

In dit nummer:

Natuurlijke voeding	1
Natuurlijke voeding, vervolg	2
Green foods Succesberichten	3
Wist u dat...?	4
Colofon Links Lezingen	5

If you can't spell it, don't eat it.

Jack LaLanne (1914-2011),
Amerikaans pionier in fitness en
health food



Natuurlijke voeding of whole food: back to basics

In het artikel over olijfolie had ik het over het whole food concept. In feite betekent dit dat men de voedingsmiddelen eet zoals die in de natuur voorkomen, liefst rauw indien mogelijk. In de natuurgeneeskunde hanteert men volgende indeling:

Basisvoedingsmiddelen

- fruit
- groente
- noten, zaden, pitten
- kruiden
- whole food-supplements vb. chlorella, spirulina, tarwegras, kamutgras, havergras, alfalfabladd-poeder,...
- mineraalarm water

Aanvullende voedingsmiddelen die werden toegevoegd nadat de mens het vuur leerde beheersen:

- granen, brood
- peulvruchten vb. soja
- paddenstoelen
- aardappelen, zoete aardappelen, aardperen
- bepaalde groente vb. artisjok, ajuin,...

Dierlijke aanvullende voedingsmiddelen:

- melk, verzuurde melkproducten, kaas
- eieren
- bijenproducten: honing, stuifmeelpollen,...

Te vermijden of sterk te beperken voedingsmiddelen:

- vlees, charcuterie, worst, gevogelte, wild,...
- vis
- geraffineerde of geïsoleerde producten: witte suiker, witmeel, geraffineerde vetten en al hun variaties op het thema: snoep, patisserie, confituur, choco,...
- voedseladditieven
- vitamine-/mineralen-supplementen
- koffie, frisdrank, alcohol,...

Basis van de indeling

Waarop is deze indeling gebaseerd? Wat is de dieperliggende oorzaak van vele tegenstrijdige discussies? Men is in het Westen het noorden kwijt omdat de oplossing in het zuiden ligt.

Waarom eet uw hond vlees en geen gras? Waarom eet uw kanarie zaad en geen vlees? Waarom eet een koe gras en geen vis? De bouw en de werking van het spijsverteringsstelsel bepalen wat de voeding is van het dier. De mens heeft hetzelfde spijsverteringsstelsel als een primate, nl. dat van een frugivoor. Zijn oorspronkelijke **natuurlijke voeding** is dus zachte vruchten en droge vruchten (noten, zaden, pitten). Er zijn ong. een 30-tal verschillen tussen plant- en vleeseters

(zie [tabel](#)).

Hij is van zijn oorspronkelijke biotoop afgeweken (tropen-subtropen), waar hij makkelijk zijn oorspronkelijke voeding kon vinden, naar de koudere, noordelijke gebieden wshlk. ten gevolge van meteorietinslag, radioactiviteit, teveel prooidieren die op hem jaagden, stammenoorlogen, enz. Hier zag hij zich genoodzaakt om aan landbouw te doen en ook dierlijke voeding te gaan gebruiken om te kunnen overleven.

De beheersing van het vuur speelt hierin een cruciale rol. Hierdoor kon hij voedingsmiddelen beginnen eten die rauw niet verteerbaar of zelfs giftig zijn (vb. peulvruchten, maniok). Ook het onnatuurlijke houden van dieren is cruciaal. Zo kon hij melk gaan drinken van een ander dier, wat geen enkel dier in de natuur doet.

Is de aanvullende voeding een **verrijking**? Velen zeggen van wel. Het heeft de mens geholpen te overleven in moeilijke omstandigheden. De vertiering van deze aanvullende voeding verloopt echter moeilijker, laat meer afvalstoffen achter en doet ook de verzuring toenemen. Met de landbouw, de veeteelt en de cultuur zijn ook de beschavingsziekten beginnen opkomen, evenals de ecologische problemen.

Natuurlijke voeding of whole food, vervolg

Meer op www.lucvanoost.be:

[Tips ivm eten van groente](#)

[Tips ivm eten van fruit](#)

[Elke dag groene groente](#)

[Brood](#)

[Noten, zaden, pitten](#)

[Vlees](#)

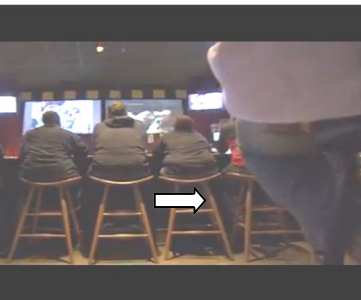
[Melk, goed voor elk ?](#)

[Wat zullen we drinken, zeven dagen lang ?](#)

[Rauwkost: méér dan geraspte worteltjes](#)



De Hive: een doorzichtige honingraatvormige plexibak die je op je vensterbank kan stapelen. Een moestuintje op je vensterbank. (meer info: [link](#))



[Fat, sick and nearly dead](#)

Film over een obese 41-jarige Australiër die het heft in eigen handen nam en terug een normaal gewicht bereikte met een savvastenkuur van 60 dagen en onderweg door Amerika anderen inspireerde tot een gezondere levensstijl.

Zie ook:

www.rebootwithjoe.com

Ik heb nog nooit van iemand een vegetariër gemaakt, maar het is goed om één en ander in een historische context te kunnen bekijken. Zo heeft u een referentiekader van waaruit u beter literatuur en studies kan beoordelen. In de natuurgeneeskunde hanteren we de natuur als referentie, niet de cultuur. En vandaaruit maken we compromissen naar de cultuur.

Rauw

Bedenk dat alle dieren hun voedsel rauw gebruiken. Geen enkel dier kookt, bakt, grillt, raffineert, isoleert, extrahiert, roostert, pasteuriseert, enz. Daarom hoeft het u niet te verwonderen als u leest dat een bepaald voedingsmiddel ongunstig is voor de gezondheid als dit op één of andere manier bereid is. Het immuunsysteem reageert op gekookt voedsel door het verhogen van het aantal witte bloedcellen: ons instinct beschouwt gekookt voedsel als lichaamsvreemd.

Het aandeel levenskrachtige, rauwe voeding is veel te laag in het Westers voedingspatroon. Het gaat hier om de basisvoedingsmiddelen; maar ook melkproducten zouden rauw moeten gebruikt worden als u er kan aan geraken (vb. boer, bioshop). Gepasteuriseerde, gesteriliseerde, UHT melkproducten zijn een misbaksel: de enzymen zijn kapot, de goede bacteriën zijn dood, de cholesterol geoxideerd, de lecithine vernietigd, vitamineverlies, inactief calcium, enz. Dit geldt ook voor bvb. eierdooier.

Uiteraard dienen we als, goed geaarde Belgen, compromissen te maken anders is het niet haalbaar of realistisch en

ontstaan er teveel sociale moeilijkheden. Mensen die lijden aan één of meer beschavingsziekten, zullen echter een tandje moeten bijsteken.

Enkele adviezen:

- eet meer voedsel zoals dit in de natuur groeit
- kies een aantal veel gebruikte voedingsmiddelen van biokwaliteit vb. aardappelen, wortelen, brood
- eet meer groente en fruit
- kies zeker de vetten bio, daar planten landbouwtoxines opslaan in hun vetten.
- verminder of vermijd “processed foods” (groot deel van de supermarkt)
- verhoog het aandeel rauw; u verhoogt hiermee uw levenskracht of bio-energie
- tracht melkproducten rauw te vinden
- kaas: geef voorkeur aan schapenkaas: bevat meer vitaminen en mineralen
- eet meer noten, zaden, pitten
- gebruik mineraalarm water (< 50mg droogresten, zie etiket) en vermijd of beperk alle andere dranken, incl. kraantjeswater
- gebruik liever Columbus-eieren, rijk aan omega-3 vetzuren (Delhaize, GB, Colruyt)
- gebruik whole food-supplements (zie verderop)
- kweek een deel van uw voeding zelf in uw tuin, terras, plat dak, enz. (zie stadslandbouw). Of binnenshuis met bvb. [hives](#).
- vis is [niet meer eetbaar](#) door de vele toxines. Wie alfalino-leenzuur niet kan omzetten naar EPA en DHA kan ev. gezuiverde visoliegelules gebruiken (vb. van [Energeti-](#)

[ca Natura](#), [Nutrogenics](#), [Orthica](#), [Action Nederland](#)).

- wissel de eeuwige tarwe af met andere granen, bij voorkeur glutenvrije: rijst, boekweit, quinoa, amaranth, gerst, maïs, teff, fonio
- gebruik altijd volle granen ipv geraffineerde: geen witte rijst, of witte deegwaren, witbrood
- laat noten een paar uur weken vóór ze te eten, zo nemen ze terug vocht op en verteren beter door de afbraak van de anti-enzymen
- eet fruit steeds rijp (groene appels en gele bananen zijn nog niet rijp)
- gebruik vetten bij voorkeur in hun natuurlijke structuur, zo wieng mogelijk geïsoleerd of geraffineerd (bakken: cocosvet)
- gebruik nooit margarine, wel rauwe boter, cocosvet, rode palmvet, avocado op de boterham
- voeg altijd verse of gedroogde kruiden toe
- eet bij een broodmaaltijd altijd iets van groente erbij vb. sap, soep, rauwkost, groentesmoothie
- wil u conserven gebruiken, kies dan voor glas ipv blik (aluminium en bisphenol-A)
- drogen en diepvries zijn de beste bewaarmethodes
- u kan uw groente zelf fermenteren en de gezondheidswaarde hiermee zelfs sterk opdrijven: [link](#), [video](#)
- vermijd charcuterie, worst, dierlijke bouillon
- halveer uw vleesconsumptie, dit maakt een groot verschil voor het milieu en de wereldvoedselproblematiek; eet bvb. om de 2 dagen vlees, en van biokwaliteit.

Green foods : graangrassen, zeewier en kruiden

Binnen de whole foods hebben we een categorie 'green foods', die worden beschouwd als bijzonder waardevolle natuurlijke voedings-supplementen.

Kenmerken:

- Rijk aan antioxidanten
- Rijk aan enzymen
- Rijk aan vitamines, mineralen, sporenelementen
- Vezels of ballaststoffen
- Rauwkost: gedroogd op lage temperatuur en gemalen tot poeder
- Rijk aan bio-actieve stoffen of fytochemicaliën vb. polyfenolen, salvestrolen,...
- Overschot aan basen

- Ontzurend
- Ontstekingsremmend
- Ontgiftend
- Rijk aan chlorofyl en super-oxidizedismutase ([link](#))

Soorten:

Graangrassen:

- Kamutgras
- Tarwegras
- Havergras
- Gerstegras

Zeewier

- [Chlorella](#)
- [Spirulina](#)

Kruiden:

- Alfalfabladd

- Brandnetelblad
- Paardebloemblad
- Heermoes

Gebruik:

- Als gezondheidsdrank: kamutgras, spirulina, chlorella lossen volledig op in water
- In soep (toevoegen als de soep is afgekoeld tot ong. 40°C om de enzymen te bewaren)
- In smoothie of groentesap
- In milk- of yoghurtshake
- In platte kaas

Eén of meerdere koffielepels per dag als onderhoudsdosis of méér als therapeutische dosis.



Green foods zijn te verkrijgen bij:

www.groenedag.org (België)

www.leefbewust.com (Ndl)

(beide met verzendingsdienst)

Succesbericht: genezing van allergieën, veneuze insufficiëntie, nicotineverslaving

Mevr. R.P. (40) uit Altenkirchen

Meer dan 8 jaar leed ik aan allergieën in de vorm van hooikoorts met hevige hoest-aanvallen en benauwdheid. Maar ik was ook erg allergisch voor grassen, pollen, dierenhaar, huisstofmijt enz. Ondanks verschillende door de arts voorgeschreven antihistaminica, oog- en neusdruppels kwam er geen verbetering. In 1990 bereikte de allergie haar hoogtepunt. Mijn gehele lichaam was van tijd tot tijd overdekt met blaasjes en puistjes - de jeuk was bijna ondraaglijk. Twee huidartsen spraken van een chronisch recidiverende urticaria. Slechts door hoge doses cortison voelde ik verlichting. Ook de behandelingen door een alternatieve genezer, o.a. met eigen bloed, hielpen niet. In november 1990 vond ik de weg naar de BG-Vriendenkring. Sinds

januari 1991 ben ik zonder klachten, voor niets meer allergisch en ik heb geen medicijnen meer nodig.

Margarete M. (50) uit A.:

Meer dan jaren leed mevrouw M. aan spataderen van beide benen. De benen waren vaak opgezwollen en deden na korte tijd staan al pijn. Een steunpanty bracht verlichting, maar kon het voortschrijden van de ziekte niet verhinderen. Na mijn inleiding in de leer van BG voelde ik, afgezien van korte onderbrekingen, een aangenaam verwarmend kriebelen in beide benen. Vier maanden na de inleiding kon ik de steunkousen uittrekken. Ik draag sindsdien nylonkousen zoals vroeger en normaal schoeisel. Ik hoef de benen niet meer hoog te leggen en kan urenlang zonder klachten staan. Er zijn ook geen zwellingen meer voorgekomen. Deze genezing wordt

indrukwekkend gedocumenteerd door een dubbelsonografisch naonderzoek van het venensysteem van de benen. De verwijding van de bloedvaten ten gevolge van een bindweefselzwakte was door het medisch naonderzoek niet meer aan te tonen. Een medisch gezien irreparabele schade is aantoonbaar verdwenen.

Mevrouw I.D. (62) Gemeenschap Frankfurt

30 jaar lang rookte ik erg veel, ongeveer 30 tot 40 sigaretten per dag. Daar kwamen in de loop van de tijd ook meer en meer kalmeringstabletten bij. Ik kwam van deze verslaving niet af. Reeds enkele dagen na de inleiding in de leer van BG, in januari 1990, taalde ik al niet meer naar sigaretten. Sindsdien heb ik ook geen kalmeringstabletten meer nodig en ben ik van deze verslaving volkomen bevrijd.

Meer informatie:

www.bruno-groening.org

Wist u dat...?

Eén op de tien artsen heeft een alcoholprobleem

Eén op de vijf medisch specialisten ouder dan 55 jaar kampt met een alcoholprobleem. Dit komt naar voor uit een bevraging van 1500 artsen door Geert Dom, professor in de verslavingspsychiatrie. (Reader's Digest, juli-aug 2013)

Zelfs een rokende of te dikke dokter komt nog geloofwaardig over

Tweederde van de mensen heeft er geen problemen dat de dokter er zelf een ongezonde levensstijl op nahoudt. Een Nederlandse rondvraag door verzekeraar Nivel geeft aan dat de ongezonde gewoonten van de arts geen reden zijn om advies te negeren. Meer nog, een dikkere dokter maakt het zwaarlijvige mensen makkelijker. Bij rokers werkt het net zo. Die volgen evengoed het advies van een rokende arts op. Anders is het met alcohol. Een dokter met een alcoholprobleem bezorgt dan weer minder vertrouwen. De bevindingen werden gepubliceerd in het Nederlands tijdschrift voor Geneeskunde. ([link](#))

Levensverwachting daalt

Tussen 1990 en 2008 blijkt de levensverwachting voor bepaalde Amerikaanse groepen gezakt is met drie à vijf jaar. Als oorzaken worden aangeduid: overmedicatie, roken, obesitas, stijging van de armoede, diabetes, kanker, COPD, AIDS, hoge bloeddruk, moord. ([link1](#), [link2](#), [link3](#))

Eén op de drie heeft allergie

30% van de bevolking is tegenwoordig allergisch, terwijl dat vlak na de Tweede Wereldoorlog maar 5% was. Voedselintoleranties rukken op. Sinds juni betaalt het Riziv een maandelijks forfait voor mensen met tarwe-allergie. Kinderen zijn niet langer enkel allergisch voor koemelk en ei, maar voor allerlei etenswaren. We krijgen geregeld baby's over de vloer die allergisch zijn voor aardappelen, tarwe of hazelnoot. Dat is vrij nieuw. Nu zijn de kleuters soms ook allergisch voor fruit. Eigenlijk is dat een typische allergie van tieners en volwassenen. ([link](#))

Beste remedie bij MS

Dr. Roy Swank (1909-2008), neuroloog en auteur van 170 wetenschappelijke artikels, ontdekte dat MS hfdz. wordt veroorzaakt door de consumptie van verzadigde dierlijke vetten ([link1](#), [link2](#)). De resultaten van zijn 34-jarige studie naar MS, verschenen in The Lancet in 1990, worden nog steeds beschouwd als de meest efficiënte behandeling van MS ooit verschenen in de peer reviewed medische tijdschriften. 95% van de patiënten met MS in een vroeg stadium die overgingen tot een low saturated fat plant-based diet, hadden 34 jaar later geen progressie van hun ziekte. Tot op heden is er geen enkel medicament of invasieve ingreep die zelfs maar in de buurt kwam van dergelijk resultaat. Meer informatie: www.swankmsdiet.org

Belg slikt in zijn leven minstens 40.000 pillen

U en ik nemen in heel ons leven minstens 40.000 pillen in. Dat berekende gezondheidseconoom Lieven Annemans (UGent). "En dat is veel in vergelijking met de rest van Europa", vertelt de onderzoeker in De Morgen. Dagelijks slikt de Belg dus gemiddeld 1,3 pillen. Bij een 14-jarige gaat het gemiddeld om 0,3 medicijnen per dag, bij een 75-jarige loopt dat op tot 4 per dag. Daardoor geven we bijna een derde meer uit aan geneesmiddelen dan het Europese gemiddelde. ([link](#))

Kleuters worden agressief door frisdrank

De universiteit van Columbia in New York en de Harvard School of Public Health bestudeerden bijna 3.000 vijfjarigen. Bijna de helft dronk iedere dag minstens een glas frisdrank, vier procent consumeerde er dagelijks minstens vier. Alle kinderen die frisdrank dronken, vertoonden agressiever gedrag. De kleuters die iedere dag vier glazen dronken, belandden twee keer zo vaak in gevechten of maakten veel sneller dingen van anderen stuk. ([link](#))

Borstkanker en voeding

Volgens een Iraanse studie wordt een gezond voedingspatroon in verband gebracht met een 75 %-reductie in borstkanker. Het voedingspatroon van honderd borstkankerpatiënten uit het *Shobada Teaching Hospital* van Teheran werd vergeleken met 174 andere vrouwen die in hetzelfde hospitaal verbleven. (Public Health Nutr. 2013 May 7:1-9)



Neerslag van het interview met dr. Roy Swank in 1998 door dr. John McDougall, met zijn commentaar op MS en voeding:

www.drmcDougall.com/res_swank.html

Een lezing door dr. Swank in 1990: www.youtube.com



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 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

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"



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.naturalnews.com



Agenda: lezingen telkens om 14u

De geheimen van een lang leven

ma 23 juni 2014 om 14u

DC De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, 8430 Middelerkerke

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