

NIEUWSBRIEF

Tweede jaargang, nummer 10
Oktober 2012

Inhoud:

Pagina	1	: De dag na Schoten...
Pagina	5	: Even voorstellen: Jolanda Dorenbos – Spreekster tijdens Gezond Verstand Avonden
Pagina	6	: Quote
Pagina	6	: Mijn eigen moestuin
Pagina	7	: Even voorstellen: Bastiaan den Hartigh – Locatiehouder Locatie Papendrecht
Pagina	9	: De Gevaren van Wi-Fi - Met dank aan HealthRanger7
Pagina	10	: Even voorstellen: Maarten Oversier – Spreker tijdens Gezond Verstand Avonden
Pagina	11	: Gezond Groeien (Lezing in Heerlen, 20 oktober a.s.)
Pagina	12	: Informatie over Lezing Magdalena Troch in Heerlen
Pagina	13	: Van kleine initiatieven van grote waarde die leiden tot enorme verwondering
Pagina	14	: Gezondheidsschade door tandartsbehandelingen met de witte composiet (kunststof) vulling
Pagina	16	: Even voorstellen: Rob Derksen – Spreker tijdens Gezond Verstand Avonden
Pagina	17	: Jean Brunet geeft antwoord...
Pagina	18	: Colofon

De dag na Schoten...

Zondag 14 oktober, de dag na een mooie middag in Schoten België.

Oktober is ook alweer bijna een halve maand oud en de middag in Schoten is weer voorbij. Ditmaal geen mooi droog weer zoals we steeds mochten meemaken, maar de regendruppels bleven maar vallen.

Toch kon dat de sfeer niet bederven; er was aardig belangstelling en de algemene opinie onder de aanwezigen was, dat de Ridderzaal nu toch wel eens vol luisteraars moet gaan stromen, gezien de aard en de gevarieerdheid van de onderwerpen.

Een verslag over deze middag zal door Erica gemaakt worden. Deze plaatsen we in de volgende maandelijkse nieuwsbrief van de GVA, de novembereditie, met daarbij de recepten van de twee soepen, de kruidenboters en pesto's.

Dank aan Petra die de courgettesoep maakte en het brood bakte. Dank aan Erica voor de twee heerlijke kruidenboters en aan Annie voor de vijf verschillende pesto's die zij thuis maakten.

Dank aan Marianne die haar keukenschort, theedoeken en afwasmiddel weer meenam om zich verdienstelijk te maken en hielp alles netjes op te ruimen.

De volgende middag staat gepland op zaterdagmiddag 16 februari 2013. Dat klinkt ver weg, nog vier maanden, maar voor we het weten zijn we er weer en ook dan met een gevarieerd aanbod aan onderwerpen. Wat we wel alvast vertellen is dat het onderwerp orgaandonatie



dan op de agenda staat. In België is men automatisch orgaandonor mits men zelf aangeeft dit niet te willen zijn.

Wie niet over de juiste informatie beschikt kan zich ook geen voorstelling maken of dit nu wel of niet van belang kan zijn.

Velen redeneren: 'dood is dood en dan merk ik het toch niet meer!'

Maar is dat werkelijk zo?

Wat is hersendood?

Welke gevolgen heeft dit voor jezelf op dat moment en voor de persoon die jouw organen krijgt?

Mogen we hier wel zo luchtig over oordelen of is het mogelijk dat je van gedachten verandert als je ook hier meer informatie over hebt gekregen?

Ger Lodewick, als spreker beschikbaar voor de GVA locaties, komt graag uit Groningen naar België om zijn verhaal uit de doeken te doen en de medemens te informeren zodat hij of zij zelf mogelijk beter kan beslissen.

Jolanda Dorenbos, eveneens uit Groningen, zal diezelfde middag spreken over OERvoeding. De vraag is of dit alleen tot het verleden behoort of juist onze toekomst is?

Deze onderwerpen zijn al bekend dus in België kan men 16 februari weer gaan promoten. De poster met alle gegevens komt eerdaags weer. Voor de Nederlanders zijn deze middagen net zo gezellig en waardevol en in verhouding zijn er veel landgenoten van ons aanwezig. Blijf komen! ;-)

Er komen weer diverse nieuwe locaties bij.

Papendrecht zal op 2 november starten, Woerden krijgt een tweede locatie per januari en Sprang-Capelle, vlakbij de Efteling, zal ook aansluiten.

Maastricht heeft op de lijst gestaan maar de locatie waar dit zou gaan plaatsvinden met Josje Bastiaans als locatiewaarderster krijgt een andere bestemming. Dat is de reden dat Maastricht

van de agenda is verwijderd. Josje liet mij vandaag nogmaals weten dat zodra zij een goede ruimte heeft gevonden voor haar activiteiten, zij ook weer contact zal opnemen om alsnog aan te sluiten bij de GVA. Oud-Beijerland zal ook een locatie krijgen, de gegevens hierover komen in de loop van de herfst.

Al eerder heb ik aangegeven zelf te stoppen met het opstarten van de nieuwe locaties. Sinds februari 2009 tot de dag van vandaag heb ik heel veel lezingen gegeven. Het eerste anderhalf jaar intensief over vaccins en

voeding, totdat we in november 2010 met het GVA concept begonnen.

Elke nieuwe locatie bezocht ik tweemaal achter elkaar. De ene maand de informerende lezing en sinds januari als tweede lezing, een maand later, het onderwerp 'eetbare bloemen en planten uit je eigen omgeving'... Na deze tweemaal komt er dan altijd een andere spreker gekozen door de locatiewaarderster. Er draaien nu rond de veertig locaties, maar om dat aantal te bereiken, zijn er wel rond de tachtig opgestart. Je moet altijd meer actie uitvoeren om een bepaald resultaat te behalen.

Op naar de honderd locaties!



Dat blijven we zeggen, maar wel met hulp van anderen. Nu redeneer ik dat ik de bal een flinke schop heb gegeven en het aan andere spelers is hierop te anticiperen. Wie het belangrijk acht dat er in zijn of haar omgeving een locatie komt kan dit blijven aanreiken als hij of zij locatiehouder/ster wil worden. Dat kan in een eigen ruimte, praktijk, winkel met mogelijkheid tot het geven van lezingen, boerderijen, kortom al is het in een café waar een aparte ruimte beschikbaar is; alles is welkom. Als men maar kan zitten, er koffie, thee en water is en een beetje sfeer wil ook wat...

Daarnaast zijn we nu een groep aan het vormen die zullen helpen bij het opstarten. Voldoende personen door het land verspreid zodat niemand lange ritten moet rijden, hooguit een uur rond je woonomgeving en door de hoeveelheid helpende personen heeft ieder apart af en toe een avond in de week of een middag in het weekend in de agenda staan.

Petra Wilmsen van locatie Nederweert is al begonnen en heeft al diverse locaties in haar agenda staan. Suzan Waltmans van locatie Heerlen heeft eveneens te kennen gegeven dit op zich te willen nemen.

Thea van Eijk, spreekster voor de GVA uit Eindhoven zal beschikbaar zijn en zo ook Dr. Frits van der Blom, eveneens spreker, komend uit Amsterdam. Liesbet Muijlwijk van de locatie Driebergen reageerde enthousiast en spreekster Jolanda Dorenbos uit Groningen zal zich over het noorden ontfermen.

Margriet Rijsenbrij van locatie Purmerend wil deze taak op zich nemen vanaf het voorjaar van 2013 en in de korte tijd dat we hier nu mee bezig zijn begint deze rij al aardig te groeien. Er mogen nog veel meer personen bij dus als er sprekers zijn die voor de GVA op de lijst staan en nu bedenken dit ook geen gek idee te vinden kan informatie inwinnen.

Het idee is dat het hele land in rayons onderverdeeld gaat worden, elkaar overlappend zou fijn zijn, dan kan er altijd iemand.

Als extra activiteit ga ik me bezig houden met zaterdag- of zondagmiddagen, eens in de zes weken ongeveer, kris/kras door het land verspreid. Middagen zoals we nu in Schoten presenteren met diverse sprekers.

Dan is tevens het idee dat locatiehouders in dat bepaalde gebied waar een middag georganiseerd wordt, zich kunnen voorstellen met de onderwerpen die zij op de agenda hebben staan. Op deze wijze krijgt een gebied inzicht in wat er zoal gepresenteerd wordt en een gezicht erbij is altijd duidelijker.

Vervolgens zal ik met mijn onderwerp over de 'wilde' eetbare bloemen en planten, als aanvulling op de gewassen die gewoonlijk als groente op ons bord gepresenteerd worden, op de sprekerslijst gaan staan.

Locatiehouders kunnen dan aangeven als zij dit onderwerp op de agenda geplaatst willen hebben en in overleg kijken we dan of dit een avond in de week op de vaste avond van de locatie zal plaatsvinden of een keer op een middag in een weekend voor verre locaties. Dan zijn er ook anderen die deze lezing van mij willen geven; in overleg is veel mogelijk.

Zijn er verenigingen, vrouwenverenigingen, tuinverenigingen of andere organisaties die dit onderwerp ook weleens behandeld willen zien, dan kunnen zij contact met mij opnemen. Deze lezing wil ik wat breder gaan aanbieden omdat is gebleken dat deze informatie als zeer waardevol wordt ervaren.

Dankzij deze lezingen en de pannetjes soep die ik veelvuldig heb meegenomen voor in de pauze omdat dit aansluit bij het thema, is er een nieuw boek ontstaan.

De recepten werden veelvuldig opgevraagd, wat nu een boek als resultaat heeft. In

november zal het verschijnen bij Succesboeken.nl. *'Help, er zit een pastinaak in mijn soep'* is de titel.

Dit boek, de eerste van een reeks, zal naast de 'Nooit geweten...'-serie lopen. *'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'*, verscheen eind oktober 2011 en *'Nooit geweten dat je viooltjes kan eten'*, verscheen eind augustus 2012.

Daar zullen meer delen op volgen; in deze reeks worden de planten beschreven en staan er ook recepten bij geplaatst om de inhoud compleet te maken. Voorbeelden wat je met een gewas kunt doen.

De 'Help,...' serie heeft recepten als uitgangspunt, in dit geval soeprecepten, maar er staat ook voldoende aanvullende informatie bij, passend in het geheel. Het formaat van de boeken is verschillend, de nieuwe serie verschijnt in A4 formaat met een harde kaft, een duidelijk onderscheid dus met de 'Nooit geweten...'-serie, die kleiner van formaat is en een zachte kaft heeft.



Deze series komen met veel plezier tot stand en ook daar moet je tijd voor maken als je daar meer mee wilt gaan doen.

De wandelingen waren afgelopen voorjaar en zomer succesvol. Per voorjaar 2013 gaan we die zeker weer organiseren.

Wij blijven de GVA uitbreiden en voortzetten, alleen met dat verschil dat velen verspreid over het land het opstarten over zullen nemen, zodat ik in die tijd andere dingen kan doen, elders lezingen kan geven en minder intensief grote afstanden moet afleggen. Daar tegenover komen de middagen verspreid over het land erbij.

Voor therapeuten heb ik al diverse lezingen gegeven over vaccins en voeding. Incidentele lezingen op aanvraag over dit onderwerp blijven mogelijk voor alle groepen en verenigingen.

Als we over vaccins spreken, spreken we ook altijd over de mogelijkheid dat je het lichaam kunt ontstoren, resetten als het ware. Een computer moeten we ook op gezette tijden resetten omdat er van alles wordt opgeslagen in het systeem.

Dat gebeurt ook in ons lichaam ten aanzien van ziekten, medicijngebruik, vaccins en andere invloeden. Wanneer we dit laten ontstoren dan verdwijnen mogelijk vele klachten en kwalen, aangestuurd door enorme verstoringen in ons systeem.

Wie in het zuiden van Nederland woont, kan nu op donderdag 15 november terecht in Giessenburg in het Uilenhuis waar Riet Seegers als gastvrouw Yvonne Beerepoot-Sangen zal ontvangen met het thema: Genezen met licht! Licht op Lyme!

Yvonne heeft baat gehad bij biofotonen therapie. Zij heeft daar een boek over geschreven, samen met Karin Tazelaar. Biofotonen therapie is voor alles wat in het lichaam verstoort, dus niet alleen voor Lyme.

Wie deze ervaringen wil beluisteren doet er goed aan juist deze avond naar Giessenburg te gaan.

Yvonne woont in Deventer en zal niet in rap tempo alle locaties bezoeken, dus denk niet, ach het komt ergens de komende weken wel bij mij in de buurt.



Dit is het verhaal van iemand die deze methode heeft ervaren en dit heeft beschreven. In mijn ogen een belangrijk onderwerp. Licht is leven, licht kan genezen, gun jezelf meer levenslicht en word vitaal!

Yvonne is geen therapeute maar zij informeert je graag over de belangrijkheid van deze mogelijkheden en daar wij dit altijd benoemen in relatie met vaccins ontstoren en andere klachten en kwalen verhelpen lijkt mij dit een zeer belangrijk item om even te benoemen.

Alle locaties hebben de komende tijden weer mooie, waardevolle onderwerpen op de agenda staan. Kijk op de agenda en klik op de plaats waar dit staat aangegeven, dan krijg je de poster te zien met alle gegevens. De agenda is onderverdeeld in de maanden van het jaar. Oktober staat nu bovenaan.

Deze nieuwsbrief bevat weer leuke en waardevolle informatie.

De nieuwe locatiehouder van Papendrecht, Bastiaan den Hartigh stelt zich voor. Dr. Frits van der Blom zal deze locatie opstarten met 'Voeding en fysieke degeneratie' als eerste onderwerp op vrijdagavond 2 november.

Suzan van de locatie in Heerlen pakt alles aan wat ze maar aan kan pakken om de GVA te promoten en zo stond zij vorige week in Heerlen haar locatie en alle locaties van Limburg aan te bevelen, lees haar verslag. Jolanda Dorenbos uit Groningen, spreekster op de lijst. Tevens zal Jolanda in het noorden van het land de nieuwe locaties gaan opstarten.

Maarten Oversier staat sinds kort als spreker op de lijst om gekozen te kunnen worden door de locatiehouders en stelt zich voor. Marjan Snoeij, eveneens spreekster heeft een goede bijdrage geleverd, een onderwerp waar zij zich voor inzet, lees dit alsjeblieft.

Rob Derksen, spreker en schrijver wil ook graag zijn verhaal kwijt via de locaties waar hij een uitnodiging van krijgt, tijd om zich voor te stellen.

De sprekerslijst is dus zeer divers en voorlopig kunnen alle locaties een gevarieerd programma aanbieden.



Even voorstellen: Jolanda Dorenbos – Spreekster tijdens Gezond Verstand Avonden

In deze nieuwsbrief wil ik mijzelf voorstellen. Mijn naam is Jolanda Dorenbos en ik werk nu 18 jaar in de zorg als diëtist. In de eerste 13 jaar daarvan heb ik gemerkt dat alleen voedingsaanpassingen onvoldoende effect hadden op het resultaat. Er waren vaak meer knelpunten die een rol speelden, zoals de sociale omgeving, de (minder goede) ervaringen van de cliënt, de totale geschiedenis van de gezondheid, de flexibiliteit van de persoon in verschillende situaties of het ontbreken ervan. Door de orthomoleculaire visie ben ik meer gaan achterhalen welke andere oorzaken er nog meer zijn bij het ontstaan van de klacht, bijvoorbeeld overgewicht.

Vanuit de visie dat elke cel, weefsel, orgaan of het totale lichaam specifieke voedingsstoffen nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren zoek ik verder: Welke werking in het lichaam verloopt goed en welke is uit evenwicht? En hoe kun je deze met specifieke bestanddelen vanuit de voeding ondersteunen? Of welke leefstijl aanpassingen zijn nodig?



En hoe zit het met onze energieverbruik en -inname? Want alleen door ons eten krijgen we energie binnen, we leven niet van de lucht of het omzetten van zonlicht in energie, zoals planten dat kunnen.

Vanuit de klacht wordt er dan gekeken naar waar de knelpunten zitten. Hoe kan dit evenwicht weer worden hervonden? Daarbij merk ik dat er heel veel over voeding wordt gesproken en geschreven, zowel in de eigen omgeving als in de media, alleen is het voor de meeste mensen steeds lastiger om het juiste onderscheid te maken.

In mijn praktijk en mijn lezingen wil ik mensen kennis geven vanuit de optimale werking van het lichaam en de signalen die het lichaam geeft. Om weer hun lichaamswijsheid te hervinden, bewuster te worden van de mogelijkheden die ze zelf in handen hebben, met voedingskeuzes. En door het zelf te ervaren bepalen of het voor henzelf ook werkt. En welke invloed onze snelle maatschappij heeft op hoe wij ons leven inrichten en bewuster worden wat het met onze gezondheid doet.

De basis voor onze vitaliteit en gezondheid is de voeding vanuit het Stenen Tijdperk, ofwel de Paleolithische voeding. In mijn lezing "OERvoeding: Verleden of De Toekomst" wordt een vergelijking gemaakt tussen de oervoeding en onze huidige voeding, met een uitleg over de ondersteunende of minder gezonde effecten op ons lichaam en vitaliteit. Door de interactie met de deelnemers, zal er tijdens de lezing een eigen speerpunt ontstaan. Ik laat me verrassen! Jullie ook?



Quote:

Ik bén realistisch; ik verwacht wonderen

Wayne Dyer



Mijn eigen moestuin

Dorien schrijft een vervolgverhaal over haar leerproces op haar eigen moestuin. Wie eerdere afleveringen wil lezen kan dit doen op [de website van Gezond Verstand Avonden](#).

Nog steeds oogsten...

Nog steeds oogst ik wekelijks ongeveer een kilo pronkbonen. Het begint nu op zijn eind te raken, nog een keer en dan zal het wel gebeurd zijn. Van de week de laatste kleine courgettes en komkommers geplukt.

De aardbeitjes zijn op en van de tomaatjes worden alleen de kleintjes nog rood de enkele grote blijven groen. Van wat er van de boerenkool over was heb ik een deel op de tuin gezet en van Bokashi (gefermenteerde groenteresten)



voorzien. De kleinste heb ik thuis in de grond gezet. Ze groeien de hele winter door vertelde iemand mij van de week. Doordat er rupsjes van hadden gegeten hebben ze wel moeite om weer op gang te komen. Als de grootste planten het redden kan ik er toch nog goed van eten. Volgend jaar zal het wel beter gaan, dan kunnen de kinderen en kleinkinderen er meer van mee eten.

De 5 grootste kleinkinderen zijn allemaal een keer mee geweest naar de tuin en vonden het heel leuk. Ze hebben mee geholpen met bessen plukken en wat aardbeitjes, komkommers, courgettes en tomaatjes. Een kleinzoon die het echt leuk vindt mocht ook helpen met



pruimen plukken. Van de tweede appelboom al een grote emmer vol appels geplukt en appelmoes van gemaakt. Deze appels hebben veel zwarte puntjes. Dat kwam omdat ik niet heb gespoten. Mijn meester had mij daar al voor gewaarschuwd.

Voor de verkoop zou dit niet kunnen. We zijn te veel gewend om naar het uiterlijk te kijken; dat deed ik zelf ook, maar nu weet ik wel beter! Het doet niets aan de smaak af en als ze geschild zijn is er niets meer van te zien. Met mijn grootste oppas kindje hebben we al een keer appelbollen gemaakt en lekker zitten smullen.

Het witlof heb ik tot 5 cm. afgesneden en uit de grond gehaald en zij liggen nu te drogen. Ze mogen over 14 dagen de kuil in. Ik had dat eigenlijk eind oktober moeten doen, dus dat is ook weer afwachten.

De spruitkolen zitten ook vol spruitjes daar heb ik al een keer van gegeten. De laatste rode kool moet nog geoogst en verwerkt worden voor in de vriezer, zodat ik nagenoeg de hele winter van mijn eigen groenten kan eten.

Ik ben moeder aarde heel erg dankbaar.

Tot de volgende keer,

Dorien Braakman



Even voorstellen: Bastiaan den Hartigh – Locatiehouder Locatie Papendrecht

SelfMatters is de website van Bastiaan den Hartigh.

Deze site is in eerste instantie gemaakt omdat ik bezorgd ben over de misinformatie over voeding, die tot ons komt via de media en overheid.

Door allerlei discussies die ik had over gezond eten, heb ik besloten me eens echt in deze materie te gaan verdiepen. Ik was geschokt door wat ik ontdekte. Het was me al eerder opgevallen dat je over zowat elk onderwerp met betrekking tot voeding informatie kon vinden die elkaar tegenspreekt.

Iedereen weet het eigenlijk wel: de ene week staat in de krant dat je longkanker krijgt van roken en de andere week staat erin dat het juist gezond is. De ene week is roomboter slecht en de andere week is het juist gezond.



Hoe kun je daar nu in vredesnaam wijs uit worden? Ik ben er achter gekomen dat er maar één mogelijkheid is: zelf achter de informatie aangaan en uitzoeken hoe bepaalde adviezen tot stand zijn gekomen.

Ik heb zo ontdekt dat er een groot verschil is tussen *observational studies* en *clinical trials*. Ik heb ontdekt hoe deze studies en statistieken worden gebruikt en misbruikt om consumenten bepaalde ideeën op te dringen en hun gedrag te beïnvloeden. Het ergste was de ontdekking dat onze overheid hierin niet het belang van de kiezer dient. Onder invloed van allerlei lobby's worden er politieke beslissingen genomen over onze hoofden die ons niet gezonder zullen maken.

Jazeker, mensen worden (weer) ouder maar de ouderdom komt met steeds meer gebreken. Osteoporose, Alzheimer, ADHD, kanker, diabetes, obesitas, hart-en vaatziekten, MS, Coeliakie, ziekte van Crohn, de lijst van degeneratieve ziektes is enorm. Wij vinden het ondertussen normaal wanneer we ziek zijn. Maar dat is het niet! De mens is niet over miljoenen jaren geëvolueerd om het zwakste kindje van de klas te worden. Net zoals alle om ons heen levende diersoorten, zijn wij volledig aangepast aan het leven op deze planeet. Wij nemen onze eigen unieke plaats in, in het ecosysteem.

Op onze artsen kunnen wij helaas ook niet vertrouwen. Ik denk echt dat we in Nederland gezegend zijn met een zeer integere medische stand. Maar primair heeft een arts niet geleerd voor gezondheid. Een arts heeft medicijnen gestudeerd, hij is dus opgeleid om ziekten te bestrijden, dat wil zeggen, de symptomen. Het is ongelooflijk hoe veel een arts weet over ziekten en medicijnen en hoe weinig over gezondheid. Veel van de wetenschap komt uit Amerika, waar farmaceutische bedrijven een grote vinger in de pap hebben op de universiteiten waar artsen worden opgeleid. We moeten ons realiseren dat de farmacie vanuit hun professie per definitie niet geïnteresseerd is in gezonde mensen maar juist in zieke. Bij diabetes zal een arts medicijnen gaan geven, terwijl dit in veel gevallen heel simpel te genezen is door de juiste voeding. Maar dat is ze nooit verteld want daar is natuurlijk geen geld aan te verdienen!

Geen enkele diersoort heeft diëtisten en trainers in dienst om te vertellen wat ze moeten eten. Of wanneer ze moeten eten. Of hoe laat ze moeten eten. Of welke hoeveelheid ze moeten eten. Het is toch absurd dat wij als mens al deze adviezen wel nodig hebben? In de oertijd waren er zeker geen voedingsdeskundigen. Wat is er dan veranderd of fout gegaan in onze evolutie?

Ik denk dat dit komt omdat de mens als bijna enige soort in staat is zijn omgeving en de chemie te beheersen en zo zijn eigen voeding te maken. Als mens zijn wij hierin uniek. Gaandeweg deze maakbaarheid van onze voeding zijn we steeds verder afgedwaald van onze oorspronkelijk voedingspatronen en inmiddels weten we het gewoon niet meer. Daarbovenop komen allerlei partijen die grof geld weten te verdienen aan de massa en die zo alle mogelijke middelen inzetten om de winst te vergroten, en zo ook nog eens een hele industrie creëren om ons weer gezond proberen te maken. Zo was bijvoorbeeld het voedingsconcern Heinz ook jarenlang eigenaar van de gezondheidsclub the Weightwatchers. Een gouden vondst: aan de ene kant de mensen ziek en dik maken met ongezonde producten en aan de andere kant proberen ze weer op te lappen. Dit is natuurlijk een prachtige formule!

Er is volgens mij maar één mogelijkheid. We moeten zo veel mogelijk terug naar het dieet waarmee we zijn geëvolueerd. En dan wordt alles plotseling stukken eenvoudiger. We hoeven ons alleen maar voor te stellen dat we een oermens zijn. Wat kunnen we eten? Ik denk niet dat we een pot Heinz tomatenketchup zullen aantreffen. Ik denk zelfs niet dat we tomaten zullen aantreffen. Loop door de supermarkt en vraag je bij ieder product af: 'zouden mijn voorouders dit herkennen als voedsel?' De inhoud van boodschappenkar ziet er plots heel anders uit. Vergeet alle voedingsdeskundigen, vergeet alle adviezen. Denk voor jezelf! Ga uitvissen waar adviezen vandaan zijn gekomen, ga na waar je eten vandaan komt, follow the money!

Je voedingspatroon veranderen betekent wellicht dat je naar een andere supermarkt of slager zult moeten voor je producten, dat je op pad zult moeten. Onze overheid zorgt echt niet voor ons, ga er weer zelf op uit als was je een jager-verzamelaar om je kostje bijeen te scharrelen. Je zult erachter komen dat dit een stuk gemakkelijker is dan je denkt. Waarom zou je wel geloven wat ik (en gelukkig heel veel anderen) je proberen te vertellen? Dat is een goede vraag en dat moet je dus ook vooral niet zonder meer doen. Nogmaals, ga zelf op onderzoek, probeer zaken uit te vinden. Op deze website tref je links naar allerlei andere websites waar mensen zich met dezelfde zoektocht hebben bezig gehouden, en telkens weer tot dezelfde conclusies zijn gekomen.

Het kost wel moeite om de jarenlange overtuigingen die je hebt opgedaan te overwinnen. Soms druipt het tegen al je gezond verstand in als je hoort dat je verzadigde vetten kunt eten zo veel je wilt, dat granen en koolhydraten helemaal niet noodzakelijk zijn voor onze gezondheid, dat eieren het voedselbommetje van de natuur zijn, waar je naar hartenlust van kunt genieten. We zijn zo lang gehersenspoeld en letterlijk dood gegooid met adviezen, dat we bijna niet meer anders durven doen. Voor van alles zijn we bang gemaakt en op die manier afhankelijk gemaakt van 'experts' die het wel weten. Daarom deze website, daarom SelfMatters. Mijn doel is om informatie te delen van mezelf en anderen, om samen te groeien en elkaar steun te bieden op weg naar een betere gezondheid, op weg om ons geboorterecht terug te claimen.

Vrijdagavond 2 november vindt de eerste Gezond Verstand Avond plaats in Papendrecht. De avond wordt verzorgd door Dr. Frits van der Blom. Nadere gegevens vind je op de agenda van de website.



De Gevaren van Wi-Fi (WiFi, Wifi, WLAN, Elektromagnetische Straling, Draadloos Internet, EMV, EMR)

Met dank aan HealthRanger7

<http://www.youtube.com/HealthRanger7>

Voor meer video's klik hier:

http://www.youtube.com/view_play_list?p=F04372C1D154939F



Kijk hier de video:

<http://www.youtube.com/watch?v=V1yJLyI3n7U&feature=share&list=SPF04372C1D154939F>



Even voorstellen: Maarten Oversier – Spreker tijdens Gezond Verstand Avonden

Maarten Oversier (1962) werkt sinds 1996 als regressie-/reïncarnatie-therapeut en paragnost te Roden.



Maarten is autodidact en heeft verschillende leraren gehad uit inheemse culturen. Hij is actief betrokken bij verschillende uitwisselings-programma's met indianen. De zienswijze ten aanzien van heling van de natuurvölkeren vormt zijn grootste inspiratiebron.

Gedurende zijn praktijkvoering heeft hij een specialisatie ontwikkeld om te werken met aan oorlog gerelateerde thema's. Maarten geeft lezingen en workshops over numerologie, "Reïncarnatie en de Tweede Wereldoorlog", het Medicijnwiel, Innerlijk man/vrouw, en werken met overledenen en voorouderlijke patronen.

Hij organiseert met regelmaat activiteiten zoals seminars met boeiende personen, zweethutten, bijeenkomsten e.d.. Kijk eens op zijn website: www.maartenoversier.nl.

Over het onderwerp: "Reïncarnatie en de Tweede Wereldoorlog" heeft Maarten een boeiend stuk geschreven:

Veel mensen zijn, zonder zich dat te beseffen, belast met onverwerkte zaken die voortkomen uit de Tweede Wereldoorlog.

Dat is mijn ervaring uit een reïncarnatietherapeutische praktijkvoering van ongeveer 18 jaar, waarin ik enkele duizenden mensen mocht regresseren die allen te maken hebben gehad met aan Tweede Wereldoorlog gerelateerde ervaringen.

Voor de duidelijkheid bestaat deze groep voor ongeveer 95 procent uit personen die ná 1945 zijn geboren en dus de oorlog niet in letterlijke zin hebben meegemaakt.

Om het nog korter samen te vatten: zij zijn in die tijd gestorven en nadien opnieuw geïncarneerd. Opvallend is dat het veel mensen betreft die tussen 1955 en 1970 zijn geboren, maar eerder of later is ook geen uitzondering.

In vijf procent van de gevallen gaat het om (oudere) mensen, geboren net voor of tijdens de oorlog die iets hadden meegemaakt dat een onuitwisbare indruk had nagelaten. Zielen reïncarneren om veel redenen. Het 'afmaken' van wat ooit niet kon worden voltooid, is er één van.

Als men dit in ogenschouw neemt is het goed te beseffen dat veruit de meeste mensen in de oorlog een onnatuurlijke en veelal gewelddadige of zeer trieste dood stierven. Als we ons

'beperken' tot de in Nederland levende zielen, zo'n 16 miljoen, dan zou ik durven stellen dat een zeer groot deel daarvan geïncarneerd is in families die tijdens en rond 40-45 veel meegemaakt hebben.

Slechts een klein deel is buiten schot gebleven. Indiaanse volken vertellen dat diepgewortelde volkstrauma's zeven generaties nodig hebben voordat volledig herstel kan plaatsvinden. Ik denk dat dit hier ook van toepassing is en dat betekent dat in deze tijd, waarin het Vissentijdperk ingeruild wordt voor het Aquariustijdperk, ons een grote kans geboden wordt om orde op zaken te stellen en onszelf, en daarmee ook ons nageslacht, te bevrijden van aan oorlog gerelateerde thematieken.

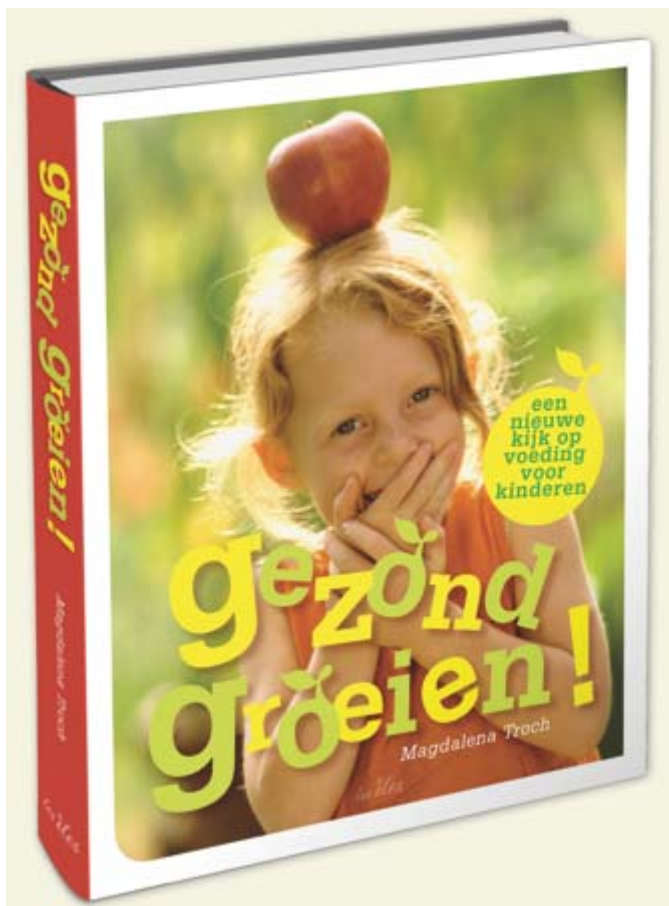
Ik heb meegemaakt hoezeer diepgewortelde trauma's in betrekkelijk korte tijd getransformeerd konden worden in ontlasting en herstel en geloof zeker dat dit vooral mogelijk is door een uiterst hoog gehalte helende energie die er in deze '2012-tijd' is. Het is weliswaar de keuze aan eenieder om daar gebruik van te maken of niet.

Tijdens mijn lezing op 25 september in Soest wil ik graag meer vertellen hoe, aan de hand van biografische informatie, na te gaan is welke thema's zijn ontstaan, en op welke wijze die zijn doorgegeven aan de volgende, nu levende, generatie.

Waar mogelijk laat ik zien hoe oude opgelopen trauma's alsnog verwerkt kunnen worden en dat vele familieleden daar dankzij jouw inspanning de vruchten van kunnen plukken.

Iemand die de moed heeft zijn/haar stuk aan te gaan helpt namelijk vele verbonden zielen, dood of levend, los te komen van toen. Een cadeau voor je verwanten!

Zie ook het artikel '[Reïncarnatie en de Tweede Wereldoorlog](#)' - Frontier aug.-sept. 2012



Gezond Groeien is het nieuwe boek van Magdalena Troch. Zij maakt zich via haar **Pure Food For Children FOUNDATION** sterk voor gezonde voeding voor iedereen, maar vooral voor kinderen. Wij bevelen dit boek VAN HARTE AAN!

Magdalena en haar partner Rudy van Damme zijn sprekers op de Gezond Verstand Avonden.

Op de volgende bladzijde vind je informatie over een lezing die zij op 20 oktober aanstaande zullen verzorgen in Heerlen.

Dit is geen Gezond Verstand activiteit, maar WEL van harte aanbevolen!



LEZING "GEZOND GROEIEN" op 20 oktober 2012

Magdalena Troch, kleuterjuf sinds een 25-tal jaren en voorzitter van de Pure Food for Children Foundation vzw brengt tijdens deze lezing aan waar we dienen op te letten bij aankoop van voedsel voor kinderen. Ze beschrijft ook wat modern voedsel bevat aan bedenkelijke elementen en wat het met kinderen doet. Ze kaart niet alleen de kwaliteit van voedsel aan, maar heeft ook aandacht voor sfeer en gemoedstoestand waarin kinderen eten.

Magdalena Troch is ook auteur van het pas verschenen boek "GEZOND GROEIEN"

VISIE

Een samenleving die bewust omgaat met de gezondheid van zijn kinderen is een samenleving die zijn toekomst veilig stelt. Kinderen zijn kwetsbaar in een maatschappij waarin de druk steeds hoger wordt opgevoerd en waaraan kinderen steeds meer eisen worden gesteld.

Voeding is een belangrijk component in de manier hoe kinderen in het leven kunnen staan. Wij zien een samenleving van hoogbegaafde kinderen die hun capaciteiten ten volle kunnen gebruiken. Wij zien een samenleving van jonge mensen die zeer bewust omgaan met voedsel en de natuur. Zuiver en gezond voedsel tot zich nemen draagt ook bij aan de verbetering van geestelijke gezondheid en het besef dat we aan de basis spirituele wezens zijn en geen robots in een consumptiemaatschappij. De kwantumfysica leert dat alles met alles verbonden is. De volgende generaties zullen deze wetenschap leven en doorleven. Respect voor eigen lichaam en geest is ook respect betonen voor zijn medemens. Laat ons NU al beginnen bij ONZE kinderen!

Mocht u interesse hebben in het bijwonen van deze lezing, stuur dan a.u.b. uw aanmelding naar: levens_kracht@live.nl

Locatie: Restaurant Oppidom
Adres: Pancratiuspein 46 te Heerlen
Aanvang lezing: 14.00 u (zaal open om 13.30 u)
Duur lezing: 2 uur (met een kleine pauze)
Parkeergelegenheid: Parkeergarage Putgraaf 1D
Entree: 9.50 euro (incl. koffie of thee)
Meer Info: 06 4806 5775



Diverse locatiehouders en –houdsters in het land ondernemen allerlei activiteiten om de GVA op de kaart te zetten. Hieronder vertelt Suzan Waltmans over haar promotieactiviteiten in Heerlen:

“Van kleine initiatieven van grote waarde die leiden tot enorme verwondering”

Van 8 tot 12 oktober 2012 kleurde het Betahuis in Heerlen groen! Naar aanleiding van de Dag van de Duurzaamheid op 10 oktober werd afgelopen week de Groene Week georganiseerd: een week met allerlei activiteiten aangaande duurzaam ondernemen.

Het Betahuis (www.betahuis.eu) is een monumentaal gebouw en ligt in het centrum van Heerlen. Het biedt o.a. ruimte voor creatieve ondernemers, coworkingspace, het organiseren van lezingen, presentaties of conferenties. Je kunt er terecht voor tai chi of een bioscoopfilm, maar je kunt er ook via een cateraar heerlijk dineren.



Op donderdagavond 11 oktober jl. werden er “pitches” (presentaties) georganiseerd met als thema “Van kleine initiatieven van grote waarde die leiden tot enorme verwondering”.

Er werden presentaties gegeven over biologisch-dynamisch tuinieren, over

veganisme, over het Huis van Overvloed, over een werkwinkel die via kleinschalig ondernemerschap jongeren zelf spullen laat maken via creatieve technieken en ze ook verkopen en over duurzaam bouwen in relatie tot hoe om te gaan met energie.

Ik vind het een mooi thema, dat erg aansluit bij de Gezond Verstand Avonden! Om die reden heb ik vóór en na de pitches de GVA flink gepromoot. Ik heb de mensen verteld waar de GVA voor staan en ze reageerden erg enthousiast. Velen hebben hun mailadres achtergelaten, flyers meegenomen en één persoon heeft zich gelijk aangemeld voor een lezing.

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.

Gezond Verstand Avonden in Limburg:

- Brunssum
- Heerlen
- Kerkrade
- Maasbracht
- Nederweert
- Peel en Maas (Helden)
- Pey-Echt
- St. Odiliënberg
- Susteren
- Vaals
- Venray

Zie ook de website:
www.gezondverstandavonden.nl

Er zijn in ieder geval weer wat meer mensen op de hoogte van de Gezond Verstand Avonden. En daar was het mij tenslotte om het doen!

Suzan Waltmans
(locatiehoudster Heerlen)



Hieronder kun je de bijdrage lezen van Marjan Snoeij. Zij staat op de sprekerslijst voor de Gezond Verstand Avonden. In deze nieuwsbrief stelt ze zich niet als zodanig voor, maar ze wil wel een belangrijk verhaal vertellen.

Gezondheidsschade door tandartsbehandelingen met de witte composiet (kunststof) vulling

Het is fijn dat ik de gelegenheid krijg mijn verhaal te vertellen over de enorme gezondheidsschade, waar ik mee te kampen kreeg door tandartsbehandelingen met de witte composiet (kunststof) vulling.

Omdat ook mijn man een paar jaar later als gevolg van tandarts materiaal en behandeling door een kaakchirurg een herseninfarct kreeg, zie ik het als mijn missie dit te doen.

Ik ben Marjan Snoeij, 64 jaar en ik woon al weer ruim 20 jaar in Veenendaal.

Door mijn darmproblemen volgde ik met goed resultaat een dieet zonder gluten bevattende granen (= zonder tarwe, rogge, gerst, haver en speltmeel).

Ongeveer 15 tot 20 jaar geleden kwam de tandartsvulling amalgaam in een kwaad daglicht te staan, omdat deze vulling 50% kwik bevat en er door kauwen een kwikdamp vrijkomt. Die kwikdamp zou naar onze organen kunnen worden getransporteerd. Later legde men de link met gezondheidsklachten en kwik uit vullingen.

Men legde druk op mij om amalgaam te gaan vervangen door de witte kunststof vulling (composiet). Dit zou mijn darmfunctie verbeteren aldus (tand)artsen.

Maar wat was dat schrikken voor mij: na mijn eerste composietvulling was het alsof ik gezondigd had met mijn glutenvrij dieet. (Zo voelde het).

Ik was weer duizelig en had last van mijn darmen. Het was alsof gluten intolerantie en kunststofmateriaal een versterkend NEGATIEF EFFECT op elkaar hadden.

Mijn gebit was sterk en gezond met geplaatst amalgaam, maar door meerdere witte composietvullingen werd het gebit steeds slechter en zat ik zelfs dicht bij een parodontitis (= ontsteking van het beenvlies van de tandkas).

Nadat er langdurig 10 noodvullingen werden geplaatst (omdat er geen geschikt vulmiddel was) ging ik steeds minder voedsel verdragen en viel ik af tot 36 kg!

Ik kreeg een veel te lage bloeddruk en groot verschil met onder- en bovendruk en allergische reacties van de bloedvaten op voedsel (zwellings van de aderen)

Later werd duidelijk dat ik behalve een composietallergie ook een kruisovergevoeligheid had ontwikkeld voor allerlei groenten en kruiden die tot de composiet familie behoren. Een natuurdiëtiste wees me op dit verband en adviseerde de composietfamilie voorlopig niet te eten (waar o.a. andijvie, wortel en selderij onder vallen). De schildklier bleek ook een heel stuk minder te werken (via urine getest). Uiteindelijk is via bloedtesten een afwijkend

eiwit gevonden dat kan gaan stapelen, waardoor organen en weefsels in de verdrukking kunnen komen.

Ik voel onder de schedel een verdikte harde spier met elke dag meer of minder drukpijn, alsof meer spierweefsel is ontstaan met als gevolg minder doorbloeding

In twee jaar heb ik op 2 tanden na alles laten trekken, omdat ik allemaal granulomen (bindweefsel gezwollen) onder de tandwortel had gekregen.

Ook gezonde naastliggende tanden en kiezen raakten ontstoken en moesten helaas ook getrokken worden. Uiteindelijk heb ik alleen een speciaal nylon ondergebit.

Ondertussen bleek uit bloedonderzoek dat er afwijkende waarden in mijn lichaam werden aangetroffen bij vitamines en aminozuren =(bouwsteen van eiwitten).

Verder heeft een reumatoloog aangetoond met enzymtesten dat het ontgiftigingssysteem van de lever niet goed meer werkt.

Enzymtesten zijn testen waarbij je kunt zien of de stofwisseling goed blijft verlopen.

Er kwam uit de test dat er een hormoonverstoring was, omdat het vrouwelijk hormoon oestrogeen dubbel belast bleek en daardoor niet goed werd afgebroken.

Thans is duidelijk geworden dat er in de kunststofvulling de stof BPA (= BisPhenol Acrylaat) zit, die een hormoonverstoring heeft op ons functioneren.

Om die reden is in 2011 de stof BPA in de plastic babyfles door de Europese Commissie verboden.

TROS RADAR TV heeft op 10 september jl. aandacht geschonken aan de stof BPA.

Deze stof BPA zit in plastic verpakkingen zoals voedsel en drinken, maar ook in de coating van blikken en in sommige deksels van glazen potten.

Ook zit BPA in huisstof en in CD's.

Elk mens heeft wel wat BPA in zijn urine aldus de melding op 10-9-2012, maar via onderstaande site wordt gezegd dat BPA kan zorgen voor OBESITAS, omdat de stof vetcellen groter maakt en een verstoring geeft in het evenwicht van het hormoon oestrogeen en testosteron (een ander hormoon) in het lichaam.

<http://www.nu.nl/gezondheid/2914360/verband-bisfenol-a-bpa-en-obesitas-ontdekt.html>

Zie nog wat onderstaande sites over de schadelijke poreuze witte vulling met de gifstof BPA (BISPHENOL ACRYLAAT).

Oordeel mee over sealen. Bron www.gezondheidsplein.nl/oordeelmee/87/sealen.html.

Jonge kinderen worden geseald. Dit is een kunststof laklaagje (een vorm van composiet met BPA) waarover klachten worden gemeld.

De klachten zijn gaatjes onder de aangebrachte seal laag en het juist ontstaan van gaatjes door het sealen.

Een tandartsassistente zegt over het sealen na raadplegen van de tandartskaart dat er juist een gaatje kwam in de gesealde kies. Zij noemt het nieuwe marktwerking voor tandartsen.

Zie ook onderstaande site over Afscheid van de "Evidence based Dentistry" in de Nederlandse restauratieve tandheelkunde.

Er loopt ook een onderzoek in het UMC St. Radboud te Nijmegen over het ontstaan van nieuwe gaatjes naast vullingen: secundaire cariës.

Nu komt er een onderzoek naar de witte vulling ondertekend met bekende namen uit de tandartswereld. Zie www.venicedentists.it/pdf/articolo12.pdf.

Als je zelf BPA intikt wordt het steeds duidelijker dat deze stof in ons lichaam verwoestend kan werken. Vooral voor het jonge kind.

FOODWATCH is een onafhankelijke organisatie, die naar aanleiding van de uitzending van RADAR ook een reactie op BPA heeft gegeven.

Er wordt al een paar jaar in boeken en bladen aandacht voor BPA gevraagd, maar na de uitzending van RADAR TROS TV gaat het mijns inziens wat meer leven.

Ik hoop zo een bijdrage te hebben geleverd en hoop dat mensen mondiger bij de tandarts zullen zijn. Laat je eerst voorlichten welke stoffen er in de mond gaan.

Met vriendelijke groet

Marjan Snoeij-Sederel



Even voorstellen: Rob Derksen – Spreker tijdens Gezond Verstand Avonden

Na mijn studie aan de Hogere Hotelschool heb ik gewerkt in een aantal grote organisaties. Daar hield ik mij bezig met marketing, sales en opleiding. Dankzij een burnout kwam ik erachter dat mijn hart meer ligt bij de humane sector. Ik ben mij gaan scholen in het coachen en begeleiden van jongeren en volwassenen die te kampen hebben met gedragsproblemen, psychische klachten en verslavingen of die op een manier zichzelf willen ont-dekken en ont-wikkelen. Ik gebruik methodieken uit de holistische hulpverlening (de zgn. alternatieve sector) zoals opstellingen, Innerlijk Kind werk, diverse vormen van energiewerk, NLP, Nei en verschillende meditatievormen. Naast individuele sessies, geef ik workshops zelfontwikkeling en neem ik deel aan spirituele festivals en geef lezingen.



Na 10 jaar ervaring in het werken met mensen aan hun blokkades en emoties, is er een methodiek ontstaan waarmee ik mensen anders in het leven probeer te laten staan. Deze methodiek heeft geresulteerd in mijn eerste boek: *'Bekijk ze eens als mensen'*.

Ik probeer mensen in beweging te zetten door ze in contact te brengen met de Innerlijke kracht en de vastzittende emoties en beperkingen. Door iemand vanuit liefde te confronteren met het gedrag en schaduwkanten, ontstaat er bewustwording. Ik streef in alles de oorspronkelijke kwaliteiten van iemand aan het licht te brengen en de oorzaken van disbalansen aan te pakken. De zelfredzaamheid van iemand loopt als een rode draad door alles wat ik doe.

De onderwerpen waarover ik spreek:

Mijn grote passie en gedrevenheid is het bewust maken dat iemand veel meer is dan aan de buitenkant te zien is. Een mens is niet zijn sticker, zijn gevoel of zijn ziekte. Een mens is een krachtige, liefdevolle 'Goddelijke' kern, die alles in zich heeft om een autonoom en vitaal leven te leiden. Volgens mij moet er dus iets gebeurd zijn in de eerste achttien levensjaren, waardoor die Goddelijke kern bedekt is geraakt of waardoor de persoon niet meer volledig uit de verf komt en daardoor mogelijk ziektes of andere klachten heeft ontwikkeld.

Ik hoop iets te kunnen doen aan het steeds groter wordend aantal kinderen en jongeren die de weg kwijt raken door de benadering van het onderwijs en de psychische wereld. Ik wil ouders bewust maken anders met hun kinderen om te gaan en meer te luisteren naar wat de klacht van het kind ons vertelt.

Hoe meer een individu zich bewust is van zichzelf, haar of zijn gedrag, gevoelens en emoties, vermogens en belemmeringen, hoe meer zij of hij zal handelen vanuit een interne passie, zelfverzekerdheid en kracht. Het ontdekken van schaduwkanten in gedrag en persoonlijkheid zal een persoon in bloei zetten.

Thema's waarover ik praat in mijn lezingen zijn:

Iemand IS niet zijn gedrag, klacht of ziekte!!

Waar komen gedrag, psychische klachten en ziektes vandaan?

Wat belemmert iemand om vanuit volledige potentie te handelen?

Welke invloed heeft onze jeugdperiode op ons Zijn?

Het effect van 'stickeren, labellen en stigmatiseren' op het individu en de samenleving.

Wie ben ik in mijn Wezen?

Communiceren vanuit het hart i.p.v. vanuit het ego.

Wilt u meer lezen over mij of mijn visie op gezondheid en de mens, kijk dan op mijn site:

www.robderksen.nl

Graag tot ziens bij een van de lezingen.

Rob



Jean Brunet geeft antwoord...

Hallo Hans,

Elke mooie zonnige zomer doet mij weer denken aan de kern van je vraag. Laat mij beginnen met te vertellen hoe dat ging tijdens die volstrekt mislukte zomer, waarin het onophoudelijk regende. We hadden een zomerkamp in de duinen. Een tentenkamp. Aan mij de taak om er voor te zorgen, dat het een onvergetelijke vakantie zou worden. Nou, dat had je dan gedacht. Niets dan regen! De deelnemers kwamen in de stromende regen en vertrokken na twee regen weken ook weer in die stromende regen.



Voor het eerst had ik in dat kamp de verantwoordelijkheid voor de gang van zaken waarbij ik mij van te voren had afgevraagd: "Wat doen we als het alleen maar regent?"

Dat is een uitdaging waarbij ik voor elke dag een activiteit had bedacht, gebaseerd op uitsluitend regen.

Zo hebben we een warme bakker geholpen in zijn bakkerij waar ook de kleding werd gedroogd. Zo hebben we op de fiets alle kerken op Walcheren bezocht en werden we door de predikanten ontvangen met warme chocolade. Kregen ook uitleg over van alles en nog

wat, waarop de meest interessante discussie zijn gevolgd. We zijn met een vissersboot in de stromende regen de Noordzee op gevaren. Kortom: elke dag was een feest en nog jaren later werd dit zomerkamp geroemd als een van de meest geslaagde. De formule was toch vrij eenvoudig: Alles wat er gebeurde, daar keken we op de meest positieve manier tegenaan. Kijken of het lukt om per tent in de stromende regen onder een paraplu op een houtvuurtje een maaltijd te verzorgen. Met een prijs voor wie daar het best in slaagde. Kortom, ons enthousiasme voor de kamptijd en het leven in het algemeen was niet stuk te krijgen.

En zo kom ik bij je vraag of het immuunsysteem ook te activeren valt. Zeer zeker kan dat. Medicijnen schakelen het immuunsysteem langzaam maar zeker uit, terwijl een bewust positieve houding tegen alles wat je overkomt (trouwens helemaal niet gemakkelijk) het immuunsysteem enorm versterkt! Moet je eens proberen om alle negativiteit uit je leven te bannen. Dus ook uit je denken. Geen negatieve gedachten over personen of zaken die je tegenkomt. Geen negatieve gedachten over wat er in de wereld gebeurt, want we zitten in een groeiproces dat uiteindelijk toch positief en goed zal uitpakken. Die les lag in dat zomerkamp verborgen en heeft me tegenover alles een positieve instelling aangeleerd.

En ik verzeker je Hans: niets versterkt het immuunsysteem zoveel als zo'n instelling.

Jean Brunet



Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker

Foto's: Anneke Bleeker / Diverse foto's werden aangeleverd

Teksten: Jolanda Dorenbos / Dorien Braakman / Bastiaan den Hartigh / Maarten Oversier / Suzan Waltmans / Marjan Snoeij-Sederel / Rob Derksen / Jean Brunet / Anneke Bleeker

Bijdragen van: HealthRanger7

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 dan even een mailtje!