



Voetwegel, zicht op Kleemputte, Adegem, maart 2013

## Vegetarische en veganistische dieten beschermen tegen kanker

### In dit nummer:

Vegetarisme en kanker 1  
GSK megaschikking  
Praatgroep chronisch  
ziekten

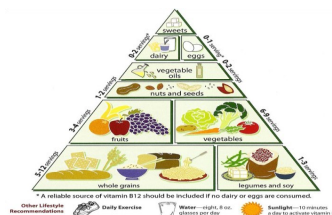
Acné, melk, witte suiker 2  
Asterma en Bisphenol-A  
Vergeten groente  
Lezing dr. Coucke

Wist u dat...? 3

Colofon 4  
Links  
Agenda

Volgens een nieuwe studie, gepubliceerd door de American Association for Cancer Research, beschermen vegetarische en veganistische voedingspatronen tegen kanker. In vergelijking met niet-vegetarische voedingspatronen. De onderzoekers analyseerden 69.120 deelnemers als een onderdeel van de Adventist Health Study-2. Ze stelden vast dat naast het vermin-

derd risico voor kanker in het algemeen, ze ook significant het risico op specifieke gastro-intestinale kankers (maag, dikke darm, pancreas,...) verminderen en op vrouwelijke kankers (borst, baarmoeder, eierstokken,...). ([link](#)) De Adventisten zijn een christelijk kerkgenootschap, met de meeste aanhangers in Loma Linda, Californië, V.S.



De vegetarische voedselpiramide, gedoceerd aan de Universiteit van [Loma Linda, één van de vijf Blue Zones](#) (klik voor vergroting)

## GlaxoSmithKline schikt 'grootste farmafraude in geschiedenis VS'

Big Pharma-reus GlaxoSmithKline (GSK) heeft voor 2,4 miljard euro een schikking getroffen na schuld te hebben bekend in de 'allergrootste fraudezaak in de Amerikaanse farmaceutische sector'.

De autoriteiten hebben GSK bestempeld als een 'valspleger die dacht gemakkelijk geld te verdienen ten koste van de volksgezondheid, belastingbetalers en miljoenen Amerikanen'.

Een greep uit de aanklachten:

- publiceren van misleidende artikels
- het verzwijgen van studies met negatieve resultaten
- medisch personeel uitnodigen om op fazantenjacht te gaan
- kaarten uitdelen voor concerten van Madonna
- artsen op vakantie sturen naar Hawaï
- betalen van miljoenen dollars om lezingen te geven
- financieren van luxe diners,

lunches, kuuroordarrangementen e.v.a. om artsen over te halen medicijnen voor te schrijven

- besmettingsproblemen bij een medicijnfabriek in de doofpot stoppen

In 2009 betaalde Pfizer ook al een boete van ruim 1,7 miljard euro na het aanbevelen van medicijnen aan patiënten voor wie de middelen oorspronkelijk niet waren bedoeld. ([link](#), [video](#))

## Chronisch zieken

### Gespreksgroep 'De Carrousel'

Langdurig ziek zijn is een ingrijpend gebeuren voor jezelf, je partner en heel je omgeving. Praten met andere personen in een gelijkaardige situatie kan deugd doen. Je voelt je (h)erkend, je ervaart

begrip. De groepsmaatschappelijk werkster zorgt ervoor dat iedereen aan bod komt en heeft oog voor een veilige omgeving om je verhaal te brengen.

**Waar:** Vormingscentrum Auxilia, St.-Jacobsmarkt 149-51, 2000 Antwerpen

**Wanneer:** in het voorjaar van 2013 telkens op do 14-16u op 21, 28 maart, 18, 25 april, 2, 16, 23 mei 2013

Deelname is gratis

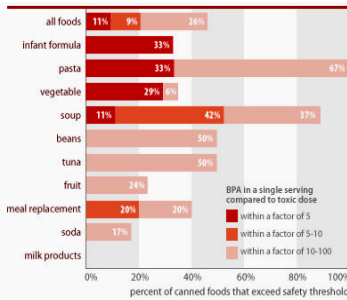
inschrijven: 03/2219665 tussen 9-10u. of

[Edith.clerckx@cm.be](mailto:Edith.clerckx@cm.be)

De plek om gelukkig te zijn is hier.

Het uur om gelukkig te zijn is nu.

Eckhart Tolle



Percentage conserven dat de veiligheidsmarge overschrijdt met een factor 5 tot 100 per serving (klik voor vergroting)



Pastinaak, een lekkernij



Vitelotte, de violette aardappel, ook truffelaardappel genoemd

## Acné veroorzaakt door melk, witte suiker, witmeel

Volgens een review in de Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (maart 2013) zijn melkproducten en voedsel met een hoge glycemische index de belangrijkste oorzaken van acné. De onderzoekers ontdekten dat in

het bijzonder koemelk de productie van hormonen, gelinkt aan acné, stimuleert. Het zit hem niet in het melkvet, want magere melk heeft dit effect zelfs nog meer. (link) Deze studie bevestigt de resultaten van een andere

review uit 2009 waarin reeds de rol van voedsel met een hoge glycemische index werd blootgelegd (vb. witte suiker, wit brood, witte deegwaren, witte rijst). (link)

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

## Bisphenol-A bewezen oorzaak van astma bij kinderen

Onderzoekers van de Mailman School of Public Health hebben bewezen dat bisphenol-A, de chemische stof in plastic flessen en voedselbepaardingen, een oorzaak is van astma bij kinderen. Ze hebben 568 vrouwen en hun pasgeboren baby's gevolgd. Bij

90% van de kinderen die astma ontwikkelden, vond men heel hoge BPA-niveaus. Hierbij heeft men ook rekening gehouden met andere bekende factoren zoals passief roken. BPA wordt ook in verband gebracht met obesitas, verminderde glucose-into-

lerantie en gedragsproblemen. De onderzoekers bevelen aan glas, porselein of roestvrij staal te gebruiken als voedsel- en drankverpakking en bewaarmateriaal. (link)

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

## Vergeeten groenten.be

Nu de winter aan zijn laatste misplaatste stuip trekkingen bezig is, wordt het stilaan tijd te denken aan wat we dit jaar in de moestuin zullen planten. Op [www.vergetengroenten.be](http://www.vergetengroenten.be) vindt je talrijke tips ingedeeld per rubriek: vrucht-, blad-, bol- en knol-, zaad- en peul-, wortelgewassen, fruit, kruiden, recepten, ziekten en belagers, tips en weetjes, moestuin kalender en zaai kalender. Niet alleen de klassieke groenten en vruchten, maar ook de **minder gekende**, zoals pastinaak, aardpeer, schorseneer, warmoes, oerprei, andoorn,

knolcapucien, kardoen, Chinese sla, artisjok, brave hendrik, mispels,...

Wist je dat je in de late herfst en **winter** ook veel groente kan oogsten zoals winterprei, -wortelen, -postelein, -spinazie, ramen, radijzen, kolen, knolselder, rode biet, veldsla, pompoen, andijvie,...

Het zelf kweken van groente en vruchten wordt steeds populairder, ook in de stad. Stadslandbouw zit echt in de lift, met oa. groendaken, balkongroente, parkfruit, enz., zie nieuwsbrief 1.1.

Vergeet die saaie gazon en nutteloze struiken en bomen en plant enkele **fruitbomen** zoals kerselaar, appel-, peren-, perzik-, pruimenbomen en zeker enkele **notelaars** zoals walnoot, hazelaar, tamme kastanje, amandel, pecannoot.

Breng kleur in uw tuin met de vele **eetbare bloemen** van Oostindische kers, goudsbloem, tennisbloem, bieslook, paardenbloem, bernagie, komkommerkruid, vlier, madeliefje, roos, viooltje, daslook, stinkerdjes, korenbloem,...

voor zaden zie bvb. [www.sanguisorba.be](http://www.sanguisorba.be) te Ranst

## Lezing dr. F. Coucke: C.V.S.

Het Chronisch vermoeidheidssyndroom (C.V.S.) is één van de meest voorkomende ziekten van deze tijd. Maar is het wel een ziekte? En hoe komt het dat steeds meer mensen last hebben van onverklaarbare langdurige vermoeidheid en spierpijn. Het antwoord is eenvoudig: wie niet zoekt, die vindt niet.

Volgens dr. Coucke kan de oorzaak van C.V.S. en fibromyalgie altijd gevonden worden, als men er maar naar zoekt.

**Wanneer?** Zondag 21 april 2013 van 11u tot 12u

**Waar?** GC De Route, Stationsstraat 201, 9170 Sint-Gillis-Waas

**Bijdrage:** 6 euro

**Reservatie:** 03/727.18.10

[bibliotheek@sint-gillis-waas.be](mailto:bibliotheek@sint-gillis-waas.be)

Nadien wordt een drankje aangeboden door het gemeentebestuur

Meer info: [bibliotheek S.G.W.](http://bibliotheek.S.G.W.)



## Wist u dat...?

### Kindereken nemen elk jaar 107 miljoen geneesmiddelen

De Belgische apothekers verkopen tegenwoordig jaarlijks 6,6 miljoen verpakkingen met medicijnen voor kinderen. Dat is een stijging met 6,4 % ten opzichte van 2007. In totaal krijgen onze kinderen 107 miljoen pillen, druppels en vaccins toegediend. Zo krijgen al vier op tien baby's en peuters een geneesmiddel voor astma of chronische bronchitis (+7,3 %). ([Lees meer](#))

### Hogere niveaus van verschillende giftige metalen gevonden bij kinderen met autisme

In een onlangs gepubliceerde studie in het tijdschrift Biological Trace Element Research, Arizona State University melden onderzoekers dat kinderen met autisme hogere niveaus van verschillende giftige metalen in hun bloed en urine hadden in vergelijking met normale kinderen. De autistische kinderen hadden significant hogere niveaus van lood in hun rode bloedcellen (+41 procent) en in de urine (+74 procent), thallium (+77 procent), tin (+115 procent), en wolfram (+ 44 procent). Lood, thallium, tin en wolfram zijn giftige metalen die de ontwikkeling van de hersenen en hun functie kunnen aantasten en ook interfereren met de normale werking van andere organen en systemen. ([Lees meer](#))

### Optimistische mensen hebben betere cholesterol

Vorig jaar bleek al uit onderzoek dat optimisme goed is voor je hart ([link](#))

### China stevent op gigantische milieuramp af



Het Chinese sprookje is bijna uit en zal in een vreselijk drama van ongekeerde omvang ontaarden. Het economische en totaal corrupte 'wonderland' zakt steeds sneller weg in een gigantische beerput vol giftige stoffen die al veel steden en rivieren vrijwel onleefbaar hebben gemaakt. De Chinezen malen er echter niet om. Kwik wordt gewoon in rivieren gedumpt. Rioolwater wordt ongefilterd op landbouwgewassen gespreid. Fabrieken

blazen hun chemische afvalproducten rechtstreeks de atmosfeer in. 40% van de rivieren is inmiddels zó giftig dat ze soms letterlijk in brand vliegen. China is een natie waar men alles doet om een product goedkoop te maken, zolang ze het maar kunnen verbergen en de koper kunnen misleiden. Daarom staat 'made in China' al tijden synoniem voor 'rotzooi!'. Hier leven de meest achterbakse, oneerlijkste leugenaars en bedriegers die je ooit zult ontmoeten. ([link](#)) Ook andere landen beginnen last te krijgen van de gigantische gifbelt waarin China in korte tijd is veranderd. Vorige maand kampte de Japanse hoofdstad Tokio al met een uit China afkomstige gifwolk - en dat terwijl de kortste afstand tussen beide landen circa 800 kilometer bedraagt. ([link](#)) nvdv: Koop alvast nooit supplementen, green foods, speelgoed, hondenspeeltjes, kleren, tapijten, enz. uit China.

### Ecover ontwerpt verpakking gemaakt van plastic afval uit zee

Ecover, een bedrijf voor groene schoonmaakmiddelen, gaat plastic afval uit zee halen om een nieuw type plastic fles te ontwikkelen die volledig duurzaam en recycleerbaar is. Het Belgische bedrijf werkt samen met plasticfabrikant Logoplaste om plastic dat uit de zee is gevist te combineren met plastic gemaakt van suikerriet (het zogenaamde "Plant-astic"), tot, wat het bedrijf zelf noemt, een primeur voor verpakkingen. Het is de bedoeling dat de verpakking vanaf volgend jaar gekocht kan worden. ([link](#))

### Lichaamsverzorgingsproducten onvermoede oorzaak van diabetes bij vrouwen

Chemicaliën in vochtinbrengende crèmes, nagellak, zeep, haarspray en parfum verhogen het risico op diabetes tot 70%. De meest gevaarlijke zijn de ftalaten, die nog steeds toegelaten zijn in verzorgingsproducten en cosmetica. ([link](#))

#### Vergeet niet:

- Je geest is net een parachute, hij werkt alleen als ie openstaat.
- Het is een hele kunst om jezelf te zijn in een wereld waarin iedereen probeert je iemand anders te laten zijn.
- Schildpadden kunnen meer over de weg vertellen dan hazen.
- Geluk bestaat uit zoveel losse stukken dat er bijna altijd één ontbreekt.
- Echt belangrijke mensen zijn mensen voor wie belangrijk zijn niet belangrijk is.
- Als je in de put zit, graaf dan niet verder.
- De kunst van leven is thuis doen alsof je op reis bent

www.reynaarde.nl

Sommige mensen bereiken de hoogste trap van de ladder en beseffen dan pas die tegen de verkeerde muur staat

www.reynaarde.nl

## 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 verborgen 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.xandernieuws.punt.nl](http://www.xandernieuws.punt.nl)

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

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

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

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

### Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ;	<a href="http://www.energiekliniek.be">www.energiekliniek.be</a>
dr. Francis Coucke :	<a href="http://www.drcoucke.be">www.drcoucke.be</a>
dr. Jacques Deneef	<a href="http://www.isohh.org">www.isohh.org</a>
dr. Werner Faché :	<a href="http://www.linuspaulingpreventie.be">Linus Pauling preventiekliniek</a>
dr Thierry Hertoghe	<a href="http://www.hertoghe.eu">http://www.hertoghe.eu</a>
dr. Pieter Lanoye	<a href="http://www.synergia.be">www.synergia.be</a>
dr Rudy Proesmans	<a href="http://www.drproesmans.be">www.drproesmans.be</a>
prof. dr. Michael Maes	<a href="http://www.michaelmaes.com">www.michaelmaes.com</a> en het <a href="#">internationaal referentiecentrum PNI</a>
prof. dr. K. De Meirleir	<a href="http://www.vub.be">www.vub.be</a>
dr. Annick Mollen	<a href="http://www.polariteitscentrum.be">www.polariteitscentrum.be</a>
dr. Evelyn Vanderschueren	<a href="#">Centrum Integrale gezondheidszorg</a>
dr. Hans Van Montfort :	<a href="http://www.cigmtr.nl">www.cigmtr.nl</a>
dr. Geert Verhelst	<a href="http://www.levensschool.be">www.levensschool.be</a>
apt. Fernand Haesbrouck	<a href="http://www.haesbrouck.be">www.haesbrouck.be</a>

### 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 €, 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