

## Een stap verder



Oude spoorwegbrug trein Eeklo-Maldegem-Brugge, Balgerhoeke, april 2013

## In dit nummer:

<i>Is vis nog eetbaar ?</i>	1
<i>Risico's intieme hygiëne</i>	2
<i>Meer jongere vrouwen met borstkanker</i>	
<i>Succesbericht</i>	
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i>	4
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	



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

Dr. Paula Baillie-Hamilton

## Is vis nog eetbaar ?

Er wordt vaak aangeraden om twee keer per week vette vis te eten o.a. wegens de aanwezigheid van de omega-3 vetzuren EPA en DHA, jodium, selenium, vitamine A en D.

Maar wegen de voordelen op tegen de nadelen ?

Hoge doses zeer toxische dioxinen, zware metalen zoals cadmium, lood, arsenicum en kwik, tributyltin (uit bootverf), PCB's, PBB's, PBDE's, PBD-D's, PBDF's, POP's, furans, radioactief strontium 90, bestrijdingsmiddelen zoals DDT en dieltrin, en vlamvertragers. En ook [microplastics](#). Vele van deze stoffen stapelen zich op in het omega-3 vet van de vis. Deze cocktail van stoffen wordt bij het eten van vissen en visolie **opgeslagen** in ons lichaam (vaak in de vetdepots) en blijft daar opgeslagen. Deze gevaarlijke stoffen tasten in de loop van jaren onze hormoonhuishouding aan, kunnen kanker veroorzaken, onderdrukken ons afweersysteem, tasten onze lever aan, beschadigen onze hersenen en nieren en verstoren de ontwikkeling van kinderen. Niet alleen in ons lichaam maar we geven ze ook door aan onze baby's. ([link](#)) Tegenwoordig vindt men meer dan 200 chemicaliën die niet in de natuur voorkomen, terug in het **navelstrengbloed** van pasgeboren baby's. De meeste hiervan zijn kankerverwekkend en toxisch voor de hersenen en het zenuwstelsel.

([link1](#), [link2](#), [link3](#))

Het probleem van de **overbevissing** van de zeeën en dieronvriendelijke vangst- en slachtmethoden, zijn agenda-punten van vele milieuorganisaties.

**Gekweekte vis** zoals zalm bevat bovendien o.a. omwille van het genetisch gemanipuleerd industrievoer dat ze krijgen, te weinig omega-3, teveel omega-6, antibiotica, pesticiden, chemische additieven,...

**Roofvissen** hebben een grotere stapeling van toxines in hun vet omdat ze zelf vervuilde vissen eten. ([link](#)) Zo zijn tonijn en zalm meestal erg vervuild.

Eskimo's en ijsberen bulken van de vervuiling.

In veel landen krijgen dieren visvoer te vreten.

In 2007 schrok de Royal Swedish Academy of Sciences zodanig van de aanwezigheid van **kwik** in zeevis dat het pleitte voor een gezondheidswaarschuwing op de verpakking. Twee keer heilbot, tonijn of zwaardvis eten binnen 24 uur kan bijvoorbeeld de hoeveelheid kwik in een volwassene zijn bloed verdubbelen. Langdurige blootstelling aan lage hoeveelheden kwik kan je doodziek maken. In Canada wordt het eten van tonijn al afgeraden voor kinderen jonger dan vijf. ([link](#)) Dr. Mercola waarschuwt al

jaren voor het eten van vis omwille van het kwikgehalte. ([link](#))

63.000 verschillende **chemicaliën**, vele zware metalen, radioactief afval, plastics en hun xeno-oestrogenen, meer dan 200 pcb's en 200 dioxines komen via menselijke activiteiten in de zee terecht. Vissen zwemmen in de vervuiling en nemen via hun kiemen deze vervuiling op. Kleine visjes eten vervuild plankton. Veel van deze vervuiling wordt opgeslagen in het vet van de vis.

Veel van die vervuiling blijft in de vis en neemt in de loop der jaren steeds meer toe, tot het moment dat de vis uiteindelijk opgegeten wordt door de mens.

We hebben vissen en hun vet (visolie) vervuild door de wereldzeeën te vervuilen. Doorsijpeling van vervuilende **stoffen die we dagelijks gebruiken** in het huishouden ([link](#)), de chemische landbouw en de industrie zijn voor 44% verantwoordelijk voor deze oceaانvervuiling. Atmosferische vervuiling is verantwoordelijk voor 33% en de scheepvaart voor 12%. De vervuiling die ooit is ontstaan door de mens, eet hij nu zelf via de vis- of visolieconsumptie op. De cirkel is rond.

Hoe u het gebruik van toxische stoffen in uw woning en huishouden kan verminderen vindt u in [nieuwsbrief 1.3](#)

Preventie van borstkanker:

**vermijden van:**

- chemische verzorgingsproducten
- melk
- soja (niet-gefermenteerd)
- de pil
- pesticiden
- witte suiker, fructosestroop, wit meel, witte rijst/deegwaren
- ongezonde vetten
- overgewicht
- alcohol
- gegrilld vlees, barbecue
- vermoeidheid
- infecties
- bh's ([link](#))
- te veel stress
- roken
- teveel zon
- straling GSM, Wifi,...
- mammografie? ([link1](#), [link2](#))

**Risico verlagen door:**

- beweging, sport
- vit A, D, K, jodium, omega-3
- goed zuur-basen evenwicht
- veel groente en fruit
- ontstekingsremmende voeding
- gezonde relatie met partner en kinderen
- volgen van je roeping en talenten

## *Risico's van tampons, inlegkruisjes en producten voor intieme hygiëne*

Vrouwen gebruiken vaak zonder nadenken allerlei intieme hygiënische producten, tampons, inlegkruisjes, enz.

Ze weten niet dat de **chemische stoffen** uit producten die met de huid in aanraking komen in de bloedsomloop raken zonder afbraak en zo in organen terecht komen, bindweefsel, vet, enz. waar ze zich opstapelen.

De fabrikanten zijn niet verplicht de inhoudstoffen van tampons en inlegkruisjes te **vermelden**. Het gaat om dioxines, synthetische vezels, petrochemische additieven, bisphenol-A, phtalaten, synthetische parfums, bisphenol-S, bleekmiddel, trihalomethaan, pesticiden, synthetische kleurstoffen, polyester, polyethyleen, polypropyleen, propyleen glycol, genetisch gema-

nipuleerde organismen,...

Sommige ingrediënten kunnen leiden tot het Toxic Shock Syndrome en andere gedragen zich in het lichaam als **xeno-oestrogenen**, die het risico op o.a. hormoonafhankelijke kankers verhogen.

Dr. Mercola geeft u in zijn artikel adviezen en alternatieven: [www.mercola.com](http://www.mercola.com)

## *Meer jongere vrouwen krijgen borstkanker*

Ik herinner me nog dat we enkele jaren geleden op een opendeurdag in het Middelheimziekenhuis te horen kregen van de prof. oncologie dat 1 op 9 vrouwen in haar leven borstkanker krijgt.

Als u de nieuwsbrief leest, weet u dat zowat alle aandoeeningen en ziektes steeds verder **toenemen**, zodat u zelf wel tot het besluit kan komen dat de geneeskunde dweilt met de kraan open en beter een toontje lager zou zingen dan zich bezig te houden met mensen te achtervolgen die een andere visie hebben. Het budget van preventie is maar een schijntje van het budget van de algemene gezondheidszorg.

Volgens Cancer Research UK krijgt nu **1 op 5 vrouwen jonger dan 50** borstkanker Dit komt overeen met de evolutie in de V.S.

**Oorzaken** liggen volgens dr. Mercola o.a. bij het gebruik van synthetische hormonen in de pil, van xeno-oestrogenen in lichaamsverzorgingsproducten (vb. parabenen), bij groeifactoren in melk, tekort aan vitaminen en mineralen, ontsteking, mammografie,....

**Preventie** kan bvb. bestaan uit verstandigere keuzes maken in verzorgingsproducten, vermijden van milieutoxines o.a. pesticiden, lichaamsbeweging en sport, het opschroeven van de dosis vitamine D, K en A, jodium en van omega

-3, gebruik van curcuma en gember, vermijden van witte suiker en fructosestroop, vermijden van gegrilld vlees, niet-gefermenteerde soja, insulinepieken, overgewicht, alcohol, elektromagnetische velden (vb. GSM, elektrisch deken). Een optimaal niveau van vitamine D kan volgens recent onderzoek het risico op kanker met 77% verlagen. Bij kanker zou het vit D niveau tussen 70 en 100 ng/ml moeten zijn (bloedonderzoek).

Hoe Angelina Jolie misleid werd om haar beide borsten te laten imputeren: zie [link](#)

Lees meer op:

[www.mercola.com](http://www.mercola.com)

[www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com)

## *Succesbericht: genezing van een halfzijdige verlamming na hersenbloeding*

Na een hersenbloeding in 1976 bleef er bij mevr. K. een linkszijdige verlamming achter. Alle therapeutische inspanning kon geen wezenlijke verbetering bewerkstelligen.

Voorzien van een beenspalk en een kruk was de zwaar gehandicapte sindsdien aan huis gebonden. Een toenemende depressiviteit op grond van het uitzichtloze van de situatie nam in 1989 tot concrete zelf-

moordgedachten toe.

Bij deze genezing wordt het grote belang van een objectieve berichtgeving in de pers duidelijk. Op de dag van de geplande zelfmoord in oktober 1989 kreeg mevrouw K. een publicatie over de BG-Vriendenkring in een tijdschrift in handen. Alleen op basis van dit artikel benam zij zich het leven niet, maar zocht contact met de vrien-

denkring.

Een genezen persoon uit de buurt legde haar korte tijd later uit hoe deze door het opnemen van de genezende kracht volgens de leer van BG gezond was geworden. Voortaan nam mevrouw K. ook op deze wijze de genezende kracht in zich op.

Er vond geen behandeling plaats, er werden geen speciale

medicijnen verstrekt; zij opende zich alleen maar thuis voor deze kracht. Nauwelijks twee weken later kon zij krukken en beenspalk aan de kant zetten en heeft deze hulpmiddelen sindsdien niet meer nodig. Twee onafhankelijke neurologen bevestigden in specialistische standpunten het verdwijnen van de ernstige verlammingen.

Lees meer: [link](#)

*Wist u dat...?***Ontkiemende liefde: de vele voordelen van kiemgroentes en geweekte noten**

Noten en kiemgroente (vb. luzerne-, prei-, soja-, radijsscheuten, tuinkers,...) zijn echte vitaminebommen en superfoods. Kiemgroente zou tot het dagelijks voedingspatroon mogen behoren. U kan ze kopen in de supermarkt, maar ook zelf kweken. Dit vraagt enige eenvoudige kennis, die u in dit artikel wordt uitgelegd. Noten dienen best altijd geweekt te worden vóór ze worden gegeten; waarom en hoe eveneens in dit artikel: [link](#) Kiemzaden, kiembakjes, noten, zaden en pitten kan u bestellen bij [Groene Dag](#).

**Over deze zes medicijnen moet je goed nadenken voor je ze slikt**

Dat je arts je een bepaald medicijn voorschrijft, wil niet zeggen dat je dat middel ook veilig kan innemen. Het is gebleken dat veel medicijnen die vaak worden voorgeschreven ernstige bijwerkingen kunnen hebben, variërend van onschuldige, kortdurende misselijkheid en hoofdpijn tot chronische ontstekingen in de spieren en hartproblemen -of nog erger. Het gaat om protonpompremmers, statines, antibiotica, antidepressiva, antipsychotica en aan opium verwante pijnstillers. ([link](#))

**Sommige tandpasta's (zoals Elmex en Colgate) bevatten poly-ethyleen plastic!**

Er zit plastic in tandpasta! Ja het kwam voor mij ook als een schok. ([link1](#), [link2](#), [link3](#))

**Microplastics, plastic soep wordt giftige plastic bouillon**

De cosmetica-industrie staat terecht in het verdomhoekje, scrubmiddeltjes, tandpasta, shampoo kunnen namelijk tot 10 gewichtsprocenten plastic microdeeltjes bevatten. Alle oorzaken en gevolgen van microplastics voor uw gezondheid op een rijtje. ([link](#))

**Ruim helft Vlaamse spoeddiensten onderbemand**

Veel spoeddiensten zitten met gaten in de permanentie: op sommige momenten zijn er te weinig dokters aanwezig of in een aantal gevallen zelfs geen. Daardoor loopt de wachttijd voor de patiënten op. ([link](#))

**Apotheker te nonchalant als gezondheidsadviseur**

Apothekers zijn al te vaak slordig en nonchalant als ze geneesmiddelen afleveren aan patiënten. Dat zegt de consumentenorganisatie Test-Aankoop na een enquête bij de apothekers. ([link](#))

**Onvoldoende voor drie opleidingen tot arts-specialist**

De opleidingen tot arts-specialist van drie Vlaamse universiteiten, de KU Leuven, de UGent en de Universiteit Antwerpen (UA), halen niet de opgelegde minimumnormen. Dat blijkt na een doorlichting van een internationale commissie. ([link](#))

**Dragen van bh's kan risico op borstkanker sterk verhogen**

In een studie bij 4000 vrouwen blijkt dat vrouwen die geen bh droegen 125 keer minder risico liepen om borstkanker te krijgen dan zij die 24u per dag een bh droegen. ([link](#))

**1 arts op 3 risicodrinker**

Eén huisarts op drie is een risicodrinker en brengt zo zijn eigen gezondheid in gevaar. Dat blijkt uit een proefschrift waarmee Freya Saeys aan de VUB tot huisarts promoveerde. ([link](#))

**Massale visfraude in de VS**

Van de tussen 2010 en 2012 verzamelde 1200 stalen in 21 staten, bleek de meerderheid andere vis te zijn dan vermeld op de etiketten. ([link](#))

**Welke vis is nog eetbaar ?**

Jan Hautekiet praat met toxicoloog Jan Tytgat en bioloog Filip Voleckaert over de gevaren van vis eten. ([link](#))

**Zalm: hoe een cover-up door de Canadese regering uw gezondheid en het hele ecosysteem bedreigt**

Hoe regerings- en milieuintanties de massale sterfte van wilde zalm en de productie van rampzalige toxische stoffen in zalmkwekerijen trachten in de doofpot te stoppen. ([link](#))



Uitgebreid artikel over thuis kweken van groente en kiemgroente op [mercola.com](#)



Huidverzorgingsproducten, cosmetica, wasproducten: vaak grote bron van toxische stoffen, met vele onvermoe schadelijke gevolgen voor de gezondheid, zie o.a. [link1](#), [link2](#), [link3](#)

George Orwell zei ooit: 'In tijden van universeel bedrog, is het vertellen van de waarheid een revolutionaire daad'.



## 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 gezondheid 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](http://www.leefbewust.com)

[www.leugens.nl](http://www.leugens.nl)

[www.boinnk.nl](http://www.boinnk.nl)

[www.nieuwskanaal.com](http://www.nieuwskanaal.com)

[www.wijwordenwakker.org](http://www.wijwordenwakker.org)

[www.foodwatch.nl](http://www.foodwatch.nl)

[www.niburu.nl](http://www.niburu.nl)

[www.xandernieuws.punt.nl](http://www.xandernieuws.punt.nl)

[www.WantToKnow.nl](http://www.WantToKnow.nl)

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

[www.infowars.com](http://www.infowars.com)

[www.prisonplanet.com](http://www.prisonplanet.com)

### Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; [www.energiekliniek.be](http://www.energiekliniek.be)

dr. Francis Coucke : [www.drcoucke.be](http://www.drcoucke.be)

dr. Daan de Coninck : [www.daandconinck.be](http://www.daandconinck.be)

dr. Jacques Deneef [www.isohh.org](http://www.isohh.org)

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

dr Thierry Hertoghe [http://www.hertoghe.eu](http://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](http://internationaal.referentiecentrum.PNI)

prof. dr. K. De Meirleir [www.vub.be](http://www.vub.be)

dr. Annick Mollen [www.polariteitscentrum.be](http://www.polariteitscentrum.be)

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

dr. Hans Van Montfort : [www.cigmtr.nl](http://www.cigmtr.nl)

dr. Geert Verhelst [www.levensschool.be](http://www.levensschool.be)

apt. Fernand Haesbrouck [www.haesbrouck.be](http://www.haesbrouck.be)

ing.& diëtiste Christel Stevens [www.avita.be](http://www.avita.be)

apt.& voedingsconsulente Sabine Martens [www.sabinemartens.be](http://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

Indien u een lezing wil aanvragen voor uw vereniging, kan u dit steeds aanvragen per mail.

Onderwerpen:

- reuma
- osteoporose
- hoge bloeddruk, cholesterol en arteriosclerose
- hoe word ik 100 jaar ?