

15 juli 2012

Jg. 1, nr. 3

Verschijnt onregelmatig

# Een stap vooruit

## Nieuwsbrief

### Hoe giftig zijn onze baby's ?

#### In dit nummer:

<i>Giffige baby's In de kijker</i>	1
<i>Minder gif, maar hoe?? Brommerjongeren</i>	2
<i>Goed nieuws Pionier in het vizier De Lijn niet zo fijn</i>	3
<i>Roddelen Zonnebrandcrème</i>	4
<i>Colofon Aanbevolen literatuur Agenda</i>	5

#### Meer dan 200 chemicaliën ontdekt in navelstrengbloed

Onderzoekers ontdekten bij pasgeboren baby's gemiddeld 200 chemicaliën in het navelstrengbloed. Op een totaal van 287 ontdekte chemicaliën zijn er 180 die *kankerverwekkend* zijn, 217 toxisch voor de *hersenen* en het *zenuwstelsel* en 208 stoffen die aangeboren *afwijkingen* of abnormale ontwikkeling kunnen veroorzaken.

Het gaat om stoffen zoals pesticiden, reststoffen van tabak, alcohol, benzine, verbrande kolen; PFOA uit Teflon, chemicaliën gebruikt bij vervaardiging van textiel, tapijten en voedselverpakkingen; vlamvertragers, kwik, kunststoffen zoals PVC, bleekmiddelen, DDT, vernis, smeerolie, isolatoren, PCB's, enz. Lees het [volledige artikel](#)

#### van EWG.

Verrast het u dat er steeds meer jongeren lijden aan ADHD, autisme, agressief gedrag, onhandelbaarheid, allergieën, astma, CVS, fibromyalgie, enz. ? Zoals gezegd zullen onze kinderen geen 80 jaar meer worden, wat goed uitkomt voor de overheid want die kan de pensioenen niet meer betalen...

Het gaat vaak om chemicaliën die men gebruikt in de voeding, het huishouden en de woning. We denken aan de klassieke chemische was- en kuisproducten, huidverzorgingsproducten, lijm, verf, pesticiden, enz. Gemiddeld gebruikt de vrouw zo'n 12 verzorgingsproducten per dag, samen goed voor 168 chemische ingrediënten; de man gebruikt gemiddeld 6 producten, samen goed voor 85 che-

mische stoffen, die vaak werken als xeno-oestrogenen. Deze dragen o.a. bij aan stijgende onvruchtbaarheid en hormonale kankers.

Voor bijna al deze producten, schadelijk voor milieu en gezondheid, bestaan er al vele jaren ongevaarlijke alternatieven ! Aan de ene kant speelt ons eigen keuze-gedrag dus een rol.

Aan de andere kant blijven de producenten van al dat gif buiten schot, hoeven zich niet te verantwoorden, belanden niet in de gevangenis, de bestuursleden krijgen een hoog loon en bonussen. Deze straffeloosheid is hemeltergend en typerend voor de industrie.

Lees verder op pagina 2.

### In de kijker: Komboecha

Komboecha is een levende gezondheidsdrank drank ontstaan in China >2000 j geleden.

De Komboecha is een gemeenschap van lagere levensvormen, een symbiose van gisten en bacteriën. Ze hebben elkaar nodig om te overleven. Het is geen zwam of paddenstoel en het hoort ook niet bij de wieren, algen of mossen.

Het is een licht naar bier smakende drank die werkelijk voor zowat alles goed lijkt te zijn. In de eerste plaats verbetert het de darmflora en dit is alvast essentieel voor de gezondheid want

70% van de immuniteit zit in onze darm. Het bevat diverse gunstige bacteriën, gisten, zuren en vitaminen.

Werking:

- zuiverend, ontgiftend (o.a. zware metalen)
- bij ontstekingen
- bij virale en bacteriële infecties
- verteringsproblemen, maag- en darmaandoeningen
- bij huidaandoeningen
- bij fibromyalgie, CVS, reuma, MS, kanker,...
- opwekkend en vitaliserend

Verdun in een glas water en begin met bvb. 25 ml per dag, dit kan je stilaan verhogen tot bvb. 3 x 50 ml per dag, 15min. vóór de maaltijd, niet erna

Wordt afgeraden bij nierziektes. Men kan er allergisch voor zijn. Raadpleeg je arts voor alle zekerheid.

## Minder gif, maar hoe ??

Vervang je klassieke chemische kuisproducten door biologische vb. Ecover, Klok

Vervang je klassieke chemische wasproducten door biologische

Gebruik natuurverf ipv giftige verf, met zo weinig mogelijk vluchtige organische componenten (VOC's), vb. [Naturam](#) (Tony Mertens.), Magrit, Eco-tec, Ecomat, Tierrafino,...

Vervang je klassieke chemische parfums/deodorants en huidverzorgingsproducten door onschadelijke vb. Aman Prana, Urtikram, Biover, Weleda, A. Vogel, Dr. Hauschka.

Stop met roken, zie [tabak-stop.be](#)

Het gebruik van de auto moet een uitzondering zijn ipv de regel. Gebruik voor je boodschappen een caddy en ga te voet of met tram of bus; of gebruik je fiets met grote fietstassen.

Kies voor elektriciteit van een groene leverancier vb. [Ecopower](#)

Gebruik een aantal voedingsmiddelen die je dagelijks gebruikt, van biologische kwaliteit vb. aardappelen, wortelen, melk

Gebruik zeker de vetten/oliën van bio kwaliteit omdat de plant giftige stoffen uit de grond, lucht of water en pesticiden opslaat in het vet van de

plant vb. olijfolie, boter, noten, melk, enz.

Vervang water uit plastic door glazen flessen of gebruik een [waterdestillator](#) of waterfilter vb. Doonam, [Haa2ooh](#)

Gebruik geen Teflonpotten, aluminiumpotten, enz. maar bv. de onschadelijke kookmaterialen van het Belgische [Greenpan](#)

Koop je kleren in een kringloopwinkel of op een rommelmarkt. Er bestaat ook ecologisch gemaakte kleding.

Doe inspiratie op voor ecologische en gezonde bouwmaterialen bij het Vlaams Instituut voor Bio-Ecologisch Wonen [VIBE](#) [www.vibe.be](#) en bij het Passief Huis Platform. en in het [Ecohuis](#) in Antwerpen, Boom of Herentals

Koop geen spaanplaatmeubelen, hier komt nl het schadelijke gas formaldehyde uit vrij, dat eveneens te vinden is in isolatiemateriaal

Ecologisch en gezondheidskundig verantwoorde matrassen, bedden, donsdekens, hoofdkussens enz vindt je bij de winkels van [Green Sleep](#) of [Coco-mat](#)

Vervang klassieke chemische geurverspreiders en toiletverfrissers vb. [Frishi](#)

De lucht binnenshuis bevat tot 5 keer meer vervuilende stoffen dan de lucht buiten! Oorzaak ligt in het gebruik van schoon-

maakproducten, cosmetica, bouwmaterialen, vinylbehang, uitwasemingen van toestellen en meubels, verf, lijmen, tapijten, tabaksrook, enz. Verlucht dus vaak en veel!

Zware metalen vormen een risicofactor: lood, arseen, cadmium, kwik, antimoon, nikkel. Meer informatie en praktische tips om deze uit je huis te houden, vindt je bv. bij de [medisch milieukundigen](#) of bij het [LOGO](#) (lokaal gezondheidsoverleg)

We gebruiken 30% meer dan de planeet aankan. Om je impact op moeder Aarde of je ecologische voetafdruk te verminderen, zijn er vele ecotips bv. hier bij [WWF](#)

Stel jezelf de vraag of je het zoveelste nieuwe elektronische stralingsnufje nodig hebt vb. walkman, gsm, ipod, gps, Wii, enz

Elke Belg zet gemiddeld 400kg afval per jaar op de stoep. Daar komt nog eens 3500kg industrieel afval bij dat voortkomt uit de fabricage van onze consumptiegoederen. Dit 'verborgen afval' verzwaart onze dagelijkse consumptie aanzienlijk. Wist je dat 1 gsm 75kg afval veroorzaakt, 1 computer 1500kg, 1 gouden ring 2000kg? Men noemt dit de [ecologische rugzak](#)

Meer tips vindt je in mijn artikel over [ecotherapie](#) bij kanker



*Gezondheid is niet alles, maar zonder gezondheid is alles niets.*

(A. Schopenhauer)

NORM FIJN STOF AL MEERMAALS OVERSCHREDEN...

### **Brommers nog vuiler dan vrachtwagens**

Brommers en scooters stoten per seconde meer ultrafijn stof uit dan vrachtwagens en twee keer zo veel als een gemiddelde auto. Dat blijkt uit onderzoek van de Fietsersbond en de Universiteit Utrecht. Metingen in twaalf middelgrote steden hebben aangetoond dat een fietser extreem veel ultrafijn stof inademt als een brommer hem passeert of als hij naast een brommer staat te wachten bij het stoplicht. Brommers stoten per seconde zelfs meer ultrafijn stof uit dan vrachtwagens. "Een vieze vrachtwagen stoot zo'n 30.000 deeltjes uit per kubieke centimeter. Een scooter komt moeiteloos op 35.000 deeltjes per kubieke centimeter. Het zijn ultrafijn stofkanonnen", zegt een woordvoerder van de Fietsersbond. ([nos.nl](#))



Je zal maar denken dat fietsen gezond is... Brommers dragen verder bij aan het feit dat steeds meer jongeren lijden aan overgewicht. Van het milieu en de gezondheid van zichzelf en anderen trekken deze brommerjongeren zich blijkbaar niets aan, onder het motto van misplaatste geldingsdrang.

## Goed nieuws

### Hondenpoep en arrogantie genadeloos afgestraft

Hoeveel keer bent u al in een hondenpoep getrapt? Op YouTube is te zien hoe een dame reageert op een vrouw die de poep van haar hond liet liggen en daarna achteloos terug in haar Mercedes stapt. Geniet van de zoete smaak van wraak: zie [Youtube-filmpje](#)

(deredactie.be)

### Voor wie niet op vakantie kan gaan

Geniet van deze prachtige

beelden van [Santorini](#), begeleid door het monumentale lied Menousis uit het album Odes op muziek van Vangelis en gezongen door Irene Papas. Deze levende Griekse legende is nu bijna 86 jaar en speelde in meer dan 80 films en series o.a. vele klassieke Griekse films zoals Zorba the Greek, the Trojan Women, Electra, Antigone, Attila, the Odyssey e.v.a. Ze kreeg vele awards, maar nooit een Oscar.

Katherine Hepburn verklaarde dat Irene Papas één van de beste actrices is uit de geschie-

denis van de cinema. Bescheiden als altijd zei ze ooit: "Melina Mercouri was a star. I am a struggling actress".

Ze woont en werkt in Portugal, waar ze een theater bezit en nog steeds acteert.

De stem van Papas is een van de zuiverste en krachtigste stemmen ter wereld en het album Odes kan beschouwd worden als een monument in de muziekgeschiedenis.

Meer over deze eerbiedwaardige dame op [www.imdb.com](http://www.imdb.com)



Irene Papas in The Trojan Women uit 1969

"I never won an Oscar and the Oscars never won Irene Papas"

## Pionier in het vizier: dr. Johanna Budwig (1908-2003)

Duits biochemicus, farmacologe en arts. Auteur van boeken, tijdschriften en wetenschappelijke artikels. Gaf talrijke lezingen.

Ontwikkelde vanaf 1952 het Budwig antikankerdiët, rijk aan lijnzaadolie (omega-3 vetzuren), cottage cheese, biologische melk, veel fruit, groente en vezels, met vermijden van suiker, dierlijk vet, tafelolie, vlees, boter en margarine. Verder kregen de patiënten zonnebaden, beweging, ademhalingsoefeningen, enz. Behandelde met succes meer dan 2400 patiënten met kan-

ker en andere ziektes.

Ze heeft wetenschappelijke doorbraken gedaan en o.a. aangetoond dat de kwaliteit van olie en vet een primaire rol spelen bij kanker.

Was een groot tegenstander van gehydrogeneerde oliën (bakolie, bakboter, margarine): ze heeft nl. als eerste de schadelijkheid van transvetzuren, geharde vetten en het hydrogeneringsproces aangetoond.

Ze werd voor de rechter gedaagd door de margarineproducenten, de orthodoxe medische organisaties en de over-

heid. Ze kreeg van de rechter gelijk.

Ze werd 7 maal genomineerd voor de alternatieve Nobelprijs.

Lees meer over

- de [schadelijkheid van het hydrogeneringsproces](#)
- [vetten, omega-3 vetzuren, cholesterol en slagaderverkalking](#) (eigen artikel)
- [lijnzaadolie](#) (eigen artikel)
- [Budwig kankerbehandeling](#)

(Bron: wikipedia.org)



## De Lijn: niet zo fijn

### Medisch onverantwoorde wegomlegging

Ik zou een reeks kunnen maken over de ziekelijke wegomleggingen die ons al jaren irriteren.

Hier een voorbeeld waar men het wel erg bont heeft gemaakt. Sinds 16 januari 2012 is er een wegomlegging door het industriegebied tussen Boom en Terhagen. De vraag is of men niet eerst de honderden putten in deze wegomlegging had her-

steld alvorens met de wegomlegging te beginnen....:

Tallose putten, nutteloze verkeersdrempel (aan de toegang van het industrieterrein), en stofvolken. Ik heb geprobeerd het fototoestel zo stabiel mogelijk te houden....: [filmpje deel 1](#) en [deel 2](#)

Waarschuwing:

Indien u rugklachten of ademhalingsklachten hebt, gelieve

deze rit te vermijden!

Indien u ziek wordt van alle ziekelijke wegenwerken, gelieve dan vooral deze rit te vermijden.

Voor klachten kan u terecht bij het gemeentebestuur van Boom en Rumst, evenals bij uw politieke partij en mandatarissen.

### Natte zitbanken in schuilhokjes De Lijn

Een oudere man zei me: "Die ontwerpers hebben te lang gestudeerd".

Ik antwoordde: "Die hebben een hoog loon en rijden zelf met een chique auto. Daarom nemen ze zelf nooit de bus of de tram, anders zouden ze wel zien wat er mis is met hun ontwerp"... zie [filmpje](#)



## Roddelen

Bijdrage van:  
Boudewijn Vandermeulen  
[antiroddelactie.telenet.be](http://antiroddelactie.telenet.be)

**Eén gouden regel:  
zeg niets over een  
ander, wat je over  
jezelf niet wil horen.  
Maak daarbij uzelf  
niets wijs.**

Roddelen heeft maar één definitie: met genoeg in ongunstige zin spreken over collega's, de jeugd, organisaties, scholen. Het kan met de waarheid (kwaadspreken) of met leugens (lasteren). Roddelen is verbaal, meestal subtiel, pesten.

Indien men stoom wil afblazen, laat men de speldenprijes of openlijke kritiek beter achterwege om met de slachtoffers te praten over wat geneert of verkeerd loopt.

Wie zijn hart wil luchten kan dat wel doen tegen een vriend,

den.

Eén stommitieit verbergt wel honderd kwaliteiten en een mens is méér dan zijn fouten. Helaas is voor roddelaars slechts die ene fout belangrijk zodat ze die fout, soms jaren, benadrukken tot het slachtoffer implodeert of verdwijnt uit een afdeling of een bestuur. Het zijn de besten die niet pesten.

De Antiroddelactie heeft een uitgebreide documentatie die zij ter beschikking stelt. Zij bevordert het positieve denken, positieve handelen en positief spreken. Zo moet de samenwerking tot stand komen waarbij men de moeilijkheden niet uit de weg gaat.

Er is een uitgebreide uiteenzetting van het probleem in de boeken van Boudewijn Vandermeulen:

“Roddelen kunstmatige insinuatie”

“Contact leggen, wie zoekt die vriendt”.

Boudewijn Vandermeulen  
St. Jozefsweg 2, 2580 Putte  
015.51.18.49  
[antiroddelactie@hotmail.com](mailto:antiroddelactie@hotmail.com)



“Waar rook is, is vuur” is de levensader van het roddelen. Het is deze veronderstelling die de destructieve kracht van roddelen veroorzaakt.

Roddels drijven mensen uit elkaar en leidt ertoe dat de samenwerking veel minder en koeler wordt. Dat loopt uiteindelijk uit op ruzie want niemand wil bv. graag dat zijn hele leven open en bloot of in het geniep besproken wordt. Roddels maken de atmosfeer in een bedrijf door en door rot (Intermediar.nl).

vertrouwenspersoon waarvan men weet dat hij/zij zwijgt.

Er is een groot onderscheid tussen roddelen en praten bij een tas koffie. Het laatste kan belangrijk zijn om banden tussen mensen aan te halen en een sfeer van vertrouwen te creëren. Maar mensen kwetsen door roddels hoort daar niet bij. Voorzichtigheid is dan ook geboden want men gaat gemakkelijk over naar roddelen, zeker wanneer men spreekt uit jaloezie, angst, sensatiezucht, miskend wor-



*Heeft u al eens aan uw kat of hond een schoteltje cola, koffie of bier gegeven?*

**Als iedereen zoveel  
vlees zou eten als wij,  
hebben we drie  
aardes nodig om dit  
voor elkaar te krijgen.**

**Vera Dua, 16 juli  
2012, Radio Eén**

## Zonnebrandcrème: forget it !

Gevaarlijke ingrediënten:

- PABA esters
- Cinnamaten (cinoxat, ethylhexyl, p-methoxycinnamaat)
- Salicylaten
- Avobenzone (butyl-methoxydibenzoylmethaan; Parsol 1789)
- Digalloyl trioleaat
- Menthyl anthranilaat

- Benzofenonen
- Propyleenglycol
- Titaniumdioxide
- Parabenen

Onthou: If you can't spell it, don't use it (Jack Lalanne, 1914-2011)

Allerlei stoffen hierin werden gelinkt aan :

- endometriose (zie [artikel](#))
- huidkanker (zie [fonteine.com](http://fonteine.com))

Door de crème kan je geen [vitamine D](#) aanmaken, één van de allerbelangrijkste vitamines. Bovendien bevatten ze vaak de gevaarlijke [nano-deeltjes](#)

Maak zelf je [zonnecrème](#)

Tips ivm zonnen vindt je [hier](#)

## Een stap verder

© Luc Van Oost  
Gediplomeerd gezondheidstherapeut  
Lic. Psychol. & Pedagog. Wet.  
info@lucvanoost.be  
www.lucvanoost.be



Gratis digitale nieuwsbrief over alles wat te maken heeft met gezondheid, gezindheid en gezondenheid

Wie zich wil abonneren, kan dit met een eenvoudig verzoek op het vermelde e-mailadres

Suggesties voor artikels en lezersreacties zijn welkom. Wilt u iets melden of een eigen bijdrage plaatsen? Stuur het door!

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

**Rutger Kopland**

**Jonge sla**

Alles kan ik verdragen,  
het verdorren van bonen,  
stervende bloemen, het hoekje

aardappelen, kan ik met droge ogen  
zien rooien, daar ben ik  
werkelijk hard in.

Maar jonge sla in september,  
net geplant, slap nog,  
in vochtige bedjes, nee.

### Boeken

dr. Peter Aelbrecht, de Homo Energeticus

dr. Francis Coucke, de CVS-mythe

dr. Thierry Hertoghe, Jong en gezond oud worden

dr. Michael Maes, Nooit meer moe, CVS ontmaskerd

dr. Michael Maes, Van Freud tot omega-3

dr. Rudy Proesmans, Optimaal gezond zonder medicijnen

dr. David Servan-Schreiber, Antikanker, een nieuwe levenswijze

dr. Marcel Verheyen, Stop stress

dr. Jill Bolte-Taylor, Onverwacht inzicht na hersenbloeding

Reinhard Verlinden, Nutricijnen

Jo Wijckmans, Gezond van binnen, mooi van buiten

Dan Buettner, Het geheim van langer leven

Udo Erasmus, Vitale vetten, fatale vetten

Hilde Maris, Gluten & koemelk - De link met gezondheidsklachten

H. Maris & B. De Smet, ADHD & leer- en gedragsstoornissen

Christine Tobback, Eet wat bij je past

Christine Tobback, Gezond of gezondigd?

### Tijdschriften

[BioGezond](#)

[Maar Natuurlijk](#)

[Bliss](#)

[Placebo Nocebo](#)

[Natuurstemmingen](#) (vzw Groene Dag)

### Websites

[www.groenedag.org](http://www.groenedag.org)

[www.natuurgenescundigen.be](http://www.natuurgenescundigen.be)

[www.archbio-biologica.be](http://www.archbio-biologica.be)

[www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com)

## Agenda: lezingen telkens om 14u



### Osteoporose

2 augustus

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

### Hoge bloeddruk

4 oktober

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

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

5 december

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, Linkeroever Antwerpen

### Reuma

19 juli

DC Victor de Bruyne, Paul-Henri Spaaklaan, Hoboken

6 september

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

18 september

DC Huize Berchem, Driekoningenstraat 1, Berchem

24 oktober

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, Linkeroever Antwerpen

DC = dienstencentrum

Inschrijving is niet nodig

Afhankelijk van het DC, is de lezing gratis of vraagt men een kleine vergoeding