

In dit nummer:

<i>Een betere houding</i>	1
<i>Lekke darm</i>	2
<i>Goed nieuws World Overshoot Day Tanden</i>	3
<i>Colofon Aanbevolen literatuur Agenda</i>	4

In plaats van groenten, fruit, vette vis, volkorenproducten en noten te eten, slikken we cholesterolverlagers, zuurremmers, pijnstillers en antidepressiva.

Als je gezond eet, kun je niet alleen heel wat ziekten vermijden, maar met de juiste voeding en specifieke voedingssupplementen kun je ook een groot aantal aandoeningen met succes behandelen.

dr. R. Proesmans, Optimaal gezond zonder medicijnen, 2009

*Een betere houding*

Ik had het eerder over de voor de gezondheid niet bevorderende “houding van de Belgische bevolking”. Wat zou een betere houding kunnen zijn ?

Er is het “brood en spelen”-principe dat sinds de Romeinse tijd gehanteerd wordt door de beleidsvoerders om ervoor te zorgen dat een groot deel van de bevolking zoet gehouden wordt met een oneindig aantal vormen van amusement en versuffing. En om te vermijden dat ze de ogen zouden richten op hoe de graaiende beleidsvoerders allerlei voordelen, macht, luxe en het grote geld naar zich toe trekken ten koste van de gewone burger die steeds verder de broeksriem moet aanhalen en in de hoek wordt geduwd.

Een boeiend aspect van deze moeilijke tijd is dat we leven in een tijd van **ontmaskering**. Het wordt steeds duidelijker welke mechanismen de machthebbers hierbij hantieren, zie vb. de websites [Leefbewust](#) en [Niburu](#). Wees dus steeds **kritisch** en zoek naar de verborgen agenda's. Kijk naar kritische TV-programma's, YouTube-documentaires, lees kritische tijdschriftartikelen en boeken.

In het kader van gezondheid:

wie te horen heeft gekregen dat hij een ernstige aandoening heeft – de lijst is te lang om op te sommen -, dient zijn verantwoordelijkheid op te

nemen en zich niet tevreden te stellen met het slikken van de voorgeschreven pilletjes en de weinige adviezen die hij krijgt van een huisarts die geen tijd heeft, want de volgende patiënt zit reeds ongeduldig in de wachtzaal. Het is niet de dokter die verantwoordelijk is voor onze gezondheid, maar wijzelf. Ga op zoek naar folders, brochures om u te informeren, leen boeken in de bibliotheek over uw aandoening. Neem nota's, maak schema's, volg lezingen en cursussen, zet u aan het studeren. Stroop dus de mouwen op en blijf niet bij de pakken zitten.

Al doende **leren** we hoe enorm veel factoren een rol spelen in de gezondheid en hoe we dan ook enorm veel kunnen doen om onze gezondheid te verbeteren. Pas de nieuwe kennis steeds meer toe in uw dagelijks leven: in uw huishouden en woning (zie vb. [ecotherapie](#)), vermijd stralingen, chemische huidverzorgingsproducten, gebruik zo weinig mogelijk de auto, let op voeding, drank, omgang met stress, vermijd overbelasting, leer uw persoonlijkheids-type kennen, zoek naar stilte, enz. Breng in feite steeds meer **de natuur** terug in uw leven. De Westerse levenswijze is immers bijna tot in de kleinste details onnatuurlijk en ontstekingsbevorderend en ontsteking is bij zowat alle beschavingsziekten de kern

van de zaak. In de natuurgeneeskunde zegt men: hoe verder de mens verwijderd raakt van de natuur, hoe zieker hij wordt. Geleidelijk aan ondervindt u de voordelen van een **anti-inflammatoire en natuurgerichte levenswijze**. De klachten verminderen of stabiliseren. Kan men van een ziekte genezen ? Soms wel, soms niet. Vergeet niet dat er nog heel wat “onvrijwillige” blootstelling is aan toxische invloeden. Inplanting van GSM-masten in uw buurt, allerlei lawaaibronnen zoals de eeuwige wegen- en bouwwerken, en de massale luchtvervuiling in dit vrachtwagen-doorrij-landje met zijn dicht wegennet zijn slechts enkele voorbeelden. Soms kan u een grote sprong voorwaarts maken dankzij een moderne arts. Helaas zijn deze vaak te duur voor mensen met een modaal inkomen. Gelukkig zijn er een aantal die boeken hebben geschreven – zie de literatuurlijst – en regelmatig lezingen geven. Op deze manier kunnen we op een goedkopere manier ons voordeel doen van deze mensen die hun kennis en ervaring graag willen delen en ten dienste stellen van het grote publiek. Met de jaren zien we ook de **positieve kanten** van ziekte: meer kennis, diepere inzichten, andere mensen leren kennen, gezondere voeding en levenswijze, meer inlevingsvermogen, enz.

Lekke darm: kern van de zaak

Als er zoveel mensen met chronische vermoeidheid, chronische pijn en andere chronische aandoeningen in de kou blijven staan, wil dit zeggen dat wij, artsen, ons werk niet goed doen.

Lekkende darm zet de poorten wagenwijd open voor alle auto-immuunaandoeningen.

Bij lekkende darm is het immuunsysteem onderbetaald omdat je wegens malabsorptie niet voldoende voedingsstoffen opneemt, en overwerkt omdat het immuunsysteem continu in de weer is ter hoogte van het darmslijmvlies, dat de oppervlakte heeft van een tennisveld en lekt als een zeef.

dr. F. Coucke, De CVS-mythe, 2012, p. 12, 116, 119

Om de tekst aanschouwelijker te kunnen volgen kan u volgend schema openen:

schema [lekke darm](#)

Bepaalde voedingsgewoontes (vb. te weinig kauwen), voedselallergieën, het Westerse pro-inflammatoire voedingspatroon, verzurende dranken, tekorten aan vitaminen, mineralen, enzymen, omega-3 vetzuren; teveel vrije radicalen en te weinig antioxidanten, onvoldoende maagzuurproductie, bepaalde medicijnen (vb. antibiotica, NSAID's, cortisone, chemotherapie, vaccinaties), roken, toxische stoffen (pesticiden, kleurstoffen, bisphenol-A, alcohol, cafeïne,...), infecties, chronische stress, overbelasting, vermoeidheid kunnen het evenwicht tussen gunstige en ongunstige bacteriën in de darmen (**darmflora**) verstoren en het **darmslijmvlies** irriteren en de tight junctions (kleppen) beschadigen. Hierdoor wordt de doorlaatbaarheid van de darm voor onvoldoende afgebroken voedingsstoffen, bacteriën, toxines, biogene amines (histamine, tyramine,...) te groot. Deze stoffen komen in de **bloedbaan** terecht. Men spreekt van het **lekke darmsyndroom**.

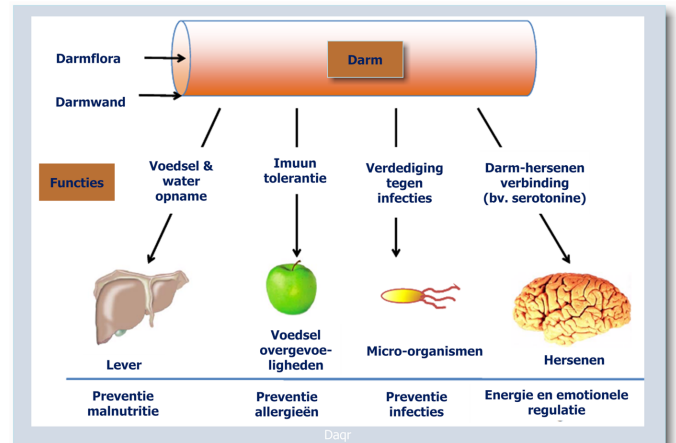
Het immuunsysteem reageert op deze lichaamsvreemde stoffen (antigenen) door talrijke **ontstekingsstoffen** (cytokines) aan te maken die deze indringers trachten te neutraliseren. Zo kunnen antigenen gebonden worden aan immunoglobulines G (IgG) en immunocomplexen vormen, die ofwel geneutraliseerd worden door de lever ofwel neerslaan in gewrichten (reuma), in spieren, huid, ogen, enz.

Het immuunsysteem en de

lever kunnen dermate door de gevolgen van lekke darm worden belast dat het minder mensechappen over heeft om te vechten tegen infecties met bacteriën, virussen, schim-

de natuurgeneeskunde. De moderne geneeskunde en de natuurgeneeskunde ontmoeten elkaar dus in de darmen.

Bij het vermijden van de verdachte voedingsmiddelen,



mels, tegen kankercellen, enz. Het immuunsysteem en de lever raken **overbelast** en verzwakken. Bovendien kan er een malabsorptie voor voedingsstoffen ontstaan, o.a. magnesium, één van de belangrijkste mineralen.

Lekke darm komt bij de meeste auto-immuunziekten en andere ernstige pathologieën voor, ook bij psychische aandoeningen. Prof. dr. Michael Maes heeft het verband aangetoond tussen lekke darm en depressie.

In de moderne geneeskunde staat de gezondheid van de darmen centraal, zie vb. de [Gutscreen](#) en de [Foodscreen](#) die op vraag van artsen door het medisch labo Roman Pais worden uitgevoerd, of de [ImuPro-300 test](#) van ProHealth, dat het bloed **onderzoekt** op IgG-antilichamen bij bijna 300 voedselantigenen (type 3 voedselallergie, van belang bij chronische aandoeningen).

Interessant is dat de gezondheid van de darmen ook al eeuwenlang centraal staat in

aanvulling met probiotica, voedingssupplementen, enzymen, omega-3 vetzuren, stoppen met roken, volgen van een anti-inflammatoir voedingspatroon, alleen water drinken, vermijden van overbelasting, aanpakken van stress, stimulering van de maagzuurproductie, enz. ondervindt men vaak een duidelijke tot spectaculaire **verbetering van de gezondheid**.

Meer uitgebreide artikelen op mijn website :

[verstoring van de darmflora](#)

[lekke darm syndroom](#)

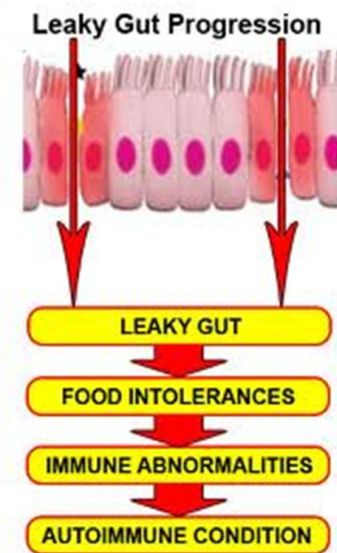
[probiotica](#)

[Ontstekingen](#), de rode draad van de beschavingsziekten.

De darm als immunologisch orgaan: zie artikel [dr. H. Van Montfort](#)

Voedselallergieën [schema](#)

Hierin leert u hoeveel factoren een rol spelen en wat u allemaal kan doen om uw gezondheid te verbeteren. Oorzakelijk werken dus, niet alleen symptomatisch.



De status van onze darmen is de weerspiegeling van onze gezondheid.

Christine Tobback, diëtiste, Eet wat bij je past, p. 145

Goed nieuws

Apotheker Fernand Haesbrouck vrijgesproken door Orde van Apothekers

Fernand Haesbrouck neemt in zijn artikelen en boeken Big Pharma op de korrel en legt de fraude rond ADHD-medicatie bloot. "Een behandeling bij ADHD steunt op het dwangmatig psychotisch maken door chronisch hoge doses sterke psychotica toe te dienen. Omdat men huivert van deze evidentie, verkoos de medische wetenschap, het werkingsmechanisme van deze psychotica als "onbekend" uit te roepen."

Lees meer: [link 1](#), [link 2](#)

Supermarkten weldra verplicht onverkochte voeding weg te schenken?

Zes volksvertegenwoordigers

van de PS hebben een wetsvoorstel ingediend dat supermarkten wil verplichten hun onverkochte voedingswaren af te staan aan hulporganisaties, zolang die nog consumerbaar zijn. Wie zou weigeren, zet zijn milieuvergunning op het spel. Delhaize is reeds begonnen met een proefproject.

Lees meer: retaildetail.be

Lezing Reuma en auto-immuunziekten 11 dec 14u

Wat is de diepere oorzaak van de vele Westerse beschavingsziekten? Waarom is er een explosie van auto-immuunziekten en vecht de klassieke geneeskunde tegen de bierkaai? Wat kan je zelf doen om de klachten te verlichten en voorkomen?

Wat is de rol van het Westerse ontstekingsbevorderende voedingspatroon?

Plaats: Dienstencentrum Hui-ze Berchem, Driekoningstraat 1, Berchem

Inschrijving: 03/338.49.30

Bijdrage: 1 à 2 €

Spreker: Luc Van Oost, gezondheidstherapeut

Fietsfixer uit de startblokken

De Fietsfixer is een omgebouwde bakfiets met materiaal om kleine herstellingen uit te voeren aan uw fiets. Deze bakfiets zal zowel op de lokale pleinen als op grote evenementen in Hoboken staan om gratis kleine reparaties uit te voeren.

Lees meer: [Nieuwsblad](#)



De Fietsfixer te Hoboken

22 aug 2012: World Overshoot Day: dag van de ecologische schuld

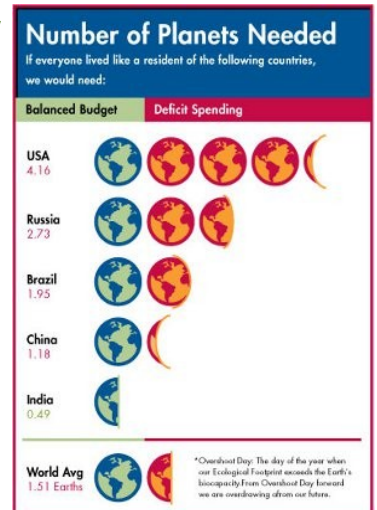
Global Footprint Network berekent de dag van Earth Overshoot Day door de vraag naar bossen, visgronden, weiland en landbouwgrond te vergelijken met de tijd die nodig is om alle verbruikte hulpbronnen terug te herstellen. In 1992 was dit 21 okt., in 2002 3 okt., dit jaar 22 aug.

Vanaf die dag leven we op ecologisch vlak 'boven onze

stand' en heeft de hele wereldbevolking voor dit jaar alle beschikbare natuurlijke hulpbronnen verbruikt die de natuur op één jaar tijd kan vernieuwen. Het gevolg daarvan is dat de natuurlijke rijkdommen van de planeet worden aangetast. Als je elk jaar meer bomen kapt dan er groeien, verdwijnt het bos. Als je elk jaar meer vissen vangt dan ze

zich kunnen voortplanten, raken de zeeën langzaam leeg. Als je meer natuurlijke bronnen gebruikt dan de planeet je kan bieden, bouw je een ecologische schuld op. Maar uiteindelijk leidt het tot de uitputting van de grondstoffen waarvan de hele samenleving afhankelijk is.

Lees meer: [link 1](#), [link 2](#)



Tanden: begin maar al te knarsen...

Vroeger kreeg men een tussensom van het ziekenfonds voor vals gebit vanaf 65, sinds enige jaren vanaf 50. Een tandarts vertelde me, gezien de slechte voeding van de jeugd, dat dit in de toekomst vanaf 35 zal zijn.

•Laat twee keer per jaar het tandplaque/tandsteen ver-

wijderen, dit is nl. het begin van alle problemen.

- Vermijd geraffineerde suiker en -zetmeel
- Poets je tanden niet na het eten van zure voedingsmiddelen: fruit, yoghurt, karnemelk, azijn, frisdrank, wijn.
- Floss je tanden dagelijks,

poets min. 2 maal per dag, poets de tong en lippen mee

- Laat gaatjes nooit vullen met [amalgam](#), maar met composiet!
- Over fluor bestaat al lang discussie. Het helpt wel gaatjes te voorkomen, maar is volgens prof. [Faché](#) toxisch chemisch afval.

•Gebruik een mondspoelmiddel vb. Foodgrade waterstofperoxide 3%, te verkrijgen bij [Groene Dag](#), als antibacterieel middel

•Laat nooit een tand ontzenuwen, dit geeft een [chronische ontstekingshaard](#)!

Meer uitgebreid artikel op www.lucvanoost.be

Een stap vooruit

© Luc Van Oost
Gediplomeerd gezondheidstherapeut
info@lucvanoost.be
www.lucvanoost.be



Onafhankelijke nieuwsbrief over alles wat te maken heeft met gezondheid, gezindheid en gezondenheid voor wie zijn kop niet in het zand wil steken

Samen op weg naar een meer gezonde, ecologisch en ethisch verantwoorde samenleving

Wie deze interessante informatie niet wil ontvangen, kan dit eenvoudig meedelen op het vermelde e-mailadres

Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht www.energiekliniek.be/
dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be
dr. André de Zutter www.dokterandrezutter.be
dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventiekliniek](http://Linus.Pauling.preventiekliniek)
dr Thierry Hertoghe <http://www.hertoghe.eu/>
dr. Pieter Lanoye www.synergia.be
dr Rudy Proesmans www.drproesmans.be/
prof. dr. Michael Maes www.michaelmaes.com
en het [internationaal referentiecentrum PNI](http://internationaal.referentiecentrum.PNI)
prof.dr.Kenny De Meirleir www.vub.be
dr. Hans Van Montfort : www.cigmtr.nl
dr. Geert Verhelst www.levensschool.be
apotheker Fernand Haesbrouck www.haesbrouck.be

Tijdschriften

[BioGezond](#) [Maar Natuurlijk](#) [Bliss](#)
[Placebo Nocebo](#) [Natuurstemmingen](#) (vzw Groene Dag)

Boeken

dr. Peter Aelbrecht, de Homo Energeticus
dr. Jill Bolte-Taylor, Onverwacht inzicht na hersenbloeding
dr. Francis Coucke, de CVS-mythe
dr. Rüdiger Dalhke, Ziekzijn: signalen van de ziel
dr. Rüdiger Dalhke, Ziekte als symbool
dr. André De Zutter, De astma-mythe
dr. Ben Goldacre, Bad Pharma
apt. Fernand Haesbrouck, ADHD-medicatie: medische megablunder
apt. Fernand Haesbrouck, De fraue met serotonine en dopamine
apt. Fernand Haesbrouck, Requiem der veronderstelde ziekten
prof. dr. Walter Hartenbach, De cholesterol-leugen
dr. Thierry Hertoghe, Jong en gezond oud worden
dr. Paul Koeck, Leven (z)onder druk, oplossingsgericht leren leven
dr. Gàbor Lenkei, Censuur: wat u niet mag weten over uw gezondheid
dr. Gàbor Lenkei, Waarom hebben gezonde mensen vitaminesupplementen nodig ?
dr. Michael Maes, Nooit meer moe, CVS ontmaskerd
dr. Michael Maes, Van Freud tot omega-3
dr. Hans Molenburg, U kunt meer dan u denkt
dr. Rudy Proesmans, Optimaal gezond zonder medicijnen
dr. Uffe Ranskov, Feiten en fabels over cholesterol
dr. David Servan-Schreiber, Antikanker, een nieuwe levenswijze
dr. Geert Verhelst, Suiker en zoetstoffen
dr. Geert Verhelst, Groot handboek geneeskrachtige planten
dr. Marcel Verheyen, Stop stress
dr. John Vitapen, Bijwerkingen waarvan sommige dodelijk kunnen zijn
Leo Bormans, Geluk
Dan Buettner, Het geheim van langer leven
Udo Erasmus, Vitale vetten, fatale vetten
Hilde Maris, Gluten & koemelk - De link met gezondheidsklachten - Therapiewijzer
H. Maris & B. De Smet, ADHD & leer- en gedragsstoornissen - Therapiewijzer
Christine Tobbacq, Eet wat bij je past
Christine Tobbacq, Gezond of gezondigd ?
Paul Verhaeghe, De neoliberale waanzin, Flexibel, efficiënt en gestoord
Reinhard Verlinden, Nutricijnen
Jo Wijckmans, Gezond van binnen, mooi van buiten



Agenda: lezingen telkens om 14u

De geheimen van een lang leven (hoe word ik 100 jaar)

18 januari

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, 2050 Antwerpen Linkeroever

Reuma

11 december

DC Huize Berchem, Driekoningenstraat 1, Berchem

DC = dienstencentrum

Inschrijving is niet nodig

Bijdrage 1 à 2 €