

Een stap verder



Ijzermonding, Nieuwpoort, 12 juli 2013

In dit nummer:

<i>Verzorging van de gewrichten</i>	1
<i>Verzorging van de gewrichten, 2 vervolg</i>	2
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Onze ware natuur</i>	4
<i>Colofon</i>	5
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	

Verzorging van de gewrichten

Gewrichtsklachten zijn één van de belangrijkste zaken die de oude dag kunnen verzuren en vergallen. Preventie dient reeds op zeer jonge leeftijd te starten.

We denken hierbij al aan het vormen van het **botkapitaal**. Tot ong. 25 jaar is het belangrijk zoveel mogelijk bot aan te maken, dat zal uw kans op [osteoporose](#) verminderen.

Gebruik steeds ergonomisch computer materiaal (muis, klavier, scherm), ergonomische stoelen, bureaustoel, bed, tafel, een matras aangepast aan de rug en het gewicht. Hierover kan u vrijblijvend uitleg en demonstratie bekomen vb. bij de kinesisten en lic. L.O. in de winkels van [Sit-and-Sleep](#).

De mens is gemaakt om te **bewegen**. Urenlang zitten in dezelfde houding is slecht. Wissel steeds af van lichaams-houding: zitten, staan, stappen, liggen, zwemmen, fietsen, enz. Bent u veroordeeld tot werk aan de **computer**, zorg dan dat u om het kwartier kan rechtstaan vb. om naar het WC te gaan, het raam open of dicht te doen, iets aan een collega te gaan vragen of afgeven, afgeprinte documenten te gaan halen in het printer- en kopieerlokaal, enz. Wees creatief en u kan veel meer bewegen op kantoor dan u denkt. U dient werken aan de PC als ongezond te beschouwen en te compenseren

met gezond gedra. Met beweging en ergonomisch computer materiaal zorgt u dus voor uw gezondheid en uw teergeliefde gewrichten, rug en ogen.

Overgewicht belast de rug, in bijzonder de lage rug, en de gewrichten overmatig. Streef dus naar een normaal gewicht.

Het volgen van **rugschool** is een absolute must en een kleine investering die u later veel geld zal besparen. Denk niet "ik heb geen tijd" en wacht niet tot u tijd hebt als u te bed ligt met lumbago, hernia of ischias. Mits enig zoekwerk vindt u zeker in uw eigen omgeving kinesisten, ergotherapeuten, ziekenhuizen die rugschool geven. Zie vb. dit filmpje op [Youtube](#).

Eén van de belangrijkste oorzaken van klachten is de **zwaartekracht**. Een goede therapie is inversietherapie, waarbij de zwaartekracht wordt opgeheven en de druk op de wervels, tussenwervelschrijven en facetgewrichten wordt herleid tot nul. In feite is dit een vorm van tractie. zie [Een stap vooruit 2.12](#)

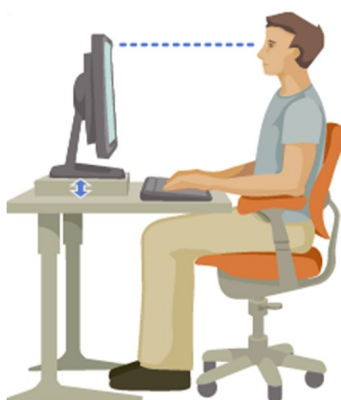
Beweging is belangrijk o.a. voor de conditie van rug- en buikspieren maar **teveel sporten** is dan weer slecht. Het zorgt voor teveel vrije radicalen en extra slijtage van de gewrichten en hogere kans op blessures. Bovendien is zoveel sporten niet nodig en betaalt men alleen maar de

prijs op latere leeftijd. Zwemmen en turnen beschouw ik als de beste sporten. Van lopen ben ik geen fan, dit geeft teveel schokken op de enkels, knieën, heupen en rug. Bovendien zie ik al teveel mensen de auto nemen om zich te begeven naar de plaats waar ze gaan lopen; dit is te gek. Om de soepelheid van spieren en gewrichten te bewaren of verbeteren, beveel ik yoga aan. U kan trouwens yogalessen uitkiezen ("beginners") op Youtube. Dat bespaart u kosten en verplaatsingen.

Zorg steeds voor uw **veiligheid** op het werk en thuis. Een ongeluk is snel gebeurd en de gevolgen vergallen al te vaak de rest van het leven. Veiligheid is een ingesteldheid, een levensbelangrijke attitude. Werkgevers die het niet te nauw nemen met de veiligheid, horen niet thuis op de werkplek.

Indien u voor de rug en gewrichten **belastend werk** moet doen, gebruik dan een rugband, knie- of elleboogbraces, enz. en voer het werk volgens de principes van de rugschool uit. Preventie is eveneens een ingesteldheid.

Leg geen hypotheek op uw oude dag en begin vandaag, op gelijk welke leeftijd, met de verzorging en bescherming van uw gewrichten !



Verzorging van de gewrichten, vervolg

Open lezing **Voeding en gezondheid** **do 1 aug om 14u**

Thema's:

- ontstekingsremmende voeding
- verzuring en ontzurende voeding
- vrije radicalen en beschermende voeding

Deze drie thema's zijn toepasbaar voor zowat alle aandoeningen. Deze lezing is dan ook bedoeld voor iedereen die preventief wil tewerk gaan maar ook voor mensen met eender welke aandoening.

Plaats:

Dienstencentrum Dokske,
Minister Schollaertstraat 24,
2170 Merksem

Inschrijving:

Tel.nr.Dokske: 03/620.18.01
tijdens kantooruren, met
vermelding "inschrijven voor de
lezing van 1 aug"

Bijdrage:

onkosten van hand-outs en
teksten

Spreker:

Luc Van Oost

Verzuring is erg nadelig voor de gewrichten. Een goed **zuur-/basenevenwicht** is essentieel om het lichaam te ontzuren. ([link](#))

Een hoge opname van **anti-oxidanten** is nodig om ons te beschermen tegen de aanvallen van vrije radicalen, die de structuren in en rond de gewrichten aantasten. De meeste antioxidanten vindt u in kruiden en bessen. ([link](#))

Deze vrije radicalen en overbelasting kunnen leiden tot acute en chronische ontstekingen, die in de hand gewerkt worden door het typische pro-inflammatoire Westerse voedingspatroon. Maak er werk van en zorg dat uw **voeding ontstekingsremmend** werkt i.p.v. -bevoordrend. ([link](#))

Over deze drie thema's geef ik op 1 aug een lezing. Wees erbij!

Voedingsallergieën

Ontstekingen in de darmen (vb. ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, coeliakie,...) beïnvloeden eveneens de ontstekingen in de gewrichten. Wanneer de ontstekingen in de darmen verdwijnen, verdwijnen ook de ontstekingen in de gewrichten. Onderzoekers toonden aan dat glutenintolerantie en voedingsallergieën type 3 (die beide ontsteking in de darmen veroorzaken) een rol bij Reumatoïde Artritis (RA) spelen. De gevormde immuuncomplexen kunnen in de gewrichten neerslaan en daar zorgen voor ontstekingen.

Voor meer uitleg verwijst ik naar het artikel hierover in [Een stap vooruit 2.4](#)

Supplementen

De laatste jaren is het mogelijk geworden om stoffen die

een onderdeel uitmaken van de gewrichten te supplementeren om aldus de aantasting te voorkomen, in te dijen of zelfs te herstellen.

MSM

is een zwavelverbinding. Zwavel maakt deel uit van structuren zoals huid, haar, nagels, bindweefsel, kraakbeen, ligamenten, pezen, gewrichtskapsel.

Is belangrijk voor de werking van enzymen, leverontgiftig, insulinefunctie, glutathion, enz.

Zwavel vinden we in vlees, vis, eieren, rauwe melk, rauwe kaas, kokos, olijven, peulvruchten, kolen (spruiten, broccoli,...), knoflook, ajunen, asperge, tarwekiemen. Door bewerking van voeding gaat actief zwavel grotendeels verloren.

MSM of methylsulfonylmethaan is een bron van zwavel en werkt pijnstillend en ontstekingsremmend., allergieverminderend, immuunversterkend, en zo veel meer. Zie mijn [artikel](#) op de site.

Glucosamine

Een glucosamineaanvulling kan langzaamaan de slijtage afremmen, gewrichtsherstel bevorderen, e.a. Zie voor meer uitleg mijn [artikel](#) hierover.

Er zijn ook **andere elementen** nodig voor de vorming en gezondheid van de beenderen en kraakbeen zoals mangaan, magnesium, vit A, C, E, B3, B5, B6, B12, K, zink, koper, selenium., borium, fosfor, vanadium, omega-3 vetzuren Een gezonde voeding is dus noodzakelijk. **Vitamine D** speelt een heel belangrijke rol. Een breed vitaminen- en mineralencomplex van goede

kwaliteit is ook een mogelijkheid.

Silicium

Ook silicium is een bouwstof van huid, haar, nagels, kraakbeen, beenderen, pezen, bindweefsel e.a.

Silicium maakt overal in het lichaam een betere binding tussen water, calcium- en eiwitmoleculen. Lees ook mijn [artikel](#) over silicium.

Er zijn nog **andere componenten** zoals hyaluronzuur, SAM-e, chondroïtine, collageen, keratine,...

Kruiden

Er zijn talrijke kruiden die ontstekingsremmend werken zoals wierookhars, acacia, curcuma, gember, knoflook, bieslook, mierikswortel, waterkers, glidkruid, catechuboom, tuinkers, kruidnagel, tijm, munt, rozemarijn, peper, duivelsklauw, enz. Er zijn keukenkruiden, thee kruiden en ook fytotherapeutische middelen.

Als **psychologische** thema's kunnen zaken spelen zoals starheid vs. flexibiliteit, zich aanpassen, luiheid, bij de pakken blijven zitten, halsstarrigheid, zich laten hangen, teveel op de schouders nemen, het op de heupen krijgen, een knieval maken, fier en rechtop of minderwaardig en teneergedrukt, enz. Zie hiervoor de boeken van dr. Dalhke.

Ook **andere factoren** spelen een rol bij gewrichtsklachten zoals infecties, onvoldoende maagzuurproductie, auto-immuunziekte, hormonen, lekke darm, te weinig water drinken, zware metalen, het klimaat, het seizoen, vochtigheid van de woning, enz. Genoeg om een boek te vullen...

Wist u dat...?

Over de nadelen van vaccinaties wordt gezwezen

Overheid en Big Pharma hebben het altijd over de voordelen van vaccineren. Hoe kun je als ouder een degelijke beslissing nemen als je niet bent voorgelicht over de nadelen en risico's? Een kind van 15 maanden kan in ons land al voor 12 ziektes gevaccineerd zijn ([link](#)), een cocktail ziektekiemen, met daarbij chemische en giftige stoffen. Wereldwijde vaccinatieprogramma's zijn uitgegroeid tot een industrietak met miljarden winsten. Bij het Mexicaanse griepvaccin werden de farmaceuten die de vaccinaties leverden geheel ontslagen voor eventuele aansprakelijkheden. Zelf ken ik een vrouw die na toediening van het poliovaccin polio heeft gekregen en hiervoor nooit een rotte frank schadevergoeding heeft gekregen.

Big Pharma heeft geen goede [reputatie](#) o.a. omdat de laatste jaren heel wat bekende farmaceutische bedrijven miljoenen, zelfs miljarden euro boete hebben moeten betalen wegens criminele activiteiten. Dit alleen al zou de ouder moeten aanzetten tot het zich kritisch informeren.

In het boek van dr. Tim O'Shea 'Vaccinatie is geen immunisatie' verdrijven meer dan 300 wetenschappelijke referenties de mythe en uitgesproken leugens, verkondigd door kinderartsen en auto-riteiten. Een must voor elke ouder. Zie ook alvast het artikel in [Een stap vooruit 2.2](#)

Bekijk hier de uitmuntende film "[Vaccination, the hidden truth](#)"

Luchtvervuiling veroorzaakt meer dan twee miljoen doden per jaar

De onderzoekers schatten dat er jaarlijks 2,1 miljoen mensen sterven door het inademen van fijne roetachtige deeltjes. Deze deeltjes, die niet groter zijn dan 2,5 micrometer, ontstaan door dieselmotoren, energiecentrales en het verbranden van steenkool. Blootstelling kan leiden tot hart- en longziekten. Daarnaast overlijden er jaarlijks 470.000 mensen door hoge ozonconcentratie. ([link](#))

Zeebodem ligt vol zwerfvuil

Het Monterey Bay Aquarium Research Institute in Californië kwam na een analyse van 18.000 uur videomateriaal tot de conclusie dat de bodem van de oceanen bezaaid ligt met plastic, aluminium, staal, blik, touw, vissersmateriaal, glas, stof, e.a. ([link](#))

Foodwatch.nl : actie tegen nepvoeding

Ik leg mensen steeds het verschil uit tussen voedingsmiddelen en voedingsproducten. De eerste komen uit de natuur, de laatste uit de fabriek. Eet steeds zo veel mogelijk vers, levend voedsel en zo weinig mogelijk verpakte, gedenatureerde voedingsproducten, die vaak vol zitten met zout, suiker, geraffineerde vet, transvetzuren, smaakstoffen, kleurstoffen, geurstoffen, enz.

Foodwatch is dé **voedselwaakhond** van Nederland. Samen met consumenten zoals jij zetten ze zich in voor jouw recht op eerlijk, veilig en gezond voedsel. Ze laten zien waar het fout gaat en wijzen beleidsmakers en producenten op hun verantwoordelijkheid om consumenten te beschermen. Ze stellen **nepvoeding** aan de kaak en informeren de burger kritisch waarom een product fake is en uw gezondheid niet dient. Ze geven inzicht in misleidende marketing, giftige stoffen in voeding, E-nummers, voedselschandalen, hygiëne in de horeca, kindermarketing, genetisch gemanipuleerd voedsel, verpakking, ... Ze doen ook zelf testen. Wist u bvb. dat Perrier en San Peli-grino mineraalwater opvallende hoge doses uranium bevatten?

Rechts vindt u een voorbeeld van **Becel Pro-Activ**. Enkele andere voorbeelden die u op de betreffende pagina vindt zijn Vitamin Water, Kellogg's Frosties, Zonnatura Avondmelange oplosthee, Quaker Cruesli Balans, Nestlé Fruitflesje, Knorr Vie, Actimel, Appelsientje, Unox Runderknaks, Cup a Soup, LU Cracottes Naturel, e.v.a.

Als u klikt op een uitroepteken, krijgt u in een ballonnetje meer uitleg over wat er mis is met een bepaalde bewering, formulering, ingrediënt, enz. Er is ook altijd een pdf bij met op een rijtje: de misleiding, de waarheid, de achtergrond en de bottom line. U vindt ook de vaak nogal smoezelige reactie van de producent op de kritiek. En als kers op de taart (sic) vindt u de e-mailactie waaraan u kan deelnemen. Soms slaagt Foodwatch erin dat een product van de markt wordt gehaald.

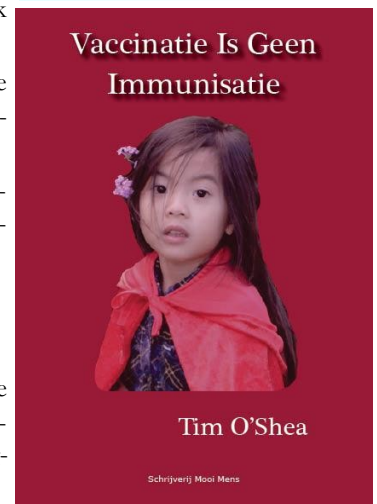
Meer informatie over vaccinatie:

www.vaccinvrij.nl

www.vaccinatieschade.be

www.dokterandredeszutter

www.wijwordenwakker.org



35 g	Vet
8 g	Verzorgings
<0.5 g	Suiker
0.325 g	Zout
320	Cholesterin
per 100 g	

Klik op de afbeelding en dan kan u op de websitepagina op een uitroepteken klikken voor meer uitleg, de feiten op een rijtje en de e-mailactie

Onze ware natuur

Gastauteur:

Moniek De Clercq
Brusselmansstraat 18
9255 Buggenhout
052/33.61.19

Wil je graag maandelijks inspirerende teksten ontvangen zoals deze, of wil je op de hoogte gehouden worden van stille natuurwandelingen (zonder praten) stuur dan een mailtje naar...

moniekdeclercq@skynet.be



Stilte is prachtig.

Verbreek haar niet, tenzij u iets beters te zeggen heeft.

uit: Vijay Eswaran, De kracht van de stilte

Volgens Harvard University is 95% van ziekte te wijten aan stress. Of we nu ouders zijn met een drukke baan en kinderen en nog ouders om voor te zorgen of alleenstaanden. Elkeen heeft stress.

We leven in de bovenste vijf centimeter van ons lichaam: het denken. De meesten onder ons worden gedirigeerd door het denken. Het denken is in onze maatschappij het hoogste goed geworden. Het denken is een prachtig instrument. En toch maar een instrument. Door eeuwenlange conditionering heeft het instrument echter de leiding genomen. Met alle gevolgen van dien. Het denken en het ego zijn verworden tot de twee obstakels om rust en vrede te vinden.

Als kind hadden we perfect contact met onze innerlijke bron van vrede, vreugde, geluk, liefdevolle vriendelijkheid. Onze ware natuur, waar we mee geboren zijn. In de loop der eeuwen – het is geen persoonlijk maar een collectief gegeven – zijn we echter meer en meer dat contact kwijt geraakt. We zijn onze ware natuur totaal vergeten. Total loss lijkt het wel, maar is het ook. We weten zelfs niet meer dat er achter alle onvrede en onrust in elk mens vrede en rust aanwezig zijn.

Kunnen we vooral de misstap niet begaan dat dit iets is om te geloven, maar dat het om een ervaring gaat. De ervaring van 'zijn'. Maar we zijn net als een vis die zou vragen: water? Ik zie geen water. Waar is er water? Zijn? Ik begrijp 'zijn' niet. Niemand begrijpt 'zijn'. Het gaat het verstand te boven. Je kan het wel ervaren. Bv In de stiltes tussen twee gedachten. Bv Als we één ademhaling lang onze ademhaling gewaar zijn. Maar voor

het verstand is het 'niets'.

En net dit iets omvat alles.

Zien/ontdekken dat die gedachten niet stoppen is de eerste stap. Wie of wat wordt er zich bewust dat de gedachten niet stoppen? En dan die ruimtes leren opmerken tussen de gedachten. We zijn niet onze gedachten. We zijn de ruimte waarin de gedachten opkomen en weer gaan. Dat ontdekken is een grote sprong in bewustzijn.

Aandacht onttrekken aan het denken en verleggen naar het gewaar zijn van het lichaam. Wat ook. Het kan de adem zijn. Het kan het tintelen van de handen zijn, het leven in de handen, in de voeten, elders in het lichaam. Niet met de bedoeling er iets mee te doen. Puur gewaar zijn.

Dan komt er ruimte tussen de gedachten. We ervaren dat we weer meester worden over onze gedachten en niet langer overgeleverd zijn aan onze gedachten en de daaraan hangende emoties.

Bijkomend krijgt ons lichaam meer aandacht, maar dan wel van binnenuit. We besteden wel aandacht aan ons lichaam uiterlijk, maar de meesten onder ons worden hun lichaam niet meer gewaar binnenin. Enkel als het echt pijn doet en dan lopen we om er vanaf te geraken. Ons lichaamsbewustzijn is zo laag dat sommigen zelfs niet voelen of hun buik of borstkas op en neer gaat bij het ademen of zelfs enkel de schouders lichtjes op en neer gaan bij een heel oppervlakkige ademhaling.

Aandacht is energie toch? Alles is uiteindelijk energie. Heeft iemand al ooit gemeten welke energie we toevoegen aan ons lichaam als we met

onze aandacht bij dat lichaam zijn, gewaar zijn wat daar is, wat het ook is. En als het even kan, zonder oordeel. Wellicht vraagt dat oefening. Want het verstand is gewoon om alles te interpreteren, te labelen, te etiketteren, te beoordelen. En nog een stap verder: kunnen we met liefdevolle vriendelijkheid dit lichaam gewaar zijn, zoals het zich nu voordoet! Wie heeft ooit gemeten welke geneeskraft hierin verscholen ligt? Zowel op geestelijk vlak als op lichamelijk vlak. De resultaten zijn wel merkbaar. Je leven krijgt meer diepte. Je krijgt meer levenskwaliteit. En je gezondheid vaart er wel bij.

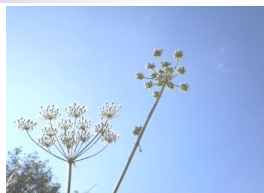
Je kan je afvragen: gaat dat die stress verhelpen? Stress heeft te maken met te veel denken en te weinig 'zijn'. Als we een probleem denken te hebben, kunnen we dan stil worden. Het denken lost geen problemen op. Het maakt problemen want het houdt van problemen. Het kan zijn overwicht niet behouden als er geen problemen zijn.

Na alle omzwervingen in de alternatieve gezondheidszorg heeft dit eenvoudige maar essentiële iets me meest geholpen. Zowel op lichamelijk als geestelijk niveau.

Waarom is dit een essentieel iets? Als we onze essentie, onze bron, onze kern over het hoofd zien, dan is lijden ons deel. En het is een collectief gegeven, geen persoonlijk gegeven dat we met z'n allen in dat hoofd gevluucht zijn. Maar er zijn meer en meer uitzonderingen. Tot die uitzonderingen de regel worden....

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.argusoog.org

www.xandernieuws.punt.nl

www.WantToKnow.nl

[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. 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

Voeding en gezondheid: verzuring, vrije radicalen en ontstekingen

1 aug 2013 om 14u

DC Dokske, Min. Schollaertstraat 24, 2170 Merksem

Inschrijving tot op de dag zelf: Dokske: 03/620.18.01 met vermelding "inschrijven voor de lezing van 1 aug"

Bijdrage:

onkosten van hand-outs en

teksten

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

De geheimen van een lang leven

ma 23 juni 2014 om 14u

DC De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, 8430 Middelkerke

Inschrijving: 059/31 92 88

Bijdrage: 2 €

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.

