

21 november 2013  
Jaargang 2, nr. 22

Verschijnt onregelmatig

## Een stap vooruit

Mist in de ochtend, Adegem, Meetjesland, juli 2013

# Nieuwsbrief

### In dit nummer:

Zondag kuurdag	1
Farmacentische industrie	2
Pionier in het vizier	3
Voeding en kanker	4
Wist u dat...?	5
Colofon Links Lezingen	6

## Zondag kuurdag

Na vrijdag visdag en donderdag veggiedag, nu zondag kuurdag.

### Waarom één dagje per week kuren ?

- ong. de helft van de bevolking lijdt aan overgewicht, vaak (niet altijd) veroorzaakt door systematisch teveel eten, ongezond eten, te weinig beweging
- in deze tijden lukt het vaak niet om sociale redenen en door tijdsgebrek om dagelijks echt gezond te eten
- zondag is de enige dag die toch nog iets rustiger is dan de drukke werkweek
- tijdens de week is het immers vaak rennen en uzelf opjagen alleen al om op tijd te komen op het werk, op afspraken; om nog te zwijgen over stress op het werk
- een groot gevaar is dat men het zo aan boord legt dat men in de vrije tijd ook stress heeft, gaat rondrennen, zich moet haasten om alles gedaan te krijgen, enz. Het is niet voor niets dat het meest gelezen artikel op mijn site "Bijnier-uitputting" is.
- het vanuit de religie traditionele jaarlijkse kuren is helemaal verloren gegaan (ik raad mensen die op vakantie willen, altijd aan naar een kuuroord te gaan: ze komen 10 jaar jonger terug)

### Wat kan men doen op een kuurdag ?

- geef uw bijnieren de kans te recupereren: doe alles op uw gemak en laat u niet opjagen
- slaap eens goed uit
- zorg ervoor dat u ook op zondag niet moet gaan rondrennen voor van alles en nog wat. Als u bvb. in de weinig benijdenswaardige positie verkeert dat u uw kinderen overal naar toe moet brengen met de auto, overtuigen hen dan dat het goed is voor hun ontwikkeling om er zélf naar toe te gaan met fiets, te voet of openbaar vervoer (lichaamsbeweging, preventie van overgewicht, opnemen van verantwoordelijkheid voor hun eigen initiatieven, lasten niet op anderen afschuiven, enz.)
- doe wat achterstallig opruimen administratiewerk, wat herstellingen, enz.
- breng voor tenminste één dag per week stilte in huis
- indien u in de stad woont, ga dan voor een portie frisse lucht: wandelen of fietsen langs één van de vele rivieren die ons land rijk is, in bossen of op het platteland
- hobby: wat tekenen, schilderen, boetseren, beeldhouwen, knutselen, modelbouw
- laat u eens masseren door een gezinslid

### Ga voor één dag helemaal gezonde voeding:

- fruitontbijt
- [smoothies](#) naar keuze
- verse soep met verse kruiden
- vers geperst groentesap (haal die sapcentrifuge voor één dag per week van zolder...)
- kruidenthee met honing of stuifmeelpollen
- voor de gevorderden: gezondheidsdrankje met green foods vb. water, thee, sap of soep met naar keuze hierin enkele koffielepels opgeloste gedroogde tarwegras-, kamutgras-, gerstegraspoeder, chlorella of spirulina
- voor wie iets vaster wil knabbelen op deze dag, beperk u tot noten of pitjes (niet geroosterd of gezouten) of het zgn. Essenenbrood ([link](#)), gemaakt van gekiemde tarwe of andere granen, te verkrijgen in de bioshop.

Als u behoefte heeft aan inspiratie en variatie inzake gerechten met fruit, groenten, noten, notenmelk kan u terecht bij de verrassende [receptenbundels](#) van Groene Dag, waar u ook Essenenbrood, smoothiesmaakmakers, gedroogd fruit, noten, gedroogde groente en kruiden, thee-kruiden, stuifmeelpollen, green foods kan bestellen.



## Is de farmaceutische industrie te vergelijken met de Mafia ?

Recent verscheen een artikel op de blog van de British Medical Journal “Is the pharmaceutical industry like the mafia ?” ([link](#)). Ook verscheen het boek van Peter Gotzsche, hoofd van het Nordic Cochrane Center “Deadly Medicines and Organized Crime: How Big Pharma Has Corrupted Healthcare” ([link](#))

Enkele feiten:

- 19 farmaceutische bedrijven staan in de top 100 van criminele bedrijven in de jaren '90; deze trend nam zelfs toe in de jaren 2000. Het gaat o.a. om Hoffmann-La Roche, Pfizer, Baxter, Merck, Bristol-Myers, GlaxoSmith-Kline ([link1](#), [link2](#), [link3](#))
- In 2011 betaalde GSK 3 miljard dollar voor een minnelijke schikking ivm onwettige marketingpraktijken e.a. ([link1](#), [link2](#), [video](#)), hiermee het record brekend van Pfizer in 2009 met 2,3 miljard dollar voor onwettig promoten van oneigenlijk gebruik van vier medicijnen. Binnenkort zal Johnson & Johnson 2,2 miljard dollar betalen voor gelijkaardig promoten van drie medicijnen ([link](#)). In China kent GSK een lange traditie van onwettige praktijken ([link](#))
- Een lawine van rechtszaken tegen farmaceutische bedrijven met tussen 2000 en 2006 alleen al meer dan 65.000 rechtszaken ([link](#))
- Manipulatie van data in studies ([link1](#), [link2](#))
- Valse claims
- Het merendeel van de advertenties voor medicijnen met of zonder voorschrift zijn misleidend tot zelfs vals ([link1](#), [link2](#))

- Oplichten en uitmelken van de ziekteverzekering
- Bedreigingen en intimidatie
- Manipuleren en belonen van artsen, apothekers, journalisten, academici, sprekers, beroeps- en patiëntenorganisaties, politici,...
- Tussen 2000 en 2008 verdubbelde het aantal overleden jonge mensen en verdrievoudigde het aantal overleden 50-69-jarigen tgv medicijngebruik. Merck's Vioxx was verantwoordelijk voor meer dan 60.000 doden en Glaxo-SmithKline's Avandia voor meer dan 80.000 doden vóór ze werden van de markt gehaald, terwijl ze jarenlang verontwaardigende geluiden onder de mat veegden. ([link](#))
- De afgelopen decennia stierven wereldwijd honderdduizenden patiënten door nieuwe geneesmiddelen die nog niet waren onderworpen aan fase-4-onderzoeken. ([link](#))
- Medische fouten, vergissingen en nevenwerkingen zijn de belangrijkste oorzaak van sterfte in de VS met jaarlijks 800.000 doden ([link1](#), [link2](#), [link3](#))
- Kunstmatig hooghouden van medicijnprijzen ([link](#))
- Voordelen van medicijnen worden overdreven en nadelen geminimaliseerd of negatieve resultaten van studies verzwegen ([link](#))
- Viseren van klokkenluiders
- De eigenaars van farmaceutische bedrijven zijn meestal banken, die ook al een reputatie hebben
- Financiële relaties van universiteiten met de indus-

trie: dat leidt ertoe dat hoogleraren vaak zwijgen als zij zouden moeten spreken en spreken als zij zouden moeten zwijgen ([link](#))

- Studies gefinancierd door Big Pharma geven categoriek veel meer positieve resultaten dan onafhankelijke studies ([link](#))
- Mensen die medicijnen goedkeuren bij de FDA hebben banden met de farmaceutische industrie ([link1](#), [link2](#), [link3](#))
- Big Pharma heeft alleen al in de VS 1200 lobbyisten in de politiek ([link1](#), [link2](#))

### Bespreking:

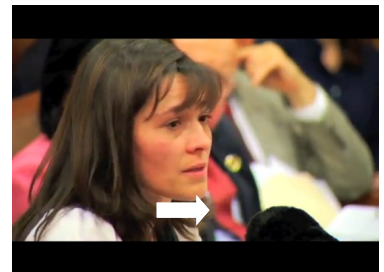
Van zoveel misdadige praktijken worden we niet vrolijk, maar ik wens op te merken dat er zeer goede, soms zelfs levensreddende medicijnen zijn bij acute klachten en ook bij chronische klachten.

Indien men echter langdurig medicijnen moet nemen, wordt het zaak de mouwen op te stropen en zich te richten op de oorzakelijke factoren. Deze zijn vaak te vinden in de levens- en voedingswijze, stress en toxische omgevingsfactoren. In dit geval kan men te rade gaan bij een moderne arts, die mensen van de medicijnen afhelpt ipv er steeds bij te voegen. Ook zouden gezondheidszorginstanties veel meer moeten inzetten op preventie, op de werkvloer maar ook reeds op de schoolbanken. Dit met wekelijkse lessen “gezondheidsvoorlichting” met aandacht aan o.a. rugschool, gezonde voeding, mondhygiëne, omgaan met stress, risico's van tabak, alcohol en andere drugs, meer lichaamsbeweging, enz.

Meer over Big Pharma in Een stap verder [2.12](#) (“Leugenachtig zelfbeeld medische industrie afgestraft”) en [1.8](#) (“Big Pharma: de beerput gaat steeds verder open”)

### Meer info:

Huisarts Hans van der Linde legt het bedrog en de tactieken van Big Pharma haarfijn uit in “[Het pillenbedrog](#)”. Dit artikel toont aan hoe de gezondheidszorg in de kern verrot is.



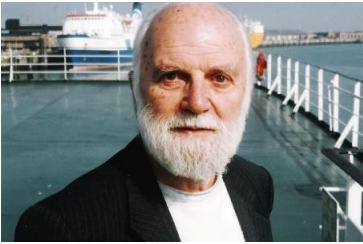
Getuigenissen van ernstige nevenwerkingen tgv vaccinatie



Video “War on Health: the FDA’s cult of tyranny” over het medisch-industrieel complex, met een inleiding door dr. Gary Null

Deze tekst is vnl. gebaseerd op het artikel van Dr. Mercola: “[Pulling Back the Curtain on the Organized Crime Ring That Is the Pharmaceutical Drug Cartel](#)”

## Pionier in het vizier: Douglas Harding (1909-2007)



Alles over Douglas Harding en zijn experimenten:

[www.headless.org](http://www.headless.org) (Ndl.)

Harding was architect in Engeland en Indië. Hij was ook filosoof, mysticus, schrijver en spiritueel leraar.

Hij zocht heel zijn leven naar zijn ware identiteit, schreef zijn bevindingen hierover neer in boeken en deelde deze met deelnemers in zijn workshops. Jarenlang zocht hij naar een eenvoudige voorstelling van deze inzichten en dit resulteerde in enkele even geniale als eenvoudige tekeningen en oefeningen ("experimenten"), vaak samengevat als "having no head".

Bij deze oefeningen ontdekt men dat de af scheiding tussen binnen- en buitenwereld, tussen zichzelf en anderen een illusie is, veroorzaakt door het ego, het verstand en gedachten.

De waarnemer wordt het waargenome, het Ik lost zich op in de omgeving, men *wordt* de omgeving. Als er geen Ik meer is, is men geheel verbonden met alles en allen. Er is geen verleden en geen toekomst, alleen het Nu. De totale aanwezigheid van de totale afwezigheid.

Bij deze simpele oefeningen verdwijnt alles in het niets. In zo'n momenten lossen alle spanningen op, gedachten verdwijnen in het niets, woorden worden geluid, af scheiding wordt verbondenheid, dualiteit wordt eenheid...

"Harding beweert dat de moderne mens makkelijker zal zien Wie hij echt is in een minuut van actief experimenteren dan in jaren van lezen, bijwonen van lezingen, denken, uitvoeren van rituelen en passieve meditatie van de traditionele soort" ([link](#))

### Bespreking

Een cruciale rol en oorzaak van deze af scheiding in de ontwikkeling is het aanleren van de **taal**. Door de taal benoemt men zaken maar neemt men er ook geestelijk afstand van en is men er niet meer mee verbonden en verliest men de essentie. Een baby leeft nog in symbiose met de omgeving.

Het startpunt van de oefeningen is het inzicht dat men zijn **eigen hoofd niet kan waarnemen**. Men ziet alleen wat eronder zit en errond. Het hoofd i.c. het ego vormt im-



De '[experimenten](#)' met een inleiding door Richard Lang. Hier een momentopname uit 'The pointing experiment' (het wijsexperiment):

"Ik zie hier geen ogen, geen wangen, geen mond, helemaal niets."

mers de af scheiding.

Ook het teveel in de **linkerhersen helft** zitten (verantwoordelijk voor denken, rekenen, taal, praten, schrijven, analyseren, plannen, verleden en toekomst) zorgt voor een gevoel van af gescheidenheid. Het Ik zit in de linkerhersen helft.

De **rechterhershelft** is verantwoordelijk voor gevoel, intuïtie, creativiteit, fantasie, beelden, indrukken, ruimtelijk-

heid, het nu en zorgt voor een gevoel van verbondenheid. Wie dit wil begrijpen kan luisteren naar de ontroerende ervaring van wat er met dr. [Jill Bolte-Taylor](#), neuroanatomiste, gebeurde toen ze een beroerte kreeg en niet meer haar linkerhersen helft kon gebruiken, alleen haar rechterhersen helft: "[My stroke of insight](#)"

Als men volledig opgaat in het werk of een **hobby**, ervaart men ook een totale verbondenheid, geen af scheiding, vergeet men alle besef van tijd.

Vele **religies** zijn op zoek naar de waarheid, het verlorene, het Paradijs, het Nirwana obv geschriften, profetieën, meditatie, gebeden, enz. Bij veel religies staat een God centraal, God of het Al, dat soms verkeerdelijk wordt voorgesteld als een persoon of wezen. Het Al dat men is kwijtgespeeld door de af scheiding veroorzaakt door de taal, het denken, de linkerhersen helft, het Ik.

In **mindfulness** probeert men ergens helemaal in op te gaan en te leren het bewustzijn bij het nu te houden ipv continu met gedachten ergens anders te zitten.

In **relaxatiecursussen** probeert men spanningen, zorgen, piekeren, angsten, enz. los te laten, veroorzaakt door het vasthouden, of het gehecht zijn aan gedachten, ideeën, principes, illusies, verkeerde denkbeelden en ideeën over alles en nog wat.

Meer over Harding:

Documentaire: [The man with no head](#)



De beste dag van mijn leven, was de dag dat ik ontdekte dat ik geen hoofd had. Ik was herboren. (meer uitleg: [link](#))



## Voedingspatroon en kanker

### Pannenkoeken, wafels, taart, confituur, wit brood, choco, pralines, witte rijst, witte spaghetti... verhogen risico op kanker

Veel voedingsproducten (processed foods) verhogen te veel en te snel de bloedsuikerspiegel en **insuline**. We denken aan alle zaken waar geraffineerde suiker en geraffineerd meel in zitten, naast vaak ook geraffineerd vet en geraffineerd zout, zoals taart, gebak, cake, koffiekoeken, boterkoeken, wit brood, stokbrood, pistolets, choco, confituur, snoep, wafels, pralines, ijscrème, pannenkoek, de vele gezonde dranken, desserts, witte rijst, witte spaghetti, e.v.a.

Al deze levensloze lege calorieën en buikvullers hebben een tekort aan vezels, vitamines, mineralen, enzymen, antioxidanten, sporenelementen, organisch water en werken verzurend, demineraliserend (o.a. ontkalkend), ontstekingsbevorderend en kankerbevorderend. Ze verkorten de levensduur en dragen bij tot de grote waaier aan inflammatoire beschavingsziekten zoals diabetes, overgewicht, obesitas, Alzheimer, reuma, hoge bloeddruk, slagaderverkalking, chronische vermoeidheid, huidziekten, darmaandoeningen, enz.

De meer dan normale verhoging van de bloedsuiker- en insulinespiegel verhoogt inderdaad ook het risico op kanker, want kankercellen zijn verzot op de bloedglucose. Ze kunnen geen vet, eiwitten of ketonen gebruiken als energiebron terwijl gewone cellen dit wel kunnen. Insuline verhoogt ook de **IGF-1**, de insuline-like growth factor, die eveneens **ontstekingsbevorderend** en **celdelingsbevorderend** werkt: drie bijkomen-

de zaken die reageren als olie op het vuur voor kankercellen. In deze korte [video](#) en bijhorende [tekst](#) legt dr. Meschino u het nog even uit. Volgens de National Cancer Institute is 70 tot 90% van alle kankers te voorkomen door verbetering van voedings- en levenswijze.

### Succesvolle diëten bij kanker

In het licht van voorgaand thema is het dan ook te begrijpen waarom het **ketogeen dieet** zoals gepromoot door o.a. dr. Mercola zo veel succes heeft bij kanker en vele andere aandoeningen. Hierbij worden weinig of geen koolhydraten gebruikt om de bloedsuikerspiegel en insulineniveau zo laag en stabiel mogelijk te houden. Op deze manier worden de kankercellen uitgehongerd en sterven af. Bij dit dieet, rijk aan vet en met een normale hoeveelheid eiwitten, schakelt het lichaam over op het verbranden van vet; ketonen zijn afbraakproducten hiervan die gebruikt worden als energiebron.

Een ander bijzonder dieet bij kanker is het vegetarische **Dries-dieet**, genoemd naar Jan Dries, stichter van de [Europese Academie](#) voor Natuurlijke Gezondheidszorg. Hierbij worden geen voedingsproducten gebruikt, alleen voedingsmiddelen zoals noten, zaden, pitten, groente, fruit in het bijzonder tropisch fruit, kruiden, aardappelen, gezonde vetten, gefermenteerde melkproducten. Dit kleurrijk en lekker voedingspatroon werkt ontstekingsremmend, ontzurend door het basenoverschot, mineraliserend, vitaliserend, immuunversterkend en verhoogt de levenskracht ([bio-energie](#)).

### Vergelijking

#### Overeenkomsten:

- geen voedingsproducten, alleen voedingsmiddelen, hfdz. plantaardige
  - normale, beperkte hoeveelheid eiwitten (<1g/kg lichaamsgewicht)
  - gezonde vetten
  - rijk aan vezels, vitamines, mineralen, enzymen, sporenelementen, antioxidanten, biofotonen, fytochemicaliën
  - basenoverschot; ontzurend
  - arm aan zetmeel (complexe hoohydraten)
  - verzuurde groente en melkproducten; gespruite groente (scheuten)
  - veel onverhit voedsel
  - gebruik van keukenkruiden en kruidenthee's
  - bij voorkeur biologisch
  - mineraalarm water
- #### Ketogeen dieet::
- wel gebruik van vlees, vis
  - beperkt gebruik van fruit
  - meer vet
  - minder basenoverschot
  - veel belang aan vitamine D

### Bespreking

Men moet onderscheid maken tussen de verschillende soorten koolhydraten. Men mag het kind niet met het badwater weggooien. Een gezonde voeding is inderdaad een zetmeelarme voeding, dit ontlast o.a. de pancreas. Fruit (enkelvoudige koolhydraten) behoort tot het natuurlijk voedingspatroon van de mens. In het Driesdieet wordt veel tropisch fruit gebruikt omwille van de hoge bio-energetische waarde op alle organen en de kankerweerstand.

Het zijn vooral de veel te grote hoeveelheid geraffineerde koolhydraten, die als boosdoener dienen geduid te worden, zoals wit meel, witte deegwaren, witte rijst, witte en bruine suiker, maïsstroop of glucose-/fructosestroop,...

In het Dries-kankerdieet worden alle complexe koolhydraten in de beginfase gedurende een bepaalde periode vermeden, maar wel veel fruit gebruikt. Later kan terug een beperkte hoeveelheid aardappelen en volle granen gebruikt worden. Na enkele weken wordt vaak een opvallende verbetering van de kwaliteit van het bloed vastgesteld en een gunstig verloop van het ziekteproces.

Dit dieet kan niet gevolgd worden door diabetespatiënten door de grote hoeveelheid fruit; zij kunnen baat hebben bij een ketogeen dieet. Mensen die te mager zijn, kunnen het aandeel vet verhogen.

### Meer informatie:

Het [Dries-dieet](#) bij kanker

Het [ketogeen dieet](#) volgens dr. Mercola e.a.

De waarde van onverhit voedsel in de bestrijding van kanker: [naturalnews.com](#)

Preventie en behandeling borstkanker: ([link](#)) en overzicht adviezen preventie borstkanker: [Een stap vooruit 2.19](#)

Indien u kanker heeft of wil voorkomen, kan u, naast de klassieke medische behandeling, u laten begeleiden door een [gezondheidstherapeut](#). Deze is o.a. gespecialiseerd in biologische kankerbestrijding waarbij dit dieet het belangrijkste onderdeel vormt, naast andere maatregelen en therapieën.

*Wist u dat...?***Huntington niet langer meest ongezonde stad V.S. dankzij Jamie Oliver's Food Revolution**

Jamie Oliver probeert op 3 maanden tijd de kinderen van Huntington, waarvan de helft obese is, gezonder te laten eten op school. Een moedig initiatief want veel van deze kinderen hebben in hun leven alleen fast en processed food gezien en weten niet wat een tomaat is of een komkommer en eten zelfs niet met vork en mes. Bovendien moet hij de weerstand tegen verandering en vijandigheid van het keukenpersoneel zien om te vormen tot medewerking, overtuiging, creativiteit en inspiratie. U zult uit de serie ook de problematiek van grootkeukens en budget begrijpen en ook de verantwoordelijkheid van de officiële instanties met voedingsrichtlijnen die rechtstreeks bijdragen tot de obesitasepidemie en die de scholen verplicht zijn te volgen ([link](#), [video](#)). Hier ziet u de inspirerende nabespreking op TED-tv: [video](#).

**Aantal dokters met burn-out of depressie neemt toe**

Steeds meer artsen, van huisarts tot specialist, kampen met een burn-out of depressie. Om de dokters op een discrete manier de juiste zorg te bieden, is de Orde van Geneesheren Oost-Vlaanderen gestart met het pilootproject Arts in Nood. ([link](#)) Eén op vijf artsen heeft risico op burn-out ([link](#))

**Dreigend tekort aan Vlaamse huisartsen**

Ruim een derde van de huisartsen gaat binnen afzienbare tijd met pensioen en een derde van de huisartsen overweegt uit het beroep te stappen. Zonder praktijkondersteuning stevent Vlaanderen af op een tekort aan huisartsen. ([link](#))

**Bijna helft zorgmedewerkers maakt structureel overuren**

Maar liefst 45 % van de medewerkers in de verpleeg-, verzorgingshuizen en thuiszorg werkt structureel meer uren dan in hun arbeidsovereenkomst is vastgelegd. In de verpleeghuizen wordt door zorgmedewerkers gemiddeld 7,8 uur per week meer dan in de arbeidsovereenkomst staat gewerkt. Uit het onderzoek blijkt dat een meerderheid van de medewerkers in de verpleeghuizen en thuiszorg geen vast wekelijks werkrooster heeft. Bijna een kwart van de zorgmedewerkers krijgt regelmatig het verzoek binnen 24 uur in te vallen. ([link](#))

**Verzadigde vetten zijn niet de oorzaak van hart- en vaatziekten**

De mythe dat verzadigde vetten oorzaak zijn van hart- en vaatziekten wordt al 60 jaar verkondigd door de klassieke geneeskunde. Reeds jaren wordt dit in twijfel getrokken, bvb. al in de Archives of Internal Medicine in 1992 (Jul;152(7):1371-2). In de British Medical Journal verscheen vorige maand een artikel "Saturated fat is not the major issue" ([link](#)) Reeds lang is aangetoond dat geraffineerd zetmeel en suiker de belangrijkste oorzaak zijn. (lees meer: [link](#))

**Kortere levensverwachting psychiatrische patiënten door te weinig aandacht voor hun lichamelijke gezondheid**

De levensverwachting van patiënten met een ernstige psychiatrische aandoening is gemiddeld 13 tot 30 jaar korter dan die van de rest van de bevolking. Dit komt vnl. doordat ze een vergroot risico hebben op lichamelijke ziekten, zoals hart-, vaat- en suikerziekte, bvb. door bijwerkingen van medicatie, een ongezond voedingspatroon of gebrek aan lichaamsbeweging. Tegelijkertijd worden klachten die hierop wijzen onvoldoende herkend en behandeld. Dit blijkt uit onderzoek van F. Van Hasselt, die aan de Rijksuniversiteit Groningen promoveert. ([link](#))

**94% van wetenschappers tegen verstrenging gebruik hormoonverstorende chemicaliën heeft banden met de industrie**

Er was in de V.S. een hele hetze tegen deze door de Europese Commissie opgelegde verstrenging van hormoon disruptors (vaak xeno-oestrogenen) zoals [bisfenol-A](#), te vinden in plastic en één van de meest geproduceerde chemicaliën ter wereld. Deze hetze bleek volgens een onderzoek van *Environmental Health News* terug te voeren tot een artikel in *Food and Chemical Toxicology*. 17 van de 18 wetenschappelijke auteurs van dit artikel bleken banden te hebben met de chemische, farmaceutische, cosmetische, tabaks-, pesticide-, of biotechnologische industrie. ([link](#))

**Amerikanen worden zieker en zieker**

Sinds midden jaren '90 is het aantal Amerikanen met min. 3 chronische aandoeningen verdubbeld, de levensverwachting is gedaald en kindersterfte toegenomen. Belangrijke oorzaken zijn o.a. genetische manipulatie van voedsel en Monsanto's Roundup glyfosaat herbicide. ([link](#)) In 2005 kregen 175 Amerikanen per uur kanker. ([link](#)) Amerikanen maken 5% uit van de wereldbevolking maar slikken 40% van de medicijnen op voorschrift. ([link](#))



Dweilen met de kraan open, een verwaarloosde oorzaak van burn-out

Selling the public toxic beverages and junk foods made with cheap "junk" ingredients is highly profitable, of course, so these companies have hundreds of millions of dollars to throw around like caged gorillas flinging excrement.

Mike Adams, The Health Ranger ([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 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](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://LinusPaulingpreventiekliniek)

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 Vanderschuere [Centrum Integrale gezondheidszorg](http://CentrumIntegralegezondheidszorg)

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.meschinohealth.com](http://www.meschinohealth.com) (dr. Meschino)

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

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

### 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)