



In dit nummer:

<i>Ere wie ere toekomt</i> <i>Sit and Sleep</i>	1
<i>Ontsteking, rode draad</i> <i>van beschavingsziektes</i>	2
<i>Tarvekiemolie</i> <i>Hardnekkig autorijden</i>	3
<i>Goed nieuws</i> <i>Pionier in het vizier</i> <i>Extra calcium verhoogt</i> <i>risico hartaanval</i>	4
<i>Colofon</i> <i>Aanbevolen literatuur</i> <i>Agenda</i>	5

Vooruitgang is niet altijd een verbetering...

(Een 92-jarige toehoorder toen ik het in een lezing had over de moderne landbouw als veroorzaker van ziektes)

Ere wie ere toekomt

Vaak wordt ik per e-mail gecontacteerd door mensen die er slecht aan toe zijn en al heel wat dokters en ziekenhuizen hebben gezien blijkbaar zonder dat ze echt geholpen zijn en noodgedwongen blijven verder sukkelen. In vorige nieuwsbrief had ik het al over de moderne (biomedische) geneeskunde en verwees ik naar de aanbevolen literatuur en websites. Daar ik binnenkort stop met lezingen geven (tenzij ik ervoor gevraagd wordt), hou ik meer tijd over om te schrijven en verslag te doen van de lezingen en symposia in de moderne geneeskunde die ik zelf volg samen met artsen, kinesisten, apothekers, diëtisten e.a.. In de nieuwsbrieven en websiteartikels hoop ik deze wetenschappelijke kennis te vertalen naar adviezen voor het grote publiek, zodat je deze in je dagelijks leven kan toepassen en hiermee je gezondheid kan verbeteren.

Prof. dr. [Michael Maes](#), wereldvermaard onderzoeker, meest geciteerde neuropsychiater in wetenschappelijke studies, organisator van internationale congressen, heeft meer dan 500 wetenschappelijke publicaties op zijn naam en is een pionier in de moderne geneeskunde. Je vindt

zijn boeken in de aanbevolen literatuur. Hij heeft onlangs in Roosendaal [een internationaal referentiecentrum PNI](#) (psycho-neuro-immunologie) geopend, waar mensen met moeilijke aandoeningen waarvoor de klassieke geneeskunde tekortschiet, door een heel team kunnen biomedisch onderzocht, gediagnosticeerd en behandeld worden. Het gaat om CVS, ME, fibromyalgie, depressie, angststoornis, bipolaire stoornis, burn-out, chronische pijn, autisme, ADHD, prikkelbare darm, lekkende darm, autoimmuunziekten,... De biomedische manier van werken wordt voorgestaan en aan de overheid geeïst door patiëntenplatforms rond CVS/ME en fibromyalgie.

In zijn boeken en een [artikel in Primo](#) legt hij haarfijn uit hoe CVS-patiënten mismeesterd worden met verkeerde en zelfs schadelijke behandelingen zoals cognitieve therapie en oefentherapie.. Lees hierin ook over de gerechtelijke aanklachten tegen het RI-ZIV, Orde van Geneesheren, de universiteit en AZ van Leuven en de universitaire CVS-referentiecentra, wegens fraude, medische fouten, passieve corruptie, schending van de rechten van de mens,

het vervalsen van de rechtsgang, schriftvervalsing, het met kwaad opzet schaden van de volksgezondheid en het bewust gebruiken van vervalste KB's. Michael, de engel met het zwaard, patroon van de zieken en de armen, strijdend tegen de draak en de boze machten...

Je vindt een [verslag](#) en de powerpoint van het symposium dat hij georganiseerd heeft in Antwerpen in 2011 op de website van de [Wake-Up Call Beweging](#) (WUCB), de ME/ CVS en Fibromyalgie-actiegroep. Zij trachten onwetende en onverschillige politici te wijzen op hun verantwoordelijkheid en hen te adviseren waar nodig.

Op 25 oktober 2012 van 19u tot 22u organiseert de WUCB een [symposium over CVS](#) te Brugge, met als ondertitel "geplande overheidsmaatregelen in strijd met wetenschappelijke vaststellingen." Prof. De Meirleir en dr. Coucke zijn de sprekers.

Zie ook [Facebookpagina](#) IPNIR



Sit and Sleep, alles voor een gezonde zit- en slaaphouding !

Ik heb u al eerder gewezen op het feit dat 99% van de meubelen die verkocht worden gezondheidskundig onverantwoord zijn.

[Sit and Sleep](#) is een winkel waar uitsluitend ergonomisch verantwoorde stoelen, bureaustoelen, zetels, tafels, bedden en andere producten zoals kussens, zitwig, zitballen, enz. verkocht worden.

De kinesisten en lic. L.O. geven u graag en uitstekend advies en zoeken samen met u naar rugvriendelijke oplossingen. Je kan er zelfs een week lang allerlei materiaal ontlend om thuis te proberen.

Zij werken ook mee aan wetenschappelijk onderzoek en geven lezingen.

Je kan hier het m.i. beste boekje op de markt [aanvragen](#) over de principes van gezond zitten en slapen. Wacht niet tot u rugklachten heeft en stap eens de winkel te Antwerpen, Leuven of Hasselt binnen om een kijkje te nemen !

Is het niet vreemd dat wie gezond leeft en eet, zich altijd moet verantwoorden en verdedigen? De wereld op zijn kop. Alsof hij een bedreiging vormt voor de heersende orde.

Terwijl juist wie ongezond leeft en eet, hogere risico's loopt op de talrijke Westerse beschavingsziekten. En hiermee een bedreiging vormt voor de heersende orde door de gigantische financiële kosten van de gezondheidszorg te veroorzaken en verder op te drijven, met ook economische gevolgen door ziekte, invaliditeit, langdurige afwezigheid van het werk. En ook sociale gevolgen omdat de familie en omgeving moet leren omgaan met de gevolgen van chronische ziekte, handicap, alcoholisme en andere verslavingen,...

Alles wat de mens tegen de natuur doet, doet hij tegen zichzelf

Jan Dries

Dr. Richard Béliveau, de bekende Canadese kankeronderzoeker over de westerse eetgewoonten:

“Als men mij, met alles wat ik in de loop der jaren van mijn onderzoek heb geleerd, zou vragen een voedingspatroon te omschrijven dat de groei van kanker maximaal bevordert, zou ik niets beters kunnen bedenken dan ons huidig voedsel!”

(dr. Servan-Schreiber, Antikanker, p.130)

Ontsteking: rode draad van beschavingsziekten

Chronische ontstekingen spelen een rol bij talrijke aandoeningen vb. reumatoïde artritis, arteriosclerose, MS, diabetes, dementie, obesitas, metabool syndroom, voedselallergieën en –intoleranties, astma, artrose, osteoporose, kanker, depressie, eczema, psoriasis, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, lupus, fibromyalgie, gastritis, hepatitis, hoge bloeddruk,...

Men spreekt soms van “civilitis”. In Amerika spreekt dr. Abbas van “The inflammation nation”

Chronische aandoeningen treffen inmiddels 1 op 5 mensen in België en dat aantal groeit.

Er zijn talrijke factoren, gewoontes, dranken, voedingsmiddelen en stoffen die ontstekingsbevorderend werken en deze situeren zich binnen de klassieke Westerse cultuur. Vandaar spreekt men van ‘beschavingsziekten’.

Een ontsteking heeft een nuttige functie vb. wondgenezing maar door allerlei factoren kan deze ongecontroleerd of chronisch worden. Eén van de bepalende factoren hierbij is de vetzuursamenstelling van de celwanden, waaruit ontstekingsstoffen worden aangemaakt. De kwaliteit van vetten is dus essentieel voor onze gezondheid.

De conditie van onze darm is ook essentieel. Een heleboel stoffen en invloeden kunnen het darmslijmvlies beschadigen en de darmflora verstoren, waardoor de doorlaatbaarheid van de darm naar het bloed toe te groot wordt. Het immuunsysteem reageert op deze onvoldoende afgebroken en verteerde stoffen door de productie van ontstekingsstoffen die deze ‘vreemde’ stoffen te lijf moeten gaan. Ook via

de huid en de longen kunnen ‘vreemde’ stoffen binnendringen die door het immuunsysteem moeten geneutraliseerd worden. In de moderne geneeskunde staat de darm centraal, wat ook zo is in de natuurgeneeskunde. De moderne wetenschappen bevestigen wat de natuurgeneeskunde reeds meer dan 2000 jaar zegt. Beter laat dan nooit...

Ontstekingsbevorderend, kankerbevorderend en immuunverzwakkend:

- roken; alcohol
- luchtvervuiling
- zware metalen, vluchtige organische componenten
- allerlei soorten stralingen
- witte suiker (snoep, patisserie, ijscrème, pralines, chocola, confituur,...)
- wit meel (wit brood, pizza, spaghetti, pitta, patisserie,...)
- ongezonde vetten, transvetzuren
- te veel omega-6 vetzuren (vlees, charcuterie, maïsolie, zonnebloemolie, sojaolie, ...)
- pesticiden, plastic, chloor, kleurstoffen
- chemische stoffen in cosmetica, huidverzorgingsproducten, parfums, haarverf, enz.
- voedselallergieën
- infecties met virus, bacterie, schimmel,...
- langdurige stress; gestoorde slaap, lawaai, drukte, chaos
- fysieke overbelasting, te veel sport, te veel werken,...
- te weinig maagzuur
- overgewicht
- tekort aan bep. vitaminen, mineralen, enzymen, sporenelementen

elementen

- pessimisme, piekeren, verbittering, eenzaamheid, slachtofferdenken, zichzelf verwaarlozen, helpersyndroom, verdriet, angst, egoïsme, jaloezie, haat, onderdrukte kwaadheid,...

- gevoelens en emoties onderdrukken, opkroppen

Ontstekingsremmend, kankerremmend, immuunversterkend:

- kruiden, groente, fruit, noten, zaden, pitten, volle granen, peulvruchten, paddenstoelen, honing, stuifmeelpollen
- Mediterraan/-Aziatisch voedingspatroon
- algen vb. chlorella, spirulina
- green foods (vb. tarwegras)
- gezonde vetten
- etherische oliën, probiotica
- omega-3 vetzuren (vis, lijnzaadolie, koolzaadolie, walnoten, Columbus-eieren,...), gammalinoleenzuur (tennisbloem-, bernagieolie)
- enzymen (voeding, suppl.)
- lichaamsbeweging, zonlicht
- goede slaap, rust, ontspanning, vakantie, meditatie
- vriendschap, waardering, liefde, tederheid, positief denken, optimisme, humor, innerlijke rust, vertrouwen, orde, overzicht
- gevoelens en emoties uitdrukken, loslaten
- trauma's verwerken

Voor het uitgebreide artikel met meer factoren, adviezen en het verband met kanker, slagaderverkalking, obesitas en voedselallergieën: zie [link](#)

De macht ligt bij de consument. Drie keer per dag. (Food Inc.)

Hardnekkig blijven autorijden, deel 2

In vorige editie had ik het over het kortzichtige en koppige autorijden, terwijl de auto de grote dagelijkse vijand is van de gezondheid, het milieu en de portemonnee.

Eerst de auto, ook voor (hele) korte afstanden

Als we alle verplaatsingen samen tellen, dan nemen we bijna 7 op de 10 keer de auto. Nochtans leggen we in meer dan de helft van de gevallen maximaal 5 kilometer af. 1 op de 4 keer gaan we te voet of met de fiets, 1 op de 20 keer nemen we het openbaar vervoer.

20 procent van de verplaatsingen loopt niet verder dan 1 kilometer. Toch neemt bijna 1 op de 3 Vlamingen daarvoor de auto. 'Bijna hallucinant om vast te stellen' vindt minister Crevits. ([link](#))

De overheid neemt talrijke initiatieven zoals investering in fietspaden, uitbouw stadsfietsen (Velo),

Week van de Mobiliteit, Trein Tram Busdag, het STOP-principe (stappen trappen openbaar vervoer privévervoer), Park & Ride, autoloze zondagen, duurzame mobiliteit, enz.

Het gaat dus niet op altijd de overheid te verwijten. De burger dient zelf zijn verantwoordelijkheid te nemen en zijn gedrag te wijzigen en zo niet, de gevolgen ervan te dragen: vuile lucht, stank, fijn stof, uitlaatgassen, hoge benzineprijzen, verkeersfiles, verkeersongelukken, de verkeersstaks, gebrek aan parkeerplaats, verzekeringspremies, diefstal, vandalisme, car- en homejackings, enz.

Een benzine auto veroorzaakt 11 € schade aan mens en milieu per 1000km, een dieselauto 13 €. De uitgestoten vluchtige organische stoffen veroorzaken 2,40 € schade per kg en het fijn stof 527 € per kg. ([link](#)) Zoals met zoveel

zaken, zien deze morbide chauffeurs vaak niet het verband tussen hun gedrag en de directe of indirecte gevolgen ervan. De kop in het zand steken, een nationale hobby.

Van de achterbankgeneratie, die door hun ouders naar school, naar de voetbal, naar de muziekles, de chiro, enz. gevoerd worden, mogen we geen verandering verwachten.

Vaak verandert de burger zijn gedrag pas als er een boete aan verbonden wordt, vb. het oprapen van hondenpoep. Een andere mogelijkheid zijn catastrofes, vb. het stopzetten van kernenergie na Fukushima. Nog een mogelijkheid is de portemonnee. Denk aan de taksen, accijnzen, enz. op sigaretten en alcohol, maar ook dit biedt weinig zoden aan de dijk. Als het echt niet (meer) betaalbaar is, gaat hij nadenken. Blijkbaar beweegt er

Zelfs de goedkoopste auto's verkopen niet meer

Alle automerken melden begin dit jaar een gedaalde verkoop van 20 tot 30%, ook die van auto's met de laagste prijzen.

Ook in de verkoop van bedrijfswagens is er een downsizing.

Ook de garagehouder krijgt het lastiger, omdat de klant zijn onderhoud steeds langer uitstelt.

Vaak draaien fabrieken maar aan 60% van de capaciteit. Het aantal fabriekssluitingen stijgt. ([link](#))



Goed nieuws

Gregory Pike: the man with the dog, the cat and the rat

Deze man ziet eruit als een dakloze, maar is het niet dankzij de foaien die aangenaam verraste voorbijgangers hem geven op straat in Santa Barbara, Californië of andere steden. De kat werd

door de hond tijdens haar lactatieperiode grootgebracht zodat deze denkt dat het haar eigen puppy is. De kat werd grootgebracht te midden veel kleine dieren zodat ze ermee vertrouwd is en behandelt de rat als haar eigen kitten. De rat zit altijd in de pels van de kat, die altijd op de

hond zit. Met dit vertederend schouwspel brengt Gregory een boodschap aan de mensheid van grensoverschrijdende liefde, vrede, respect en verdraagzaamheid. ([link](#))

YouTube: [link 1](#), [link 2](#), [link 3](#)



Pionier in het vizier: Bernando LaPallo (°1901)

Deze 111 jaar oude man is geboren in Brazilië en leeft nu in Arizona. Hij was 60 jaar lang kok en daarna 25 jaar lang herborist, masseur en gaf voetreflexmassages.

Hij is nooit ziek geweest. Zijn vader, een arts die 98 jaar oud werd, leerde hem gezond te leven en te eten. Hij eet bijna vegetarisch met uitzondering van vis en lamsvlees, gebruikt biologische voedingsmiddelen, eet veel rauw voedsel en gebruikt graag knoflook, honing, kaneel, blauwe

bosbessen, broccoli, avocado, spinazie, zoete aardappel, haver, quinoa, chocolade en olijfolie..

Hij gebruikt ook olijfolie op zijn huid, gaat elke morgen wandelen, neemt elke dag een voetbad, hij leest veel, lost kruiswoordraadsels op en speelt schaak. Hij hecht veel belang aan zuivere lucht in huis, zeelucht, specifieke kamerplanten, strenge selectie van vrienden en... geloof in God.

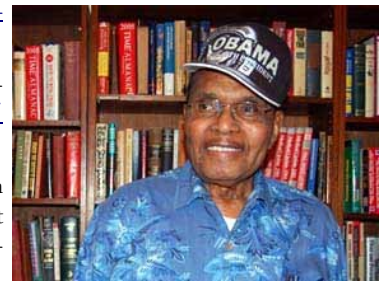
Op zijn 108e schreef hij zijn boek "Age less, live more". Hij werkt momenteel aan een tweede boek.

Hij is de oudste blogger ter wereld. Zijn blog: Liveto100and-beyond.blogspot.com

Hij heeft ook een Facebookpagina: www.facebook.com/BernandoLaPallo

Hij geeft veel lezingen en kooklessen. Je kan hem aan het werk zien in diverse YouTube-filmpjes, vb.: [link 1](#), [link 2](#), [link 3](#)

Bronnen: Wikipedia, YouTube



Extra calcium verhoogt risico op hartaanval

De British Medical Journal publiceerde vorig jaar een meta-analyse van studies op meer dan 8000 personen in 3 continenten. Het besluit was dat calciumsupplementen zonder extra vitamine D het risico verhogen op hart- en vaatincidenten i.h.b. hartaanval. Een herevaluatie van het gebruik van deze supplementen dringt zich op. ([link](#)) Extra calcium wordt vaak voorgeschreven bij osteoporose. Magnesium, silicium, omega-3 vetzuren en ook vitamine C, D en K zorgen voor een betere opname van calcium.

Ik merk op dat de meeste calciumsupplementen bestaan uit het anorganische calciumcarbonaat (krijt), dat slecht wordt opgenomen en her en der in het lichaam afgezet wordt. Dit verklaart mede nierstenen, gewrichtsklachten, slagaderverkalking.

Eén van de meest verwaarloosde

oorzaken van verminderde opname van mineralen is de dalende productie van maagzuur bij het ouder worden (hypochloorhydrie). De klachten zijn bijna hetzelfde als bij een teveel aan maagzuur, zodat artsen vaak maagzuurremmers voorschrijven, wat de mineraalopname nog verslechtert... Bovendien vermindert calciumcarbonaat de productie van maagzuur... ([link](#))

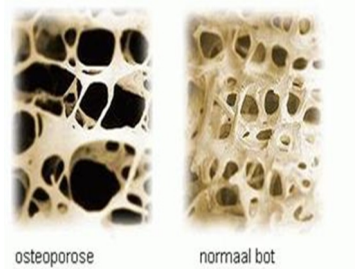
Bij osteoporose gaat het altijd over de dalende productie van oestrogeen, maar er zijn een 50-tal factoren die een rol spelen bij de botvorming en de preventie en behandeling van osteoporose, op het vlak van voeding, beweging, leeftijd, ras, medicatie, stress, lichaamshouding, ziektes.

Zelden wordt vermeldt dat er nogal wat mineraalrovers zijn zoals koffie, alcohol, witte suiker, witmeel, tabak, frisdranken, te veel eiwitrijk voedsel, zout, fluor,

enz. Het verwondert je zeker niet dat in een Bourgondische cultuur, rijk aan genotsmiddelen en een kritische houding tegen gezond voedsel, osteoporose zo'n zwaar beslag legt op de uit de pan swingende kosten van de gezondheidszorg, vooral door de heupfracturen.

Het valt op dat botontkalking het meest voorkomt in landen waar consumptie van zuivel juist hoog is. Een onderzoek van de Harvard Medical School, gepubliceerd in American Journal of Public Health, waarbij 77761 vrouwen gedurende 12 jaren werden gevolgd, toonde aan dat bij vrouwen die minimaal twee glazen melk per dag dronken, 45% meer heupfracturen voorkwamen vergeleken met de andere deelnemers! ([link](#))

Het uitgebreide artikel over osteoporose vindt je op mijn website: [link](#)



Een stap verder

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



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

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. Hans Van Montfort : www.cigmtr.nl
 dr Peter Aelbrecht www.energiekliniek.be/
 dr. Francis Coucke : www.drkoucke.be
 dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventiekliniek](http://Linus.Pauling.preventiekliniek)
 dr Thierry Hertoghe <http://www.hertoghe.eu/>
 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. Geert Verhelst www.levensschool.be

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. Thierry Hertoghe, Jong en gezond oud worden
 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. 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
 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 Tobback, Eet wat bij je past
 Christine Tobback, Gezond of gezondigd ?
 Paul Verhaeghe, De neoliberale waanzin, Flexibel, efficiënt en gestoord
 Reinhard Verlinden, Nutricijnen
 Jo Wijckmans, Gezond van binnen, mooi van buiten

Tijdschriften

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

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)

18 januari

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, 2050 Antwerpen Linkeroever

Reuma

24 oktober

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, 2050 Antwerpen Linkeroever

11 december

DC Huize Berchem, Driekoningenstraat 1, Berchem

DC = dienstencentrum

Inschrijving is niet nodig

Bijdrage 1 à 2 €