

27 juni 2013

Jaargang 2, nr. 13

Verschijnt onregelmatig

Een stap verder



Schapenboerderij, Reet, juni 2012

Oorzaken van gezondheid

In dit nummer:

Oorzaken van gezondheid 1
Interviews over CVS/ME
en MS

Glutenvrij beter voor iedereen 2
Imersietafel

Wist u dat...? 3

Imago medische industrie 4
Succesbericht: genezing poly-
arthritis

Colofon 5
Links
Lezingen

Zonder volledig te kunnen zijn, nu eens een overzichtje van allerlei factoren die bijdragen tot een goede gezondheid:

- voldoende slaap
- veel beweging; sport
- voldoende zonlicht
- gezonde voeding
- propere lucht
- milieuvriendelijk huishouden
- milieuvriendelijke en gezonde bouwmaterialen en verf
- stralingsarme omgeving
- een normaal gewicht
- goede hygiëne en tandhygiëne
- niet roken, geen alcohol, geen drugs
- vermijden van zotte sporten, gevaarlijk rij- en vrijedrag,...
- voldoende ontspanning
- vrijwilligerswerk; hobby
- tijd voor stilte
- vaardigheden en attitudes om met stress goed te kunnen omgaan (stresscoping)

- voldoende tederheid
- werk dat aansluit bij je talenten, gaven, roeping
- ergonomisch zit- en slaapmeubilair; correcte houding aan de PC
- correct gebruik van de rug (rugschool)
- defensief rijden, veiligheids gordel
- respecteren veiligheidsregels op het werk
- goede sociale contacten
- goede verstandhouding met partner, ouders, kinderen, collega's,...
- positieve levenshouding
- positief denken
- geloof, gebed, bezinning
- inlevingsvermogen, tolerantie, begrip, vergevingsgezindheid,...
- bij klachten, ziektes en aandoeningen kiezen voor natuurlijke oplossingen indien mogelijk en verantwoord
- optimale kennis van gezondheid en gezonde voeding

Het stuk **gezonde voeding** bevat vele aspecten, o.a.:

- goed [zuur-/basenevenwicht](#)
- [ontstekingsremmend](#)
- verhouding natrium/kalium
- verhouding rauw/gekookt
- rijk aan antioxidanten
- rijk aan vitamines, mineralen, sporenelementen
- rijk aan enzymen
- rijk aan vezels
- heel veel groente, fruit, kruiden, noten, zaden, pitten
- verhouding omega-3/-6
- gezonde vetten
- hfdz. plantaardig
- laat het natuurlijke zo natuurlijk mogelijk
- zo veel mogelijk voedingsmiddelen, zo weinig mogelijk voedingsproducten
- mineraalarm water is de hoofddrank

Zo kan u eens omcirkelen wat voor uzelf aandachts- en leerpunten zouden kunnen zijn.



Prof.dr.K. De Meirleir over CVS

Reeks verfilmde interviews over CVS/ME en MS

De Nederlandse CVS/ME vereniging heeft bijzonder leerrijke interviews gemaakt in de reeks [Wetenschap voor Patiënten](#), een online platform voor interactieve uitwisseling van kennis tussen wetenschap en patiënten.

Over **CVS/ME** werden een aantal interviews gemaakt met prof. dr. K. De Meirleir, internationaal erkend expert op dit gebied. U verneemt alles over diagnose, oorzaken, symptomen en behandeling. U kan ze vinden op [YouTube](#).

Ook over **M.S.** (Multiple Sclerose) vindt u een reeks verhelderende interviews met prof. dr. J. Geurts en prof.dr. R. Hintzen:
zie [YouTube](#)

Glutenvrij: voor iedereen beter, of: weg met het tarwebuikje



Boekweitschotel met groente



Schotel met rode rijst

In lezingen zeggen mensen mij steeds dat het belangrijk is om gevarieerd te eten. Ik vraag dan soms: “Wat voor soort brood eet u?” Het is altijd tarwebrood, elke dag. Is dat gevarieerd? En elke dag kaas, aardappelen en wortelen. Is dat gevarieerd?

Tarwe is niet meer wat het vroeger geweest is door de genetische veranderingen, selectie en veredeling. Nu geeft tarwe op langere termijn mede aanleiding tot “het buikje”. In de video [Wheat belly: an unintended consequence](#) (mei 2013) bespreekt dr. Ron Hunninghake wat er gebeurd is met tarwe, hoe het komt dat dit nu zorgt voor buikvet en het belang van tarwe-/glutenvrij te eten.

Over **gluten** is er ondertussen de voorbije jaren al veel geschreven. Men weet nu stilaan dat veel mensen overgevoelig zijn voor gluten zonder dat dit de echte coeliakie (spruw) is ([non-celiac gluten sensitivity](#)). Dit veroorzaakt dan een hele waaier aan mogelijke klachten waarvan men

niet zou denken dat die te maken hebben met het dagelijks brood. Hoe het dagelijks brood aanleiding geeft tot dagelijkse klachten...

Zelf ben ik ong. 30 jaar geleden met brood eten gestopt omdat het als een spons op mijn maag bleef liggen en al mijn energie wegzoog.

In feite is tarwe het meest gebruikte, maar ook het meest ongezonde graan.

In de video [Wheat: the unhealthy whole grain](#) (nov. 2012) legt dr. William Davis de schadelijke effecten uit van drie andere stoffen in tarwe nl. **lectine, amylopectine A en gliadine**. In het [interview](#) door Red Ice Radio met dr. Davis leert u naast het verslavend en hongerstimulerende effect van moderne tarwe, ook de farce van glutenvrij brood.

Hij stelt vast dat bij mensen die tarwevrij eten, heel wat klachten verminderen of verdwijnen: overgewicht, artritis, astma, reflux, spastisch colon, emotionele labiliteit,

brain fog, enz. Leer er meer over in de video's [Benefits of Becoming Wheatfree](#)

Waarom niet eens echt werk maken van meer afwisseling en **andere granen** leren kennen die veel gezonder zijn zoals boekweit, gierst, quinoa, amaranth, rode rijst, enz. (alle glutenvrij) Bij Groene Dag kan u een uitgebreide brochure over granen bekomen. Enkele nadelen van granen zoals [fytinezuur](#) en anti-nutriënten kunnen groten-deels teniet gedaan worden door de granen op voorhand te laten weken en/of kiemen.

Zie ook mijn artikel over de nadelen van brood, de vele additieven die er aan toegevoegd worden, en alternatieven: [www.lucvanoost.be](#)

Meer lectuur:

dr. Johan [Oldenkamp](#) over de farce van brood uit de supermarkt en de bakkerij

De waarheid over [supermarktbrood](#)

[Autoimmuunziekten door granen](#)

Inversietafel

Een nog weinig gekende therapie bij rugklachten is de inversietherapie. Hierbij gaat men op een plank liggen die dan gekanteld kan worden in verschillende graden naar keuze, tot zelfs helemaal omgekeerd.

Veel klachten worden in feite veroorzaakt door de **zwaartekracht**. We denken hierbij vooral aan de inzakking van de wervelkolom door de druk op de tussenwervelschijven. Dit leidt tot pijn, artrose, hernia, ischias,... Maar ook de organen, de bloedsomloop en

de lichaamslengte kennen de gevolgen van de zwaartekracht. Door inversie komt er terug meer ruimte tussen de wervels en vermindert de druk op de zenuwwortels, tussenwervels, pezen, ligamenten, bindweefsel en wervelgewrichten.

Toepassing:

- rugpijn; lumbago
- nek- en schouderpijn
- stress, spierspanningen en -pijnen
- verbetering van de lymfestroom

- ontlasting van het hart en de bloedsomloop
- verbetering van de zuivering van het lichaam
- verbetering zuurstoftoevoer naar de hersenen, het gezicht en het gehoor
- verzakking van organen
- aderspat, veneuze insufficiëntie, vochtophoping in de benen

- ontwikkeling van evenwicht en oriëntatievermogen
- versterking ligamenten

Lees meer: [link](#)

Een inversietafel kan u bekomen bij [Groene Dag vzw](#)



*Wist u dat...?***Je dochter ook proefkonijn voor baarmoederhalskankervaccins ?**

Afgelopen vrijdag heeft de Japanse minister van gezondheid beslist om de HPV-vaccins (Cervarix én Gardasil) niet meer aan te bevelen. De overheid heeft honderden klachten ontvangen over zorgwekkende bijwerkingen, zoals chronische pijnklachten en verlammingen. Het komt maar zelden voor dat het ministerie een aanbeveling terugtrekt voor een in het rijksvaccinatieprogramma opgenomen vaccin. ([link](#))

Chemicaliën in haarverf niet veilig

Uit een onderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van de Europese Commissie blijkt dat 36 chemicaliën die in haarverf worden gebruikt niet veilig zijn. Ze kunnen allergische reacties veroorzaken. ([link](#)) Een Europese commissie verbodt onlangs het gebruik van 24 chemicaliën in de samenstelling van haarkleurmiddelen. Daarmee staat de teller nu op meer dan 200 verschillende chemische substanties. Een wetenschappelijke commissie van de EU buigt zich momenteel over de vraag of ook 45 andere chemicaliën ook verboden moeten worden. ([link](#))

**Studie vindt dat obese moeders hun kinderen programmeren om dik te worden, maar deze erfenis kan worden afgewend**

Wetenschappers in Sydney, Australië, hebben ontdekt dat obesitas en type 2 diabetes in de zwangerschap kinderen kan programmeren om later in het leven metabolische problemen te ontwikkelen. Het goede nieuws is dat deze erfenis niet in steen gebeiteld is want als kinderen van obese moeders voorzichtig zijn met wat ze eten kan deze erfenis worden vernietigd. De studie, uitgevoerd door wetenschappers van het Victor Chang Cardiac Research Institute, wordt gepubliceerd in de juni-editie van het tijdschrift Epigenetica. ([link](#))

De fabrikanten van haarverf kunnen inpakken: wetenschappers hebben een manier gevonden om het proces van grijs wordend haar om te draaien en het haar weer een natuurlijke kleur te laten krijgen. De behandeling blijkt ook te werken tegen de huidziekte vitiligo.

Lees meer: www.scientas.nl

Vrijwilligerswerk goed voor bloeddruk

Ouderen die jaarlijks minstens 200 uur vrijwilligerswerk doen, verkleinen daarmee hun risico op een hoge bloeddruk met 40 procent. ([link](#))

Granaatappel als therapie bij prostaatkanker

Granaatappelsap heeft een bijzonder heilzame invloed op de prostaat, dat bewijst een studie van de Johns Hopkins universiteit (VS) ([link](#)). Ook broccoli vermindert het risico op prostaatkanker ([link](#)).

Hartinfarct

Wat hebben 75 van de 100 mensen die met een eerste hartinfarct het ziekenhuis worden binnengereken gemeen? Een verhoogd cholesterol? Fout geraden. Minstens de helft heeft een 'normaal' of zelfs laag LDL. Hoge bloeddruk? Mwa, ook niet echt. Dat ze roken? Zelfs dat is niet meer dan een risicofactor, hele legers zakken in de bloei van hun leven in elkaar zonder ooit een trek te hebben genomen. Nee, wat verdacht veel van deze patiënten gemeen hebben, is een al ver voor die cardiologische crisis optrad verslechterde glucosetolerantie. ([link](#))

Ontstekingsfactoren lijken rol te spelen bij artrose

De gedachte dat artrose ontstaat door slijtage van gewrichten, moet worden bijgesteld. Volgens promovenda Lobke Gierman is een belangrijke rol weggelegd voor ontstekingsfactoren. Er is ook een verband met cholesterol, overgewicht en het metabool syndroom. ([link](#)) Bij overgewicht scheiden de vetcellen ontstekingsstoffen af die in de bloedbaan terechtkomen en bijdragen tot de "slow inflammation". U weet intussen dat ontsteking de rode draad is van zowat alle beschavingsziekten. Zie ook het artikel hierover in de [Gezondheidsniewsbrief 1.7](#). Over een goede behandeling kan u meer lezen op: [link](#)

Gezondheidsraad slaat alarm over transvetten in eten

Ze zitten in margarine, koekjes en kant-en-klaarmaaltijden en ze schaden uw gezondheid: transvetten. Experts van de Hoge Gezondheidsraad pleiten voor een ban op voeding met te hoge concentraties. ([link](#))

Wereldwijd 75 procent meer kankergevallen tegen 2030

Een nieuwe wetenschappelijke studie in The Lancet voorspelt voor derdewereldlanden zelfs een groei met 90 procent. ([link](#))



Granaatappel barst van de antioxidanten. Studies wijzen erop dat granaatappel gunstig is bij diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, Alzheimer, overgangsklachten, enz.

Lees meer: www.gezondheidsplein.nl

“Als je een mens zijn zelfbedrog ontnemt, ontnem je hem ook zijn levensvreugde.”
(www.leugens.nl)

[50% van de medicijnen ineffectief](#)

[GlaxoSmithKline stopte foute bestanddelen in medicatie](#)

[Mega fraude Pfizer: 1,5 miljard \\$ boete en 1 miljard \\$ schikkingen](#)

[Banden Big Pharma en patiënten-organisaties](#)

[Banden Big Pharma en WHO](#)

[Banden Big Pharma en FDA](#)

[Banden Big Pharma en politiek](#)

[Banden Big Pharma en opleiding geneeskunde](#)

[Medicijnen veroorzaken meer doden dan heroïne en cocaïne samen](#)

[Bristol-Myers betaalt 0,5 miljard \\$ aan schikkingen](#)

[Medicijnen veroorzaken tekorten aan vitamines en mineralen](#)

[Medicijnen veroorzaken schade aan het milieu](#)

Leugenachtig zelfbeeld medische industrie afgestraft

Imago-onderzoek legt bloot dat de 5 miljard euro grote Nederlandse branche verdorven is.

De farmaceutische industrie heeft een buitengewoon slecht imago onder mensen die beroepshalve met de branche te maken hebben. Ze ontlopen hun maatschappelijke verantwoordelijkheid, doen aan ondoorzichtige prijsvorming en innoveren niet”

De sector draait op een fantastische marketingmachine, waarbij commercieel belang altijd boven maatschappelijk belang wordt gesteld” Het is een wereld van de snelle pakken, de glatte jongens, net zo glad als hun informatiemateriaal.” ([link](#))

Affaires over het fêteren van

artsen, te fanatieke artsbenzoekers, het achterhouden van onwelgevallig onderzoek en het verzwijgen van ernstige bijwerkingen van medicijnen hebben het imago van de bedrijfstak wereldwijd ernstig aangetast. Het was inderdaad wel even slikken, zegt Michel Dutrée van Nefarma. De directeur van de branchevereniging van fabrikanten van innovatieve geneesmiddelen beschouwt het imago-onderzoek van Motivation als 'een nulmeting'. ([link](#)) Ook Nefarma zelf krijgt snoeiharde kritiek. De koepel wordt 'loopjongen van de industrie' genoemd, 'een organisatie die monddood is, geen bewegingsvrijheid heeft' en die 'onzichtbaar is in het publieke debat'. ([link](#))

Dutrée is niet blij met de onderzoeksconclusies. Hij ziet het rapport als een nulmeting en wil dat de branche er over drie jaar beter voor staat. Dan zal er opnieuw een onderzoek worden gedaan naar het imago van de sector.” ([link](#))

Over de farmaceutische industrie vindt u in de [Gezondheidsniewsbrief 1.8](#) ook het artikel “Big Pharma: de beerput gaat steeds verder open”

Een overzicht van kritische artikelen en onthullingen over wat Big Pharma allemaal bekokstooft vóór en achter de schermen vindt u op:

www.leefbewust.com

In de linkermarge vindt u hiervan alvast een bloemlezing.

Succesbericht: genezing van chronische polyarthrititis

Dagmar M. uit K.

Een moeder van vijf kinderen kreeg begin 1988 reuma met, volgens rapport van de behandelend internist, "ernstig klinisch verloop". Gewrichtspijn en -zwellingen, reumaknobbels en beginnende deformatie van de vingerbasisgewrichten leidden ondanks antireumatische therapie tot steeds grotere beperkingen. Schoonmoeder en echtgenoot moesten steeds meer werk in het huishouden op zich nemen. Na contact met de leer van BG komt het door het regelmatige opnemen van de genezende kracht tot teruggang van de ziekte. Indrukwekkend is de periode van waarneming erna van 6 jaar zonder recidief. Medisch gezien van groot belang is echter ook het

feit, dat de genezing niet alleen aan het lichaam zichtbaar is, maar zich ook weerspiegelt in de laboratoriumcontroles (CRP, reumafactor, BSG), die geen aanwijzingen meer gaven voor ontstekingsprocessen.

Het plotseling afnemen van de ontstoken gezwollen vingergewrichten in april 1989, zonder dat de tot dan toe gevolgde medicijntherapie veranderd was, kon men weliswaar als toevallige remissie verklaren, maar de duidelijke samenhang in tijd met het opnemen van de genezende kracht door familie S. zou tot nadenken moeten stemmen. Mevrouw M. herkende in dit fenomeen een werking van de genezende energie en zag nieuwe hoop in haar uitzichtloze situatie.

Typisch genoeg vertoonden

zich na het opnemen van de genezende kracht reacties in het lichaam. Een buitenstaander zou eerst geneigd kunnen zijn in de omschakelingsreacties van het lichaam als gevolg van de inwerking van de genezende kracht, een hernieuwde aanval van de ziekte te zien, maar men kan bij de genezing van de meest verschillende ziekten steeds weer deze reacties zien, waarop dan meestal de genezing volgt.

Het verdere klinische verloop spreekt voor zich. Nadat mevrouw M. de aanvankelijke reacties had doorstaan, waren de klachten zonder verdere medicatie steeds meer teruggedaan. Ook na een tijd van meer dan zeven jaar controle is er geen terugval voorgekomen.

Meer informatie: [link](#)

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 verborgene 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.WantToKnow.nl
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.daandeconinck.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. 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 toeleggen op gezondheidsliteratuur, kan ik van harte het boek aanbevelen van dr. Rudy Proesmans: "Optimaal gezond zonder medicijnen"



Agenda: lezingen telkens om 14u



Preventie van kanker

zomer/najaar 2013

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

DC = dienstencentrum

Bijdrage 1 €, incl. drank en hand-outs

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

Onderwerpen:

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