

## Leef allemaal eens een beetje als Anastasia...

*De nuchtere Russische zakenman Vladimir Megre ontmoet op een reis met zijn koopvaardijship over de rivier de Ob twee oude mannen.*

*Zij willen zijn bemanning lenen om een zoemende Siberische ceder – vermaard om zijn heilzame werking – te oogsten.*

*Megre gaat niet in op het dringende verzoek en zet zijn reis voort. Het voorval laat hem echter niet los, en een jaar later keert hij terug naar de plek van ontmoeting.*

*Ditmaal zijn daar niet de beide mannen, maar ontmoet hij hun kleindochter, Anastasia.*

*Het is het begin van een bijzondere relatie met een vrouw die - zonder huis - in volstrekte harmonie met haar omgeving in de taiga woont, nooit naar school is geweest en niettemin op de hoogte is van de gebeurtenissen in de wereld en de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen.*

*Anastasia heeft niet alleen een visie voor de aarde en de mensheid, ze lééft die visie, en in dit eerste boek van deze serie maakt ze Megre deelgenoot...*



Zo luidt de korte samenvatting van het eerste boek van de Anastasia reeks.

Wie het boek heeft gelezen en het ook *echt* begrijpt zal meteen beamen dat we in onze huidige maatschappij ver afgedwaald zijn van dat wat puur is, van wat in het verre verleden als normaal werd ervaren.

Wie dit boek begrijpt zal onmiddellijk beamen dat vaccins niet aan de bomen groeien, we niet met pillen in de hand worden geboren en de natuur compleet ondergeschikt is als het gaat om grote economische beslissingen.

Wie met tips aan komt ten aanzien van planten uit de natuur, om te gebruiken voor onze gezondheid, is op voorhand al 'alternatief', een kruidenvrouwtje of een heks.

In vroegere tijden stond je dan op de brandstapel en tegenwoordig moet je deze symbolisch zien te ontlopen.

Alternatief is eigenlijk regulier en wat tegenwoordig als regulier aangeboden wordt is een slecht alternatief.

De natuur liegt niet en alles wat we nodig hebben groeit om ons heen.

Fruit uit eigen omgeving, dat geplukt is in het seizoen wanneer het rijp is, is gezonder dan allerlei soorten die overal vandaan geïmporteerd worden. Wat heeft men met pesticiden gedaan? Hoe lang zijn de producten onderweg geweest voordat het op jouw fruitschaal ligt? Wanneer groente en fruit op een gezonde bodem hebben kunnen groeien, zal het ons ook de goede stoffen voor onze gezondheid leveren.

Nemen we een gemiddelde groentezaak dan treffen we daar vele producten aan.

Maar is dit assortiment compleet?

Groentewinkels zijn door mensen bedacht. Het ene gewas is een groente en het andere gewas hoort daar niet thuis.

Maar klopt dit beeld?

Anastasia plukt dat wat zij tegenkomt en eetbaar is. Kunnen wij hier iets van leren?

## Kruiden, groente, fruit, onkruid, is de omschrijving belangrijk?

Kruiden, onkruid... twee woorden.

Het woord kruid zit in beiden maar kruiden hebben een magische kracht en onkruid schoffelen we weg.

Althans, degenen die van mooie gecultiveerde tuinen houden zullen hun best doen alles wat zomaar 'komt aanwaaien' te verbannen.

Stel je voor, je bent zo'n tuinliefhebber en op een middag ben je hard aan het werk geweest. Zevenblad omgeschoffeld, eruit getrokken wat zich gemakkelijk liet verwijderen, want de haarwortels zullen snel weer nieuwe groeischeuten vertonen. Veldkers, vogelmuur, paardenbloemen, en vele andere 'onkruiden' rigoureuus met de schop omver gemaaid en bij elkaar geharkt.

De tuin ziet er weer uit om door een ringetje te halen. Strakke kantjes, gazon zo glad als een biljartlaken, madeliefjes zijn verdwenen en geen 'vuiltje' meer tussen de vaste planten.

De groene container gevuld en het tuingereedschap schoongemaakt weer netjes opgeborgen in de schuur.

De klok vertelt dat het bijna winkelsluitingstijd is en je bedenkt dat je nog even groente moet kopen. Gehaast ga je nog net op tijd de winkel binnen en bedenkt ter plekke wat je op tafel zult zetten.

Thuisgekomen maak je de maaltijd klaar, blij dat de tuin netjes is en je nog net op het nippertje de avondmaaltijd kon verzorgen.

Voldaan kijk je naar buiten terwijl je de gekochte worteltjes opeet.

Stel nu dat je had geweten dat je het zevenblad had kunnen opeten, dit veel vitamines en mineralen bevat, zou je dit gewas dan anders hebben behandeld?

Het jonge zevenblad bevat caroteen, is in dat stadium heel goed rauw te verwerken in salades, zomaar ergens bij, al is het op een broodje kaas.

Veldkers is familie van de tuinkers, maar de 'bite' is pittiger. Dit gewas komt veelvuldig als 'onkruid' voor maar als men zouden weten dat dit net als tuinkers bij de maaltijd gebruikt kan worden, is het de vraag of de groencontainers hiermee gevuld zouden worden.

Vogelmuur, ook wel kippenmuur genoemd, omdat de kippen dit kruid graag eten, is eveneens super gezond en

toe te passen bij vele gerechten, gewoon rauw als een salade. Paardenbloemen zijn reinigend.



Veldkers

Een natuurlijke leverreiniging met paardenbloemstelen in het voorjaar is een goede start na de winterperiode.

Deze reiniging is goed ter ondersteuning, wie zijn lever grondig wil reinigen verwijs ik graag naar het boek van Andreas Moritz met als titel: 'De ongelooflijke lever- en galblaaszuivering'.

Dan geef je je lichaam een cadeau, om de woorden van Andreas te gebruiken.

Wij mensen zijn redelijk tot behoorlijk vergiftigd door de vele invloeden vanaf onze geboorte. Als het tegenzit al van voor onze geboorte; ook de gezondheid van onze ouders en voorouders is bepalend voor onze kwaliteit van leven. Maar laten we wel even



voorop stellen dat je het tij kunt keren. Wie zegt dat hij of zij automatisch aanleg heeft voor welke ziekte dan ook, zal het zelfde patroon volgen als wat hem of haar is voorgedaan. Logisch dat je dan dezelfde klachten, kwalen en ziektes zult krijgen. Als je exact doet wat je moeder deed, je oma deed, ja, dan ben jij een kopie. Dus inderdaad, dan kun je verwachten wat je steeds hebt gezien.

Wie het heft in eigen hand neemt wijkt van dat pad af en bepaalt zelf wat er wel en niet gaat gebeuren.

Ziektes beginnen veelal door een vervuilde lever, opgehoopt vet en cholesterol is dan de oorzaak van veel ellende. Onze lever is een belangrijker orgaan dan ons hart.

Nu zullen velen de wenkbrauwen fronsen want als je hart stopt met kloppen is het 'einde verhaal', maar als onze lever vervuild is dan zal dit grote gevolgen hebben voor de rest van onze organen. Wanneer ons lichaam is verstoord zal ons hart als logisch gevolg daarop reageren.

Een grondige reiniging is daarom van belang en dan niet eenmaal maar vele keren, allemaal te lezen in het boek dat daar alle gegevens over zal verstrekken.

Terugkomend op de paardenbloem: we kunnen deze als natuurlijke ondersteuning gebruiken.

Wanneer de bloemen verschijnen pluk je één steel.

Alleen de steel gebruik je, de bloem wordt verwijderd.

Deze steel eet je op. Wanneer je bedenkt hoe je dit zult oplossen dan kan het antwoord zijn: snijd de steel in stukjes in wat salade.

De tweede dag neem je twee stelen, de derde dag drie stelen en dit bouw je op tot zeven stelen.

Na de zevende dag, dus zeven stelen ga je weer afbouwen naar zes, dan vijf en zo weer tot nul.

Deze reiniging is niet zo effectief als dat wat Andreas Moritz beschrijft maar ter ondersteuning in het voorjaar kan het geen kwaad.

Wie een zwaar vervuilde lever heeft, en dat hebben wij allemaal, zal het niet winnen met de paardenbloemstengels alleen, maar wie wel de lever heeft gezuiverd kan deze gewassen goed ter aanvulling en ondersteuning gebruiken.

Alle natuurlijke reinigingen zijn het overwegen waard. Brandnetels zijn super gezond en zij hebben ook die reinigende functie. Zo zijn er veel meer voorbeelden te bedenken.

Paardenbloemblad werd een eeuw geleden verkocht als molsla op de markt.

Wanneer je een bleekpot, net zoals men wel bij rabarber doet, over een paardenbloemplant zet, zul je bleekgekleurde bladeren krijgen, molsla genaamd. Paardenbloemblad is op vele manieren in de keuken toe te passen. Rauw in salades, in soepen, stoofschotels, kortom wanneer je dit gewas op het laatste moment toevoegt, om de kwaliteit te behouden, zijn de mogelijkheden oneindig.

De bloemen zijn leuk om te verwerken in salades als kleurtje. De bloemblaadjes los getrokken en versnipperd, geven een gezellige aanblik en kunnen eveneens gegeten worden. De wortels werden in het verleden wel als surrogaatkoffie gebruikt. De wortels zijn ook geschikt om in gerechten te verwerken maar wees voorzichtig met de hoeveelheid, de smaak is bitter.

Maar... Bitter in de mond maakt het hart gezond!



Paardenbloem





Madeliefje



Madeliefjes, ook wel meizoentjes genoemd, zijn schattig om te zien maar daarnaast ook gezond om als eetbaar gewas te gebruiken.

Madeliefjes bevatten onder andere magnesium, ze zijn helend wanneer zij in een tinctuur verwerkt worden bij zweertjes in de mond en in het verre verleden werden zij al gebruikt om het bloeden van wonden te stelpen. Madeliefjes zijn dus zuiverend en helend.

Ten tijde van de vele veldslagen die sinds mensenheugenis al gevoerd worden werden madeliefjes gebruikt om het bloeden van wonden te stelpen die de soldaten opliepen wanneer men oorlog voerde op de landerijen buiten de dorpen en steden. Madeliefjes, de bloempjes staan gezellig op je bord, op een salade of gewoon op een broodje ei, het geeft het oog net iets extra's. Het oog wil ook gevoed worden, dan is het effect van de maaltijd vele malen krachtiger.

De blaadjes kunnen gegeten worden net als veldsla. Als je dit weet, maai je het madeliefje dan nog net zo gemakkelijk omver?

Zo kunnen we vele soorten benoemen.

Pinksterbloemen, jonge beukenblaadjes, smeerwortel, fluitenkruid, veldsalie, oneindig is deze rij aan te vullen.

Thee kunnen we zetten van vele kruiden. Hondsdraf met aardbeibladeren en bijvoorbeeld munt, of citroenmelisse. Vele variaties zijn denkbaar.

Een hartige taart van zevenblad, de wat oudere bladeren zijn daar geschikt voor, de jonge bladeren zijn rauw het lekkerst, maar de iets oudere kunnen heel geschikt in taarten, soepen en stoofschotels verwerkt worden.

Een soep, aangevuld met diverse kruiden uit het bos,

een salade versierd met eetbare bloemen, de bloemen van het zevenblad, de jonge zijn malser dan de oudere, geven een salade een voorjaarsaanblik en kunnen eveneens gegeten worden.

De mogelijkheden zijn eindeloos en wie dit begrijpt is eigenlijk een beetje 'Anastasia'... Er is zoveel, we kunnen alles niet even in een notendop weergeven maar de boodschap is dat wat in de groentewinkels te koop is aangevuld kan worden met dat wat om ons heen groeit.

We gaan niet opeens als konijntjes massaal de natuur in, maar wie zich uitsluitend beperkt tot de winkels mist veel.

### **Balans is het toverwoord...**

Balans... als een weegschaal in balans is dan zul je beamen dat het klopt.



Jong beukenblad

Zo is het ook met onze voeding. Balans, aanvullen vanuit de natuur en integreren in de dagelijkse maaltijd.

Als je dan na het tuinieren worteltjes hebt gekocht kun je dit aanvullen met vers gesneden jong zevenblad, wat veldkers, eventueel versierd met een paar madeliefjes.

Als we de vrije natuur als aanvulling gebruiken op dat wat we kopen of zelf verbouwen dan krijgen we veel meer mineralen, spoorelementen en vitamines in ons lichaam. Dus ontstaat er een balans.

Wellicht gaan we dan massaal ook anders kijken naar al die potten met zogenaamde supplementen die via vele kanalen als zogenaamde goede aanvulling op ons dagelijkse menu te koop zijn.

De goede merken daargelaten, maar weet dat er ook in supplementenland veel kaf onder het koren zit en de farmacie ook hier zijn tentakels heeft uitgeslagen.

Wat is gezonder? Puur natuur of pillen uit een potje?

Anastasia gebruikt ook geen aanvullingen uit dit circuit maar weet wat zij uit de natuur kan eten.

Lees het boek: *'Supplementen onder de loep'* geschreven door Brian R. Clement.

Dit boek, in combinatie met de Anastasia reeks en je inzichten zullen bijgesteld worden als je nog steeds geloofde in dat wat men overal te koop aanbiedt.

Anneke Bleeker

Bergen NH

2 oktober 2012

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

Foto's: Anneke Bleeker – Deze mogen met bronvermelding worden gebruikt bij artikel



## NATUURLIJKE TIPS:



## FRUITSMOOTHIE

Cranberry's zijn op dit moment volop te verkrijgen in de natuurvoedingswinkels en de betere groentezaken.

Je maakt er een heerlijke smoothie van, in combinatie met ander fruit. Wij gebruikten: Mango, appels en pruimen.



Smoothies kun je naar keuze aanvullen met een flinke lepel kokosvet, kurkuma en Keltisch zeezout.



Mix alles fijn in de blender of keukenmachine. Voeg naar eigen inzicht water toe.

### KRUIDENBOTER MET GOUDSBLOEMBLAADJES



Biologische roomboter op kamertemperatuur. Meng hierdoor diverse kruiden die voorhanden zijn. Wij gebruikten:

Goudsbloemblaadjes, losgetrokken van de bloem, fijngesneden zevenblad, rucola (is ook een kruid), vogelmuur, Keltisch zeezout, kerrie of kurkuma.

Als decoratie: een paar goudsbloemen en bonte dovenetel.

### PESTO

Pesto's kunnen worden gemaakt van heel veel gewassen. Wij gebruikten als basis een flinke krop sla, aangevuld met rucola, jong zuringblad, wat blad van de smalle weegbree, paardenbloemblad (oudere bladen worden bitter. Let erop dat dit niet de overhand krijgt!), brandneteltoppen, walnoten, twee sinaasappels, twee appels, Keltisch zeezout, kurkuma, peper en zonnebloemolie. Allerlei combinaties zijn mogelijk.







Begin met een halve krop sla en voeg regelmatig wat sla toe. Wij gebruikten uiteindelijk de hele krop



Fijngemalen walnoten



Op het laatste moment bestrooiden we de pesto met gedroogde goudsbloemblaadjes en gedroogde kervel. Het verse groen dient ter decoratie