



22 december 2013

Jaargang 2, nr. 24

Verschijnt onregelmatig

In dit nummer:

<i>Voedselovergevoeligheid</i>	1
<i>Citaat van het jaar</i>	
<i>Antibioticaresistentie</i>	2
<i>Antibacteriële zeep</i>	
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i>	4
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	

*Voedselovergevoeligheid en bijniieren*

Ik word vaak gecontacteerd door mensen die heel wat voedingsmiddelen en andere stoffen niet meer verdragen. Anderzijds is mijn meest gelezen artikel dat over bijnieruitputting. Dr. Michael Lam legt het verband uit: (vertaling)

**Vraag:**

“Ik heb verzwakte bijniieren en de laatste weken heb ik de indruk dat ik gevoeliger ben geworden voor heel wat voedingsmiddelen die ik gewoonlijk eet. Ik word er ziek van. Heeft dit te maken met verzwakte bijniieren?”

**Antwoord dr. Lam:**

“Allergische reacties hebben gewoonlijk een sterk verband met de bijniieren. Bij veel allergieën wordt **histamine** vrijgemaakt en andere ontstekingsbevorderende stoffen. Het lichaam reageert door **cortisol** te produceren, een sterk ontstekingsremmend hormoon. Hoe zwakker de bijniieren, hoe meer allergie-

aanvallen. Want hoe meer histamine wordt vrijgemaakt (uit de mestcellen in de slijmvliezen), hoe meer cortisol nodig is om de ontstekingsreactie onder controle te houden en hoe harder de bijniieren moeten werken om cortisol te produceren.

Als de bijniieren uiteindelijk uitgeput raken, komt de productie van cortisol in het gedrang. Zo krijgt de histamine vrij spel om de lichaamsweefsels nog meer te ontsteken. Deze vicieuze cirkel leidt tot nog verdere uitputting van de bijniieren en steeds meer allergische reacties”

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

**Meer informatie:**

- [bijnieruitputting](#)
- [chronische ontstekingen](#)
- [lekke darm of leaky gutt](#)
- [histaminose](#)
- [als voeding ziek maakt](#)
- [www.ziekdoorvoeding.nl](http://www.ziekdoorvoeding.nl)

- [allergieën en intoleranties](#)

- [E-boek bijnieruitputting](#)

Boeken Christine Tობback:

[Eet wat bij je past](#)

[Gezond of gezondigd ?](#)

**Het GAPS-dieet**

Het Gut and Psychology-syndroom werd beschreven door dr. Natasha Campbell-McBride, waarmee ze het verband legt tussen de darmen en de hersenen en de vele hedendaagse neurologische en cognitieve stoornissen vb. ADHD, autisme, Alzheimer, Parkinson, psychose, depressie, agressie,...

Ze genas met het GAPS-dieet haar eigen kind van autisme en behandelt in haar centrum de meest hopeloze aandoeningen, o.a. ernstige voedselallergieën en -intoleranties: Er is het introductiedieet om de darmwand te herstellen en het volledige GAPS-dieet. ([link1](#), [link2](#))



**The Awful Truth**

Michael Moore zingt met een groep laryngectomiepatiënten kerstliederen in de kantoren van Philip Morris, Camel en Winston

*Citaat van het jaar (tevens Nieuwjaarswens)*

Mocht u een gevoel van hoopeloosheid krijgen in de zin van: laat ik er maar niet meer aan denken, want wat kan ik er als klein mannetje of vrouwtje nu aan veranderen, dan is dat erg begrijpelijk en erg menselijk, maar ook erg ongewenst, want het verzet en de omslag van wat er nu mis is moet niet verwacht worden van hen die

in hoogheid zijn gezeten.

Honderd vastberaden gewone mensen zoals u en ik, die zich in een groep aansluiten en zeggen: “We doen niet meer aan het systeem mee”, kunnen een kettingreactie op gang brengen die een lawine kan worden, een lawine die de corrupte systemen ineem kan doen storten!

U machteloos? Integendeel, u bent nog de enige met macht, want de hooggeplaatsten zitten in het web van misleiding en hebzucht gevangen en kunnen er niet meer uit. U hebt maar één ding nodig: **lef** ! Dat wens ik u van harte toe.

Dr. H.C. Moolenburgh, Haarlem, 2013 ([link](#))

## Alarm over stijging antibioticaresistentie in Europa



Het European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC) in Zweden maakte vorige maand de resultaten bekend van een onderzoek in 38 landen in Europa. In Europese ziekenhuizen komen infecties, die worden veroorzaakt door antibioticaresistente bacteriën, vaker voor dan tot nu toe werd gedacht. Dit wordt beschouwd als een grote bedreiging voor de gezondheidszorg ([link](#))



Documentaire  
'Rise of the superbugs'

In Amerika steeg het aantal mensen dat gehospitaliseerd werd als gevolg van de methicillineresistente *Staphylococcus aureus* (MRSA) tussen 1993 en 2005 van 2000 naar 370.000. MRSA en andere antibioticaresistente bacteriën veroorzaken elk jaar 60.000 doden in Amerika. ([link](#)).

### Oorzaken

Oorzaak van de toenemende antibioticaresistentie ligt o.a. zoals gekend bij het overdreven gebruik van antibiotica. Minder gekend is de oorzaak die ligt bij het antibioticagebruik in de moderne landbouw, waarvan ik de vele problemen heb opgesomd in Een stap vooruit [2.14](#). Mensen kijken altijd raar op als ik zeg dat één van de belangrijkste

oorzaken van ziekte de moderne landbouw is.

Intussen schrijven 26 infectieziektedeskundigen in [The Lancet](#) dat het post-antibiotische tijdperk nadert. ([link2](#))

### Aanvullende middelen

Hopelijk gaat men ook ooit eens wat meer aandacht besteden aan complementaire middelen zoals MMS2, 35% foodgrade waterstofperoxide, oregano-olie, tea treeolie, knoflook, paddestoelen, colloïdaal zilver, probiotica, natriumbicarbonaat, propolis, zink, koper, vitamine A, C, D, als immuunbooster, enz. Over [probiotica](#) en vit D wordt alvast enorm veel onderzoek gedaan.

De voorbije jaren werd ontdekt dat het toedienen van colloïdaal zilver de efficaciteit van antibiotica verhoogde met een factor 10 tot 1000. ([Harvard](#), [Science Translational Medicine](#), [Current Science](#), [Science Direct](#), [Colloids and Surfaces](#), [Journal of Physical Chemistry](#)).

### Het belang van de darmen

Gelukkig komt steeds prominenter naar voor in de wetenschappelijke literatuur het

belang van een intacte darmbarrière en een evenwichtige [darmflora](#).

Bij een hyperpermeabele darmbarrière en een dysbiose (onevenwichtige darmflora) spreekt men van het [leaky gutt-syndroom](#), dat trouwens bij steeds meer aandoeningen wordt vastgesteld. Reeds meer dan 2000 jaar geleden stelden de pioniers van de natuurgeneeskunde dat de darm centraal staat in de immuniteit en de algemene gezondheid. Nu komt de medische wetenschap eveneens tot deze ontdekking. Het werd wel eens tijd.

Zie ook mijn artikel over het lekkende darmsyndroom in Een stap vooruit [1.10](#).

### Bijscholing

Collega's die zich in deze materie willen bekwamen kunnen symposia, congressen en lezingen volgen georganiseerd door o.a. Natural Energy, Orthica, Metagenics, Energetica Natura, Springfield.

### Adviezen

U vindt adviezen in een eerder artikel in Een stap vooruit [2.18](#) en in de gelinkte artikelen over darmflora, probiotica en het leaky-gutt syndroom.

## Hoe je handen wassen?



## Gevaren van antibacteriële zeepen

Intussen werd aangetoond dat deze geen meerwaarde betekenen. Al in 2000 was de American Medical Association er geen voorstander van ([link](#))

Ja, ze dragen zelfs bij tot de toename van antibioticaresistentie. Het vaak gebruikte ingrediënt triclosan doodt niet alleen slechte maar ook goede bacteriën en verstoort de hormonale balans. De chemische combinatie met o.a. chloor in

leidingwater zorgt voor de vorming van chloroform en zelfs trihalomethanen, beide kankerverwekkend. Triclosan vindt u ook in tandpasta's, detergents, deodorants en cosmetica.

Kinderen die opgroeien in een overdreven hygiënische omgeving, hebben minder weerstand tegen ziekte. Men noemt dit de zgn. [hygiënehypothese](#) als oorzaak van de

toename van allergiën en immuunzwakte.

U weet dat ik een fan ben van eenvoudige producten dwz middelen waar alleen dat inzit wat ik zoek en verder niets. Als zeep kan ik u verzeepde kokos aanbevelen die u o.a. bij [Groene Dag](#) kan krijgen.

De juiste techniek om je handen te wassen vindt je [hier](#).

Bron: [Huffington Post](#)

*Wist u dat...?***Harvard studenten stemmen tegen plastic waterflessen**

Niet alleen Harvard studenten ([link](#)). Sinds begin 2012 hebben 90 hogescholen en universiteiten in Amerika flessenwater gebannen van de campussen. Het gaat primair om ecologische motieven. In de plaats daarvan wordt water aangeboden gezuiverd met actieve kool en omgekeerde osmose. Studenten brengen glazen of metalen flessen mee. ([link](#)). Op [NaturalNews.com](#) vindt u een overzicht van de schade aan uw gezondheid en het milieu ten gevolge van plastic flessen.

**Big Food beware: de advocaten komen eraan!**

Is obesitas de nieuwe anti-rookcase? Advocaten in de Verenigde Staten hebben al diverse processen aangespannen tegen de grote voedingsmiddelenfabrikanten. Ze claimen misleiding en valse informatie. Als ze in het gelijk gesteld worden, kan de impact van deze rechtszaken nog groter worden dan het [Tobacco Master Settlement Agreement](#) in 1998 - dat kostte de tabaksindustrie meer dan 200 miljard dollar. ([link](#))

**Verband GSM en borstkanker**

Een kleinschalige studie laat verontrustende resultaten zien bij vrouwen die tumoren ontwikkelden ter hoogte van de plaats waar ze hun GSM bijhielden. ([link](#))

**Sigaretten bevatten ook plastic, bleekmiddel, glaswol, pesticiden**

Nicotine en teer zijn de meest gekende stoffen in sigaretten. Wist u echter dat er zich ook honderden andere stoffen in bevinden zoals: plastic deeltjes, bleekmiddel, glaswol, pesticiden, arsenicum, benzeen, cadmium, formaldehyde, nitrosamine, radio-actief polonium, PAC's, enz. ? ([link](#))

**De waarheid over vaccinaties**

Elke met de gezondheid van haar/zijn kind begane ouder vraagt zich natuurlijk af of het wel een goed idee is om haar/zijn kind te laten vaccineren. In deze [documentaire](#) leert u alles over de gevolgen van vaccinatie, de behandeling en ontstoring ervan, de reacties van de omgeving, het belang van kinderziektes, enz. Aan het rondetafelgesprek neemt ook de zeer actieve 88-jarige natuurarts dr. Hans Moolenburgh deel, die ook enkele boeken geschreven heeft. Aanleiding van dit gesprek is het advies van het RIVM om zwangere vrouwen te willen vaccineren met het kinkhoestvaccin. Indien u meer wil weten over de ontstoring van vaccins en ook autisme, zie [tinussmits.nl](#) en de [CEASE-therapie](#).

**Is uw parfum een vergif ?**

Laboanalyses vonden in totaal 38 chemicaliën die niet op het etiket vermeld waren van 17 gekende parfummerken, o.a. Chanel, Giorgio Armani, Calvin Klein. Het gemiddelde per merk was 14 niet aangegeven chemicaliën. Parfums bevatten gewoonlijk parabenen, phtalaten, synthetische musk die aanleiding kunnen geven tot o.a. verstoring van hormoonproductie, vruchtbaarheidsproblemen, kanker, allergie, astma, vermoeidheid. ([link](#))

**Meer doden in de V.S. door het medisch-industrieel complex dan door het militair-industrieel complex**

Als er een vliegtuig crasht, is het dagenlang hoofdnieuws. In de V.S. alleen al sterven er echter elke week 4 jumbojets vol mensen aan de gevolgen van medische fouten. Dit komt zelden of nooit in het nieuws ([link](#)). Men schat dat op 10 jaar tijd 7,8 miljoen mensen stierven door medisch onderzoek of behandeling in de V.S., meer dan het aantal gesneuvelden in alle oorlogen die de V.S. ooit heeft gevoerd ([link](#)).

**Draaideurpolitiek in de farmaceutische- en voedingsindustrie**

Wist u dat er banden zijn tussen de farmaceutische industrie, de chemische industrie, de voedingsindustrie, de chemisch-industriële landbouw, de cosmetische industrie, de universiteiten, FDA, WHO, WTO, EPA, CDC, AMA, EFSA, de White House en Wall Street ? In feite wisselen de spelers hier regelmatig van positie, zodat ze overal alles goedgekeurd en verkocht krijgen. ([link1](#), [link2](#), [link3](#)) Hoe denkt u dat het anders mogelijk is dat de Europese Voedselveiligheidsinstantie EFSA onlangs aspartaam als 'veilig' bestempelde ondanks het vele onderzoek dat aantoonde dat het neurotoxisch en kankerverwekkend is ([link](#))? Lees er alles over op [www.wanttokow.nl](#).

**Vaccinatie tegen kinkhoest tijdens de zwangerschap:**

Hoe vroeger de inenting, hoe groter de hersenbeschadiging. Ik ben er ontzet over dat men nu de drempel probeert over te stappen naar de zwangere moeder en als dit gebeurt dan voorspel ik dat het aantal neurologische aandoeningen bij kinderen explosief zal toenemen. Dit is een ramp die hier gebeurt.

Dr. Hans Moolenburgh ([link](#))

“This is America and you have the right to remain sick.” ([link](#))

dr. Andrew Saul



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

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

[www.doctoryourself.com](http://www.doctoryourself.com) (dr. Saul)

### 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.sweetlove.be/medische.html](http://www.sweetlove.be/medische.html) (dr. Sweetlove)

### Aanbevolen websites

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

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

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

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



## Agenda: lezingen telkens om 14u

(bijdrage 1 à 2 €)

### Hoge bloeddruk, cholesterol, slagaderverkalking

di 18 feb 2014

DC Hof ter Beke, Balansstraat  
23A, 2018 Antwerpen  
(inschr.:03/292 95 50)

### Chronische ontstekingen

vr 18 april

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, 2050 Antwerpen  
(inschr.: 03/2195795)

### De geheimen van een lang leven

ma 23 juni 2014

DC De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, Middelkerke  
(inschr.: 059/31 92 88)