



Nieuwsbrief

Zicht op Molenstraat en Malecote vanop Staalijzer, Adegem

De zoete gifbom: HFCS

In dit nummer:

| | |
|--|---|
| Fructosesiroop Hoe word ik 100 jaar? | 1 |
| Beveging verbetert alles Margarine-industrie Plastic in je huid smeren | 2 |
| Wist u dat...? | 3 |
| Colofon Links Lezingen | 4 |



Het vergrootglas, het belangrijkste wapen voor uw gezondheid in de supermarkt.

Over witte suiker maak ik geen woorden meer vuil, het is per slot van rekening 2013. Al in de jaren '50 wees, prof. Paul Bouts (1900-1999), pionier van de natuurgeneeskunde in België, op de gevolgen van witte suiker en wit brood in zijn praktijk: ontkalking, verzuring, slechte tanden, enz.

Een uitgebreide tekst over witte suiker vindt u op mijn website. U houdt het niet voor mogelijk, maar Big Food heeft iets uitgevonden wat nog veel erger is.

Wat is HFCS ?

High Fructose Corn Syrup is een zoetstof gewonnen uit maïs, een mengsel van fructose (tot 75%) en glucose. Dit wordt door voedingsfabrikanten gebruikt omdat het veel goedkoper en langer houdbaar is dan suiker. Het bevat ook kwik, die vrijkomt tijdens het productieproces met natronloog en kan ook afkomstig zijn van genetisch gemanipuleerde maïs. HFCS is dus een

zoete kwikbom ([link](#)). Fructose wordt door de lever voor 30% omgezet in vet en geeft geen verzadigingsgevoel. De lever kan ong. 25 gram fructose per dag verwerken.

Synoniemen

Fructosesiroop, isoglucose, glucosesiroop, maïsstroop, glucose-fructosesiroop, fructose-glucose-siroop, maimoutstroop

Gevolgen:

- leververvetting
- verhoogd urinezuur
- versnelt kankerproces
- buikvet, overgewicht, obesitas
- verhoging cholesterol en triglyceriden
- toenemende insulineresistentie
- diabetes
- verhoging bloeddruk
- hart- en vaatziekten
- hoofdpijn, migraine, depressie
- rooft mineralen uit lichaam

- toename fructose-intolerantie
- nierproblemen,...

Wordt aan honderden voedingsproducten toegevoegd: energie-, fris- en sportdranken, ijs, snoep, chips, koeken, ontbijtgranen, sauzen, snacks, babyvoeding, brood, poedersoep, vruchtenyoghurt, chocolade, confituur, enz.

Vermijd agavesiroop en cichoreistroop, dit zijn echte fructosebommen !: Vermijdt ook fruitsap, daar dit geen vezels bevat.

Ook fruit en groente bevatten fructose, maar door de aanwezige mineralen, vitaminen, enzymen, vezels is dit voor de meeste mensen niet schadelijk.

Ik herhaal mijn advies om zoveel mogelijk voedingsmiddelen te gebruiken en zo weinig mogelijk voedingsproducten. Zo vermijdt u al heel wat ellende.

Meer op www.leefbewust.com



Dan Buettner verliest een partijtje armworstelen van Don Giovanni, 105 jaar, uit Sardinië, een Blue Zone

Lezing: de geheimen van een lang leven, of: hoe word ik 100 jaar? (zie p.4)

In vorige nieuwsbrief had ik het over de Blue Zones, de gebieden in de wereld waar men met gemak 100 jaar wordt. De bevindingen van de wetenschappelijke studie van deze zones worden u onthuld in deze lezing. Deze keer bespreek ik de Blue Zone

Loma Linda in California, waar veel Zevendagsadventisten wonen, een christelijk kerkgenootschap. En je krijgt ook een aantal van de belangrijkste gezondheidsthema's te horen: beweging, zon, vitamine D, omega-3 vetzuren, water, vrije radicalen en antioxi-

danten, epidemische tekorten, versterkende voedingsmiddelen.

Bezoek samen met Dan Buettner een aantal 100-jarigen in deze Blue Zones:

[Nicoya](#), [Okinawa](#), [Icaria](#), [Loma Linda](#)

Beweging verbetert alles



Regelmatige beweging verbetert o.a.

- lichaamsgewicht
- bloeddruk
- bloedsomloop
- conditie van het hart
- conditie spieren
- cholesterol
- ademhaling
- spijsvertering
- stoelgang
- immuunsysteem
- osteoporose
- depressie
- levensvreugde, stemming



Men raadt aan zo'n 3 maal per week 30 min. intensief te bewegen vb. fietsen, zwemmen, lopen. Voor elke leeftijd is er wel een geschikte vorm van beweging.

Doe het samen! Samen sporten is prettiger en men houdt het langer vol. Wissel ook af; als men altijd dezelfde sport doet, wordt men het vroeg of laat beu.

Als u een zittend beroep heeft, zorg er dan zeker 's avonds voor extra te bewegen. Laat bvb. de auto staan en doe de boodschappen te voet

met de caddy of met de fiets met fietstassen.

Vraag advies aan uw huisarts of kinesist welke vorm van beweging voor u het meest geschikt is, rekening houdend met bepaalde aandoeningen.

In sommige districten van Antwerpen kan men een week lang gratis een stappenteller ontlenen. Bel naar de Sportantenne van uw district. Hiermee kan u weten komen of u elke dag voldoende beweegt, nl. 10.000 stappen. Dit lijkt gigantisch veel, maar dit getal bedriegt.

Margarine-industrie: boter op het hoofd



Margarineproducenten zijn sinds midden jaren '60 verantwoordelijk voor miljoenen doden ten gevolge van hart- en vaatziekten

Make yourself heart attack proof

Bekijk deze lezing door pionier dr. Caldwell Esselstyn, hartchirurg in de Cleveland Clinic

"Like all hospitals, the Cleveland Clinic is a cathedral of sickness. Those hospitals shine when you crumble. And we want to change that." (citaat uit deze lezing)

In lezingen wordt me vaak gevraagd: "Wat is beter: margarine of boter?". In feite zijn geen van beide goed, maar boter blijft altijd beter dan margarine, het plastic vet.

Talrijke studies hebben reeds de schadelijke effecten van margarine aangetoond. Ik vermeld er één van.

De British Medical Journal bracht begin februari een analyse van achtergehouden data uit een oud onderzoek. Aan dit onderzoek deden 500 mannen met coronaire hartziekte mee. De helft werd intensief gecoacht om verzadigd vet te ontwijken en te kiezen voor meervoudig onverzadigde vetzuren. Ze kregen een gratis broodsmersel van het type Becel. De andere groep kreeg de opdracht hun

oude levensstijl te handhaven. Het resultaat was catastrofaal. Toen de studie na 3 jaar voortijdig werd afgebroken, waren in de linolzuur (Becel) groep significant meer deelnemers overleden. Het risico op overlijden was in die onfortuinlijke 'Becelgroep' maar liefst 62% verhoogd. Nog pijnlijker: het risico te overlijden aan de coronaire hartziekte was in de margarinegroep zelfs 72% hoger. ([link](#))

Conclusie: de door Voedingscentrum en Hartstichting aanbevolen hartvriendelijke vetten zijn niet alleen onnodig, ze kunnen zelfs regelrecht schadelijk zijn. Ook voor het hart. ([link](#))

Problemen met margarine:

- [transvetzuren](#)
- [te veel omega-6 vetzuren](#)

- [geïsoleerde plantensterolen](#)
- [botersmaakstof](#)
- [melkbestanddelen \(allergie\)](#)
- [kaliumsorbaat E 202](#)
- [toevoeging van omega-3](#)
- [GMO soja-olie](#)
- [de cholesterol-leugen](#)
- [bedrieglijke adviezen van de Hartstichting](#)
- [de verzadigde vetten-mythe](#)
- [migratie van ftalaten \(weekmakers\) van de verpakking naar de margarine](#)

Tip: doe extra vierge bio olijfolie in een botervlootje en bewaar dit in de koelkast. Na enkele dagen stolt de olijfolie (geen nadelige effecten), die u dan op het brood kan smeren.

Over vetten en alternatieven voor margarine: www.lucvanoost.be/melchiormeijer

Plastic: je moet toch er ergens mee blijven: smeer het dan maar in je huid



Er zijn nogal wat lichaamsverzorgingsproducten waar microplastics in zitten, die u gewoon de huid insmeert. Merken die u de zwarte plastic piet doorspelen: Aldi, Clinique, La Prairie Swiss, L'Oreal, Mayebline, Georgio Armani, Neutrogena, Olaz, Sensodyne,

Elmex, Estée Lauder, Garnier, Colgate, Nivea, Clearasil, Greenland, Albert Heijn, Johnson & Johnson,... ([link1](#))

Een lijst producten zonder plastic vindt u op: [Stichting Noordzee](#) en [Plasticsoup-foundation](#)

Meer uitleg: plasticsoupfoundation.org

Hier een documentaire: [YouTube](#)

Er zijn heel wat documentaires over de gigantische plastic waist-bergen in de oceanen: [link1](#), [link2](#)

Wist u dat...?

Motilium kostte duizenden Belgen het leven door hartstilstand

Volgens het weekblad Knack las de farmacoloog Luc Hondeghem begin dit jaar in de medische vakliteratuur dat de molecule domperidon aanleiding geeft tot een vier keer verhoogd risico op een hartstilstand. Hij rekende op basis daarvan uit dat het geneesmiddel in ons land sinds 2.000 aan 3.200 mensen het leven kostte. In de VS is het middel nooit goedgekeurd voor gebruik. Bij het parket van Turnhout diende Hondeghem een klacht in tegen Janssen Pharmaceutica voor fraude en criminele activiteit. ([link1](#), [link2](#))

Wat hebben Belgische banken, OCMW's, kerkfabrieken, Unizo, Voka, Ikea, Bond Zonder Naam, abdijen en het gevangenis museum van Merksplas gemeen?

Allemaal ontvangen ze Europese landbouwsubsidies zonder aan landbouw te doen. ([link](#))

Vermijd dikke mannen als je gezonde kinderen wilt

Dat is de waarschuwing die je zou kunnen afleiden uit onderzoek door de Belgische Adelheid Soubry. Rondbuikige papa's maken kindjes met een grotere kans op chronische ziekten. Daarmee is er voor het eerst een sterke aanwijzing gevonden dat niet alleen de leefstijl van de moeder (roken, drinken, eten etc) tijdens de zwangerschap, maar ook het gedrag van de vader de genen van de baby beïnvloedt. ([link](#))

Paus Benedict treedt onder meer af om arrestatie te vermijden

Mondiaal persbericht en verklaring van Het Internationaal Tribunaal voor Misdaden door Kerk en Staat (ITCCS) - Brussel

De historisch nooit eerder voorgekomen ontslagname deze week van Joseph Ratzinger als Paus was afgedwongen door een op handen zijnde actie door een Europese overheid voor het op Pasen uitvaardigen van een arrestatiebevel tegen Ratzinger en een openbaar retentierecht tegen Vaticaans eigendom en activa. ([link](#))

Een nieuwe grote wetenschappelijke studie toont aan dat het de moeite waard is om dagelijks een multivitamine tablet in te nemen.

Aan de studie namen bijna 15.000 dokters deel, allen mannen, en dit over 50 jaar, waarvan een deel dagelijks een multivitamine of een placebo tablet innamen. Na 11 jaar konden de wetenschappers aantonen dat de dokters die de multivitamine namen het 8% beter deden dan hun collega's die een placebo kregen. De studie werd recent gepubliceerd in het gerenommeerde wetenschappelijk tijdschrift JAMA en toont aan dat multivitaminen een goede aanvulling zijn op een gezond en evenwichtig dieet. ([link](#))

'Aardbeensmaak' bestaat uit 50 chemicaliën

In plaats van echte aardbei te gebruiken kiezen voedselproducenten voor een veel goedkopere en giftige methode om dit smaakje na te bootsen.. Het chemische brouwsel bestaat uit 50 verschillende chemische ingrediënten, waarvan een groot deel een bedreiging voor je gezondheid zou kunnen vormen vb. amylacetaat, benzyloxybutyraat en fenethyl alcohol. En dit is nog maar één 'smaak' die gebruikt wordt in de voedselvoorziening. ([link](#))

Nieuwe Bio-Planet geopend in Wilrijk

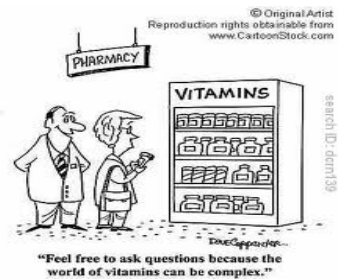
Zonder veel boe of ba werd stilletjes een nieuwe Bio-Planet (groep Colruyt) geopend in Wilrijk aan de Boomssesteenweg A12 nr. 524, achterin gelegen, naast de Dreamlandwinkel. Deze zomer zal er ook één openen in Lier. ([link1](#), [link2](#))

Chemische stoffen in kookgerei vergroten kans op artritis

Koken en het huishouden doen blijkt gevaarlijker voor vrouwen dan voor mannen. Wetenschappers ontdekten dat in kookgerei en vloerkleden chemische stoffen zitten die de kans op artritis vergroten. Opvallend genoeg lijken alleen vrouwen hier last van te hebben. Waarschijnlijk komt dit doordat de stoffen specifiek de hormonale balans van vrouwen beïnvloeden. ([link](#)) Ik verwijs ook naar het artikel over de GreenPan als alternatief in [nieuwsbrief 2, jg.2](#) en naar het artikel over [kook- en verpakkingensmateriaal](#). Een uitstekend artikel over giftige stoffen in verpakkingen: [link](#)



"Mijn volk gaat te gronde door gebrek aan kennis."
Hosea 4:6



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, ecologisch en ethisch verantwoorde samenleving

Wie deze interessante informatie niet wil ontvangen, kan dit eenvoudig meedelen op het vermelde e-mailadres

Baanbrekende documentaires en filmpjes:

Omdat de lijst te lang werd, heb ik deze op de website gezet onder documentaires

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.xandernieuws.nl

www.argusoog.org

[What doctors don't tell you](http://www.whatdoctorsdonttellyou.com)

www.infowars.com

www.prisonplanet.com

Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; www.energiekliniek.be

dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be

dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventiekliek](http://www.linuspaulingpreventiekliek.be)

dr Thierry Hertoghe <http://www.hertoghe.eu>

dr. Pieter Lanoye www.synergia.be

dr Rudy Proesmans www.drproesmans.be

prof. dr. Michael Maes www.michaelmaes.com

en het internationaal referentiecentrum PNI

prof. dr. K. De Meirleir www.vub.be

dr. Annick Mollen www.polariteitscentrum.be

dr. Evelyn Vanderschueren Centrum Integrale gezondheidszorg

dr. Hans Van Montfort : www.cigmtr.nl

dr. Geert Verhelst www.levensschool.be

apt. Fernand Haesbrouck www.haesbrouck.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 (hoe word ik 100 jaar)

26 februari

DC Hof ter Beke, Balansstraat 23A, 2018 Antwerpen

6 juni

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Osteoporose

7 maart

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Reuma

4 april

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Hoge Bloeddruk

2 mei

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

DC = dienstencentrum

Bijdrage 1 à 2 €, incl. drank en hand-outs