



Nieuwsbrief

Adegem, Staalijzer, richting Heulendonk, mei 2013

Plantaardige olie verhoogt kans op hart- en vaataandoeningen

In dit nummer:

Plantaardige olie Mars tegen Monsanto Etherische olie	1
Diëten door de mand Boek Bewust op je gewicht	2
Wist u dat...?	3
Colofon Links Lezingen	4

Dr. John McDougall deelt ons mee dat de [British Medical Journal](#) een [geupdate meta-analyse](#) heeft gepubliceerd waaruit blijkt dat het vervangen van verzadigde vetten door plantaardige olie de kans op overlijden t.g.v. elke aandoening, incl. hart- en vaataandoeningen verhoogt. Dit zal u wellicht verbazen, maar voor wie kan redeneren vanuit de natuur, wekt dit geen verwondering.

In de natuur worden vetten altijd geconsumeerd in hun natuurlijke structuur, d.w.z. het volledige voedingsmiddel. Het isoleren van vetten is altijd een delicate zaak: risico op oxidatie en vorming van vrije radicalen die de slagaderwand beschadigen. Bovendien vernauwt treedt er na de consumptie van geïsoleerde olie of vet een vernauwing

van slagaders (vasoconstrictie) op.

Blootstelling aan zuurstof, licht, warmte dient vermeden te worden. Als u - in beperkte mate - olie wil gebruiken, dient deze in een donkere glazen fles te zitten, en een antioxidant te bevatten, meestal vitamine E of tarwekiemolie, de rijkste bron van vitamine E.

Vetten in hun natuurlijke structuur zijn bvb. noten, zaden, pitten, olijven, avocado, volle melk, ei,... Als u een geïsoleerd vet wil gebruiken, dan bij voorkeur vet met een hoog gehalte verzadigde vetzuren, deze zijn stabiel en oxideren niet makkelijk en hebben minder nadelen dan oliën: palmvet, cocosvet, boter.

Olijfolie bevat veel enkelvoudige onverzadigde vetzuren,

zodat verhitting beter niet zou gebeuren; gebruik het dus onverhit bvb om een kruidensausje, vinaigrette, enz. te maken. In vorige nieuwsbrieven ben ik meer uitvoerig op het hoofdstuk vetten ingegaan. ([link1](#), [link2](#), [link3](#))

Ik verwijs ook naar de bijzonder leerrijke [lezing](#) van dr. Caldwell Esselstyn uit 2003, die in Amerika wellicht het meest succesvolle dieet begeleidt bij mensen die een 1e hartaanval gehad hebben. Hun overlevingspercentage na 5 jaar ligt boven de 90%. Hij vertelt u haarfijn - wetenschappelijk onderbouwd - waarom in het Esselstyndieet (net zoals in het McDougalldieet) geen geïsoleerde olie of vet gebruikt wordt.

Meer op: www.drmcDougall.com



Wereldwijde Mars tegen Monsanto: 25 mei

Op 25 mei zijn er in heel de wereld betogingen tegen hun pesticiden (koop nooit hun product "Roundup"), genetische manipulatie van voedsel, doofpotoperaties, bijensterfte, corruptiepraktijken, manipula-

tie van de politiek, monopolisering van voedsel en zaad, vervalsing van studies, enz. In België: mars in Antwerpen ([fb1](#)) en Brussel ([fb2](#)). Nederland: Amsterdam ([fb3](#)) en Wageningen ([fb4](#)).

Meer uitleg over de motieven en achtergronden van de mars: [link1](#), [link2](#), [link3](#)

Meer uitleg over de verborgen agenda van Monsanto: leefbewust.com en CombatMonsanto

Het gebruik van essentiële oliën bij lente- en zomerkwaaltjes

Deze gratis info-avond op 29 mei vindt plaats in apotheek Sollie vanaf 19u30.

Thema's: allergie, voorjaarsmoetheid, detox, examens,

vliegengst, reisziekte, turista, lastige beestjes (mug, bij, wesp, kwal), zonnebrand,... tot terug naar school en andere lastige beestjes (luizen).

Sollie bevindt zich in de Kasteelpleinstraat 24, 2000 Antwerpen.

Inschrijven: www.apsollie.be

Succesbericht: Genezing van Multiple Sclerose (Mevr. M.M., 33, Stuttgart)

In de loop van de zomer van 1987 ontstond er een dof gevoel in mijn voeten en in mijn onderlichaam. Ik had daar geen "echt" gevoel meer, de geringste aanraking veroorzaakte een snijdende pijn. Ik was heel onzeker bij het lopen en ik had evenwichtsstoornissen. Bovendien had ik veel pijn, vooral in mijn linkerbeen. Ook kreeg ik vreemde gewaarwordingen in mijn benen. Daarbij kwamen nog stoornissen van het gezichtsvermogen. In mijn rechteroog was een 5 cm brede streep eenvoudig zwart. Toen ik op

een ochtend in begin oktober met spitachtige pijn, misselijkheid en zwakte wakker werd, ging ik eindelijk naar de neuroloog, naar wie mijn huisarts mij had verwezen.

Hij liet een rugpunctie uitvoeren in het ziekenhuis, waarmee de diagnose encefalomyelitis disseminata (multiple sclerose) bevestigd werd. Ondanks cortison duurde het meer dan 3 maanden voordat mijn toestand weer beter werd. (...)

Bij de derde aanval, in mei 1990, waren de verlammingen

zo erg, dat ik alleen nog maar met heel kleine stapjes enkele meters kon lopen. De aanvallen duurden telkens 3 maanden, ik kreeg elke keer cortison, dat daarna steeds langzaam werd afgebouwd. Ook tussen de aanvallen door was ik onzeker bij het lopen, was ik krachteloos, had ik vreemde gewaarwordingen en pijn in mijn benen en ik werd steeds erg snel moe. Sporadisch waren er ook de strepen in mijn ogen.

Ongeveer 3 maanden na mijn inleiding in de leer van BG, in

juli 1990, had ik plotseling weer kracht in mijn benen en het "echte" gevoel. Vervolgens had ik nog af en toe vreemde gewaarwordingen, trekken in mijn benen en strepen in mijn ogen. In de zomer van 1991 kon ik gedurende 3 maanden tijdelijk niet spreken en schrijven. Ook was het alsof de rechterlichaamshelft niet bestond. Toen kwam er plotseling zeer snel verbetering en sinds oktober 1991 zijn alle symptomen tot op heden volledig verdwenen.

Meer informatie: [link](#)

Nancy Appleton op Mercola.com:

[76 schadelijke effecten van suiker op je gezondheid](#)

Diëtistenvereniging valt door de mand

Wist u dat de Nederlandse Hartstichting gesponsord wordt door de margarine-industrie? Hun adviezen kunnen we dus maar beter met de nodige voorzichtigheid - om niet te zeggen wantrouwen - bejegenen. In [vorige nieuwsbrief](#) heb ik uitvoerig de ziekmakende werking van margarine belicht.

Nu blijkt ook de Belgische diëtistenvereniging gesponsord te worden en wel door Coca Cola, Benecol, Unilever, Nestlé e.a. ([link](#))... Ze vinden dat suiker kan in een evenwichtig voedingspatroon ([link1](#), [link2](#), [link3](#)). U front wellicht de wenkbrauwen? Vorig jaar woonde ik in het UZA een infosessie voor kan-

kerpatiënten en hun familie bij, waarbij een diëtiste het gebruik van suiker aanraade als middel om op gewicht te blijven of de calorieën te verhogen bij vermagering door kanker. Blijkbaar was ze nog niet op de hoogte dat witte suiker kankerverwekkend is... ([link1](#), [link2](#), [link3](#))

Meer info op:

www.bewustopjegewicht.be



Sabine Martens, Christel Stevens, Birgit De Greve, Bewust op je gewicht, Uitg. Arthos, 2013

Boek - "Bewust op je gewicht": méér dan bewegen en minder eten

Dit boek streeft naar volledigheid. Naast voeding en beweging komen er ook emoties bij kijken, mentale aspecten, constitutietype, lichamelijke stoornissen, stress, hormonen, enz.

De drie auteurs besteden aandacht aan: een gezonde darm, verschil eetlust en honger, honger en verzadiging, uitwendige en inwendige gifbronnen, ontgiftig, de lever, lichamelijke en psychologische stressoren, de stresscyclus, slaap en rust, adaptogene kruiden en supplementen, bloedsuikerspiegel, glycemische

index en lading, het belang van vezels, gezonde en ongezonde dranken, cafeïne, nadelen van melk, nadelen van brood, het belang van de kwaliteit van brood, zeevieren, verschil dierlijke en plantaardige eiwitten, de nadelen van magnetron, stappenplan naar duurzaam natuurlijk eten, valkuilen, weerstanden en saboteurs, constructieve en destructieve gedachten, emoten, intervaltraining, yoga

U vindt ook lijsten met voedingsmiddelen en voedingsgroepen, korte en lange groentebereidingen, zes basissmak-

ken, afkoelende, verwarmende en neutrale voedingsmiddelen, wat groeit wanneer, glycemische index van voedingsmiddelen, gezond brood-beleg, kruiden en specerijen, negen slankmakende gewoontes, talrijke recepten.

Met deze kennis en inzichten, ben je beter gewapend tegen de makkelijke verleidingen van de voedingsindustrie en krijg je meer zelfdiscipline.

Gezonde levenswijze is trouwens niet zozeer een kwestie van tijd, maar van prioriteit en planning.

Wist u dat...?

Aloë vera bij acné

Een gerandomiseerde dubbelblinde klinische studie toonde aan dat de combinatie van een gel van aloë vera (50 %) en tretinoïne-crème (0,05 %) acne beter behandelt dan alleen de tretinoïne-crème. Zowel ontstoken als niet-ontstoken puistjes verdwijnen sneller dankzij de gel. ([link](#))

Extract uit olijfblad bij diabetes

Extract uit olijfblad verhoogt de insulinegevoeligheid met 15 % en verbetert de functie van de bèta-cellen in de pancreas met 28 %, dat blijkt uit dubbelblind placebo-gecontroleerd onderzoek. Gelijktijdig doet het de glucose- en insulinewaarden in het bloed zakken. ([link](#))

Lijnzaad beste voedingsmiddel voor bloeddrukverlaging

Toevoeging van lijnzaad aan het eten kan het risico op een beroerte met 50 procent verlagen en het risico op een hartaanval met 30 procent. ([link](#))

Zwarte komijn bloeddrukverlagend

Uit een gerandomiseerde, dubbel-blind placebo gecontroleerde studie met 70 personen gedurende 8 weken bleek dat de olie van komijn de bovendruk met gemiddeld 8% en de onderdruk met 12% verlaagde. ([link](#))

Onveilige ziekenhuizen en ruziënde dokters

De vele conflicten in ziekenhuizen, tussen doktoren onderling en tussen specialisten en hun bestuurders zijn onrustbarend. ([link](#))

Nieuwe gel uitermate geschikt voor botherstel

Op gelatine gebaseerde gels blijken uitermate geschikt voor toepassingen in botherstel. ([link](#))

NanoKnife - Stroomstoten jagen tumor het lijf uit

NanoKnife beproeft, een nieuwe, Amerikaanse techniek om lastige tumoren te verwijderen. ([link](#))

Theebuiltjes - nog maar eens eens een onverdachte bron van toxines

Liever kruidenthee dan koffie. OK, maar ook hier probeert men ons weer te nekken. ([link](#))

Zware metalen in lippenstift

Over de vele bedenkelijke om niet te zeggen verdachte inhoudsstoffen van synthetische huidverzorgingsproducten en cosmetica had ik het reeds eerder. Gebruikt u lippenstift? Misschien kan u dit toch beter maar zo laten. Laat het natuurlijke zo natuurlijk mogelijk. ([link](#))

Elk jaar 183.000 doden wereldwijd ten gevolge van ongezonde, niet-alcoholische dranken

Geen alcohol, of zoveel mogelijk beperken. OK, maar hoe zit het met andere dranken, meer in het bijzonder niet-alcoholische? ([link](#))

12 goede reflexen tegen kanker: doe zelf je risico dalen

30 tot 50 % van de kankers zouden we kunnen vermijden. En toch blijft het aantal kankers stijgen. Erg verbazingwekkend is dat niet, omdat nog zoveel mensen zich vergissen wat betreft de belangrijkste risicofactoren. ([link](#))

Geluidsoverlast beïnvloedt hartslag

Duitse onderzoekers stelden vast dat dagelijkse blootstelling aan geluidsoverlast, bvb. verkeer, een negatief effect heeft op je hart- en bloedvaten. Dat geldt vooral voor de mate waarin het hart de hartslag kan aanpassen (hartslagvariabiliteit). ([link](#))

Al bijna 1,4 miljoen stemmen voor EU-burgerinitiatief 'Water is een mensenrecht'

Onlangs beweerde Big Food topman Peter Brabeck (Nestlé) dat water een commercieel product is en géén mensenrecht. Een storm van reacties kwam op gang, uitmondend in een EU-burgerinitiatief om een wetsvoorstel in te dienen voor een onderwerp waarvoor de EU wetgevingsbevoegdheid heeft. Eén miljoen handtekeningen zijn nodig; u kan [hier stemmen](#) voor dit initiatief. ([link](#))



“We zijn zo verontreinigd dat, als we kannibalen waren, ons vlees verboden zou worden voor menselijke consumptie.”

Dr. Paula Baillie-Hamilton

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, ecologische en ethisch verantwoorde samenleving !

Deze nieuwsbrief is niet bedoeld als vervanging voor een medische diagnose en medische zorg door een arts. De lezer wordt uitdrukkelijk geadviseerd zijn arts te raadplegen bij enigerlei klachten of symptomen.

Verborgene agenda's

Verhoog uw kennis, bewustzijnsniveau en kritische zin voor alles wat van de overheid, Big Pharma, Big Food, Big Oil en andere multinationals komt, en ontdek wat de verborgen agenda's zijn, en wat er zich achter de schermen van uw dagelijks bestaan afspeelt:

www.leefbewust.com

www.leugens.nl

www.boinnk.nl

www.nieuwskanaal.com

www.wijwordenwakker.org

www.foodwatch.nl

www.niburu.nl

www.xandernieuws.punt.nl

www.argusoog.org

[What doctors don't tell you](http://What.doctors.dont.tell.you)

www.infowars.com

www.prisonplanet.com

Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; www.energiekliniek.be

dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be

dr. Daan de Coninck : www.daandconinck.be

dr. Jacques Deneef www.isohh.org

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

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](http://internationaal.referentiecentrum.PNI)

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

dr. Annick Mollen www.polariteitscentrum.be

dr. Evelyn Vanderschueren [Centrum Integrale gezondheidszorg](http://Centrum.Integrale.gezondheidszorg)

dr. Hans Van Montfort : www.cigmtr.nl

dr. Geert Verhelst www.levensschool.be

apt. Fernand Haesbrouck www.haesbrouck.be

ing.& diëtiste Christel Stevens www.avita.be

apt.& voedingsconsulente Sabine Martens www.sabinemartens.be

Aanbevolen tijdschriften

[BioGezond](#) [Maar Natuurlijk](#)

[Bliss](#) [Placebo Nocebo](#)

[Natuurstemmingen](#) (vzw Groene Dag)

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 toelagen op gezondheidsliteratuur, kan ik van harte het boek aanbevelen van dr. Rudy Proesmans: "Optimaal gezond zonder medicijnen"



Agenda: lezingen telkens om 14u



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

6 juni

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Preventie van kanker

zomer/najaar 2013

DC = dienstencentrum

Bijdrage 1 €, incl. drank en hand-outs