van [verontrustemoeders.nl](http://verontrustemoeders.nl) uit mijn portemonnee.

Deze heb ik altijd bij de hand en gaf hem nu aan de verkoper. “Als je nu op onze site kijkt bij de knop ‘voeding’ en op zoekt wat daar staat over de magnetron dan zul je dit geen klant meer adviseren.”

De man vroeg: “Echt waar? Is het zo erg? Wel ik ga kijken op de site!”

Mooi zo... weer iemand die daarna vele klanten kan behoeden dit met voeding uit te voeren. Maar er stond ook een bekende die ik al geruime tijd niet had gesproken. Ze reageerde op mijn actie en zei: “Ik ben het niet met je eens.”

Zij doelde op het waarschuwen wat betreft de vaccins. Dat vaccin voor die meisjes... “O ja, maar met het Mexicaanse vaccin ben ik het wel met je eens. Deze heb ik gehad want ja ik zit in de risicogroep en dan moet je wel, maar ik ben er zo ziek van geworden en nog steeds niet in orde.”

Het enige wat ik zei was: “hier heb je mijn kaartje, kijk maar op de site en als je een adres wilt om de ellende te laten ontstoren dan kan ik je ook nog een advies geven, dan mail je maar.”

Prettig weekend en ik dacht... “de wapper”. Niet mee eens, maar wel als je zelf niet in orde bent? Dan is het opeens wel foute boel? Dan ervaar je het zelf en is de mening dus heel anders.

Het is zo gemakkelijk om te oordelen dat een nieuw vaccin maar gegeven moet worden en dat alles wat aangereikt wordt maar als normaal geaccepteerd moet worden.

Zendmasten, andere apparaten die straling veroorzaken, lampen die nu vervangen worden maar waar men niet aan denkt als men dagelijks met hoofdpijn thuis komt.

Wij kennen deze verhalen omdat we zoveel anderen spreken en deze ervaringen aangereikt krijgen.

Dus als er leerkrachten of leerlingen zijn die dagelijks met hoofdpijn thuiskomen, ga eens na of de lampen in de klassen recentelijk vervangen zijn. Energiezuinige lampen klinken leuk maar in de praktijk weet je helemaal niet wat voor invloed dat heeft op jouw gezondheid of die van je kinderen.

Transformatorhuisjes dichtbij of in een woonomgeving kunnen ook voor reacties zorgen. Dit ook vernomen van mijn vriendin die jaren geleden heeft ingevallen op een school wederom in Bergen. Laat ik nu zelf heel lang geleden op die lagere school gezeten hebben, dus ben je extra oplettend als je iets hoort.

Zij viel in bij de kleuters. Er had al een enorme wisseling van leerkrachten plaatsgevonden. De kinderen waren druk en ziekelijk, sniffend en snuivend.

Het gedrag was ook buitensporig. Wat daar de invloed van is geweest kunnen we ons ook afvragen. Een kleine dame van een jaar of vijf zei tegen deze nieuwe juf: "Vóór jou zijn er allemaal juffen geweest; die zijn allemaal weggepest. Dat heb ik gedaan, en dat ga ik met jou ook doen".

Hoe kan een kind van die leeftijd zo handelen?

Maar waar deze invallende juf, die zelf in die tijd ook gezondheidsklachten kreeg, achter kwam was het feit dat er een transformatorhuisje tegen haar klas aan stond. In de jaren erna zijn er drie leerkrachten van deze school overleden aan kanker. Dit kan ik ook bevestigen daar ik hiervan had vernomen, maar nu pas, door er zo over te praten, dit op deze wijze durf weer te geven.

Zomaar een constatering die niet hard te maken is; er zijn geen bewijzen op papier maar moeten die er komen om tot actie over te gaan als het onze gezondheid betreft?

### **Voeding, vulling, het vult en dat is zichtbaar!**

Voeding, wat is dat?

Daar kunnen we ook hele verhandelingen over houden. We kunnen weer vertellen wat E nummers met ons doen. Dan kunnen we aankarten dat Becel en al die andere halvamines en margarines zo slecht voor ons zijn en dat de fabrikanten daarvan de verkeerde situatie schetsen.

Daar kunnen we ook hele schrijfsels mee volmaken.

Of wat te denken van al die kant- en klaarmaaltijden? Nog een onderwerp dat niet bekend is, maar alle gesneden groente- en slasoorten die verpakt worden met een speciaal gas om de inhoud zo lang mogelijk fris te laten tonen.

Vlees met vaccins en antibiotica die ons beïnvloeden. Allemaal onderwerpen die we kunnen gaan uitleggen maar dat is helemaal niet noodzakelijk. Want wie echt iets op heeft met zijn of haar lichaam gaat wel op zoek naar goede lectuur en dan bedoel ik niet de lectuur uitgegeven door het voedingscentrum of andere bronnen met belangen, maar boeken geschreven door onafhankelijke schrijvers.

Er zijn genoeg artsen die ook hun steentje hebben bijgedragen aan de *echte* waarheid en er komen nog veel meer van dergelijke boeken.

Dan zijn er lezingen en vele mogelijkheden om gelijkgestemden te ontmoeten, dus voor elk wat wils om je kennis te vergroten en je focus te verleggen.

*Denk groot!*

Wie groot denkt ziet het hele plaatje. Wie denkt: "wat kost het om een boek te kopen?", begrijpt niet dat deze kleine investering vele kosten kan voorkomen en een aanzet kan zijn tot een gelukkiger leven.





gezellig op vakantie was in Bergen aan Zee ook. Zij aten zich een slag in de rondte, wat dat betreft dachten zij groot maar zij lachen zich ook dood!

### **Dat is ons struikelblok!**

Dat is het struikelblok bij velen. Dit is te duur, dat is te moeilijk, dat is te lastig, dat is te...

Allemaal uitvluchten zijn dat; struisvogelpolitiek. Kop in het zand, dan zie ik het niet, is het er niet en hoef ik er niet mee aan de slag!

Denk groot en vraag je af waar je over een jaar wilt zijn met je gezondheid.

Wil je dat je energie beter is? Je conditie beter is? Of zie je nu echt in dat het zo niet langer kan en blijf je niet langer de mening van je 'buurvrouw' volgen?

Heb je ook wel in de gaten dat sportscholen niet voor veel mensen niet werken; dat deze goed draaien omdat velen er weer intrappen zo aan het begin van het jaar maar dat wanneer je ook je leef- en eetpatroon niet verandert je niet daadwerkelijk tot verandering zult komen?

### **Denk groot!**

Maar niet 'denk groot' in de zin van veel eten en onregelmatig van alles tot je nemen. Dat deed het echtpaar dat zo

Als we door blijven gaan met de stelling: 'Ach het zal mijn tijd wel uitdienen' en 'Laat die kinderen toch, ze zijn maar één keer jong', dan zullen wij zeer bedrogen uitkomen, zijn de grafkisten in de toekomst te klein en pensioenlood is er dan echt niet meer!

**Probleem opgelost! Denk groot!**



Anneke Bleeker  
Bergen NH  
9 januari 2011

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

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