

In dit nummer:

<i>Verzorgingsproducten Chocopasta</i>	1
<i>Pionier: dr. Roy Swank Aluminium</i>	2
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon Links Lezingen</i>	4

Toxische stoffen in dagelijkse verzorgingsproducten

Het is soms verbazend hoe onverschillig mensen kunnen zijn in het dagelijks gebruiken van toxische stoffen. Gemiddeld gebruikt de vrouw zo'n 12 verzorgingsproducten per dag, samen goed voor 168 chemische ingrediënten; de man gebruikt gemiddeld 6 producten, samen goed voor 85 chemische stoffen.

Laten we eens een kleine greep doen uit de duizenden **ingrediënten**:

- sodium lauryl sulfaat
- propyleen glycol
- dioxane
- paraffine
- tolueen
- parabenen
- ftalaten
- syntetische kleurstoffen vb. titaniumdioxide
- glycerine
- alcohol
- cocamide diethanolamine
- triclosan

- synthetische geurstoffen
- talk
- aluminium, kwik
- polyethyleen

Slechts enkele schadelijke effecten: kankerverwekkend, hormoonverstorend, neurotoxisch, ontstekingsbevorderend,... Steeds meer worden ook nanodeeltjes gebruikt die overal doorheen dringen en DNA kunnen beschadigen ([Leefbewust](#), [HLN](#))

Zelfs "natuurlijke" verzorgingsproducten bevatten vaak onuitsprekelijke stoffen ([link](#)).

**Informeer uzelf:**

zoek ingrediënten op in deze cosmetic database: [EGW's Skin Deep](#)

doctorsaputo.com ([link](#))

dr coldwell ([link1](#), [link2](#))

mercola.com ([link1](#), [link2](#))

naturalnews.com ([link1](#), [link2](#))

tvnaturalnews: [video](#)

**Wat kan u doen ?**

Stop met al deze rommel en beperk u tot eenvoudige, zo natuurlijk mogelijke producten zoals:

- groene klei (scrub, ontgiftend)
- rozenwater (ontschminker)
- verzepte kokos (als zeep en shampoo)
- kokosvet (huid, oksels)
- colloidaal zilverwater
- natuurlijke tandpasta (vb. Urtekam)
- amandelolie, jojobaolie,...

alle te verkrijgen bij [Groene Dag](#) (verzending) of nog:

- Aloë Vera 99,9% ([link](#), bij Di te verkrijgen)
- natriumbicarbonaat (zeer veelzijdig: [link1](#), [link2](#), [link3](#))
- rijpe avocado op de huid is een weldaad
- honing-, eigeelmasker
- maak je eigen verzorgingsproducten zie vb. [link](#)



Chocopasta: is dat ook al niet goed ?

Een prachtig voorbeeld van een 'processed food', een industrieel haast vezelloos gemaksvoedingsproduct, een aanslag op het tandglazuur, ontstekingsbevorderend, constiperend, demineraliserend.

- geraffineerde suiker 55%
- plantaardige olie (transvet tot in 2006, nu palmolie)

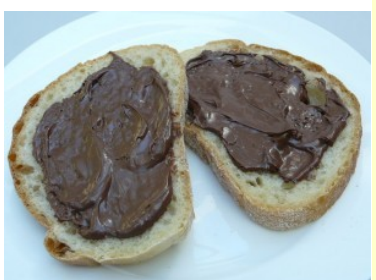
- cacao poeder 7.4%
- hazelnoten, slechts 13% en dan nog verhit (pasteurisatie, verhit vet)
- magere melkpoeder
- lecithine (soja)
- vanillin (syntetisch, excitotoxine)

Deze bruine smurrie, een ware lekkernij voor kinderen,

geeft een aanduiding hoe het misloopt tijdens de opvoeding tgv onwetendheid en onverschilligheid.

Bevat vijf allergenen, riskant dus voor de helft van de bevolking. In een gezond voedingspatroon wordt uiteraard geen choco gebruikt.

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





Dr. Roy L. Swank

“The government has to defend us from foreign threats, but the government should also defend us from domestic threats. And unfortunately the food industry is the greatest domestic threat this world and this country has ever seen. Just few people realise it.”

Dr. John McDougall, sept. 2013 in een [lezing](#) over zijn pogingen om de Medical Board of California ertoe aan te zetten artsen iets te laten leren over voeding in hun opleiding

## Pionier in het vizier: dr. Roy Swank (1909-2007)

MS is een degeneratieve auto-immuunaandoening van het centraal zenuwstelsel tgv aantasting van de isolerende myelinelaaag rond zenuwbanen.

Het meest succesvolle dieet bij MS was tot voor kort dat van dr. Roy Swank. Hij ontdekte dat mensen met MS sterk gevoelig zijn voor verzadigde vetten. Het dieet bestaat uit volle granen, groenten, fruit, mager vlees, gevogelte, witte vis, wit van ei, magere melkproducten, plantaardige en visolie. In totaal slechts 40 à 50 gram vet per dag. Na vele jaren strikt dieet bleek de kans op opstoten of achteruitgang gedaald te zijn met 95%. Nooit is een dergelijk resultaat geboekt met enige andere therapie of medicij-

nen. In 1990 publiceerde hij zijn onderzoek in The Lancet. Op een periode van 34 jaar hadden de mensen met het dieet een kans om aan MS te sterven van 5% in vergelijking met 80% voor mensen die geen dieet volgden.

Dr. McDougall, één van zijn leerlingen, heeft het dieet verbeterd o.a. door het weglaten van dierlijke proteïne vb. melkproducten omwille van het aangetoond verband tussen melk en autoimmuunaandoeningen. ([link](#))

Dr. Michael Greger verklaart het gunstige effect van plant-based diets op MS: [link](#), [video](#)

Dr. Mercola beschrijft de rol van virussen bij het ontstaan van MS: [link1](#), [link2](#). Zijn

aanpak van MS met o.a. vitamine D, verbannen van suiker, omega-3, rauwkost, chelatie van kwik,...: [link1](#), [link2](#)

Dr. Blaylock belicht de rol van excitotoxines zoals aspartaam en natriumglutamaat op het uitlokken en verergeren van MS ([link1](#), [link2](#), [video](#))

Een lezing in 1990 door dr. Swank: [youtube](#)

Een [documentaire](#) uit 1989 met ervaringen van patiënten

Bij de MS Liga [Vlaanderen](#) en [België](#) is niets te vinden over dr. Swank (sponsoring door Big Farma?). Op de site van het Nationaal MS Centrum Melsbroek: “geen enkel dieet beïnvloedt het verloop van MS op een gunstige manier.“ ([link](#))

## De gevaren van aluminium

Aluminium is een neurotoxine die er al jaren wordt van verdacht een rol te spelen bij de ontwikkeling van immunologische stoornissen, autoimmuunaandoeningen, borstkanker, C.V.S., chronische inflammatie in de hersenen leidend tot Alzheimer ([link1](#), [link2](#)), autisme, Parkinson, ALS, M.S.,... Het vermindert de uitscheiding van kwik en de synthese van glutathion. Het remt de opname van calcium en fosfor.

U denkt wellicht: “Ik eet toch geen aluminium?” We zullen eens kijken:

- aluminium kookgerief
- aluminiumpapier
- verzorgingsproducten: deodorant ([link1](#), [link2](#), [link3](#)), kristalsteendeodorants met alum ([link](#)), tandpasta,...
- frisdranken e.a. in blik

- kraantjeswater
- niet-gefermenteerde soja ([link](#))
- tabak
- vaccins
- voedseladditieven vb. E541: natriumaluminiumfosfaat ([link1](#))
- antacida (maagzuurbindende medicijnen) vb. Maalox
- bakpoeder ([link](#))
- smeerkaas ([link](#))
- aluminiumhydroxide (nierpatiënten)
- slijpsteen
- werknemers in de aluminiumindustrie
- chemtrails ([link](#), [video](#))

### Wat kan u doen ?

- vermijd de vermelde bronnen van aluminium

- gebruik een hoge kwaliteit waterfilter
- chelatie met deferoxamine door een arts
- vermijd calciumcarbonaat als supplement bij osteoporose
- vermijd medicijnen die aluminium bevatten
- curcuma, koriander
- vit B6, B12, B9
- melatonine
- zwavel (ajuin, look, MSM)

### Informeer uzelf:

Mercola.com: [link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [link5](#), [link6](#)

[E-book](#): Aluminium in vaccins

[Chemische feitelijkheden](#): aluminium schadelijk voor de gezondheid?

Nutritionfacts.org: [video1](#)



## Wist u dat...?

### 81% van de gezondheidsprofessionals neemt een multivitaminensupplement

Niettemin 'vergeten' ze dit aan te bevelen aan hun patiënten ([link](#)). En 44% van 181 cardiologen van de American College of Cardiology neemt dagelijks anti-oxidanten om zich te beschermen tegen hart- en vaatandoeningen.. (Am. J. Card., 2005) Aan hun patiënten raden ze niks aan.

### Medicijnenverkoop in China gaat de dieperik in

Elke keer er een nieuw schandaal aan het licht komt, gaat de verkoop van medicamenten in China de dieperik in. Steeds meer artsen willen ook geen vertegenwoordigers meer ontvangen. Novartis, GlaxoSmithKline, Eli Lilly, Sanofi, Alcon, Danone e.a. worden beschuldigd van omkoping, fraude, vervalsing van studies en valse claims ([Bloomberg1](#), [Bloomberg2](#)). Zo betaalde GlaxoSmithKline 490 miljoen dollar cash aan Chinese artsen. Als u 490 miljoen dollarbiljetten naast elkaar legt, kan u hiermee de aardbol omspannen... twee keer. En dan gaat het nog maar om het bedrag dat één bedrijf uitbetaalde gedurende één jaar... ([link](#))

### Slagroomtaart van HEMA: nepperde nep

In de verkiezing voor het Gouden Windeï 2013 ([link](#)) is één van de vijf kandidaten de Sinterklaas [Slagroomtaart](#) van HEMA, met 65 ingrediënten waaronder een 20-tal E-nummers. De campagne Misleid! van Foodwatch.nl maakt een keuze uit de vele industriële voedingsproducten ('processed foods') die Big Food u door de strot wil duwen, niet voor uw gezondheid uiteraard, maar om hun winstcijfers hoog te houden. Hierbij zijn ze vaak echter niet te beroerd om u te laten geloven dat het toch een gezond product is vb. Light, minder suiker, met extra vitaminen, kleurrijke afbeeldingen voor kinderen, enz. Zie [www.foodwatch.nl](http://www.foodwatch.nl)

### Winnaar van het Gouden Windeï

Nog nooit ontving foodwatch zoveel klachten van consumenten over een product als Natrena Stevia, dat slechts 3% Stevia en wel 97% maltodextrine bevat. Maltodextrine is een goedkoop, zoet, vulmiddel gemaakt van zetmeel. Op 3 oktober heeft het foodwatch-team het Gouden Windeï bij het hoofdkantoor van Douwe Egberts in Utrecht uitgereikt. Douwe Egberts weigerde helaas de prijs in ontvangst te nemen ([link](#)). Foodwatch: een organisatie naar mijn hart!

### 180.000 doden per jaar wereldwijd ten gevolge van gezoete dranken

Limonades, sportdranken, frisdranken, energiedranken, icetea, chocomelk, enz. Al deze gesuikerde, vezelloze dranken dragen bij tot toenemende insulineresistentie, buikvet, triglyceriden, cholesterol, bloeddruk, inflammatie. Ze dragen bij tot diabetes, obesitas, kanker, hart- en vaatziekten. De geraffineerde suiker in snoep, ijscrème, ontbijtgranen e.a. werd dan nog niet eens meegerekend ([drfurhman](#), [CNN](#)).

### Novartis betrappt op fraude

De Zwitserse farmareus Novartis staat in Japan onder zware verdenking nadat werd vastgesteld dat een werknemer data in een studie 'masseerde' om de voordelen van Diovan (valsartan) te overdrijven. Eerder dit jaar werden de data uit de Kyoto Heart Study en de Jikei Heart Trial al ernstig in vraag gesteld nadat belangenvermengeling aan het licht kwam toen werd vastgesteld dat een werknemer van de statische analyse-organisatie bleek te werken voor Novartis. Sommige ziekenhuizen zijn alvast gestopt met het aanbieden van Diovan. ([NaturalNews](#), [The Lancet](#), [Forbes](#))

### Medische fouten 3<sup>e</sup> belangrijkste doodsoorzaak in de V.S.

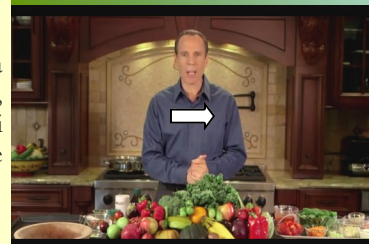
Na hartaandoeningen en kanker, vormen vermijdbare medische fouten in de V.S. de derde doodsoorzaak. Eén op zes doden zijn het gevolg van een medische fout. Er wordt geschat dat 30% van alle medische procedures, onderzoeken en medicatie overbodig is, goed voor een jaarlijks kostenplaatje van 750 miljard dollar. ([Mercola1](#), [Mercola2](#))

### Amerikaanse gezondheidszorg duurste en slechtste ter wereld

Volgens McKinsey spenderen de V.S. meer aan gezondheidszorg dan de volgende 10 landen op de lijst *samen* ([Mercola](#), [Huffington](#)). Naar de kwaliteit beoordeeld staan ze echter op de laatste plaats van de geïndustrialiseerde landen. Naar gezondheid beoordeeld zijn de Amerikanen ong. de ziekste mensen van de planeet ([link](#)). Zo'n 60% van alle faillissementen van burgers zijn het gevolg van exorbitante dokters- en ziekenhuiskosten ([Time](#)).



Komt uw voedsel en drank uit de fabriek (ontbijtgranen, chocopasta, confituur, mayonaise, mueslibars, chips, frisdranken, koeken, snoep, wafels, ijscrème, taart, chips, enz. of uit de natuur :



Dr. Joel Fuhrman in zijn Eat to live Cookbook [video series](#)



Die arme verpleegsters: dweilen met de kraan open...



## 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.

### 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](http://www.leefbewust.com)

[www.leugens.nl](http://www.leugens.nl)

[www.boinnk.nl](http://www.boinnk.nl)

[www.nieuwskanaal.com](http://www.nieuwskanaal.com)

[www.wijwordenwakker.org](http://www.wijwordenwakker.org)

[www.foodwatch.nl](http://www.foodwatch.nl)

[www.niburu.nl](http://www.niburu.nl)

[www.argusoog.org](http://www.argusoog.org)

[www.xandernieuws.punt.nl](http://www.xandernieuws.punt.nl)

[www.WantToKnow.nl](http://www.WantToKnow.nl)

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

[www.infowars.com](http://www.infowars.com)

[www.prisonplanet.com](http://www.prisonplanet.com)

### Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; [www.energiekliniek.be](http://www.energiekliniek.be)

dr. Francis Coucke : [www.drcoucke.be](http://www.drcoucke.be)

dr. Daan de Coninck: [www.daandeconinck.be](http://www.daandeconinck.be)

dr. Jacques Deneef [www.isohh.org](http://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](http://www.synergia.be)

dr Rudy Proesmans [www.drproesmans.be](http://www.drproesmans.be)

prof. dr. K. De Meirleir [www.vub.be](http://www.vub.be)

dr. Annick Mollen [www.polariteitscentrum.be](http://www.polariteitscentrum.be)

dr. Evelyn Vanderschueren [Centrum Integrale gezondheidszorg](http://Centrum.Integrale.gezondheidszorg)

dr. Hans Van Montfort : [www.cigmtr.nl](http://www.cigmtr.nl)

dr. Geert Verhelst [www.levensschool.be](http://www.levensschool.be)

apt. Fernand Haesbrouck [www.haesbrouck.be](http://www.haesbrouck.be)

ing.& diëtiste Christel Stevens [www.avita.be](http://www.avita.be)

apt.& voedingsconsulente Sabine Martens [www.sabinemartens.be](http://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 websites

[www.mercola.com](http://www.mercola.com) (dr. Mercola)

[www.drweil.com](http://www.drweil.com) (dr. Weil)

[www.nutritionfacts.org](http://www.nutritionfacts.org) (dr. Greger)

[www.cigmtr.nl](http://www.cigmtr.nl) (dr. Van Montfort)

### Aanbevolen websites

[www.russellblaylockmd.com](http://www.russellblaylockmd.com) (dr. Blaylock)

[www.nealbarnard.org](http://www.nealbarnard.org) (dr. Barnard)

[www.drleonardcoldwell.com](http://www.drleonardcoldwell.com) (dr. Coldwell)

[www.ornishspectrum.com](http://www.ornishspectrum.com) (dr. Ornish)

### Aanbevolen websites

[www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com)

[www.groenedag.org](http://www.groenedag.org)

[www.pilliewillie.nl](http://www.pilliewillie.nl)

[www.naturalnews.com](http://www.naturalnews.com)



## *Agenda: lezingen telkens om 14u*

De geheimen van een lang leven

ma 23 juni 2014

DC De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, Middelkerke

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](mailto:info@lucvanoost.be)