

## De weegschaal tussen negatief en positief...

### Nieuws... wat is nieuws?

Dagelijks komt er zoveel voorbij via het computerscherm want dat via de goede alternatieve media het echte nieuws passeert is al geruime tijd duidelijk.

Op de televisie zie je ze gewoon liegen en alles wordt vertekend. Reclameboodschappen vol bedrog, wereldzaken in een ander perspectief dan de werkelijkheid je vertelt, maar wat moeten we nu benadrukken?

Afgelopen week schoof er ook weer genoeg voorbij. Negatief en positief!

Bij veel negativiteit hangt de balans de ene kant op en bij veel positiviteit de andere kant op.

'De waarheid ligt altijd in het midden' is een gezegde en mogelijk moeten we daar maar even gebruik van maken.

Als je wilt kun je alleen over alle negatieve zaken vertellen die voorbij flitsen maar is dat de weg?

Juist door de positieve, de goede dingen te belichten zie je ook wat je mogelijk beter kunt vermijden.

Dat merken we duidelijk wanneer we wandelen in de natuur en we letten op alles wat



eetbaar is. Wat is er alweer veel, vandaag jong beukenblad geplukt en in een salade verwerkt. Samen met het jonge blad van de smeerwortel, blad en een paar bloemen van de gele dovenetel en de bloemen en jonge bladeren van het eerste fluitenkruid.

Als basis gebruikten wij ijsbergsla, biologisch natuurlijk, aangevuld met al het vers geplukte uit de ongerepte natuur op plekken waarover je dit nog enigszins kunt zeggen. Als je een dergelijke salade op je bord hebt dan is er al snel een gevoel van puur, van eerlijk en van gezond. De weegschaal helt dan ook naar een positief gevoel.

Overigens is onze ervaring dat je ook blij wordt van dergelijke gerechten dus waarom zou je dan nog zeggen dat alle kant-en-klaar maaltijden slecht zijn? Zonder deze opmerkingen is het toch al duidelijk.

Maar toch zijn er wel zaken die even aangestipt mogen worden.

Neem de afgelopen week, die als 'Europese vaccinatieweek' te boek stond.

In België kwam Dr. Kris Gaublonne naar buiten met een stevige mening tegen vaccineren. Het opdringen van de vele vaccinaties, de zotheid waarmee dit allemaal

gepaard gaat, zorgt ervoor dat dit vraagt om een reactie!

De kruistocht tegen de mazelen... Tja die mazelen toch, daar moeten we massaal tegen gaan spuiten. Sterker nog: we moeten tegen alles gaan spuiten en zorgen dat we nergens meer mee overvallen kunnen worden, als we de WHO goed moeten begrijpen.



Het blijft echter niet alleen bij de mazelen, want volgens het stuk van Dr. Kris Gaublonne is het de bedoeling dat in 2020 alle Vlamingen tijdens hun leven volledig beschermd zijn tegen alle ziektes waar een inenting tegen bestaat. Het pakket ligt klaar om stapsgewijs uitgevoerd te gaan worden.

Vechten tegen alles, vechten tegen de natuur, het is toch te bizar om over na te denken?

Wat heeft de natuur het toch mis zeg, of zijn de mensen zo arrogant?

Alles heeft zijn ritme, zijn eigen klok en eigen regels. Alle soorten bloemen en planten komen op hun eigen tijd in de bloei. Narcissen bloeien zonder onze bemoeienissen niet in de herfst in de tuin.

Goudsbloemen zullen in de winter geen groeiactie vertonen maar staan in de zomer staan zij te stralen. En zo kunnen we eindeloos veel voorbeelden bedenken. De vogels bouwen in het voorjaar hun nestjes, water befrist alleen wanneer het vriest.

O wat logisch zullen velen denken, ja is ook zo.

Waarom is het dan de ogen van velen niet logisch om gewoon de kinderziektes te krijgen?

### **Wat is ziek zijn?**

Ziek zijn, heeft dat een functie?

Kinderziektes... het immuunsysteem krijgt een positieve pep. Het kind wordt een stap 'volwassener', bovendien maakt het een opwaartse stap in het groeiproces.

Ziek zijn heeft ook als functie het lichaam te schonen, de verkeerde stoffen en opgedane emoties te lozen, opdat we niet dichtslibben.

Maar de realiteit is dat we op voorhand al ingrijpen *voordat* er mogelijk iets gaat gebeuren.

Angst is een slechte raadgever! Jaag hele volkstammen in de angst en je hebt als industrie succes met je bedachte gifspuit.

Het is ongelofelijk misdadig, zo in te spelen op angsten en emoties en dit via de vele manieren van communicatie te verspreiden.

Dr. Kris Gaublonne zegt dan ook zeer terecht aan het eind van zijn betoog:

*Ik ben er van overtuigd dat het zelfbewustzijn van de Vlamingen net iets te groot is om dergelijke dictatoriale aanpak over zich heen te laten gaan. Minister Vandeurzen onderschat de invloed van de grassroot bewegingen in Vlaanderen die dit soort paternalisme niet meer pikken. Hij heeft nog niet door dat jonge ouders tegenwoordig nadenken over zin en onzin van wat hen voorgeschoteld wordt. Wij roepen dan ook op tot een actieve boycot van dit monsterplan. Met verdubbelde energie zullen wij de bevolking de nodige informatie aanreiken om een eigen genuanceerd standpunt te kunnen innemen. Mocht het komen tot wettelijke verplichtingen, dan is het moment van Burgerlijke Ongehoorzaamheid aangebroken.*

*Dr. Kris Gaublonne*

Burgerlijke ongehoorzaamheid, wanneer we massaal het heft in eigen hand nemen dan kan men ons tot niets meer dwingen.

Maar ja...

Als we als eenling naar buiten treden dan hebben we wel velen ogen op ons gericht maar het merendeel denkt alsnog: "Ach laat maar, het zal mijn tijd wel uitdienen."

Cathalijne Zoete kwam hier afgelopen week eveneens achter.

Het RIVM organiseerde donderdag 26 april de 'Vaste Prikdag'. Deze naam hebben zij als titel voor hun blad (Vaste Prik), dat eens in de zoveel tijd verschijnt en de informatiedag in Amersfoort had deze naam dus ook gekregen.

De scholingsdag was bedoeld voor artsen en verpleegkundigen die direct betrokken zijn bij de uitvoering van het Rijksvaccinatieprogramma (RVP) en stond in het teken van bijscholing en ontmoeting. Tijdens de bijeenkomst werd er onder meer gesproken over ontwikkelingen binnen het RVP, veiligheidsbewaking, de achtergronden over vaccinatiebezwaren en de mazelen. De bijeenkomst was bedoeld voor RVP-artsen (volgens de spellingscontrole van Word is dit foutief geschreven en moet het zijn... veeartsen; wel je begrijpt dat ik in de lach schoot, mogelijk zeer toepasselijk ☺) en -verpleegkundigen, organisaties Jeugd Gezondheidszorg, medische adviseurs RIVM, medewerkers RIVM-RCP, GGD Nederland en ActiZ.

Cathalijne had eerder aangegeven samen met collega's van de NVKP, de Nederlandse Vereniging van Kritisch Prikken, graag mee te willen naar deze dag.

De entree bedroeg € 60.00 en daar dit het algemeen belang dient is het reëel als je dit dan met je vereniging draagt, maar blijkbaar was dat niet aan de orde.

De voorzitter en een medebestuurslid waren wel van de partij en Cathalijne probeerde buiten zoveel mogelijk tamtam te veroorzaken door aan te geven dat vaccins niet dat brengen wat men belooft en het zeer verstandig is je te bezinnen!

(Overigens vraag ik mij af hoe je kritisch kunt zijn ten aanzien van vaccins. Je vaccineert of je doet het niet. Je kunt tenslotte ook niet een *beetje* zwanger zijn, je bent het of niet!)

Enfin, daar zijn de meningen al langer over verdeeld.

Bijzonder is het ook om via de zogenaamde alternatieve praktijken een ander programma aan te bieden.

Dat is hetzelfde, ook ingrijpen in dat wat de natuur anders had bedacht.

Cathalijne, van mij krijg je een welverdiende pluim voor je inzet!

Zo kunnen we de negatieve kanten van vaccins uitvoerig en tot uit den treuren belichten

maar we kunnen ook met een ander verhaal komen ten aanzien van een andere ziekte en kijken wat iemand haar persoonlijke ervaring is door juist een ander pad te kiezen.

## Weg met diabetes!

Ontdek en genees de ware oorzaken



Andreas Moritz

gezondheid

**Hieronder de ervaring van Nelleke nadat zij informatie op haar scherm kreeg waar zij daadwerkelijk iets mee kon:**

### ***De diabetes voorbij?***

*Het is januari 2012, wanneer ik de nieuwsbrief van de Verontruste Moeders ontvang. Het thema van de nieuwsbrief "Diabetes is geen ziekte; het is een reactie van het lichaam om te overleven", kwam precies op tijd. Op het moment dat ik de nieuwsbrief ontvang slik ik ongeveer een jaar metformine. Het begint met één pil per dag van 500 mg, maar weldra zit ik op twee tabletten per dag. Een nare bijwerking van die pillen is dat ik hier diarree van krijg. Bij mijn laatste bezoek aan de artsenondersteuner, in december, zijn mijn bloedwaarden te hoog en wordt mij verteld dat ik eigenlijk naar drie metformines toe moet. Alleen het probleem is dat dit niet kan, aangezien ik last van bijwerkingen heb. Met drie metformines zou ik helemaal*

*leeg lopen. De artsenondersteuner vertelt dat metformine de lever stimuleert om insuline af te geven. Echter, de pillen waar ik dan op over zou moeten stappen werken direct op de alvleesklier. Een voorstadium van spuiten? De artsenondersteuner en ik besluiten om het nog even aan te zien tot het volgende consult.*

*En dan verschijnt de nieuwsbrief, waarin de schrijfster Anneke Bleeker verwijst naar het boekje: "Weg met diabetes" van Andreas Moritz. Ik ben zo enthousiast dat ik het boekje dan ook meteen bestel. De betaling wordt overgemaakt en de volgende dag heb ik het boekje al in huis. 's Avonds neem ik het boekje door en ik besluit meteen de volgende dag te beginnen. Ik neem me voor om de volgende dag de fiets te pakken en naar de bibliotheek te rijden en daar vegetarische kookboeken te halen. Schuin tegenover de bibliotheek is een natuurvoedingswinkel, waar ik onder andere kaneel, muesli, meel, groenten en suikervrije koekjes koop. Thuis aangekomen begin ik enthousiast de kookboeken door te nemen en de eerste 'andere' maaltijd bestaat uit spruitjes. Ik maak een voor mij nieuwe manier van koken eigen met veel meer variatie op het gebied van verse groenten. De spruitjes worden roergebakken met gember, komijn, ui, rozijnen en walnoten. Wat is dat heerlijk. Volgens de methode van Andreas Moritz zijn de eerste zes weken streng, waarin onder andere: vlees, vis, melkproducten, aardappelen en pasta van het menu geschrapt worden. Ik vind dit ook geen probleem, er zijn voldoende alternatieven te bedenken, zoals vleesvervangers, sojaproducten, linzen, gierst, peulvruchten en geklaarde boter. Het enige in dit menu waar ik me niet aan houd, is het laten staan van kaas. Brood met kaas vind ik toch wel erg lekker. Ik heb ook ontdekt dat er zoveel soorten kaas zijn; kaas met wilde knoflook, kaas met koriander en fenegriek en kaas met brandnetel.*

*Nadat ik zo'n week of twee met het 'anders' eten ben begonnen heb ik de artsenondersteuner gebeld en haar verteld dat ik op een andere manier met voeding omga. Enthousiast nodigt ze me uit om langs te komen om te kijken of de methode aanslaat. Inderdaad... de methode slaat aan. Heb ik tijdens het laatste bezoek nog een bloedwaarde van 11, mijn bloedwaarde is nu gedaald naar 6,4. Bloedwaardes dienen te liggen tussen 4,5 en 9. De daaropvolgende keer, 4 weken later, is mijn bloedwaarde 5,4 met één pil. Het avondpilletje vergat ik de laatste tijd steeds.*

*Ik ben nu 4 weken van alle pillen af en heb tot mijn grote vreugde afgelopen vrijdag, bij de controle, een prima bloedwaarde.*

*Nu dat ik anders eet, heb ik 's avonds ook geen honger meer en een leuk bijeffect hiervan is dat ik inmiddels ook 6 kilo lichter ben en me hier prima bij voel.*

*Zaandijk 29 april 2012*

*Nelleke Lust*

*P.S.: Heb je vragen naar aanleiding van mijn verhaal, neem dan gerust contact met me op.*

*E-mail: [encon@hetnet.nl](mailto:encon@hetnet.nl)*

*Website: [www.nellekeenco.nl](http://www.nellekeenco.nl)*

Dit soort reacties zijn een bevestiging dat het inderdaad van groot belang is dat men de informatie van alle kanten moet krijgen aangereikt.  
Want wat zou er zijn gebeurd als Nelleke niet op dat moment de weg naar andere informatie zou hebben gekregen?  
Dan had ik niets van Nelleke vernomen, wist van haar bestaan niet af en alles liep verder zoals het loopt.  
Toch geven dergelijke reacties je de juiste energie om door te gaan waar we mee bezig zijn en dat is de weg wijzen naar andere aanvullende informatie.  
Cathelijne heeft dat in Amersfoort ook als missie gehad: de weg wijzen naar de andere kant van de medaille als we over vaccins spreken.  
Dr. Kris Gaublomme in België heeft zijn nek net zo uitgestoken en kwam doortastend naar buiten, bravo!  
De boodschap dat puur natuur gezonder is, echt is, spreekt met de cellen van ons lichaam blijft actueel.  
Wie deze ervaring ook wil opdoen kan kijken naar onderstaande recepten.  
Wie het nog nooit heeft ervaren moet dringend beseffen dat dit verslavend kan werken! ;-)  
Pas op voor de bijverschijnselen zoals meer energie krijgen, je fitter voelen, en er is geen geldspoor te volgen om te kijken wie er mogelijk belangen heeft.  
Er kunnen geen patenten op aangevraagd worden en het is toegankelijk voor iedereen.  
Grote kans dat veel gewoon bij je om de hoek groeit of mogelijk op het eigen erf.  
Aan te bevelen dagelijkse hoeveelheden, daar doen we ook niet aan maar slim is het wel dit dagelijks toe te passen; dan dit, dan dat, meegaan met het seizoen.  
De natuur liegt niet, verzint niet zomaar iets en zorgt steeds voor afwisselingen!  
Wij blijven het aanreiken.  
Eet smakelijk en geniet ook van de schoonheid hoe iets groeit en bloeit.  
Het oog wil ook gevoed, kost ook niets!

Anneke Bleeker  
Bergen NH  
30 april 2012

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

Foto's bij artikel en recepten: Anneke Bleeker. Deze mogen uitsluitend bij overname van de tekst gebruikt worden

#### Links:

**De reactie van Dr. Kris Gaublomme**

<http://www.vaccinatieschade.be/vaccinatieweek.html>

**Krantenartikel waarin het verhaal van Cathelijne stond**

[http://www.destadamersfoort.nl/lokaal/niet\\_welkom\\_op\\_vaste\\_prikdag\\_26160075.html](http://www.destadamersfoort.nl/lokaal/niet_welkom_op_vaste_prikdag_26160075.html)

**De 'Vaste Prikdag'**

<http://www.rivm.nl/dsresource?objectid=rivmp:107883&type=org&disposition=inline>

**Link naar het schrijfsel waardoor Nelleke haar informatie heeft gekregen**

<http://www.verontrustemoeders.nl/2012.01.09%20Diabetes%20is%20geen%20ziekte.pdf>

## Natuurlijke tips:

### Pompoensoep met verse kruiden

#### **Benodigheden:**

- 1 pompoen (zijn nu nog steeds te koop uit de oogst van vorig najaar)
- 5 middelgrote uien
- Lavas (maggiplant): 1 tot 2 stengels met jong blad. Mag niet overheersen!
- Klein bosje peterselie
- Klein bosje bladselderie
- Flinke hand paardenbloembladen en zevenblad (samen een hand vol, vers geplukt)
- Veldkers en een paar paardenbloemen voor de garnering in het bord. Niet meesnijden!
- Twee eetlepels ongeraffineerd kokosvet (alternatief: Gheeboter of Roomboter).
- Keltisch zeezout, de grove variant: een eetlepel, de fijne variant: aanpassen (beduidend minder)
- 1 eetlepel kerrie
- Peper naar smaak
- De verse en gedroogde kruiden kun je naar eigen idee aanpassen

#### **Werkwijze:**

- Smelt het kokosvet
- Voeg fijngesneden uien toe, even fruiten
- Voeg Keltisch zeezout, peper en kerrie toe
- Alles goed roeren
- Voeg een scheutje water toe
- Was de pompoen zorgvuldig. Snijd deze vervolgens in twee delen, verwijder de pitten en snijd de twee delen in kleine blokken (inclusief de schil)
- Doe de pompoenblokjes in de pan en doe daar zoveel water bij, dat alles net aan onder water staat. Breng alles aan de kook en temper de warmtebron, zodat alles net aan de kook blijft, totdat het pompoenvlees beetbaar is
- Snijd ondertussen alle kruiden ragfijn

Doe de inhoud van de pan in de blender of de keukenmachine. Even laten draaien, het is snel vermalen. Giet de basis voor de soep weer in een pan terug. Voeg de vers gesneden kruiden toe. Roer alles goed door elkaar en laat de soep ongeveer vijf minuten staan om de smaak van de kruiden in te laten trekken. Indien nodig nog even warmen.

Schep de soep uit in soepborden. Garneer met de verse blaadjes van de veldkers en de bloemblaadjes van de paardenbloem.



## Salade met look-zonder-look, paardenbloemblad en –bloemen en gele dovenetel



Als basis gebruikten wij ijsbergsla. Daar doorheen gemengd werd fijngesneden look-zonder-look, paardenbloemblad en wat blad van de gele dovenetel (dit is bont blad). De salade werd gegarneerd met enkele bloempjes van de gele dovenetel en de losse bloemblaadjes van de paardenbloem en plakjes hardgekookt ei.

## Aardappelsalade met verse kruiden



Maak een aardappelsalade naar eigen idee. Voeg hieraan de verse kruiden toe. Wij gebruikten:

Zevenblad, paardenbloemblad, look-zonder-look, peterselie en selderie.

## Pasta met zeekraal, lavas (maggiplant), peterselie, selderie, paardenbloemblad en zevenblad

Maak de pasta zoals je gewend bent deze te maken.

Wij kozen voor een roompasta (slagroom – puur toevoegen, niet bewerken!) in plaats van tomatensaus.

Wij gebruikten in deze pasta gerulde gehakt.

Vervolgens fruiten wij in dezelfde pan de uien, paprika's en zeekraal.

Naar smaak Keltisch zeezout en andere (gedroogde) kruiden toevoegen.

Pas op het laatste moment de vers gesneden kruiden, de slagroom en de pasta toevoegen en doorroeren.



**Diverse planten, zoals zij in de natuur groeien:**



**Fluitenkruid**



**Smeerwortel**



**Veldkers**



**Paardenbloem**



**Zevenblad**



**Jong beukenblad**



**Gele dovenetel**



**Look-zonder-look**