

VOLLE LEDENDAG IN BUNNIK

Drie baby's in de zaal

De ledendag van MMV trok op 19 oktober 350 mensen naar Bunnik. Voorzitter Marlie Hillekens verwelkomde een opvallend aantal jonge(re) mensen. Onder hen drie baby's van een paar weken oud.

TEKST RINEKE WISMAN **BEELD** JAN VAN KLINKEN

Greta ten Hoor (30) bezoekt de ledendag voor het eerst. Samen met haar jongste dochter Anna (8 weken) in een draagdoek. Nelleke de Wit (30) had in 2017 de primeur toen ze met een baby op de ledendag verscheen. Dit jaar was ze er opnieuw met een baby: haar derde kind Lea (2,5 maand). Samen met haar vriendin Corianne (30) die eveneens haar derde kind mee had: Julia van drie maanden. "Het was weer een inspirerende en gezellige ledendag", zegt Nelleke. "We hebben veel goede informatie gekregen. De lezingen waren boeiend. Het verhaal van Lisanne was hoopgevend. Dat het effect van kruiden zo groot is, blijft me wel bij. En het mooie is dat je er alleen maar voor hoeft te bukken."

Jong geleerd is oud gedaan?

"Ja", zegt Greta ten Hoor, in opleiding tot huisarts, volmondig. "Mijn moeder is al jaren lid van de Moermanvereniging. Toen nog niemand het over E-nummers had, spelde zij al de etiketten op de verpakkingen. Ik groeide op met aandacht voor gezonde voeding en besmette de mensen om mij heen ermee toen ik uit huis ging. Eerst in het studentenhuis en later in mijn huwelijk." Tijdens de lezingen had Greta voortdurend een Aha-gevoel. "De link tussen de bodem en de darmen is eigenlijk heel logisch. Daar het verhaal van Rineke Dijkina wetenschappelijk onderbouwd is, kan een academisch gevormd brein er goed mee uit de voeten. Op de opleiding geneeskunde leer je hier niets over, maar ik merk dat de weerstand afneemt, en de interesse toeneemt, door de groeiende berg wetenschappelijke data."



Bloemkool-broccolisoepp, knolselderij-kerriesoepp, een saladebuffet met rode quinoa, rode biet en ui, kikkererwten, pompoen en spinazie en een biologisch broodbuffet met zelfgemaakte smeersels, zoals een chutney van tomaat en vijg en een pikante humus. "De lunch was perfect", aldus Uitzicht-kok Klazien van der Toorren.





286 KRALEN

286 behandelingen kreeg Lisane Spaander in het ziekenhuis voor de behandeling van Ewingsarcom. Daarnaast vond Lisane het Moermandieet op haar pad, maar ook cbd-olie, zuurstoftherapie en beweging. Het deed haar allemaal goed. Lisane ontroerde de zaal met haar eigen hit 'Vechtersbaas'. Ook zong ze 'Laat me' van Ramses Shaffy om te benadrukken dat ieder mens zijn eigen weg moet gaan. "Doe wat voor jou goed voelt."



'Zowel Marry als Rineke, hebben de dag gedragen. Voeg daar nog dappere Lisane aan toe en het was in één woord geweldig'



Knip en pluk het verse groen uit je tuin en stop het in je theepot. Bijvoorbeeld rozemarijn, duizendblad en de jonge knoppen van de spar. Een prachtige rode thee boordevol vitamine C, aldus kruidenskundige Marry Foelkel. Ook Rineke Dijkinga haalde de wilde natuur erbij in haar lezing. Ze stopt graag duizendblad in haar 'rondje door de tuin'- onkruidenspread. Geen wonder dat deze twee natuurliefhebbers het prima met elkaar konden vinden!

Orthomoleculair deskundige Rineke Dijkinga inspireerde de aanwezigen bondgenoot te worden in haar missie om samen met de natuur te leven. "Je hebt slechts 3 procent van de mensen nodig om de rest mee te trekken."



Jan Geraats (83) werd verrast met een prachtig boekje, omdat hij zich al 25 jaar in voor MMV. "Soms zeggen mensen: 'Jan, zou je niet eens ophouden met werken en gaan genieten? Dan zeg ik: Genieten is voor mij dat ik aan het eind van de dag weet dat ik iets heb kunnen betekenen voor een ander mens.'"



De powerpoint van Dijkinga is te vinden op mmv.nl.

BECEL OF B-ZELF

Doe het zelf en maak B-Zelf, adviseerde Marry Foelkel. "Laat een pakje topkwaliteit roomboter van gras gevoerde koeien zacht worden. Roer er 1/3 deel verse lijnzaadolie door en doe het in een botervloot."



ZELFONDERZOEK

Wat betekent gezond leven voor u? Werk aan een persoonlijke keuzehulp en doe eventueel mee in het MMV Onderzoekslaboratorium. Registreer jezelf op www.gezondlevenmetkanker.nl