

12 maart 2013

Jaargang 2, nr. 6

Verschijnt onregelmatig

Een stap verder



Nieuwsbrief

Kruikeke Potpolder, gecontroleerd overstromingsgebied, foto Leo Cantens, Vrienden van de Vlaamse Veren

In dit nummer:

<i>Vet om te bakken</i> <i>Teflon</i>	1
<i>Het zuur-basenevenwicht</i>	2
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i> <i>Links</i> <i>Lezingen</i>	4

Welk vet gebruik ik best om te bakken ?

Er wordt mij soms gevraagd met welk vet men best kan bakken ?

Vetten worden idealiter in hun vorm, structuur en binding gebruikt zoals die in de natuur voorkomt, vb. avocado, noten, zaden, pitten, olijven, cocosnoot en voor de aanvullende voeding volle melk/-producten, granen,... Zodra men vetten (vast bij kamertemperatuur) of oliën (vloeibaar) gaat isoleren en bewerken, kunnen er risico's ontstaan voor de gezondheid. Vetten en oliën kunnen oxideren, er kunnen [transvetzuren](#) en [oxycholesterol](#) ontstaan en er is de verhouding tussen omega-6 en omega-3.

Vetten om te bakken moeten zo stabiel mogelijk blijven bij hogere temperaturen. Daarom kan je best kiezen voor verzadigde vetten zoals cocos-

vet en palmvet. Men heeft jarenlang verzadigde vetten tot de boeman uitgeroepen inzake hart- en vaatziekten. Intussen heeft men kunnen aantonen dat dit niet juist is. ([link](#))

Commercieel cocosvet wordt echter geraffineerd, gebleekt, ontgeurd, gehydrogeneerd. Kies dus voor cocosvet of palmvet van bio kwaliteit.

Olijfolie werd en wordt nog steeds aanbevolen om te bakken. Dit advies is de laatste jaren aan herziening toe. Hoewel olijfolie stabiel is dan de rampzalige maïs-, zonnebloem-, soja- en saffloerolie met hun vele meervoudig onverzadigde vetzuren (ontstekingsbevorderende omega-6 vetzuren), zijn er toch nadelen bij het verhitten. Ook olijfolie kan oxideren bij verhitting en heeft een te laag

rookpunt (smoke point). Bovendien zijn er nogal wat berichtgevingen die enkele nadelen naar voren brengen. ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [video](#)). Gebruik olijfolie onverhit en in beperkte mate.

Hoewel echte boter ook rijk is aan stabiele verzadigde vetten, bevat het veel cholesterol dat door verhitting zich gaat omzetten in het gevaarlijke oxycholesterol. Dit geldt ook voor reuzel en ossewit. Wil u uw boterham trouwens besmeren met boter, gebruik dan ook altijd rauwe boter, geen gepasteuriseerde. Ook het standpunt over cholesterol is de laatste jaren herzien. ([link1](#), [link2](#))

Zie ook de boeken van prof. dr. [Hartenbach](#), dr. [Ranskov](#), dr. [Lenkei](#) over de cholesterolleugen.

Meer op: www.mercola.com

Teflonpannen: DuPont gooit handdoek in de ring



De Amerikaanse regering voorziet tegen 2015 een volledig verdwijnen van de markt van het giftige Teflon, geproduceerd door DuPont, vnl. omwille van de verhoogde risico's voor de arbeiders in de Teflonfabrieken. Zij blijken meer risico te lopen op pancreas-, genitale kankers, leverschade, geboortefwijkingen en schildklierandoeningen.

De vrijgekomen gassen bij de productie werken als hormoonverstoorders. Bij verhit-

ting komen er tot 15 verschillende gassen vrij. Dupont heeft reeds miljoenen dollars boete moeten betalen voor het in de doofpot stoppen van de gevaren van hun product. En meer dan 100 miljoen dollar voor de vervuiling van het drinkwater in de omgeving van hun fabriek in West Virginia.

Grootste risico ontstaat wanneer er krassen komen in de pannen. De chemische stof PFOA waarvan Teflon gemaakt wordt, wordt erkend als

kankerverwekkend en breekt niet af in het milieu. Men vindt het dan ook terug in dolfijnen en in ijsberen op de Noordpool. En ook in pasgeboren baby's.

Teflon wordt echter ook in talrijke andere producten gebruikt: zoals kleding, ijscrèmekartonnenetjes, kartonnen koffiebekertjes, tapijten, kuisproducten, mascara, tandfloss, Scotchgard plakband, Gore-Tex regenwerende jassen, ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [video1](#), [video2](#))

Het zuur-/basenevenwicht, belangrijkste voedingsprincipe

Het belangrijkste principe in een gezonde, natuurlijke voeding is het zuur-basenevenwicht.

Een klein beetje chemie

Al onze voedingsmiddelen bevatten metalen en niet-metalen. Calcium, magnesium, ijzer, natrium, kalium, koper, zink zijn voorbeelden van *metalen* en zwavel, fosfor, chloor, fluor, stikstof, jodium, silicium, selenium, waterstof zijn *niet-metalen*.

Metalen worden meestal onder de vorm van zouten opgenomen en tijdens de stofwisseling geoxideerd tot *basen* en niet-metalen tot *zuren* bvb. zwavelzuur en fosforzuur. Bevat een voedingsmiddel meer metalen als niet-metalen, dan zegt men dat het een basenoverschot heeft. Bevat het meer niet-metalen dan metalen, dan heeft het een zuur-overschot.

Voeding

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan metalen kan men herkennen aan het feit dat ze arm zijn aan eiwit en calorieën, maar rijk aan water en volumineus: fruit, bessen, watervruchten, groente, aardappelen, melk, karnemelk, yoghurt, kefir, room, fruitsap, groentesap, kruiden. Honing en stuifmeelpollen hebben ook een basenoverschot.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan niet-metalen zijn vaak rijk aan eiwit en calorieën en arm aan water en compact, geconcentreerd: vlees, kaas, granen, peulvruchten, soja, noten, zaden, pitjes, olie, boter, eieren, brood.

Een ideale verhouding is 70-80% basenvormende voeding en 20-30% zuurvormende voeding, zoals die in de oorspronkelijke Mediterrane en Aziatische voeding voorkomt. Bedenk ook dat onze planeet en ons lichaam voor 70% uit water bestaat, het is ergens logisch dat onze voeding ook

voor 70% uit vochtrijke, basenvormende voeding bestaat.

Buffersystemen

Er zijn in het lichaam een aantal buffersystemen voorzien om ervoor te zorgen dat het bloed altijd de juiste pH behoudt. Deze zijn gelegen in het bloed, de longen en de nieren. Buffers zijn oplossingen die een hoeveelheid zuur of base kunnen opvangen zonder dat de zuurgraad van de oplossing daardoor gewijzigd wordt.

Omdat de buffersystemen met grote zekerheid de juiste zuurgraad (pH) van het bloed garanderen, heeft men in de klassieke voedingsleer nauwelijks belangstelling voor de invloed van de voeding op het zuur-basenevenwicht. Dit is een grote tekortkoming. Noch-tans zorgt een verstoord evenwicht in de voeding voor een voortdurende belasting van de buffersystemen en de gezondheid.

Bindweefsel

Bij overmatige toevoer of onvoldoende afvoer van metabole zuren zijn er 2 noodsystemen: opstapeling in het bindweefsel, wat kan leiden tot bvb. reumatische klachten, en aanvoer van extra basisch materiaal vanuit het skelet (calcium, magnesium,...) om de overmaat aan zuren te neutraliseren; dit kan leiden tot osteoporose en tandcariës.

Het bindweefsel werkt als een soort reservoir of spons en kan relatief grote hoeveelheden zuur opvangen, maar dit mag slechts een tijdelijk karakter hebben. 's Nachts worden de opgestapelde zuren in de bloedbaan gebracht en door de nieren en de ademhaling geëlimineerd en afgevoerd. Het bindweefsel loopt 's morgens leeg en kan zich in de loop van de dag weer met overtollige zuren vullen. Dat is de normale gang van zaken. De ontzurende capaciteit van

het bindweefsel is echter beperkt.

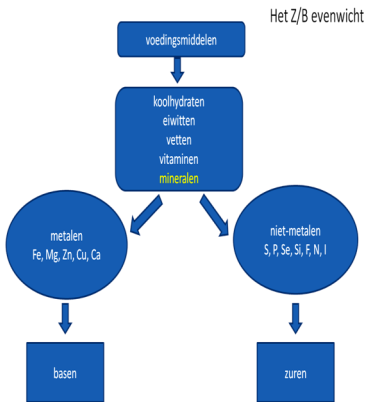
Mensen die zich 's ochtends altijd beroerd voelen, doen er zichzelf geen plezier mee om een verzurend ontbijt te nuttigen zoals brood met kaas, charcuterie, krabsla, choco, pindakaas, enz. Deze mensen kunnen het langer durende ontgiftingsproces beter ondersteunen door als ontbijt veel water te drinken en fruit te eten.

Beweging is cruciaal

Voldoende beweging zorgt voor een diepere ademhaling, verbranding van meer zuren en verhoging van de doorbloeding. Dit laatste activeert de lever, de nieren en de longen, die instaan voor de zuivering van het bloed.

Voordelen van een goed zuur-/basenevenwicht

- Lichter verteerbaar
 - Minder belasting van de buffersystemen in nieren, longen, bloed, bindweefsel
 - Betere opname mineralen
 - Minder kans op kalkroof tot het botweefsel (osteoporose)
 - Betere lichamelijke en geestelijke conditie
 - Beter voor het zenuwstelsel
 - Betere slaap
 - Betere ontgifting en uitscheiding van afvalstoffen
 - Betere werking van enzymen en elektrolyten
 - Betere darmflora
 - Minder behoefte aan eiwit
 - Minder beschavingsziekten: reuma, osteoporose, kanker, obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, fibromyalgie,...
 - Minder vermoeidheid, meer energie; minder last van spieren en gewrichten
 - Minder stimulering van vetproductie en vochtophoping
- Meer uitgebreid artikel op www.lucvanoost.be

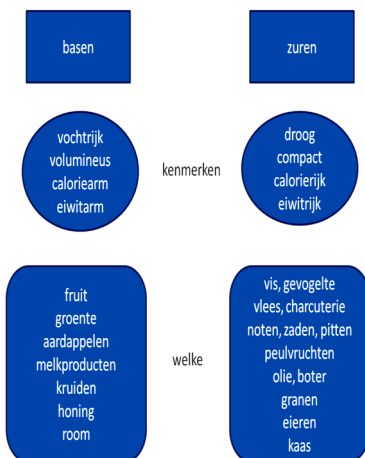


Klik op de afbeelding voor een vergroting

Tabellen met voedingsmiddelen en hun waarden vindt je oa op:

preventiegezondheidszorg

www.scienceforlife.eu



Klik op de afbeelding voor een vergroting

Wist u dat...?

Laserprinters stoten gevaarlijk ultrafijnstof uit

De bij het afdrukken ontstane hoge uitstoot van nanopartikels zoals chroom, ijzer, silicium, zink, zwavel, titaan en broom zijn schadelijk voor de gezondheid o.a. de longen. Laserprinters horen niet thuis in een bureau of kantoor, maar in een aparte verluchte ruimte, met mondmaskers. ([link](#))



Voedingsindustrie heeft ons bewust verslaafd gemaakt aan junkfood

Big Food heeft de sigarettenindustrie als voorbeeld genomen om een blijvende behoefte aan ongezond voedsel te creëren en junkfood verslavend te maken. Chemici en andere wetenschappers hebben in de loop der jaren veel kennis verzameld over de hoeveelheid vet, zout, suiker, smaakstoffen, kleurstoffen en “crunch” die chips, patat, hamburgers enz. zo lekker maken dat consumenten er steeds meer van willen eten. En die kennis wordt ook toegepast omdat een hogere consumptie meer winst betekent. ([link](#)) Dat de diabetescijfers de pan uitswingen, zal hun worst wezen.

De discussie over wetgeving rond kindermarketing voor ongezonde producten sleept al jaren voort. 85% van het onderzochte kinderaanbod is te zoet, te zout of te vet. Ondertussen blijft het aantal kinderen en jongeren met overgewicht en obesitas stijgen. Zowel de voedselindustrie als de overheid doen volstrekt onvoldoende om de gezondheid van de jeugd te beschermen. Voedselafabrikanten ondermijnen de invloed van ouders op de gezondheid van hun kinderen stelselmatig via marketingstrategieën en misleidende gezondheidsclaims. ([link](#))

Big Sugar, criminele organisatie, die de domme consument zoet houdt

Suiker is big business. Niet alleen voor fabrikanten, maar ook voor de industrie. Door te lobbyen proberen zij hun belangen veilig te stellen. In Brussel wist de voedingsindustrie in 2010 te voorkomen dat er zogenoemde stoplicht-etiketten kwamen, die met een rood label moesten gaan aangeven in welke producten te veel suiker zit. Het programma Zembla wist de hand te leggen op een presentatie van directeur van de Suikerstichting Janine Verheesen. In de presentatie staat dat de doelstelling van de organisatie is ‘om wetgeving te beïnvloeden en ongewenste maatregelen te voorkomen’. De Suikerstichting profileert zich als onafhankelijk kenniscentrum, maar is in feite de voorlichtingsafdeling van de Suiker Unie. De directeur van de Suiker Unie zit in het bestuur van de stichting, die ook betaald wordt door de Suiker Unie. ([link](#), [video](#))

Absurditeiten bij de apotheker

Onder de noemer van besparingen werden in het voorjaar van 2012 maatregelen ingevoerd die het werk van de apotheker een stuk complexer hebben gemaakt. Het betreft administratieve regeltjes, waarvan de patiënt meestal het slachtoffer is. Hierdoor kan de therapietrouw of het welzijn van de patiënt in het gedrang komen. Dit resulteert dan meestal in hogere kosten voor het RIZIV, terwijl besparingen net het uitgangspunt van die nieuwe maatregelen waren. Hoe dat concreet tot uiting komt in de apotheek, illustreren de filmpjes op www.apsurd.be, waarin je enkele situaties ziet uit de dagelijkse praktijk.

Apothekers nemen absurde marges

Bijgaand een site waar u de inkooprijzen van apothekers kunt bekijken opgezet door het CVZ (NL). Als u uw medicijnen moet kopen, of als u een recept krijgt en een enorm bedrag mag betalen, kijkt u dan voor uw eigen informatie eens op deze site en ga er even bij zitten, want de marges gaan dikwijls over de 1000%. ([link](#))

Veel ongenoegen over rusthuizen

Het leven in een bejaardentehuis gaat niet altijd over rozen. Dat blijkt uit een enquête van Test-Aankoop bij 1.300 mensen van wie een familielid in een rusthuis verblijft of heeft verbleven. De klachten gaan vooral over de dagelijkse hulp (40 %), de gebrekkige medische informatie voor de familie (36 %) en de (verkeerde) toediening van geneesmiddelen (30 %). Ook diefstallen in rusthuizen komen vaak voor, net als ruw verbaal (21 %) en lichamelijk (8,5 %) gedrag jegens de bewoners. De gemiddelde verblijfskosten bedragen 1.361 € per maand. Daarbij komen gemiddeld nog 138 € kosten bij. In 60 % van de gevallen kost het rusthuis meer dan het maandinkomen van de bewoner. ([link](#))

De mens eet te veel.
Hij leeft maar van een kwart van wat hij eet.
Van de overige driekwart leven de artsen.
Egyptische arts, 1600 v.C.



Big Food maakt u ziek en Big Farma onderdrukt de symptomen
Ron Fontaine



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, 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 verborgen 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
www.infowars.com
www.prisonplanet.com

Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; www.energiekliniek.be
dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be
dr. Jacques Deneef www.isohh.org
dr. Werner Faché : Linus Pauling preventiekliniek
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



Reuma

4 april

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Hoge Bloeddruk

2 mei

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

De geheimen van een lang leven (hoe word ik 100 jaar)

6 juni

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Preventie van kanker

zomer/najaar 2013

DC = dienstencentrum

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

Lezingen op aanvraag

Indien u graag een lezing wil aanvragen voor uw vereniging of organisatie, kan u contact opnemen met info@lucvanoost.be