

# Een stap vooruit



## Nieuwsbrief

Veerdienst Boom - Klein-Willebroek

### In dit nummer:

<i>Matigheid</i>	1
<i>Vitamine D</i>	2
<i>Vitamine D en griep</i>	2
<i>Goed nieuws</i>	3
<i>Baanbrekende documentaires</i>	3
<i>Colofon</i> <i>Aanbevolen literatuur</i> <i>Agenda</i>	4

“We moeten van de drang naar zoet vanaf”

dr. Rudy Proesmans (lezing 18 okt. 2012, Antwerpen)



### *Stof tot nadenken: matigheid*

Ooit kwam er een vrouw met obesitas bij mij om af te slanken. Ze vond dat ze matig was met genotsmiddelen. Hoe zag een week eruit? Elke dag een stukje chocolade en 3 tassen koffie met suiker, dinsdag gaan wandelen in het park en ijscrème gegeten van de ijscrémecar die er stond, woensdag op visite bij een jarige vriendin en een stuk taart gegeten, donderdag met een vriendin twee pintjes gedronken, vrijdag de maandelijkse restaurantbezoek met haar vader, enz. Ik berekende samen met haar dat ze 3 kg per jaar bijkomt door de extra calorieën, op 10 jaar dus 30 kg.

Enkele maanden geleden ging ik eens een kijkje nemen bij een zelfhulpgroep voor fibromyalgiepatiënten, die samenkomt in een café. De voorzitter, een Gents volksfiguur, zat aan de toog te wachten tot de leden arriveerden, met een pint bier, een kommetje mosterd en een schotel Zwan-worstjes. Drie histaminebommen die de ontstekingsactiviteit bij fibromyalgie aanwakkeren en onderhouden. Hoe zullen zijn klachten ooit verbeteren en wat kunnen de leden van hem leren?

**Genotsmiddelen** worden gebruikt om zich beter te voelen. Het kan gaan om koffie, bier, wijn, likeuren, tabak, drugs, Engelse thee, frisdranken, Cola, chocolade. Bij uitbreiding: patisserie, snoep,

chips, ijscrème, pralines, speculaas, peperkoek, witte suiker, fastfood (pizza, pitta, McDonalds, Quick,...).

Wat steeds wordt vergeten bij het thema matigheid is het **cumulatief** effect. Het immuunsysteem, het zenuwstelsel en het hormonaal stelsel worden reeds continu overbelast door de vervuiling van de lucht, het water, het voedsel, chemische schoonheids-, was- en kuisproducten, verfdampen, stress, lawaai, het verkeer, enz. Heel wat hiervan is ‘onvrij-willige’ blootstelling. Hierboven op komt dan de ‘vrijwillige’ blootstelling door genotsmiddelen, hele dag radio die opstaat, gsm-straling, PC-straling, roken, enz.

Wie een ernstige aandoening heeft, zou zich best helemaal onthouden van genotsmiddelen. Ze brengen geen enkele verbetering en houden de klachten in stand.

In [nieuwsbrief 7](#) zagen we dat **ontsteking** de rode draad is van alle beschavingsziektes. Alle genotsmiddelen werken ontstekingsbevorderend door bepaalde inhoudsstoffen.

Maar waarom wil men zich **oppeppen of verdoven**? Waarom voelt men zich niet goed? Zou het niet zinvoller zijn na te denken over zijn levenswijze, voedingswijze, omgang met stress, enz.? In plaats van de klachten te onderdrukken of te camoufleren?

**Sociale** redenen? Het lijkt me bedenkelijk om als gastheer zijn gasten iets ongezonns aan te bieden. Het wordt eens tijd dat men dit in vraag stelt.

Wie gezond is, kan gerust af en toe een glaasje drinken en wat koffie gebruiken. Maar wie is er nog gezond (zie de [medische statistieken](#))? **Preventie** betekent dat men zich bewust is van risico's en zich ervan onthoudt om ziekten te voorkomen. Want eens een chronische ziekte ontstaat, lopen de kosten snel op, zowel voor de patiënt als de maatschappij.

“Beter een kort leven waarbij ik mij niets hoeft te **ontzeggen**.” Een gekende redenering, getuigend van kortzichtigheid, ondankbaarheid voor het leven en ook egoïstisch: niet stilstaan bij de gevolgen van bvb. kanker door roken, hartaanval door overgewicht, voor de ouders, partner, kinderen, vrienden (angsten, zorgen, verdriet). Maar ook in de diepte mogelijks een gebrek aan zinvolle invulling van het leven, opdracht, roeping.

Dan is er nog het aspect **verslaving** tengevolge van gewoontevorming, vluchtgedrag, stimulering van het beloningscentrum in de hersenen door de psycho-actieve stoffen in genotsmiddelen, sociale invloed, enz. Alles over verslavingen vindt je op [www.verslavinginfo.nl](http://www.verslavinginfo.nl)

## Herfst en winter: tijd voor extra vitamine D !

### Levertraan:

#### gunstige eigenschappen:

- rijk aan vit D, jodium, selenium
- rijk aan omega-3 vetzuren
- goedkoop

#### ongunstige eigenschappen:

- te rijk aan vit A (risico overdosis)
- slechte smaak
- vieze oprispingen
- overbevissing zeeën



Nu we overgeschakeld zijn naar het winteruur—een historische vergissing, die nog altijd niet ongedaan is gemaakt (net zoals 'België') - worden we geconfronteerd met de donkere maanden. Koude, vocht, en de zon die niet hoog genoeg aan de hemel staat om ervoor te zorgen dat ze een stof in onze huid activeert, die in de lever en de nieren wordt omgezet in vitamine D.

De laatste tien jaar is er enorm veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar vitamine D. Vit D is **belangrijk voor** de huid, zenuwen, hart, spieren, botten, tanden, immuunsysteem, hersenen, enz.

De lijst van **aandoeningen** waarbij vit D een gunstige rol vervult, is te lang om op te sommen. Ik vermeld slechts regeling van de bloeddruk, verlaging LDL-cholesterol, osteoporose, reuma, infecties, kanker, diabetes, dementie, depressie, CVS, fibromyalgie,...

De Belgische **ADH** (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid), vastgesteld door de Hoge Gezondheidsraad, ligt op 400 IE (internationale eenheden) per dag. Uit studies weet men nu dat dit tot 15 keer te laag is. Zoals u weet, duurt het in België 10 tot 30 jaar voor er iets verandert, waardoor we op veel domeinen achterop lopen t.o.v. het buitenland. De American Board of Nutrition beveelt 2000 tot 5000 IE per dag aan. Bedenk dat u op een zonnige zomerdag, als u 15 min. buitenkomt met ontbloot

hoofd en armen, zo'n 10.000 IE aanmaakt. Wacht niet op de overheid om iets te veranderen in uw levens- en voedingswijze. Een inname van 4000 tot 8000 IE/dag vermindert het risico op borstkanker, colonkanker, M.S., diabetes type 1 met 50%.

Het blijkt dat het grootste deel van de bevolking een **tekort** heeft aan vit D. Vooral de senioren die veel te weinig buitenkomen. Uit een Duitse studie blijkt dat 89% van de oudere patiënten in een revalidatiehospitaal onvoldoende vitamine D had en 67% zelfs een ernstig tekort ([link](#)). Vit D-tekort eist jaarlijks veel levens, dit kan uzelf afleiden en ook wetenschappers stellen dit vast. Grant en Schuitmaker kwamen tot de schatting dat een inname van 2500 à 4000 IE/dag zou leiden tot een daling van het sterftecijfer in Nederland met 18% gemiddeld over alle ziektes heen. ([link](#))

Zelf ken ik een vrouw die sedert 4 jaar lupus heeft, met een zonne-allergie. Zij moet bij zonneschijn altijd sunblockcrème gebruiken. Ik vroeg of ze extra vitamine D neemt. Noch haar huisarts, reumatoloog of dermatoloog schreven haar extra vit D voor ! Een medische blunder. Vitamine D is immers ook enorm belangrijk bij auto-immunziekten. Zoveel **onwetendheid**, zelfs bij het artsencorps, dat is stuitend. Men zou haast kwaad opzet

verwachten. De kas van de artsen en ziekenhuizen moet immers ook gespekt worden... À propos: men heeft vastgesteld dat 32% van de artsen en studenten geneeskunde een tekort heeft aan vit D ([link](#)).

Met vit D-rijke **voeding** (room, boter, dooier, vette vis, volle melk) kan men nooit voldoende vit D binnenkrijgen.

In Nieuwsbrief 1 had ik het al over **volspectrumspaarlampen**, een technische manier om vit D op te doen binnenshuis, maar ook dit zal onvoldoende zijn.

Vraag bij je volgend **bloedonderzoek** steeds naar een bepaling van je vit D-status. Deze wordt uitgedrukt in ng/ml. Het Algemeen Medisch Labo evalueert een waarde tussen 40-100 als voldoende. Als streefwaarde wordt soms 50 ng/ml aangenomen. Dr. Mercola (V.S.) beschouwt 80-90 ng/ml als optimaal.

Voor een lange lijst van **studies** over vit D zie: [www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com)



## Vitamine D beter dan vaccinaties tegen griep

Onderzoek door het departement Moleculaire Epidemiologie van de universiteit van Tokio heeft aangetoond dat vit D extreem efficiënt is in het voorkomen van griepinfecties bij kinderen: 66% minder risico en 8 keer zo efficiënt als vaccinaties. Bovendien bleek extra vit D de symptomen van astma sterk te onderdrukken. Lees meer ([link 1](#), [link 2](#))

## Goed nieuws

### Symposium over CVS te Merksem op 24 nov 2012

Omdat in de Commissie Volksgezondheid geen rondetafel wordt georganiseerd met een debat over de biomedische en de biopsychosociale visie, organiseert de Wake-Up Call Beweging CVS en Fibromyalgie zelf een debat. Op zat 24 nov 2012 van 15u tot 18u30 vindt in het Cultureel Centrum van Merksem het 2e symposium plaats over het Chronisch Vermoeidheidssyndroom met als titel: "Is onverklaard moe verklaarbaar?"

Gast sprekers zijn prof. dr. Michael Maes ([IPNIR](#)) en prof. dr. Dirk Vogelaers (UZ Gent).

Bijdrage is 8 € in VVK en 10€ aan de kassa.

Voor meer info zie [WUCB](#).

### Verslag Lezing dr. Proesmans: vermoeidheid en voeding

Wie ten onrechte de drukbijgewoonde lezing (+/- 400 mensen) heeft gemist, kan de powerpoint bekijken op de site van dr. [Proesmans](#)

### Lezing Reuma en auto-immuunziekten

Wat is de diepere oorzaak van de vele Westerse beschavingsziekten? Waarom komen er steeds meer auto-immuunziekten voor, waarom 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

Datum: di 11 dec 14u-16u

Inschrijving: 03/338.49.30

Bijdrage: 1 à 2 €

Spreker: Luc Van Oost, gediplomeerd gezondheidstherapeut

### Voordracht Apotheek Sollie: de wetenschappelijke benadering van aromatherapie

Hoe kan je etherische oliën aanwenden, toepassing op infecties van de luchtwegen.

Avondsessie op 21 nov 2012 om 19u30 in Antwerpen. U

kan zich inschrijven op de site van [apotheek Sollie](#).

De voordracht is gratis.

### Quality nights

In Nieuwsbrief 4 heb ik de site [folterpop.be](#) gesignaleerd waarop alle gevolgen van popfestivals worden vermeld.

Als eerste in Vlaanderen sloot Antwerpen zich nu aan bij het Quality Nights Charter. Tot nu toe 9 clubs en discotheken gaan een aantal diensten aanbieden die de gezondheid van uitgaans- en feestgangers kunnen verbeteren:

- gratis oordopjes
- condooms
- gratis drinkwater
- informatie aanbieden over gehoorschade, veilig vrijen, alcohol, drugs, veilig verkeer
- ademanalysetoestellen
- opleiding personeel rond alcohol, drugs, conflictbeheer
- optioneel: een 'chill out'-ruimte, EHBO-ruimte, gezonde voeding (sic)

zie [www.qualitynights.be](http://www.qualitynights.be)



## Baanbrekende documentaires

### [Foods that kill](#)

Hoe dr. Michael Klaper het belang ging inzien van voeding in zijn praktijk, 1993

### [Make yourself heart attack proof](#)

Dr. Caldwell Esselstyn, meest succesvolle dieetprogramma in Amerika na hartaanval

### [Food, Inc. :](#)

Over de catastrofe van de moderne landbouwindustrie en het Amerikaans voedingspatroon

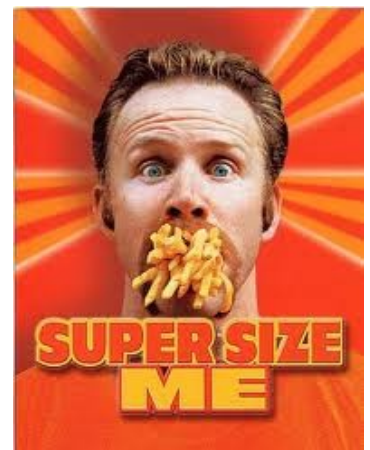
### [Supersize me](#)

Gevolgen van 30 dagen voedsel en drank bij McDonalds op een gezond persoon (o.a.

+ 11 kg) onder supervisie van een cardioloog, gastroloog, voedingsdeskundige en een fitnesstrainer

### [Animal protein cause cancer](#)

Dr. T. Colin Campbell, coördinator van de China Study, het grootste wetenschappelijke onderzoek ooit



## 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 gezondheid 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. Hans Van Montfort : [www.cigmtr.nl](http://www.cigmtr.nl)  
dr. Peter Aelbrecht [www.energiekliniek.be/](http://www.energiekliniek.be/)  
dr. Francis Coucke : [www.drkoucke.be](http://www.drkoucke.be)  
dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventiekliniek](http://LinusPaulingpreventiekliniek)  
dr. Thierry Hertoghe <http://www.hertoghe.eu/>  
dr. Pieter Lanoye [www.synergia.be](http://www.synergia.be)  
dr. Rudy Proesmans [www.drproesmans.be/](http://www.drproesmans.be/)  
prof. dr. Michael Maes [www.michaelmaes.com](http://www.michaelmaes.com)  
en het [internationaal referentiecentrum PNI](#)  
prof.dr.Kenny De Meirleir [www.vub.be](http://www.vub.be)  
dr. Geert Verbelst [www.levensschool.be](http://www.levensschool.be)

### Tijdschriften

[BioGezond](#)      [Maar Natuurlijk](#)      [Bliss](#)  
[Placebo Nocebo](#)      [Natuurstemmingen](#) (i.z.w. 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, 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. Gábor Lenkei, Censuur: wat u niet mag weten over uw gezondheid  
dr. Gábor 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 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



## 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 €