



In dit nummer:

<i>Olijfolie is niet gezond</i>	1
<i>Olijfolie is niet gezond, vervolg</i>	2
<i>Boerderijwinkels</i>	
<i>Additieven</i>	
<i>Colloidaal zilver</i>	
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i>	4
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	

*Olijfolie niet gezond*

Sedert vele jaren staat het belang van gezonde vetten in de belangstelling. Wie gezondheidsliteratuur leest, stoot onvermijdelijk op tegenstrijdigheden. Zo bestaan er voorstanders van veel koolhydraten in de voeding (dr. McDougall) of weinig koolhydraten (dr. Mercola), veel vetten (dr. Mercola) en weinig vetten (dr. Esselstyn, dr. Campbell), veel eiwitten (dr. Atkins, Barry Sears) en weinig eiwitten (dr. McDougall). Raak er maar wijs uit. Vandaag werpen we ons licht eens op de discussie over olijfolie.

Door de vele onverzadigde vetzuren (mono- en poly-) bestaat het grote risico op oxidatie door verhitting, blootstelling aan lucht en licht.

Oxidatie

Vetten en olieën zouden nooit verhit mogen worden, tenzij ze erg veel verzadigde vetten bevatten zoals cocosolie of palmolie. Het feit dat verzadigde vetten ongezond zijn, is de laatste jaren ook herzien ([link](#)). Ook boter, ossenvet en reuzel bevatten veel verzadigde vetten maar ook cholesterol dat door de verhitting gaat oxideren in het gevaarlijke oxycholesterol.

Omega-6/-3

Olijfolie heeft ook een slechte verhouding tussen omega-6 en omega-3, nl. 14 op 1.

Omega-6, hoewel noodzakelijk, werkt ontstekingsbevorderend. Het Westers voedingspatroon bevat veel te veel omega-6 en de Westerse beschavingsziekten hebben als rode draad ontsteking (low-grade systemic inflammation).

Studies

Diverse studies komen tot de conclusie dat Mediterrane mensen globaal gezonder zijn dankzij de grote hoeveelheid antioxidanten en vezels in groente, fruit, noten, volle granen, kruiden, peulvruchten, en dankzij omega-3 uit vis, minder vlees en melkproducten maar *ondanks* het gebruik van olijfolie. (Am.J.Clin.Nutr. 61:1321S, 1995), (J.Am.Coll. Card. 36:1455-60, 2000), (Br.J. Nutr., 2004 Jun, 91(6):1013-9)

Het gebruik van olijfolie bleek niet te leiden tot een daling van sterftecijfers aan gelijke welke aandoening, (New Engl. J.Med., June 26, 2003).

Dr. Ornish verduidelijkt dat olijfolie de LDL-cholesterol lijkt te verlagen, maar dit is als men vetten die meer verzadigd zijn vervangt door olijfolie, dat slechts 14% verzadigd vet bevat. Olijfolie doet de LDL-cholesterol in feite *minder stijgen*. ([link](#)) Dr. R. Vogel ontdekte dat olijfolie de bloedtoevoer naar verschillende delen van het lichaam vermindert (flow-mediated vasodilation) met 30%, wat veel minder het geval was bij ome-

ga-3 rijke olie. ([link1](#), [link2](#))

Ongeschonden vetten

Vetten van de beste kwaliteit vinden we in hun natuurlijke, ongeschonden structuur, niet verhit. Voorbeelden: avocado, noten, zaden, pitten, olijven, cocos, rauwe volle melkproducten, rauwe eierdooier. We vinden ook vetten in volle granen, peulvruchten, vlees, vis maar deze moeten verhit worden om gegeten te kunnen worden.

De kritiek op olijfolie kadert in het "whole food"-concept. Hierbij gebruikt men voedingsmiddelen zoals die in de natuur voorkomen, indien mogelijk rauw. Geen geïsoleerde of geraffineerde zaken, geen voedingsproducten ("processed foods").

Tips

Ik ben realistisch genoeg om compromissen te maken. Als je toch olijfolie wil gebruiken:

- bio
- ongeraffineerd
- in donker glas verpakt
- voeg er een scheut tarwekiemolie aan toe voor de antioxidant vitamine E
- koop kleine flesjes ipv grote
- gebruik de olie onverhit in kruidenoliesausjes, vinaigrette, zelfgemaakte mayonaise, dipsausjes, of toevoegen aan de maaltijd nadat deze bereid en wat afgekoeld is.

Olijfolie niet gezond, vervolg

Als u op deze manier olijfolie gebruikt, kan u in feite net zo goed lijnzaadolie gebruiken, die zeer rijk is aan de ontstekingsremmende omega-3 vetzuren die zowat iedereen tekort heeft dankzij de moderne landbouw. Voeg tarwekiemolie toe tegen oxidatie.

Wellicht de hoogste kwaliteit "tafelolie" naar productiewijze, samenstelling, verpakking is Udo Erasmus' [Oil Blend](#).

Een evenwichtige en bijzondere samenstelling vindt u ook in de [Okinawa Omega oliën](#) van Aman Prana. De hoogste kwaliteit olijfolie is wellicht de [Verde Salud](#) van Aman Prana. Voor deze oliën betaalt u wel een prijs.

Gebruik liever bio ongeraffineerd cocosvet om te bakken. Vermijd maïs-, zonnebloem-, soja-, arachide-, saffloerolie wegens veel te veel onverzadigde vetzuren o.a. omega-6.

Informeer uzelf:

dr. Caldwell Esselstyn ([video1](#), [video2](#), [video3](#))

dr. Mercola: [artikel1](#), [video1](#)
[Olive Oil is not healthy](#) (dr. Michael Klaper) - video

dr. Udo Erasmus ([video1](#), [video2](#))

dr. John McDougall ([artikel1](#))

dr. Fuhrman ([video1](#))

Jeff Novick ([video1](#), [video2](#))



Boerderijwinkels, hoeveproducten en voedselteams

In mijn artikel "[Het failliet van de moderne landbouw](#)" vermeldde ik kort enkele alternatieven.

U kan op volgende sites terecht voor producten van de boer. Hoewel niet biologisch krijgt u er toch terug een ge-

voel bij als u zich deze producten daar aanschaft, wat heel anders is dan het anonieme voedsel dat u in de supermarkt koopt.

[biobedrijvengids.be](#)

[www.rechtvanbijdeboer.be/](#)

[nl/home](#)

[www.voedselteams.be/](#)

[www.streekproduct.be/](#)

[boerenboodschappenroute.nl](#)

(Noord-Brabant, Ndl)

[kinderboerderijen.com](#)

I occasionally comment on various "worst food lists" that appear in magazines and on websites. There is no shortage of bad foods to talk about these days, and we never seem to run out of lists.

Dr. Mercola ([link](#))

Natuurgeneeskunde - immuniteit:

kruiden: knoflook, ajuin, kruidnagel, tijm, oregano, echinacea, cat's claw,...

etherische olie: tea tree, eucalyptus, tijm, kruidnagel, ravintsara,...

bijen: honing, propolis, stuifmeelpollen, bijenwas

zuren: appelazijn, melkzuren dranken, vruchten, zuurkool,...

probiotische dranken: yoghurt, komboecha, kefir, wei, kaucbam

vit/min: vit A, B5, B6, B11, C, D, E, ijzer, koper, zink, selenium, magnesium, mangaan, molybdeen, zwavel, germanium,...

Additieven in voedsel en supplementen: een kleine selectie

Lees de etiketten op uw voedingsproducten en informeer u zelf over een aantal veel voorkomende additieven:

carrageen: [link1](#), [link2](#)
(pro-inflammatoir, lekkende darm, darmaandoeningen)

titaniumdioxide: [link1](#), [link2](#), [link3](#) (autoimmuunziekten)

magnesiumstearaat: [link1](#)
(onderdrukt Natural Killercellen, vermindert opname van voedingsstoffen)

natriumglutamaat, MSG, E621: [link1](#), [video1](#)
(hersenschade, ogen, depressie, moeheid, sufheid, overgewicht, kanker, autisme,...)

glucosestroop, maïsstroop, HFCS, fructose-glucose siroop: [video1](#), [video2](#), [link1](#), [link2](#), [link3](#)

(leververvetting, slagaderverkalking, diabetes, hoge bloeddruk, overgewicht, kwikvergiftiging, verzwaking immuniteit, kanker,...)

Colloïdaal zilver

De oorzaak voor de toenemende antibioticaresistentie ligt bij het overdadig gebruik in de landbouw en de geneeskunde. Oorzaak van toenemende besmetting ligt bij de overbevolking, massabijeenkomsten (festivals, betogingen,...), langdurige concentratie van mensen op één plaats (ziekenhuizen, scholen, luchthavens,...), ongebreidelde immigratie, toenemende armoede, import van armoede.

En ook bij de overbelasting en verzwakking van het immuunsysteem door de vele milieutoxines, voedseladditieven, verkeerde dranken en verkeerde voedingsmiddelen die de algemene gezondheid en die van de darmen ondermijnen. In de darmen bevindt zich immers 70% van de immuniteit.

Een middel dat in de natuurgeneeskunde soms wordt gebruikt is colloïdaal zilver,

dat antibacterieel, antiviraal, schimmeldodend werkt.

Volgens een recente [studie](#) kan zilver antibiotica tot 1000 keer meer effectief maken, zelfs bij antibioticaresistente bacteria ([link](#))

Meer info: [link1](#), [link2](#)

Te verkrijgen bij: [Groene Dag](#)

Hoe veilig te gebruiken: [link](#)

Waarschuwing bij langdurig gebruik: [dr. Weil](#)

Wist u dat...?

Het mechanisme waardoor vaccins autisme tot stand brengen

In deze lezing voor de American Autism Association in juli 2013 legt dr. Russel Blaylock, neurochirurg, u haarfijn uit hoe vaccinaties kunnen leiden tot autisme, Parkinson, Alzheimer, enz. De lezing is getiteld "[Immunoexcitotoxicity and autism spectrum disorders](#)".

In feite zou ik in elke nieuwsbrief een vaste rubriek kunnen hebben, getiteld: "Medische en farmaceutische leugens" vb. de amalgaam-leugens, de cholesterol-leugens, de GMO-leugens, de vaccinatie-leugens, de aspartaam-leugens, de CVS-mythe, de astma-mythe, de ADHD-fraude, de verzadigde vetten-mythe, de kraantjeswater-leugens, de fluor-leugens, enz.

Meer over dr. Russel Blaylock, die de waarheid niet schuwt, vindt u op: www.leefbewust.com/themas/russell_blaylock.html

Hij schrijft een onthullende gezondheidsnieuwsbrief "[The Blaylock Wellness Report](#)". Abonneer u.

Waarschuwing: Aspartaam in Acetylcysteïne EG (generisch middel) en Lysomucil

Sinds enige tijd werd aspartaam toegevoegd aan de acetylcysteïnezakjes van Eurogenerics. Ook in het niet-generisch middel Lysomucil vinden we het terug zowel in granulaat als bruistabletten, echter niet in de capsules van 200mg. Acetylcysteïne bevordert de productie van glutathion, een krachtige antioxidant die ook andere antioxidanten recycleert. Draagt bij tot de ontgiftiging van toxische stoffen als pesticiden, zware metalen, oplosmiddelen,... Van groot belang voor het immuunsysteem en veel meer. Er bestaan meer dan 30.000 studies over glutathion. Meer in mijn [artikel over glutathion](#). Wordt klassiek voorgeschreven bij overmatige slijmvorming en hoest o.a. bij rokers.

Daarentegen is aspartaam, een kunstmatige zoetstof, voor niets goed. Meer nog: voor alles slecht. Er gaan grote financiële belangen en een verborgen agenda schuil achter dit zoete gif. Het Voedingscentrum wordt gefinancierd door de voedings- en farmaceutische industrie. Als je wetenschappers maar genoeg geld in het vooruitzicht stelt om een studie uit te voeren die de veiligheid van aspartaam 'bevestigt', dan zullen de meesten bereid zijn om een studie zo te maken dat de verlangde uitkomst wordt bevestigd. ([link](#))

Informeer uzelf op www.leefbewust.com/themas/aspartaam.html en www.aspartaam.nl

Of leen achterover in uw bureaustoel en geniet van deze documentaires op Youtube: [De gevaren van Aspartaam](#) (11min) en [Aspartame: Sweet Misery](#) (1u30min) waarin heel wat artsen en onderzoekers uitleg geven over de invloed van aspartaam op de hersenen en de vervalsing van studies. U krijgt tevens de uitgebreide onthulling van de politieke manipulatie en corruptie van de FDA i.v.m. de goedkeuring van aspartaam voor consumptie in Amerika..

De ongelooflijke genezingskracht van oliewasklei

Diabetische wonden, brandwonden, beenzweren, etterende wonden, likdoorns, schimmels, kloven, koortsblaasjes, enz. Ontdek de geneeskracht van een mengsel van groene klei, olijfolie en bijenwas op www.wax-argile.be

Klassieke homeopaten klagen onduidelijke wetgeving aan

De recente verplichting om een diploma homeopathie te halen aan een hogeschool of universiteit wordt aangeklaagd door de Liga Homeopathica Classica (LHC), een beroepsvereniging van homeopaten. Er is immers geen enkele Belgische universiteit of hoge school die deze opleiding aanbiedt. Heel wat homeopaten werden namelijk opgeleid in het buitenland of in een privéinstelling, waar men niet zo bekrompen is. ([link](#)) Weer een sluwe truc van persona non grata Minister van Volksziektes Laurette Onkelinckx ([link](#))

Steeds meer jongeren hebben rug van vijftigjarige

Artsen krijgen steeds vaker jongeren over de vloer met rugproblemen, zoals verregaande slijtage en ernstige artrose in de wervelkolom. Uit een Finse studie blijkt dat 40 procent van de jongeren tussen 8 en 18 jaar al dezelfde rugproblemen heeft als een 50-jarige. Voor de oorzaak wordt gekeken naar het langdurig gebogen zitten over een toetsenbord of een smartphone. ([link](#))



The Central Mechanism By Which Vaccines Induce Autism - Dr. Russ...

Meer over aspartaam:

www.dorway.com : get the truth about aspartame; the whole truth.

U vindt er o.a. een [lijst](#) met 92 symptomen toegewezen aan aspartaam.



Aspartame - Sweet Misery A Poisoned World

(Aspartylphenylalanine diketopiperazine)

DANGER POISON

Aspartame is an excitoneurotoxic carcinogenic drug. It is particularly dangerous as it contains three neurotransmitters: methanol, aspartic acid and phenylalanine. Also, it breaks down into:

Formic acid
Formaldehyde
Diketopiperazine

all these items contain **ASPARTAME**

Formic acid is used as a pesticide
Formaldehyde is an ingredient in embalming fluid
Diketopiperazine is a brain tumour agent

*The fact that 320 aspartame fed rats developed six brain tumours by seventy-six weeks indicates an "incredible and unprecedented" occurrence... Excitotoxins by Russell L. Blaylock, MD

GE
Aspartame is a product of genetic engineering



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 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

Aanbevolen gezondheidswebsites

www.mercola.com (dr. Mercola)
www.drweil.com (dr. Weil)
www.nutritionfacts.org (dr. Greger)
www.cigmtr.nl (dr. Van Montfort)

Aanbevolen gezondheidswebsites

www.russellblaylockmd.com (dr. Blaylock)
www.nealbarnard.org (dr. Barnard)
www.drmcDougall.com (dr. McDougall)
www.ornishspectrum.com (dr. Ornish)

Aanbevolen gezondheidswebsites

www.leefbewust.com
www.groenedag.org
www.pilliewillie.nl
www.foodwatch.nl

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 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

ma 23 juni 2014 om 14u

DC De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, 8430 Middelerke

Inschrijving: 059/31 92 88

Bijdrage: 2 €

Indien u een lezing wil aanvragen voor uw vereniging of

dienstencentrum, kan u dit steeds aanvragen per mail:

info@lucvanoost.be