

## De zoete moordenaar

Zoet, zoet op brood, zoet in de koffie, zoet in de thee, zoet...

Zoetjes, zoethoudertjes...

Zoethoudertjes kom je overal tegen. Zand in onze ogen strooien 'ze' overal als we hen de kans geven.

Reclames die doen voorkomen dat jij er niet bij hoort als je niet dit of dat doet. Als je niet dit of dat eet, als je niet dit of dat... vul maar in, vele voorbeelden uit de dagelijkse gesprekken en media zijn waarneembaar.

Maar al die ditjes en datjes komen *wel* voort uit een marketing beleid.

Wat zo bijzonder is, is dat alle producten zogenaamd ook steeds verbeterd zijn. Wat was het dan vele jaren geleden slecht! Wasmiddelen die al, zo lang ik mij kan herinneren, steeds 'beter' worden.

Voedingsmiddelen, of is het toch meer vulling vraag ik mij dan af, die steeds beter zijn. Men wil steeds doen geloven dat je echt weer naar de winkel **moet** want de verbeterde producten liggen daar op je te wachten.

### Laat jij dat gebeuren?

Als je zelf over de juiste informatie beschikt dan heeft men geen vat op je en laat jij je niet beetpakken.

Van de wieg tot het graf worden we zoet gehouden, op alle fronten, maar ook letterlijk. Suikers of vervangende middelen in ons lichaam, van baby tot bejaarde.

Denk jij weleens na of jouw lijf dat echt prettig vindt?

Of is het een verslaving?

Witte geraffineerde suiker, puur gif. Alles wat door mensenhanden is veranderd is als gif voor ons lichaam.

Ontgeurde producten zijn gemanipuleerd. Geraffineerde producten, gesteriliseerde, gepasteuriseerde en welke prachtige namen van processen er allemaal nog meer zijn.

Melk, gewoon rauwe melk bij de biologisch-dynamische boer vandaan.

Zo ook paardenmelk, gewoon rauw, geen franje, geen toevoegingen, geen gemanipuleer.

Rauwe paardenmelk ligt het dichtst bij borstvoeding. Maar vertellen wij dat, dan, o jee, daar heb je haar weer. Heeft iemand zich wel eens verdiept in de ingrediënten die in de babyvoeding in blik zitten?

Lezen we de kleine lettertjes wel?

Zijn natuurwinkels zo betrouwbaar dat je geen etiket meer hoeft te lezen?

We komen weer even terug op suikers en vervangende zoetstoffen; kun je klakkeloos je winkelwagentje vullen?

Koek, snoep, jam, vruchtensappen, ijs, gebak, ketchup, brood, crackers; menigeen zal dit achteloos uit de schappen pakken en via de kassa in de tas stoppen en thuisgekomen opruimen en zonder nadenken verwerken, presenteren. En als de voorraad op raakt gaat men weer naar de winkel.

Altijd wel een aanlokkelijke aanbieding.



Jengelende kinderen 'winnen' het over het algemeen ook vrij snel met de aanbiedingen bij de kassa.

Kauwgom en andere kleine snoepjes liggen velen aan te grijzen die op hun beurt staan te wachten. Het gaat vaak om luttele bedragen, snel gepakt en meegenomen.

Maar bedenk eens wat een omzet met al dat kleine grut, door die vele wachtende personen bij elkaar gesprokkeld.

Snoepje hier, sapje daar en wat krijgt een gemiddeld persoon per dag binnen? Per week? Maand? Jaar?

Stapelen; we hebben het nog niet eens over fluor, vaccins, andere giftige stoffen zoals de E 621 en zijn vele makkers.

Stapelen, elke dag weer. Simpele kant-en-klaar ontbijten. Koek bij de koffie. Jam op brood, andere zoetwaren en in de middag gaat het weer verder, drie uur een dip, vier uur een dip, in de file een dip, overal liggen 'vullingmiddelen' ons aan te grijzen, tot het avondeten aan toe. Daarna willen velen ook nog wel wat weg snaaien en vlak voor het slapengaan verdwijnt er zo hier en daar ook nog wel wat.



### Kan dit een teken zijn van ondervoeding?

Die hang naar steeds maar wat in de mond stoppen, kan dat mogelijk duiden op ondervoeding?



Wanneer je lang genoeg niet de goede voedingsstoffen tot je neemt maar tevreden bent met surrogaat, dan zal je lichaam deze tekorten gaan wreken.

Allerlei klachten en kwalen komen naar buiten en dan gaan we verder met gif toevoegen door de symptomen te verdringen met medicatie.

We gaan geconserveerd de grond in!

Klinkt dit hard?

Wel, probeer eens uit en koop een hamburger bij een willekeurige grote fastfood keten, leg deze gewoon ergens neer. Niet in de koeling, schenk er geen aandacht aan en kijk na verloop van tijd wat er is gebeurd.

Niet vanzelf weggewandeld?

Hoe zou dat toch kunnen?

Mogelijk volgestopt met allemaal ingrediënten die dit teweeg brengen. Geconserveerd dus!

Volgende vraag: wat doet een dergelijk product dan in ons lichaam?

Zou het zo kunnen zijn dat velen met dit soort 'vulling' hun systeem van de rel brengen en hun lichaam dicht laten slibben met niet verteerbare producten? En zo hun eigen graf graven?

Geconserveerd de grond in, overduidelijk.

Gifstoffen worden opgeslagen in een vetvoorraad. Dat is maar goed ook anders zouden velen zo voor je voeten dood neervallen. Bizar straatbeeld

zou dat opleveren, *nog meer* bizar dan het nu al is. Als je nu je ogen de kost geeft en een willekeurige straat inloopt dan is het beeld al snel duidelijk. Altijd etende mensen. Patat en andere producten uit de frituur, in de verkeerde vetten gebakken.

Al deze stoffen worden dus opgeslagen in vet.



De lever kan namelijk maar een bepaald percentage per dag 'opruimen'. Alles wat we teveel aanvoeren wordt opgeslagen in vetrollen, bubbels en blubbers...

Vergelijk het met je keuken. Alle voorraad ruim je op in kastjes en slinger je ook niet in het rond. Zo handelt een lichaam ook, de vetrollen zijn te vergelijken met de 'keukenkastjes'.

Voorraad opgeruimd en wat je nodig heb pak je. Deurtje dicht.

De lever ruimt steeds wat op maar kan alles niet in één keer 'handelen', dus 'deurtje dicht, opgeslagen die handel'.

Kijk eens naar de jeugd. Hoeveel kleine kinderen zijn al veel te dik?

Vaccins, verkeerde 'vulling', gif via plastic, gif, overal gif. Pesticiden via niet biologisch geteelde groenten en fruit.

Stapelen met al die stoffen.

### **Glucose-fructosestroop is de zoete moordenaar**

Gewonnen uit maïs, klinkt zo lekker onschuldig. Bovendien kan het een hoge dosis kwik bevatten. Kwik moeten we nu juist niet in ons lichaam krijgen.

Glucose-fructosestroop ook wel bekend als fructose-glucosesiroop, glucose stroop, fructosesiroop, maïssirop, isoglucose of high-fructose corn syrup (HFCS) wordt gebruikt in duizenden voedingsproducten, allerlei producten die velen achteloos in hun winkelwagentje deponeren, van ketshup tot snoep, van ijs tot frisdranken, van soepen tot dressings, van brood tot crackers en de lijst is nog veel langer.

Glucose-fructosestroop, een zoetstof gewonnen uit maïs, is een mengsel van fructose en glucose en wordt door voedingsfabrikanten gebruikt omdat het veel goedkoper en langer houdbaar is dan suiker.

Maïs wordt op grote schaal overigens ook nog geteeld uit gemanipuleerd zaad. Monsanto is hier de grote boosdoener van.

Gemanipuleerd zaad brengt verkeerde producten voort, deze resoneren niet met onze cellen, niet met ons lichaam.

Glucose-fructosestroop is verantwoordelijk voor vele gezondheidsproblemen zoals obesitas, hoge cholesterol, insuline problemen, diabetes type 2, kanker, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, beschadiging van de lever, stress, migraine, ADHD.

Ja, dat klopt zie je het verband?

Hoge cholesterol treedt op als ons lichaam in balans wil komen.

Dan maakt de lever meer cholesterol aan. De lever maakt overuren wanneer te veel gif in vet is opgeslagen. Hoge bloeddruk en hartproblemen zijn weer een logisch gevolg.

Diabetes, gif in het lichaam.

Vaccins, lichaamsvreemde stoffen ingespoten. Verkeerde suikers, verkeerde vetten...

### **Stop! Tijd voor puur natuur!**

Gewoon stoppen nu! Wie meer wil weten kan dat lezen in boeken, via artikelen, via zoveel mogelijkheden om je te informeren.

Genoeg voor nu, we gaan nu even positief denken.

Is de natuur zo verkeerd?

Heeft de natuur ons zo voor de gek gehouden?



Nee toch?

Alles wat groeit en bloeit op plaatsen waar het ongestoord kan groeien en bloeien heeft het daar naar de zin.

Als een gewas het naar de zin heeft wil dat zeggen dat de bodem optimaal is; de juiste verhoudingen er voor zorgen dat de planten, struiken en bomen gevoed worden.

Gevoed met goede stoffen die de plant helen.

Als wij gezonde planten eten dan helen zij ons.

Wanneer wij zieke gewassen eten dan kunnen deze ons toch niet gezond houden of maken?

Daarom gaan we nu een rondje culinair via gezonde gewassen die in deze periode weer rijkelijk ontluiken en hun vitaliteit tonen.

Jonge vitale planten bruisen van de energie, *levensenergie*.



Deze energie schenken zij ons wanneer wij hiervan gebruik maken. Maar handel wel met respect. Kijk uit als je wat plukt, plukken betekent dat we netjes met een mesje de steeltjes afsnijden en niet zomaar voor het vaderland weg rauzen. We laten geen sporen van vernielingen achter maar plukken bedachtzaam.

Er is alweer zoveel. Brandnetels komen alweer met prachtige toppen in groten getale boven de grond. Zevenblad, voor velen de schrik in de tuin maar o, wat is dit krachtige plantje gezond. Gezond als gewas, het is letterlijk niet stuk te krijgen en die vitaliteit geeft het aan ons door.

Onkruid vergaat niet, is een bekend gezegde en het kruid zevenblad is hier een voorbeeldig voorbeeld van. Zelf durf ik het geen onkruid meer te noemen. Tegenwoordig valt het bij ons onder de noemer 'boskruiden'.

Wat eten we? O, ik moet nog even het bos in. Venkelsoep, met wortelen maar aangevuld met verse kruiden.

Of wat te denken van een kruidenboter van roomboter met peper, kerrie, Keltisch zeezout en fijngesneden bladeren van daslook?



Het maartse viooltje als versiering, heerlijk zoet van geur en smaak (over zoet gesproken), maar dan wel natuurlijk; het staat heel gezellig, het oog wil toch ook wat?

Roomboter met veldkers, zo uit de tuin vandaan geoogst. Veldkers is familie van de tuinkers maar dan nog intenser van smaak.

Overigens geldt dat voor alles wat we puur oogsten. De smaak is intenser, puurder, geeft een beter gevoel.

Het jonge malse blad van zevenblad is nu nog heerlijk vers te verwerken. Dus maak daar gebruik van, er is genoeg voor iedereen. Deze 'gezondheidsmaniak' groeit zo snel, om ons allen te voorzien van goede voeding.

Dat heet ook anders denken dan zeggen dat het een woekeraar is.

De natuur is compleet! De natuur schenkt ons alles!

Hieronder enkele recepten voor deze week. Een rondje gezondheid. En wedden dat er het één en ander gewoon in je eigen tuin te vinden is?

Kijk uit waar je plukt, niet langs drukke autowegen of bij weilanden waar men mest injecteert, de bodem met kunstmest bestrooit of pesticiden spuit.

Blijf ver weg van die giftige bronnen.

Puur natuur, er zijn nog plekjes genoeg en snoeien doet groeien, maar wel met beleid.

Nu wens ik je goede energie opgedaan tijdens het plukken van vele ingrediënten die een aanvulling zijn op groente en fruitsoorten die we in de winkel kopen. Maar... dan wel biologisch!  
Logisch toch?

Anneke Bleeker  
Bergen NH  
19 maart 2012

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

Foto's: Anneke Bleeker ©, ze mogen WEL gebruikt worden bij plaatsing van dit artikel.

Informeer je over deze gifstoffen. Hieronder een link over de 'zoete moordenaar' en daaronder een vertaald artikel over vaccinaties wat iedereen eigenlijk verplicht 'moet' lezen! Wij verspreiden dit vrijwillig en weten niet wie hier wel of niet iets mee doet! Kijk bij de industrie wie de belangen heeft, volg het geld en je gaat begrijpen!

<http://www.earth-matters.nl/16/3672/voeding/gevaren-in-ons-voedsel-glucose-fructose-stroop-fructose-glucosesiroop-glucosestroop-fructosesiroop>

Een recent artikel over vaccinaties door Dr. Harold E. Buttram:

*De ultieme gok: zullen vaccins voor kinderen resulteren in een hybridisatie van de inhoud van vreemd menselijk en dierlijk DNA? (OVER GIF GESPROKEN!!!)*

<http://www.verontrustemoeders.nl/2012.03.13%20De%20ultieme%20gok.pdf>

## RECEPTEN VAN DE WEEK:

### Dan nu de positieve berichten!

Onderstaande recepten zijn recent bereid.

De juiste energieverstrekking van het vroege voorjaar!

Eet smakelijk!

## Venkelsoep

### Benodigdheden:

- Venkel
- Wortels
- Uien
- Zevenblad een royale hoeveelheid
- Daslookblad een royale hoeveelheid
- Keltisch zeezout
- Kerrie
- Oregano
- Peper
- Roomboter

Vanzelfsprekend zijn de gekochte producten biologisch. De hoeveelheden zijn geheel op het gevoel. In de natuur weeg je de ingrediënten ook niet.



In dit geval gebruikten we één venkel, drie winterwortelen, drie uien. De hoeveelheden zijn berekend op ongeveer vier personen.

### **Werkwijze:**

Fruit de uien in de roomboter.

Doe daar zout en kruiden bij. Wij gebruikten het grove Keltisch zeezout. De kruiden kun je aanpassen aan wat je in huis hebt.

Snijd de wortel in dunne schijfjes en doe ze in de pan bij de uien. Voeg water toe en laat alles een poosje garen (Beetgaar).

Snijd ondertussen de venkel in stukken en voeg deze ook toe.

Laat alles dan nog ongeveer vijf minuten verder garen.

Neem de pan van het vuur en voeg alle geplukte 'boskruiden' toe. Goed doorroeren met de pollepel en doe vervolgens alles in de blender of de keukenmachine totdat een mooie egale massa ontstaat. Is de soep nog te dik, voeg dan wat water bij. Je kunt beter in het begin voorzichtig zijn met de hoeveelheid water en later nog wat moeten toevoegen, dan andersom.



### **Salade met vers zevenblad en daslookblad**



Vers gesneden zevenblad en daslookblad is heerlijk en gezond in een salade.

Snijd het blad niet al te grof.

Probeer ook eens fijngesneden zevenblad in een gebakken eitje.



## Pasta met vers zevenblad, daslookblad, look zonder lookblad en jong zuringblad



Maak de pasta en het groentemengsel zoals je dit gewend bent.

Snijd het blad van de 'boskruiden' fijn. Als het groentemengsel beetbaar is neem je de pan van het vuur en voegt de gesneden bladeren toe.

Doe vervolgens de pasta erbij en meng alles goed dooreen.

Daslookblad is slechts in een beperkt gebied in Nederland te oogsten, maar er zijn alternatieven met een uien smaak, zoals look zonder look. Dit blad altijd rauw toevoegen. Door

mee koken wordt de smaak bitter.



### Veldkers in salade en kruidenboter

Veldkers staat bij velen als 'onkruid' in de tuin.

Het heeft een steviger 'bite' dan tuinkers.

Het kan goed verwerkt worden in roomboter, tot een lekkere kruidenboter. Ook is het lekker in een salade.



### Daslookboter

Snijd het daslookblad heel fijn en meng dit samen met peper, Keltisch zeezout (grove versie) en kerrie goed door elkaar.

De veldkersboter hierboven is op dezelfde manier gemaakt, alleen werd hierin geen kerrie gebruikt.

### Maarts viooltje

Een mooi, maar ook lekker bloempje.

Het toont leuk als decoratie op een gevuld ei, maar is ook lekker op een stokbroodje kruidenboter.



Op de volgende bladzijde kun je zien hoe de plant groeit:



Zevenblad



Jong zuringblad



Daslook



Daslook in bloei



Look zonder look



Look zonder look in bloei



Maarts viooltje



Veldkers