

19 augustus 2012

Jg. 1, nr. 5

Verschijnt onregelmatig



In dit nummer:

<i>Stand van zaken</i> <i>In de kijker: water!</i>	1
<i>De Belgische volksaard</i> <i>Wasdrogers</i>	2
<i>Goed nieuws</i> <i>Pionier in het vizier</i> <i>Margarine: plastic vet</i>	3
<i>Colofon</i> <i>Aanbevolen literatuur</i> <i>Agenda</i>	4

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

(A. Schopenhauer)

Editoriaal: stand van zaken

Het is ons in de vorige nieuwsbrieven duidelijk geworden dat de gezondheid van de Belgische bevolking bijzonder bedrevend is. Ik bespaar u de herhaling en de samenvatting...

Ook op onze oude dag ziet het ernaar uit dat het huilen wordt met de pet op. En gezien onze pasgeboren baby's reeds gegeven zijn van chemicaliën die in de natuur niet voorkomen, zal het met de volgende generaties nog meer bergaf gaan.

We hebben ook al enkele dieperliggende oorzaken opgesomd. De Big Ten, weet u nog?

Het globale beeld ontstaat dat de huidige samenleving onhoudbaar en onleefbaar is ge-

worden. De gezondheidsuitgaven zullen verder de pan uitrijzen, het sociale zekerheidsstelsel zal in elkaar storten. De arme bevolgingsklasse drukt zwaar op de sociale zekerheid door hun ongezonde levenswijze. De rijken dragen ook weinig bij. Wist u dat wereldwijd de [superrijken](#) 17.000 miljard euro verbergen voor de fiscus? Het is de middenklasse die de zaak nog rechthoudt, maar ook hun inkomsten gaan achteruit terwijl hun vaste kosten stijgen. Zie mijn artikel "[Steeds meer mensen haken af, hoofdstuk financiële en materiële problemen.](#)"

Ik sluit me aan bij prof. dr. Paul Verhaeghe, psychoanalyticus, van wie ik nog het geluk heb gehad les te krijgen, auteur van

het boek "De neoliberale waanzin". Hij stelt dat we van politici niets mogen verwachten, door hun banden met het bedrijfsleven en het bankwezen. Verandering zal van onderuit moeten komen, dus van ieder van ons.

Ik hoop hiertoe te kunnen bijdragen, door mee te helpen aan bewustwording, aan voorlichting en preventie, aan een verbetering van de manier van leven, voeden en denken.

In de volgende nieuwsbrieven gaan we meer en meer in op hoe we zelf onze gezondheid kunnen verbeteren.

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

In de kijker: water!

Verrassend? Toen ik nog tuinman was, werd mij altijd gevraagd wat ik wou drinken. Ik vroeg altijd een glas plat water. Meer dan de helft van de mensen had geen plat water in huis...

Tips:

- gebruik altijd mineraalarm water; alleen planten kunnen de mineralen in water opnemen, de mens niet. Voor de mens zijn de mineralen een belasting. Het anorganische kalk kan neerslaan in gewrichten (reuma), in nier-, blaas-, galstenen, in de bloedvatwand (slagaderverkalking).

- drink 30 ml water per kg

lichaamsgewicht (60kg: 1,80 l; 80kg 2,4 l)

- afhankelijk van uw voedingspatroon hebt u echter meer of minder dorst en water nodig (zie het [zuur-basenevenwicht](#)); eet u hfdz. plantaardig met veel groente, fruit, aardappelen, kruiden dan krijg je al veel natuurlijk vocht binnen en wordt dit beter opgenomen

- vermijd frisdranken, Cola, spuitwater, koffie, gewone thee, cacao, alcohol (bier, wijn,...), energydrinks, enz. Ze werken verzurend, kalkroevend (osteoporose), ontstekingsbevorderend en leiden tot een vochttekort door weefselvervuiling.

- kraantjeswater is poetswater, geen drinkwater!

- vermijd plastic flessen (geeft weekmakers af die werken als [xeno-oestrogenen](#))

- gebruik een waterfilter ([Waterwise destilleerapparaat](#) of [Coolnam waterfilter](#)), te verkrijgen bij [Groene Dag](#)

Enkele mineraalarme merken:

Spa Reine, Volvic, Montcalm, Norwater, Lifjalla, Königstein, Anna, Lauretana, Fontaine de la Reine Frédégonde, Montille, Mont Roucou, Hamidiye, Valon, Bar le Duc, Imber, Erikli...

meer op [Wat zullen we drinken, zeven dagen lang?](#)



De Belgische volksaard



“Alles wat we proberen te bereiken, eindigt juist in het tegenovergestelde” (Geert Hoste regeert)

“De Vlaming - en Bart De Wever zegt dit ook - we zijn ‘lamme goezakken’. Ze mogen met ons doen wat we willen. We nemen alles. Buitenlanders zeggen dat ook altijd, wij Vlamingen zijn lamme goezakken. Wij reageren niet.” (dr. F. Coucke op [symposium dr. Maes over CVS](#))



“Waren we Fransen, dan hadden we al massaal en hardnekkig betoogd, studenten op kop. Waren we Britten, dan hadden media en publieke opinie de hele politieke klasse al lang aan de schandpaal genageld. Waren we Amerikanen, dan hadden we zelf nieuwe politieke partijen gemaakt om de oude op te kuisen. Waren we Ieren, dan was de uitloop van talent naar het buitenland volop bezig.



Niets van dat alles. Een gespleten land mobiliseert niet. En de Vlaamse boer, hij ploegde voort, nietwaar. We trekken onze plan. Dat is de mentaliteit die eeuwenlange dominantie door buitenlandse mogendheden heeft nagelaten. Ze was een sterkte in tijden van overheer-

sing. Ze is nog altijd een troef die, wanneer gekoppeld aan werkkraft, welvaart kan brengen ondanks en niet dankzij het beleid. Maar ze is een grote zwakte in tijden van politieke crisis. Ze voedt de illusie dat het misschien hopeloos is, maar niet zo ernstig. Ze brengt apathie die tot verval leidt.

De rekening van de crisis loopt op met elke dag van uitstel. Het Belgische surrealisme zal uiteindelijk plaats maken voor het onvermijdelijke realisme van hervormen en besparen. We gaan gegarandeerd van illusie naar desillusie. En dat hebben we dus ook aan onszelf te wijten.” (Politoloog Marc De Vos)

“Men is hier tevreden met een volle buik en materieel bezit. De Vlaming is een kortzichtige materialist.” (Hugo Raes)

“Het tijdsbesef van de Vlamingen beperkt zich tot de periode tussen twee feesten.” (Godfried Bomans)

“In België is niet het probleem ‘hoe beleg ik mijn geld’, maar ‘hoe beleg ik mijn boterham’.” (Mike Verdrengh)

“Eindelijk heeft België de regering, die het verdient”. (Marc Eyskens)

We kunnen het ook nog hebben over de Vlaamse soaps, de TV-roddebladen, de bureaucratie, de cabaretiers die stof genoeg hebben tot inspiratie, vrouwen die nooit content zijn, de puinhoop aan culture evenementen, de voetbal, enz.

De bevolking is zo moe en suf geworden dat ze alleen gaan betogen voor hun loon. De enige plaats waar ze gaan roepen, is op de voetbal. Ze protesteren ook als er aan hun genotsmiddelen wordt geraakt of iemand er een opmerking over maakt. Laat de dokter maar de gevolgen oplossen. En dat is ook wat de meeste dokters doen: de gevolgen behandelen. Over de oorzaken, daar wil de modale Belg niets over horen, laat staan er iets aan doen. En als hij zich wat slappes voelt, zijn er gelukkig veel pepmiddelen: koffie, Cola, bier, wijn, tabak, Red Bull, frisdranken, jointje, lijmsnuiwen, en de eeuwige smakeloze disharmonische muziek die men overal moet aanhoren. Niet te verwonderen dat de kosten van de gezondheidszorg de pan uitswingen...

Geen makkelijk land voor gezondheidsvoorlichters...

“Ik hoop dat mensen het niet blijven pikken.”

Geert Van Istendael
(Radio 1, 11 aug 2012)

Wasdrogers blazen 600 potentieel gevaarlijke chemische stoffen de lucht in

De bekende “schone” geur van wasverzachters is in feite afkomstig van een bedrieglijk giftig mengsel van chemicaliën die zich onttrekken aan regelgeving, en die in stilte een bijdrage leveren aan een groot aantal gezondheidsproblemen van nietsvermoedende consumenten.

Dankzij de inspanningen van een stel bezorgde wetenschappers beginnen deze gevaren nu eindelijk een beetje in beeld te komen. Het gaat om een lange lijst onuitsprekelijke chemische stoffen. Geen enkele van de vluchtige organische componenten wordt op de etikettering vermeld! De gevolgen voor de gezondheid situeren zich op het vlak van de hersenen, zenuwen, hormonen, luchtwegen, huid, ogen, immuunsysteem, organen, kanker. Deze wasverzachters die trouwens nooit helemaal uit de kleren verwijderd raken, leveren één de vele bijdragen aan de overgevoeligheid van een toenemend aantal mensen voor chemische stoffen. Veel industriële chemicaliën die je hebt geïnhaald of geslikt, zijn in je weefsels opgenomen en blijven er zitten omdat je lichaam niet over het vermogen beschikt om ze af te breken, of ze weg te spoelen. Twee Amerikaanse onderzoeken onder meer dan 1.000 mensen constateerden meervoudige chemische overgevoeligheid bij al 11,4% van de mensen.

Lees in het uitgebreide artikel de tips en alternatieven zoals bv. azijn als wasverzachter:

www.earth-matters.nl



Goed nieuws

Onderzoek bevestigt: voedingswaarde bio is hoger

De meeste studies geven een hoger gehalte aan vitaminen en mineralen aan voor biovoeding. Het gehalte aan flavonoiden, die een rol spelen bij de bescherming tegen kanker en hart- en vaatziekten, ligt ook hoger. Dit geldt ook voor stoffen zoals salicylzuur, quercetine, glucorafanin. In bio melk vond men meer geconjugeerd linolzuur (CLA)

en tot 64% meer omega-3 vetzuur.

Als een plant beschermd wordt met synthetische pesticiden, maakt zij minder natuurlijke verdedigingsstoffen aan. Onbewust heeft deze gangbare techniek de kwaliteit van ons voedsel ten nadele veranderd.

Belangrijk is ook dat de verdere verwerking van het product op een zo natuurlijk mogelijke manier gebeurt. De conclusie

is duidelijk: volwaardige biologische producten bieden het meest. (Bron: [biomijnnatuur](#))

nvdr.: in [vorige nieuwsbrief](#) maakten we melding van de Dirty Dozen en de Clean Fifteen. Dit als hulp om een keuze te maken welke voeding u best bio koopt en bij welke het niet zo nodig is.

Koop oliën, vetten, noten, melk, eieren altijd bio, want planten en dieren slaan gifstoffen in hun vet op.



Pionier in het vizier: dr. h.c. Alfred Vogel (1902-1996)

Alfred Vogel groeide op in Aesh in Basel (Zwitserland). In zijn kinderjaren werd hij vertrouwd met het gebruik van kruiden en hun werkwijze door zijn vader en grootouders. Fytotherapie en het verlangen om zijn medemensen te helpen werden zijn levenslange passie.

Toen hij 21 jaar was, had hij een kruiden- en gezondheidswinkel in Basel, waar hij zijn klanten advies gaf over gezonde voeding en levenswijze

door voordrachten en publicaties. Hij maakte zelf kruidenbereidingen en legde zich ook toe op homeopathie.

In de jaren '30 verhuisde hij naar Teufen in Appenzell, waar hij kruiden verzamelde en bereidde. Hij stelde vast dat verse planten beter werkten dan gedroogde en hanteerde dit als principe bij zijn bereidingen.

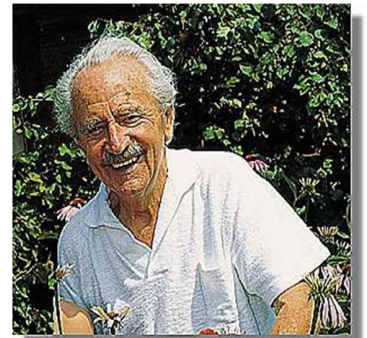
Hij reisde de hele wereld af om planten te leren kennen die de gezondheid verbeteren.

Zo ontdekte hij bij de Indianen de Echinacea, die nu algemeen gekend is en waarvan de werking wetenschappelijk is aangetoond.

In 1963 stichtte hij Bioforce AG, toonaangevende producent van kruidenremedies in Europa, Canada, Amerika en Australië.

Wat vooral opvalt in zijn vele boeken en tijdschriftartikels, is zijn eenvoudig en aangenaam taalgebruik en vlotte leesbaarheid.

Zijn bekendste werk is De Kleine Dokter, dat in vele gezinnen aanwezig is en in 12 talen vertaald werd.



www.wikipedia.org

Margarine: plastic op uw boterham

Gebruikt u margarine of plastic vet omdat u denkt dat dit gezonder is dan boter? Wie veel geld heeft zoals de margarineproducenten kan de bevolking wijsmaken wat ze wil.

De waarheid is heel wat anders. Op www.fonteine.com/margarine.html leest u uitgebreid alle gevolgen van het gebruik van margarine, zoals meer hartinfarcten, meer [astma](#), kanker, enz.

Om van olie margarine te maken moet deze gehydrogeneerd worden. De vele gezondheidsrisico's hiervan leest u op www.fonteine.com/

[hydrogenering van vetten.html](#)

Een baanbrekend werk werd geschreven door Udo Erasmus, voedingsexpert, "[Vitale vetten, fatale vetten](#)".

Een ander baanbrekend werk: "[De cholesterol-leugen](#)" door W. Hartenbach.

Wat dan wel op de boterham smeren?

- boter moet rauw zijn. Bij gepasteuriseerde boter is de cholesterol omgezet in het uiterst schadelijke oxycholesterol (zie nieuwsbrief 4) en is de lecithine vernietigd, die de cholesterol in oplossing

houdt. U vindt rauwe boter in de natuurwinkel en bij [Polle](#) (nieuwsbrief 4).

- u kan rijpe avocado op de boterham smeren, een lekkernij. Op de overschot van de avocado kan u citroensap druppelen tegen de oxidatie en deze in de koelkast bewaren.
- u kan van olijfolie margarine maken door de olie in een glazen of porseleinen potje of vlotje enkele dagen in de koelkast te bewaren. De olie zal stollen en dan kan u deze op de boterham gebruiken en nadien terug in de koelkast zetten. De stolling heeft geen

nadelige invloed.

- u kan kokosvet gebruiken, dat vele gezondheidsvoordelen biedt, te lezen in mijn [artikel](#).
- u kan rode palmvet gebruiken, rijk aan caroteen en vit E, zie dit [artikel](#).

Aman Prana heeft ook enkele mengelingen van olijfolie/kokos/rode palmolie als plantaardige boter (natuurwinkel).

Als u meer wil weten over cholesterol en welke vetten goed zijn en welke slecht en waarom, kan u mijn artikel lezen "[cholesterol en vetten](#)".

Een stap verder

© Luc Van Oost
Gediplomeerd gezondheidstherapeut
Lic. Psychol. & Pedag. 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

Net zoals er een wetenschappelijk bewezen verband is tussen roken en longkanker, is er een bewezen verband tussen optimisme en geluk

Leo Bormans (Radio 1, 15 aug 2012)

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 www.natuurgeneeskundigen.be
www.archbio-biologica.be www.leefbewust.com

Agenda: lezingen telkens om 14u



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

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