

2 april 2013

Jaargang 2, nr. 8
Verschijnt onregelmatig



Rechteroever Watersportbaan, Gent, zomer 2010

Breng meer natuur en stilte in je leven

In dit nummer:

<i>Meer natuur in je leven</i>	1
<i>Het Midderraan dieet</i>	2
<i>Open brief aan Onkelinckx</i>	
<i>Verband melk en kanker</i>	
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i>	4
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	



Het Ecohuis Antwerpen:
alles over:

- duurzaam bouwen en wonen
- afvalpreventie en hergebruik
- natuur en dieren
- duurzaam consumeren
- energie en klimaat
- natuur op school
- thuiscomposteren
- onschadelijke alternatieven

Ik heb vaak medelijden met de stadsmens. Als ik noodgedwongen naar de stad moet, zie ik vaak de zwarte gevels van huizen ten gevolge van de luchtvervuiling. Ik denk dan vaak “hoe zien de longen van de bewoners van deze huizen eruit?” Het valt me ook op dat de levenstempo er hoger ligt dan op den buiten. En dan zwijg ik nog over het lawaai. Jaren geleden deed ik aan de stad het voorstel om gratis oorstopjes ter beschikking te stellen op de gemeente- en districtshuizen. Mondmaskers tegen fijn stof zou helemaal de max zijn.

Nochtans kan ook de stadsmens meer natuur in zijn leven brengen en meer ecologisch bewust leven. Hoe kunnen we dit doen?

Kies voor een natuurlijke manier van **verplaatsen**: te voet of met de fiets. Hiermee zorgt u ook voor de noodzakelijke beweging. Kies als tweede keuze voor het openbaar vervoer. De auto is steeds de laatste keuze. Het valt me helaas op dat zelfs mensen van de “groene” beweging heel graag de auto gebruiken.

Vergeet het “terrasjes doen”. Maak geen uitstapjes naar de luchtvervuilde stad, maar naar de natuur: bos, park, water, platteland. Maak er bvb de goede gewoonte van, als u wekelijks een uitstapje maakt

naar “den buiten”, op zoek te gaan naar enkele boeren waar u groente, aardappelen, zuivel enz. kan kopen op de hoeve. Voedsel waarvan u de oorsprong kent, smaakt beter. In de omgeving kan u tegelijkertijd een wandeling maken. Zo slaat u twee vliegen in één klap.

Heeft u een tuintje, zet er dan een kip in. U raakt er al uw groente-, en fruitafval aan kwijt en u hoeft geen gras af te rijden. Kippen zijn de beste compostmeesters.

Ga met de kinderen regelmatig naar de **kinderboerderij** waar ze terug voeling kunnen krijgen met de natuur en de landbouw.

Zorg ook voor meer **stilte** in uw leven. Zet af, die eeuwige radio en TV, die ellendige GSM en PC, en die ellendige gsm. Voorzie in een kamer van de woning een hoekje waar u rustig wat kan bezinnende lectuur lezen, wat kan schrijven in een dagboek, wat kan bidden, mediteren, enz.

Ga vroeger slapen zodat u vroeger kan opstaan, en nog de **ochtendlijke stilte** kan horen, de vogels die wakker worden en hun eerste zang laten horen, de haan die kraait,...

Kweek zelf in uw tuin of op uw balkon wat **kruiden** of groente en breng de natuur dichterbij. Bloembakken ge-

vuld met eetbare bloemen op de vensterbank

Doe regelmatig een ochtend- of avond**wandeling**. Wie een hond heeft, is hier in het voordeel.

Kies voor natuurlijke, onschadelijke, biologische afbreekbare was- en kuis**producten**, huidverzorgingsproducten, kleding, enz. Een kleine vaststelling die ik altijd doe, is dat de zgn. bewust levende mensen toch altijd chemisch afwasmiddel gebruiken...

Gebruik natuurverf, ecologische bouwmaterialen, enz.

In principe zijn voedingsmiddelen van **biologische kwaliteit** beter, maar omdat dit voor de meeste mensen financieel niet haalbaar is, raad ik altijd aan toch te proberen enkele voedingsmiddelen die men dagelijks gebruikt, van biologische kwaliteit te nemen vb. aardappelen, wortelen, brood, en zeker de vetten omdat gifstoffen in de chemische landbouw zich van nature opstapelen in het vet van de plant vb. olijfolie, kokosvet, noten, zaden, pitten.

Heeft u lichamelijke klachten, vb. een verkoudheid, gebruik dan kruidenthee, etherische olie, antibiotische keukenkruiden, enz.

Het zijn maar enkele ideeën, die u behulpzaam kunnen zijn.

Vergeet het Midderraan dieet !



Het oorspronkelijk Midderraan dieet is aan het verdwijnen

In de [nieuwsbrief](#) van dr. John McDougall, toont Dr. Novick aan dat in de Midderrane landen gemiddeld 18,8% van de bevolking lijdt aan obesitas. Negen van de elf landen met de laagste obesitapercentages bevinden zich daarentegen in Zuidoost-Azië. ([link](#))

Dr. Proesmans schrijft in zijn boek dat in Griekenland 75% van de mensen lijdt aan over-

gewicht.

Zowel het oorspronkelijk Midderraan als Aziatisch voedingspatroon - hoewel deze per land verschillen - zijn aan het verdwijnen door de invloed van het Westers imperialisme, de fastfoodketens en de industrialisatie. In China gaat er elke dag wel ergens een nieuwe McDonalds open. In Turkse en Marokkaanse winkels valt het me op dat er

aan steeds meer producten High Fructose Corn Syrup wordt toegevoegd, een echte obesitas- en diabetesbom. Ook het aantal soorten snoep en koekertjes neemt almaar toe.

Beide voedingspatronen hebben sterke en zwakke punten, in principe komt het erop neer de beider sterke punten in het vizier te nemen.

Open brief aan Minister Onkelinckx

“Wij, en dan bedoel ik de ME, CVS- alsook de fibromyalgiepatiënten, zijn boos en verantwoordigd. Bijna 2 jaar lang zijn wij reeds aan het wachten op een antwoord op onze vragen (zie Manifest Nationale CVS protestactiedag 14 maart 2011) of een reactie op ons voorstel tot overleg. In die tijd heeft onze organisatie verschillende pogingen gedaan om u de schrijnende toestand van de ME, CVS en fibromyalgiepatiënten in België duidelijk te maken.” ([lees meer](#))

Schandvlek

De wanbehandeling van CVS en fibromyalgiepatiënten is één van de grootste schandvlekken van de reguliere geneeskunde. Ondanks duizenden wetenschappelijke studies over CVS blijft de geneeskun-

de in ons land deze straal negeren en deze mensen een behandeling opdringen (cognitieve therapie + kine), waarvan reeds lang aangetoond is dat deze niet werkt, en zelfs contraproductief werkt.

In dit ontwikkelingslandje verkiest een vercorrumpeerd ministerie van volksziekten en incompetente minister andere belangen te verdedigen dan de gezondheid zodat de behandelende artsen zichzelf belachelijk maken bij hun o.a. Amerikaanse collega's. Ja, het is zelfs zo dat de artsen die wél met hun neus op het wetenschappelijk onderzoek zitten en wél succes boeken in de behandeling geïsoleerd worden door de Orde in ware Middeleeuwse inquisitiestijl, ingegeven door jaloezie, onbe-

kwaamheid, angst voor inkomensverlies, machtswelust, arrogantie, fraude en angst voor gezichtsverlies.

Acties

Ook wie geen CVS heeft, kan zijn steun betuigen in hun strijd van David tegen Goliath en gratis lid worden van de Wake-up Call beweging die politieke acties voert voor een betere behandeling, gebaseerd op internationaal biomedisch onderzoek. Hoe meer leden, hoe sterker de vuist die ze kunnen maken: [link lid worden](#)

Op zat. 11 mei organiseert de WUCB haar tweede ME, CVS en fibromyalgie werelddag-campagne. Alle info vindt u hier: [link WUCB](#)

Verband aangetoond tussen melkproducten en kanker

Een studie van de National Cancer Institute bracht aan het licht dat vrouwen die in een vroeg stadium behandeld zijn voor **borstkanker** en volle melkproducten gebruikten, een hogere kans hadden om te overlijden tijdens de 12 jaar durende follow-up. De vrouwen die elke dag één of meer porties volle melkproducten consumeerden hadden

64% meer kans om te overlijden en 44% meer kans om te overlijden aan borstkanker dan degenen die geen volle melkproducten gebruiken of minder dan een halve portie. Het ging om koemelk, kaas, yoghurt en desserts. ([link](#))

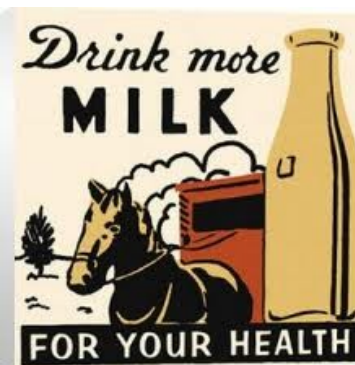
Talrijke studies hebben intussen ook een verband aangetoond melkconsumptie en

prostaatkanker. ([link](#))

Dr. Neal Barnard, stichter van de Physicians Committee for Responsible Medicine, en zeer gewaardeerd spreker in heel Amerika, legt in deze [video](#) uit hoe de groeifactoren en -hormonen in melk als olie op het vuur werken voor kankercellen.



Zat. 11 mei 2013: Wereldactiedag CVS, ME en fibromyalgie



Wist u dat...?

Campagne wil geneesmiddelenonderzoek boven water

Wetenschappers en ngo's lanceren een petitie om alle klinische studies te publiceren. Vandaag blijven ongewenste resultaten vaak in de lade liggen. ([link](#)) Dit leidt tot een vals positief beeld en misleiding van het publiek en de beoordelende instanties.

Fraude bij één op de twaalf medische wetenschappers

Acht procent van de medische onderzoekers in Vlaanderen geeft toe data te verzinnen of te 'masseren' om een hypothese te doen kloppen. En bijna de helft ziet zulke frauduleuze praktijken om zich heen gebeuren. ([link](#))

Kwart kinderen heeft teveel kwik in het lichaam

In België en Nederland heeft ongeveer een kwart van alle kinderen een onveilige hoeveelheid kwik in het lichaam. De belangrijkste bron is vervuilde vis. ([link](#))

Zelfs lichte klap op hoofd kan hersenschade uitlokken

Atleten die herhaaldelijke klappen op hun hoofd te verwerken krijgen, zoals voetballers of bokkers, lopen een verhoogd risico op hersendegeneratie later in hun leven. Niet de klappen op zich, wel een ontspoorde immuunreactie ligt mogelijk aan de basis. ([link](#))

Veroorzaakt aspirine oogziekte?

Amerikaanse onderzoekers stelden vast dat wie geregeld aspirines slikt – en dan bedoelen ze minstens 1 tot meer keer per week – een verhoogd risico loopt op maculadegeneratie. Aspirine wordt vaak ingenomen om cardiovasculaire ziektes, zoals een hartaanval of beroerte, te voorkomen. ([link](#))

1 op 4 Amerikanen boven 45 neemt een statine (cholesterolremmer)

Er wordt zelfs op TV reclame gemaakt voor deze medicatie, waarvan meer dan 900 studies de ongunstige en schadelijke effecten aantonen, gaande van spierklachten tot diabetes en verhoogd risico op kanker. Al in 1999 kreeg de gemiddelde Amerikaan reclame te zien op TV voor 9 verschillende medicamenten. Een studie gepubliceerd in de Journal of General Internal Medicine ([link](#)) toonde aan dat dit leidt tot overdiagnostisering en overbehandeling, vooral bij degenen die een laag risico hadden om later een hartaandoening te krijgen. U hebt zeker gehoord dat een reden voor de hoge prijs van medicijnen het onderzoek en ontwikkeling ernaar is. Het tijdschrift PLoS Medicine kwam in 2008 ([link](#)) tot de vaststelling dat Big Pharma nochtans twee keer zoveel geld spendeert aan de marketing ervan...

Uitgebreide kritische bespreking van de cholesterolremmers vindt u op www.leefbewust.com

Kinderen die magere melk drinken dikker dan volmelkslokkers

Kleine kinderen (2 tot 4 jaar) die magere of halfvolle melk dronken bleken in een groot Amerikaans onderzoek dikker dan leeftijdgenootjes die volle melk dronken. ([link](#))

Zoutconsumptie gelinkt aan auto-immuunziekte

Het overmatig gebruik van zout in voeding bevordert mogelijk de ontwikkeling van auto-immuunziekten zoals multiple sclerose, psoriasis en inflammatoire darmziekten. ([link](#))

De geneeskunde is ziek

Slecht opgezette studies, weggemoffelde onderzoeksresultaten, incompetent controleren-instanties en een goed geoliede marketingmachine. Volgens de Britse arts Ben Goldacre zorgt dat alles ervoor dat de geneeskunde niet optimaal functioneert en de patiënten zijn daarvan de dupe. ([link](#))

Vijf opmerkelijke eigenschappen van zonlicht

U weet intussen dat we dankzij blootstelling van de huid aan de zon vitamine D kunnen vormen. Zonlicht heeft ook pijnstillende eigenschappen, verbrandt vet, invloed heeft op onze levensduur, ons alerter maakt in de avond en bovendien ziet het ernaar uit dat we zonlicht kunnen opslaan en omzetten in levensenergie. ([Lees meer](#))



www.ademloos.be

“Mijnheer Dehaene, ik wil u ook nog iets vragen over het ACW ?”
 “Doe geen moeite”
 Radio1, Voor de dag, 19/3/2013



Een stap verder

© Luc Van Oost
Lic. Psychol. & Pedagog. 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, 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.

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.punt.nl

www.argusoog.org

[What doctors don't tell you](#)

www.infowars.com

www.prisonplanet.com

Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; www.energiekliniek.be

dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be

dr. Daan de Coninck: www.daandeconinck.be

dr. Jacques Deneef www.isohh.org

dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventieclinic](http://LinusPaulingpreventieclinic.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

ing.& diëtiste Christel Stevens www.avita.be

apt.& voedingsconsulente Sabine Martens 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



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