

19 juli 2013

Jaargang 2, nr.14

Verschijnt onregelmatig



In dit nummer:

<i>Moderne landbouw en alternatieven</i>	1
<i>Lezing voeding en gezondheid</i>	2
<i>Acrylamide</i>	
<i>Succesbericht: genezing van ziekte van Crohn</i>	
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i>	4
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	



Het failliet van de moderne landbouw

Als u gaat wandelen of fietsen op het platteland, geniet u van de wijde horizons, de akkers, de weiden, de koeien en de aardappelvelden in bloei.

Alles heeft echter zijn keerzijde. Laten we eens kijken wat de landbouw ons heeft opgebracht:

- [kunstmest, mestprobleem](#)
- [megastallen](#)
- [legbatterijen](#)
- [plofkippen](#)
- [kiloknallers](#)
- [lange internationale transporten](#)
- [antibiotica](#)
- [nitraten grondwater](#)
- [fosfaten, stikstof](#)
- [algenproei](#)
- [ammoniak](#)
- [verzuring van het milieu](#)
- [fijn stof](#)
- [hormonen](#)
- [pesticiden](#)
- [bijensterfte](#)
- [herbiciden: vb. glyfosaat](#)
- [dioxines](#)
- [maïs en soja: overschot aan ontstekingsbevorderende omega-6 vetzuren](#)
- [drinkwatervervuiling](#)
- [genetisch gemanipuleerde gewassen](#)
- [monocultuur](#)
- [ontbossing](#)
- [uitputting bodem](#)
- [verdwijnen rassen fruit, groente](#)
- te vroege pluk van vruchten (peren, pruimen) zodat deze

nooit rijp worden, melig worden, rot worden voor ze ooit rijp zijn geweest, enz.

- [emissie methaan, lachgas, CO2](#)
- [opwarming v/d aarde](#)
- afhankelijkheid van banken en [agrobedrijven](#) en agrochemie
- [voedselschandalen](#) allerhande: teveel om op te noemen
- [overbevissing](#) zeeën
- teveel [kwik e.a. in vis](#)
- [pasteurisatie en sterilisatie van melkproducten](#)
- [onethische behandeling van dieren](#)

voor meer info: [link](#)

Bespreking

Het is duidelijk dat deze vorm van chemisch-industriële intensieve grootschalige landbouw ten dode is opgeschreven. Wist u dat er rond 1950 bijna 1 miljoen landbouwbedrijven waren en dat 20% van de mensen werkte in de landbouw? Nu zijn er in België nog maar 40.000 landbouwbedrijven en werkt 1% van de bevolking in de landbouw, met een gemiddelde van 1,8 arbeidskrachten per bedrijf. Elk jaar daalt het aantal landbouwbedrijven. Vooral kleinere bedrijven stoppen ermee, zodat er voor de overblijvende sprake is van schaalvergroting. ([link](#)).

Als men de boeren en de chemische industrie hun gang had laten gaan, was het milieu en de volksgezondheid nog veel meer om zeep dan nu al het geval is. Gelukkig heeft de overheid ingegrepen met talrijke milieumaatregelen en controles. Helaas heeft ze veel

te lijden onder het zware lobbywerk van multinationals zoals Nestlé, Kraft, Monsanto, Unilever, Bayer, enz.

Alternatief

We moeten terug naar meer **kleinschaligheid**. Gelukkig merken we de laatste jaren een trend: steeds populairder worden de stadslandbouw ([link](#)), kinderboerderijen, de biologische landbouw, permacultuur, zorgboerderijen, hoeveproducten, volkstuintjes, eetparken, verticale tuinen, groendaken, balkongroenten, groentebakken, tegeltuintjes, het kweken van kiemgroente in kiemschijven, enz.

Zelf kweken: enkele tips

- Maak van een deel van uw saai gazon een moestuintje voor het kweken van uw eigen groente, kruiden, bessen,...
- Begin met makkelijke groente zoals radijzen, spinazie, wortelen, prei, ajuin, petersele, tijm, munt, enz. ([link1](#), [link2](#), [link3](#))
- Plant fruit- en notenbomen
- Neem een paar kippen waaraan u al uw groente- en fruitafval kunt voeren; kippen zijn de beste compostmeesters. Maak niet de fout te vooral maïs te voeren, maar geef hen ook omega-3 rijke zaden zoals kool-, lijn-, raapzaad zodat u kan genieten van omega-3 rijke eieren.
- Zorg voor een regenton en bespaar op uw waterfactuur.
- Zorg voor kleur met goudsbloem, bieslook, viooltjes, Oostindische kers, stinkerdjes (tagetes), enz.

Lezing: voeding en gezondheid op 1 augustus

Drie thema's komen aan bod:

- **verzuring** en het zuur-/basenevenwicht, het belangrijkste voedingsprincipe
- **vrije radicalen** en antioxidanten
- **ontstekingen**: rode draad van de Westerse beschavingsziekten en meer uitleg over het anti-inflammatoir voedingspatroon

Daar verzuring, vrije radicalen en ontstekingen de basis vormen van zowat alle beschavingsziekten, is deze lezing voor iedereen nuttig.

Deze lezing wordt georgani-

seerd door de zelfhulpgroep voor fibromyalgiepatiënten maar is gezien het onderwerp ook geschikt voor mensen met andere aandoeningen zoals reuma, diabetes, kanker, allergieën, astma, artrose, depressie, lupus, osteoporose, hart- en vaatandoeningen, overgewicht, obesitas, hoge bloeddruk, enz.

En natuurlijk iedereen die zijn kennis over gezondheid wil verbeteren. Aarzel niet familieleden, vrienden of kennissen mee te brengen.

Datum:

1 aug. 2013 om 14u

Plaats:

Dienstencentrum Dokske, Minister Schollaertstraat 24, 2170 Merksem

Openbaar vervoer:

tram 2 en 6, halte Gasthuis-hoeve en alle bussen op de Bredabaan halte Burgemeester Nolfplein

Inschrijving tot op de dag zelf:

DC Dokske: 03/620.18.01 tijdens kantooruren, met vermelding "inschrijven voor de lezing van de fibromyalgiegroep op 1 aug"

Bijdrage:

onkosten van hand-outs en teksten

Verwachte duur: 45 à 60 '

Spreker: Luc Van Oost

Meer info over acrylamide:

www.mercola.com

www.leefbewust.com

Acrylamide is niet het enige gevaar van verhitting. Er kunnen meer dan 800 stoffen ontstaan, waarvan er 52 potentiële kankerverwekkers zijn, zoals de heterocyclische amines en PAC's.



Acrylamide

Acrylamide ontstaat bij verhitting van vooral koolhydraatrijke voedingsmiddelen. Het is kankerverwekkend en mogelijk neurotoxisch.

Komt voor in:

chips, frieten, diervoeding, toast, korsten van brood, geroosterde granen, snacks, koffie, chicorei en cosmetica.

In de natuur eten alle dieren hun voeding rauw. Ook de oermens at alles rauw, vóór

hij het vuur beheerste. Door het verlaten van zijn oorspronkelijke biotoop, kon hij niet meer volstaan met zijn oorspronkelijke voeding (vruchten, noten - de mens heeft het spijsverteringsstelsel van een fructivoor). Hij moest op zoek gaan naar bijkomend voedsel, waaronder heel wat voedingsmiddelen die rauw niet eetbaar zijn: peulvruchten, vlees, vis, granen, maniok, enz. Dit zien

sommigen als een verrijking, maar de **bereiding** van voedingsmiddelen heeft ook nadelen voor de gezondheid, zoals verlies aan vitaminen, inactieve mineralen, onwerkzaam worden van enzymen, verlies van bio-energie, en het ontstaan van nieuwe stoffen zoals acrylamide.

Tracht een belangrijk deel van uw voeding **rauw** te gebruiken. Andere tips: [link](#)

Succesbericht: genezing van ziekte van Crohn

Mevrouw K.T. (46), Arnsberg

Ik had 6 tot 8 maal per dag diarree met buikpijn. Het toilet mocht niet te ver weg zijn. Zo was het ook niet mogelijk om uit te gaan. Medisch gezien werd de diagnose: "morbus Crohn" gesteld. Er werden tijdens 3 operaties delen van de dunne en van de dikke darm verwijderd. Voortdurende diarree, pijnlijke kramp in mijn buik ondanks

een dieet (geen melkproducten, geen zuurhoudende levensmiddelen enz.). Ik voelde me slap en gespannen. Dit waren de gevolgen van de diarree. Medicijnen die ik kreeg hielpen slechts even en vervolgens kwam het weer terug. Meer dan 16 jaar nam ik cortison en Azulfidine in, wat wel verbetering gaf, echter zonder de diarree te laten verdwijnen. Ik woog nog 52 kilo en had vanzelfsprekend

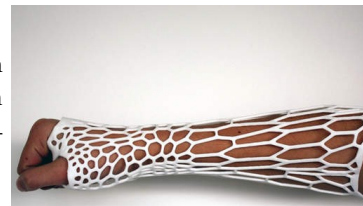
weinig weerstand. Dikwijls was ik lusteloos en gedeprimeerd. Na de inleiding in de leer van BG in juli 1988 werd het ineens anders. De stoelgang was onmiddellijk heel normaal en ook de buikpijn is verdwenen. Ik ben al 5 kilo aangekomen. Ik kan weer goed slapen en neem weer deel aan het leven. Ik heb geen cortison en Azulfidine meer nodig.

Meer info: [link](#)

Wist u dat...?

Geen stinkend gips meer dankzij uitvinding van exoskelet

Na eeuwen vol spalken en omslachtige gipsverbanden komt er anno 2013 eindelijk een einde aan het jeukende, stinkende en lompe antwoord op breuken bij miljoenen kinderen en volwassenen wereldwijd. Met dank aan de 3D-printtechniek werd namelijk een exoskelet ontwikkeld dat ventileert en bovendien waterbestendig, recycleerbaar en vederlicht is. ([link](#))



Werking van geneesmiddel Avastin bij borstkanker benedenmaats

Het Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (KCE) raadt het gebruik af van het geneesmiddel Avastin voor de behandeling van uitgezaaide borstkanker. De verhoopde resultaten (verlenging van de levensduur met 5,5 maanden) werden immers niet bewaarheid. ([link](#))

Onderzoeker voor Pfizer geeft toe onderzoeksresultaten van vele studies vervalst te hebben

Het wordt de grootste medische fraude uit de geschiedenis genoemd. Dr. Scott Reuben, een voormalig wetenschappelijk onderzoeker voor Pfizer, heeft toegegeven meegewerkt te hebben aan onjuiste en uit de duim gezogen onderzoeksresultaten van tientallen studies o.a. over Celebrex, Bextra, Vioxx. Niet de vervalste onderzoeksresultaten zijn het opmerkelijke aan dit verhaal, niet de door hem ontvangen Big Pharma onderzoeksgelden, maar het feit dat deze gang van zaken veelvuldig voorkomt. Farmaceutische bedrijven geven routinematig grote sommen geld aan artsen en onderzoekers. Frauduleus onderzoek lijkt een wijdverbreid probleem in te zijn geworden in de moderne geneeskunde.

De Food and Drug Administration (FDA) panelleden in Amerika namen op basis van vervalste studies en zogenaamd wetenschappelijke artikelen beslissingen om medicijnen wel of niet goed te keuren. Het hele systeem is een aanfluiting van de wetenschap. Het is een crimineel systeem dat "wetenschappelijk bewijs" uit de hoed tovert en academische tijdschriften vult. Wat is "Evidence Based Medicine?" Het feit dat een onderzoeker als Dr. Reuben dertien jaar succesvol frauduleuze studiegegevens kon uitgeven in "door collega's getoetste" bladen werpt nieuw licht op wat er werkelijk achter "op bewijsmateriaal gebaseerde geneeskunde" steekt. ([link](#))

Gekleurde vruchten en kurkuma bevatten 'pijnstillers'

Uit een studie, gepubliceerd in het wetenschappelijk vakblad 'Journal of Clinical Pathology', blijkt dat het bloed van vegetariërs meer natuurlijke, pijnstillende stoffen bevat, dan bij personen die minder of amper vers fruit en groenten eten. Deze stoffen werken als natuurlijke aspirines, zonder de neveneffecten die de chemische pijnmedicaties kunnen veroorzaken. Frambozen, druiven, kersen, aardbeien en alle andere fruitsoorten bevatten - in minimale hoeveelheden - stoffen die mensen beschermen tegen pijn, ontstekingsreacties, migraine, hart- en vaatandoeningen, artritis, diabetes en sommige vormen van kanker. Ook kurkuma en gember zijn twee natuurlijke ingrediënten die uitermate geschikt zijn om pijnlijke ontstekingen tegen te gaan of te helpen behandelen. Een groep wetenschappers heeft zelfs ontdekt dat olijfolie een ontstekingswerend element bevat die oleocanthal heet. Deze substantie wordt ook teruggevonden in Ibuprofen. ([link](#))



Fenegriek vermindert symptomen parkinson

Fenegriekzaad is een veelbelovende remedie tegen de ziekte van Parkinson. Een supplement met 300 mg extract uit fenegriekzaad zorgde ervoor dat patiënten na zes maanden slechts een lichte achteruitgang ervoeren van hun toestand, terwijl patiënten die enkel L-Dopa namen, een achteruitgang van 13% ondervonden. Er waren geen bijwerkingen aan het gebruik van het extract verbonden. ([link](#))



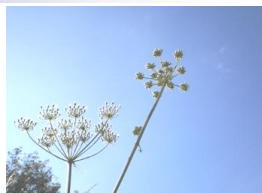
Burgerinitiatief voor een verbod op marketing voor ongezonde kindervoeding

Uit het foodwatch-rapport '[Kindermarketing: ongereguleerd en onverantwoord](#)' blijkt dat 85 % van het onderzochte kinderaanbod te zout, te vet is. De industrie neemt haar verantwoordelijkheid voor een gezond voedselaanbod echter niet, maar zet vergelijkbare tactieken in als de tabaksindustrie in de jaren '70 om te voorkomen dat de overheid dwingende maatregelen neemt tegen deze kindermarketing. ([link](#)) Ook u kan nog tekenen om er zeker van te zijn dat dit voorstel in de Tweede Kamer wordt behandeld, en wel hier: [link](#)



Een stap verder

© Luc Van Oost
Lic. Psychol. & Pedag. 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.

Verborgen 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.argusoog.org

www.xandernieuws.punt.nl

www.WantToKnow.nl

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

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://LinusPaulingpreventiekliniek.be)
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://CentrumIntegralegezondheidszorg.be)
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



Voeding en gezondheid: verzuring, vrije radicalen en ontsteking

1 aug 2013

Dienstencentrum Dokske, Minister Schollaertstraat 24, 2170 Merksem (openbaar vervoer: tram 2 en 6, halte Gasthuishoeve; alle bussen op de Bredabaan halte Burgemeester Nolfplein)

Inschrijving tot op de dag zelf:

DC Dokske: 03/620.18.01 tijdens kantooruren, met vermelding "inschrijven voor de lezing van de fibromyalgie-groep op 1 aug"

Bijdrage:

onkosten van hand-outs en teksten

Verwachte **duur:** 45-60min.

Preventie van kanker

zomer/najaar 2013

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

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