

6 jan 2013

Jaargang 2, nr. 1

Verschijnt onregelmatig

Een stap verder



Nieuwsbrief

Lillo, aanlegsteiger veerdienst Doel-Lillo, zomer 2010

Talenten en roeping, basis van het leven

In dit nummer:

Talenten en roeping
0% ziekteverzuim 1

Te weinig maagzuur 2
Preventie aandoeningen van
spieren en gewrichten

Publicaties FOD Werkgelegen-
heid, Arbeid & Sociaal Overleg

Wist u dat...? 3

Colofon 4

Aanbevolen tijdschriften
Documentaires & films
Websites moderne artsen

Als we onze talenten, gaven, roeping trachten te ontwikkelen en hierrond een opleiding volgen en ons beroepsleven en sociaal leven uitbouwen, staan we veel sterker in onze **eigenwaarde**. We vinden onze plaats in de maatschappij en in de maatschappij vinden we hetgeen we nodig hebben om onze talenten of roeping waar te maken.

Het vormgeven aan onze talenten zorgt voor voldoening, **zelfvertrouwen**, passie, geluk. Het werk getuigt van kwaliteit, deskundigheid, waardigheid, wijsheid, discipline, inspiratie. We worden geaccepteerd, gerespecteerd, gewaardeerd en men beschouwt ons als een autoriteit en als iemand waar men van kan leren.

In deze passie, in de drang om bij te leren, worden we weinig geteisterd door onzekerheid, twijfel en angst, maar ervaren we een gevoel van uitdaging, grenzen verleggen, de mogelijkheid beperkingen te overstijgen. Wat er gebeurt, is dat we in **harmonie** zijn met het

universum, met de stroom van het leven. Onze roeping geeft immers ook de zin aan van ons leven. We worden "geholpen" in de vorm van intuïtieve ingevingen, zgn. toevallige ontmoetingen of gebeurtenissen die feitelijk goed van pas blijken te komen. We voelen goed aan wat en wie bij ons past en wat niet. We ervaren meer dan anderen eenheid in plaats van verdeeldheid. Ook ervaren we meer innerlijke rust dan onrust.

Iemand die ruimte en kans heeft gekregen zijn persoonlijkheid en zijn talenten te ontwikkelen, gaat zijn eigen weg en durft neen te zeggen tegen mensen en dingen die niet bij hem horen. Hij is niet afhankelijk van de waardering van anderen. Hij heeft ook moeite met het begrijpen van mensen die schijnbaar een zinloos leven leiden.

Voor zijn werk heeft hij een **intrinsieke motivatie**. Dit betekent dat de motivatie, de drijfveer uit zichzelf komt, uit

het innerlijke. Extrinsieke motivatie betekent motivatie om uiterlijke redenen, zoals geld, bezittingen, kleding, schoonheid, macht, aanzien.

Het is niet altijd mogelijk om onze roeping te vertalen in een fulltime hoofdberoep. Soms zijn we genooddaakt om den brode een job uit te oefenen, maar kunnen we toch onze talenten kwijt in onze vrijetijdsbesteding, in het verenigingsleven, in een bijberoep, het volwassenenonderwijs, enz.

Bij mensen met een roeping komt het woord **pensioen** vaak niet voor in hun woordenboek. Hoe kun je nu stoppen met iets dat je graag doet? Als we bvb. in de sector van de natuurgeneeskunde zoeken, vinden we makkelijk mensen die tot op hoge leeftijd bleven verder werken o.a. prof. Bouts (99), Walter Kunnen (90), Mellie Uyldert (101), dr. Norman Walker (99), Alfred Vogel (93), dr. Johanna Budwig ((95), dr. Hazel Parcells (106j).



0% ziekteverzuim bestaat

"Onlangs volgde ik een documentaire over het bedrijf André Rieu, de snaarvaardige violist die met zijn Johan Strauss Orkest de wereld rondreist en zijn hoofdkwartier in Maastricht heeft, zijn geboortestad. Hij heeft 130 mensen in dienst, waaronder één derde muzikanten. Dit is een onderneming zoals een andere behalve op personeelsgebied blijkbaar.

Toen de interviewer van dienst aan André Rieu vroeg waarop hij het meest trots is, antwoordde hij, nadat hij nauwelijks had moeten nadenken: "Dat ik in al die jaren dat ik met mijn orkest rondtoer 0,0% ziekteverzuim heb gehad. Iedereen werkt hier alsof zijn leven ervan afhangt. Bij mij is nooit iemand ziek. En daar ben ik enorm trots op."

Ik ben opgegroeid tussen de muzikanten. Mijn vader had destijds, op regelmatige tijdstippen, orkestjes onder zijn naam (Tony Rolin) uitstaan voor bals. Ik heb nooit geweten dat er een muzikant onbeschikbaar was wegens ziekte. Hoe komt dat toch? Zorg dat je een job hebt waarvoor je elke dag graag het bed uitstapt, waardoor je jezelf voelt herleven, waarmee je plezier beleeft. Het is een variatie op een andere slogan die ik graag gebruik: gelukkige koeien geven meer melk." (Freddy Michiels, Aankondigingsblad Wilrijk, Hoboken, Kiel 22/02/2007)

Te weinig maagzuurproductie (hypochloorhydrie)

Een probleem dat helaas veel voorkomt en door artsen te weinig gekend is en daardoor niet gediagnosticeerd wordt of zelfs verkeerdelijk als “te veel maagzuurproductie” door de gelijkaardige symptomen en navenant verkeerd behandeld wordt.

Oorzaken:

- ◆ toenemende leeftijd
- ◆ bepaalde voedingsmiddelen (witte suiker, witmeel, chocolade, witte rijst, witte deegwaren, alcohol,...)
- ◆ te veel bereid voedsel, te weinig rauw voedsel
- ◆ operaties abdomen
- ◆ pathologische condities
- ◆ auto-immuunziekte
- ◆ bepaalde medicijnen

Symptomen:

- ◆ gasvorming, oprispingen en opgeblazen gevoel na de maaltijd, misselijkheid
- ◆ overgevoeligheid voor voedingsmiddelen en/ of chemische stoffen
- ◆ verminderde eetlust voor zwaar verteerbaar voedsel (vlees, peulvruchten...)
- ◆ trage vertering, constipatie
- ◆ slechte adem of lichaamsgeur
- ◆ darmparasieten; diarree
- ◆ geestelijke vermoeidheid, neiging tot depressie, minder energie
- ◆ gevoel van zwaarte, moeilijk

wakker kunnen worden, hoofdpijn

- ◆ weinig of geen transpiratie
- ◆ gewrichtsklachten, osteoporose,...

Gevolgen:

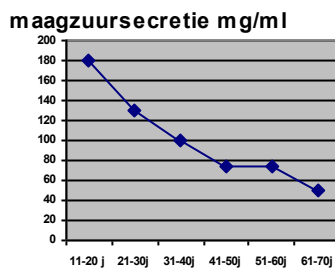
- ◆ meer kans op infecties en voedselvergiftiging (maagzuur doodt bacteriën in voedsel)
- ◆ verzwakking immuunsysteem; meer kans op lekke darm
- ◆ slechtere eiwitvertering waardoor meer kans op allergie en reuma (maagzuur speelt een rol bij vertering van eiwitten)
- ◆ slechtere opname voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen vb. Ca (voor goede opname van mineralen is een zuur milieu bevorderlijk)
- ◆ vit B 12-tekort, ijzertekort; bloedarmoede
- ◆ klachten aan maag en darmen

Remedies:

- ◆ goed kauwen!
- ◆ bittere stoffen: wat rauwe witlof of radijzen vóór de maaltijd; ook andijvie, artijsok, molsla bij gerecht; pompelmoes

- ◆ appelazijn: 1 koffielepel in half glas water vóór eten
- ◆ bitterkruiden vb. gember, absint-alsem, engelwortel, duizendguldenkruid, gentiaan, kalmoes; Zweedse kruidenbitter of Dodoens kruidentonicum als aperitief
- ◆ ananas en papaya: bevatten eiwitplitsende enzymen
- ◆ enzympreparaten
- ◆ probiotica
- ◆ suppletie van vitamines en mineralen
- ◆ etherische olie van anijs, venkel of munt bij gasvorming, opgeblazenheid
- ◆ streng toezien op de voedselhygiëne en -bereiding
- ◆ vermijden van microbiële belaste voedingsmiddelen vb. schimmelkaas, rauw vlees, sushi,...
- ◆ aanpakken van onderliggende pathologische oorzaken

De diagnose dient gesteld te worden door een arts die vertrouwd is met dit ziektebeeld.



Dalende productie van maagzuur bij het ouder worden (lezing dr. Proesmans, Apotheek Sollie, 2012)



Ziekteverzuim door lage rugpijn, een nationaal probleem

Publicaties FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg

Op de [website](#) van deze FOD kan u talrijke nuttige heel mooi verzorgde publicaties vinden, die u gratis worden opgestuurd, op het domein van:

[psychosociale belasting](#) (vb. pesten, seksueel overschrijdend gedrag, preventie van stress,...)

[arbeidsplaatsen](#) (risico's brand, veiligheid,...)

[omgevingsfactoren](#) (lawaaï, sick-buildingsyndroom, verlichting, hand-armtrillingen)

[Chemische, kankerwerkende en mutagene agentia](#) (o.a. asbest, gevaarlijke chemische producten)

[arbeidsmiddelen](#) (werken aan beeldschermen, veiligheid in de landbouw, machines)

[arbeidsorganisatie](#) (lage rugpijn op het werk, nachtwerk, preventie van musculoskeletale aandoeningen bij talrijke beroepen)

[preventie zware ongevallen](#)

Wist u dat ...?

- ◆ **Slechts 1 op 2 ziekenhuizen een degelijke grootkeuken heeft** met een bevredigende hygiëne en infrastructuur? Dit blijkt uit controles van het Federaal Agentschap van de Voedselveiligheid FAVV. In rusthuizen is het iets beter met 65% en in kinderdagverblijven met 70%. ([link](#))
- ◆ **De Belgen behoren tot de koplopers in de wereld inzake gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen** met 13,5 miljoen verkochte doosjes in 2011? Eén Belg op 10 gebruikt een slaapmiddel en één Belg op 12 ouder dan 15 jaar gebruikt een kalmeringsmiddel. ([link](#))
- ◆ **De toekomst er voor microben beter uitziet dan voor mensen?** Oorzaak ligt bij de toenemende globalisering, bevolkingsdichtheid en internationale reizen. Ook de veranderde levenswijze en industrialisatie van de voedselproductie speelt een rol. Dit zegt de Wereldgezondheidsorganisatie. ([link](#))
- ◆ 62,9% van de **pitazaken een ongunstig advies** kreeg qua hygiëne van het FAVV? ([link](#))
- ◆ Wie de nieuwsbrief leest, weet dat het met de weerstand of immuniteit van de Belgische bevolking slecht gesteld is en kent ook al heel wat oorzaken. Allergieën komen steeds meer voor bij volwassenen en kinderen. Maar wist u dat **3 op de 10 kinderen met een allergie ook hierom gepest wordt op school?** Slechts de helft van de ouders blijkt hiervan op de hoogte. ([link](#))
- ◆ Veel **pestkopkinderen** hebben een mentale stoornis. Het gaat hierbij bvb. om ADHD (3 keer zoveel kans een pestkop te worden), ODD (oppositieel-opstandige gedragsstoornis; 6 keer zoveel kans) of depressie (3 keer zoveel kans). Dit blijkt uit een onderzoek van de universiteit van Brown onder 64.000 kinderen, waarvan 15 % werd geïdentificeerd als pestkop... ([link](#)) Dus het ene kind met een stoornis pest het andere kind met een stoornis... Waar gaan we naar toe?
- ◆ Werkgevers die hun personeel gratis ongezonde koffie en frisdrank aanbieden, de gemaakte kosten hiervoor kunnen inbrengen als **beroepskosten** in de boekhouding? Dit geldt echter niet voor gezond fruit! (Metro, 18 mei 2010)
- ◆ In België op amper 4 jaar tijd (2008-2011) het **aantal diabetespatiënten met 17,9 % is toegenomen?** Dit blijkt uit gegevens van Farmanet. We zitten nu over het half miljoen. ([link](#))
- ◆ De beruchte en fel bediscussieerde **CVS-referentiecentra hebben ophouden te bestaan** door besparingen van het RIZIV? De betrokken ziekenhuizen zijn wel volop bezig een light alternatief te ontwikkelen om de patiënten met chronisch vermoeidheidssyndroom niet volledig in de kou te laten staan. Helaas nog steeds op basis van oefentherapie en cognitieve gedragstherapie waarvan het Kenniscentrum Gezondheid reeds bewezen heeft dat ze niet werken. ([link](#))



De grootkeuken, onsterfelij geportretteerd in de beroemde film "L'aille ou la cuisine" met Louis de Funès en Coluche



Pesten omwille van allergie, een dubbel probleem



C.V.S., één van de meest ernstige beschavingsziektes

Hardnekkig blijven autorijden, deel 3

Automobilisten kosten elke Belg 950 euro per jaar

Het gebruik van de auto kost aan de Europeaan 750 € schade aan het milieu door vervui-

ling en geluidsoverlast, en ook door de gevolgen van verkeersongevallen. In België zelfs 950 € door de vele ongevallen. ([link 1](#)) In totaal kosten autobestuurders aan de maatschappij zo'n 10 miljard euro. Het gaat om kosten die niet worden gedekt

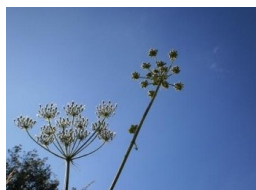
door de verzekering, zoals medische en administratieve kosten, productieverlies en immateriële kosten zoals pijn en depressies. Andere kosten zijn verbonden aan luchtverontreiniging, geluid, klimaatverandering, biodiversiteit en het effect van autoconstructie en de aanleg van infrastructuur. ([link 2](#)).



*Uitlaatgassen van auto's, wegtransport, lucht- en zeevaart,, één van de belangrijkste oorzaken van het versterkt **broeikas**effect, de opwarming van de aarde en de klimaatverandering*

Een stap verder

© Luc Van Oost
Lic. Psychol. & Pedagog. Wet.
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

Baanbrekende documentaires en filmpjes:

[Make yourself heart attack proof](#) (door dr. Caldwell Esselstyn, 2003)

[Foods that kill](#) (door dr. Michael Klaper, 1993)

[Animal protein \(meat and dairy\) cause cancer](#) (door dr. T. Colin Campbell)

[Food, Inc.](#) (over de moderne landbouwindustrie, het Amerikaans voedingspatroon en de ziekmakende gevolgen ervan)

[Supersize me](#) (gevolgen van McDonalds-fastfood op een gezonde proefpersoon)

[Earthlings](#) (schokkende film over de manier waarop mensen met dieren omgaan), ingesproken door Joaquim Phoenix op muziek van Moby

[Chocolate, Cheese, Meat, and Sugar -- Physically Addictive](#) (door dr. Neal Barnard: hoe ouders hun baby's leren zoet te houden en verslaafd te raken)

Aanbevolen boeken

Omdat de lijst te lang werd, heb ik deze op de website gezet onder [goede lectuur](#)

Wie zich door ziekte of andere interesse, voor het eerst wil toeleggen op gezondheidsliteratuur, kan ik van harte het boek aanbevelen:

dr. Rudy Proesmans, Optimaal gezond zonder medicijnen

Websites van moderne artsen

dr. Hans Van Montfort : www.cigmtr.nl

dr Peter Aelbrecht ; www.energiekliniek.be/

dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be

dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventiekliniek](http://LinusPaulingpreventiekliniek)

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](#)

prof. dr. K. De Meirleir www.vub.be

dr. Annick Mollen www.polariteitscentrum.be

dr. Evelyn Vanderschueren [Centrum Integrale gezondheidszorg](#)

dr. Geert Verhelst www.levensschool.be

apt. Fernand Haesbrouck www.haesbrouck.be

Aanbevolen tijdschriften

[BioGezond](#)

[Maar Natuurlijk](#)

[Bliss](#)

[Placebo Nocebo](#)

[Natuurstemmingen](#) (vzw Groene Dag)



Klik op de afbeelding voor meer informatie over dit boek



Agenda: lezingen telkens om 14u

De geheimen van een lang leven (hoe word ik 100 jaar) 26 februari

18 januari

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, 2050 Antwerpen Linkeroever

26 februari

DC Hof ter Beke, Balansstraat 23A, 2018 Antwerpen

DC = dienstencentrum

Inschrijving is niet nodig

Bijdrage 1 à 2 €, drank inbegrepen