

15 januari 2014

Jaargang 3, nr.1

In dit nummer:

<i>Infraroodpanelen</i>	1
<i>Lijstjes GMO en gluten</i>	2
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon Links Lezingen</i>	4

Thermografie:

<http://www.eft-academy.eu/index.php/agenda/de-tails/27-wat-is-waarom-medische-thermografie>

Verwarmingssysteem: infraroodpanelen

Toen ik onlangs op de fiets naar huis reed, naar lucht snakkend in de schoorsteendampverziekte straten, werd ik herinnerd aan het feit dat ik al vorig jaar iets wou schrijven over verwarmingssystemen. De gezondste en wellicht meest ecologische verwarming lijkt deze met langegolfinfrarood stralen (zonnearmte).

Infraroodstralen verwarmen niet primair de lucht, maar wel de muren, plafond, vloer, meubelen en personen. Dit zorgt voor een thermisch comfort dat niet te vergelijken of te bereiken is met klassieke convectiewarmte.

Vóór:

- niet nodig: verwarmingsketel, boiler, buizen, radiatoren, thermostatische kranen, schoorsteen, opslagplaats voor mazout of brandhout, onderhoud, jaarlijks nazicht, jaarlijks opmeten van verbruik
- geen schoorsteendampen, geen uitlaatgassen, geen CO of CO₂, geen transport van brandstof
- niet nodig bomen om te zagen tot brandhout
- op elektriciteit: keuze van milieuvriendelijke leverancier mogelijk
- geen rechtstreekse opwarming van lucht met rondwaairend huisstof, bacteriën,

schimmels, enz.

- geen stoftoestand bij het uitkuisen van radiatoren
- geen reuk of lawaaihinder
- geen ongelijke temperatuurverdeling in de kamer: homogene temperatuur: geen koude voeten en warm hoofd
- stabiele relatieve luchtvochtigheid, geen droge lucht
- geen installatie van infraroodcabine of -sauna meer nodig voor uw gezondheid

Tegen:

- aanschafprijs, zodat het vooral interessant is bij bouw- en renovatieplannen (zie voordelen)
- of in een bestaande woning in die ruimte waar men meest verblijft
- verbruik, dat evenwel getemperd wordt door een thermostaat. Voor het behouden van een constante temperatuur, is het verbruik ong. 1/5 tot 1/4 van het max. vermogen
- interessant voor zelfstandigen en bedrijven die aanschaf- en energiekosten kunnen inbrengen als bedrijfskosten in de boekhouding
- elektromagnetische straling (zie ook [uitleg](#) hierover door dr. Mercola en dr. Benda bij infraroodcabines)

- niet overal te verkrijgen

Gezondheidseffecten

Infrarood is heel goed gekend in de medische wereld. Dr. Peter Aelbrecht somt op: ([link1](#))

- ontstekingsremmend (vb. reuma, fibromyalgie)
 - verbetering bloedsomloop, daling bloeddruk, bloedverdunnend
 - betere lymfedoorstroming
 - betere werking immuunsysteem
 - stimuleert de hypothalamus
 - betere afvoer van afvalstoffen (ontgifting) en betere aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof naar cellen
 - vernietiging vrije radicalen
 - vermindert het verzuringsproces
 - ontgifting van zware metalen
 - verbetert wondgenezing
 - bij astma- en huisstofallergie: geen circulatie van opgewarmd, dwarrelend stof
 - ontspannend
 - gunstig voor gewrichten en spieren, spierspanningen, spierpijn, krampen
 - verlichting van pijn
 - vochtafdrijvend
- Merken: o.a. [Infraredfirst](#), [Sunny Heat](#), [Longoheating](#), [Sunelpo](#)

Lijstjes

Top 7 van afschuwelijkste ingrediënten in voedingsproducten:

1. Kuntmatige zoetmiddelen
2. Transvetten
3. Synthetische smaakstoffen
4. Natriumglutamaat
5. Synthetische kleurstoffen
6. HFCS (glucose-/fructosestroop)
7. Bewaarstoffen

Lees meer: [link](#)

Mijn lekkerste top 20

1. kaki (=persimon)
2. cherimoya
3. lychee
4. aardappel Amandine
5. pomme de terre Saveur
6. artisjok
7. Griekse zwarte olijven
8. kokosmelk
9. blauwe bosbessen
10. avocado

Top 9 van voedingsproducten die u bij het Klein Gevaarlijk Afval mag zetten:

1. Tomaten in blik
2. Charcuterie
3. Margarine
4. Plantaardige olie (niet-bio)
5. Microgolf popcorn
6. Aardappelen (niet-bio)
7. Tafelzout
8. Geïsoleerde soja-eiwitten en niet-gefermenteerde soja
9. Aspartaam

Lees er meer over: [link](#)

11. granaatappel
12. papaja
13. mango
14. passievrucht
15. cashewnoten
16. pistachenoten
17. rauwe geitenmelk
18. rauwe bio hoeveboter
19. boekweit
20. frambozen

25 van de gezondste voedingsmiddelen:

- blauwe bosbessen
- chiazaad
- lijnzaad
- amandelen
- chlorella
- spirulina
- zuurkool
- broccoli
- luzernekiemen
- graangrassen vb. havergras
- gember, curcuma
- peterselie
- spinazie
- papaja, ananas
- avocado
- kokosvet, rode palmvet
- gojibessen
- granaatappel
- zoete aardappel
- quinoa, amaranth, boekweit

Verbijsterende uitspraak van voormalig vice-directeur Pfizer

‘It is scary how many similarities there are between this industry and the mob. The mob makes obscene amounts of money, as does this industry. The side effects of organized crime are killings and deaths, and the side effects are the same in this industry. The mob bribes politicians and others, and so does the drug industry...’ ([link](#))

Genetisch gemanipuleerd voedsel gelinkt aan epidemie van glutenovergevoeligheid



Documentaire over BT-toxine en glyphosaat door geneticus dr. David Suzuki

‘This is America and you have the right to remain sick.’ ([link](#))
dr. Andrew Saul

Overgevoeligheid voor gluten komt steeds meer voor. Enkele van de vermoede oorzaken zijn: toegenomen tarweconsumptie, toevoegen van gluten aan brood, leeftijd waarop tarwe wordt geïntroduceerd, keizersnede, duur van de borstvoeding, veranderingen in darmflora en ook GMO.

Genetisch gemanipuleerde maïs en katoen produceren zelf een insecticide genaamd Bt-toxine. Genetisch gemanipuleerde soja, maïs e.a. kunnen grote hoeveelheden van de pesticide glyphosaat (Monsanto's Roundup) ver-

dragen. Bt-toxine en glyphosaat leiden beide tot verstoring van de darmp permeabiliteit, darmflora, vertering, darmwand, en het immuunsysteem. Deze kunnen problemen verklaren met toenemende voedselovergevoeligheid, infecties, autoimmuunaandoeningen, chronische ontstekingen, allergieën, kanker, enz.

Stuifmeel van GMO-planten en bomen kunnen kilometersver verspreid worden door wind, bijen, vlinders, enz. en aldus GMO-vrije akkers, weiden, plantages, wouden besmetten. Bovendien planten

de weinige resistente insecten zich voort en dit zal nog veel giftigere bestrijdingsmiddelen noodzakelijk maken.

Of hoe de mens zijn eigen graf delft...

Meer informatie:

[Critical Reviews](#) in Food Science and Nutrition, 49:164-175 (2009)

wijwordenwakker.org

leefbewust.com

mercola.com

greenmedinfo.com

*Wist u dat...?***Autisme: ontvullende cijfers**

Van 1 op 10.000 in de jaren '80 naar 1 op 50 in 2013 ([link](#)). Een andere verklaring dan de betere diagnosestelling, is de aantasting van de hersenen door talrijke toxische stoffen zoals natriumglutamaat, kwik, glyphosaat (Roundup), GMO, kleurstoffen, aluminium, HFCS, vaccins, enz. Over de belangrijke rol van vaccinaties, zie de onthullende documentaires van dr. Gary Null: [Silent Epidemic](#), [Vaccine Nation](#), en ook: [Vaccines: The truth behind vaccinations](#) en de lezingen van dr. Russell Blaylock vb. [Vaccinations and Brain Development](#), waarin hij de ontsteking van hersencellen beschrijft als gevolg van blootstelling aan deze stoffen, met alle gevolgen vandien. Meer oorzaken op mercola.com

Schadevergoeding voor slachtoffers van HPV-vaccinatie tegen baarmoederhalskanker

Tot 2012 heeft het [National Vaccine Injury Compensation Program](#) bijna 2,5 miljard dollar schadevergoeding uitbetaald aan slachtoffers ([link](#)). Bij de FDA's Vaccine Adverse Event Reporting System zijn er meer dan 6000 negatieve reacties na toediening van het vaccin gemeld. ([link](#))

Kinderen gevaccineerd tegen kinkhoest verantwoordelijk voor uitbraak kinkhoest

Uit studies blijkt dat het juist de kinderen zijn, die gevaccineerd zijn tegen kinkhoest, die verantwoordelijk zijn voor de uitbraak ervan in de VS, niet degenen die niet gevaccineerd zijn. ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [link5](#), [link6](#))

Nog maar eens een vaccin onderzoeker betrappt op fraude

In een nietsontziend artikel stelt Mike Adams van NaturalNews dat als vaccins eerlijk en rationeel wetenschappelijk zouden onder de loupe genomen worden en alle fraude in het onderzoek en de marketing zouden worden geëlimineerd, ze onmiddellijk als kwakzalverij zouden worden bestempeld. ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#))

Calciumsupplementen verhogen risico op hartaanval

De theorie van kalksupplementen tegen osteoporose is één van de vele mythes waar artsen en de bevolking nog steeds in geloven. Een meta-analyse in de [British Medical Journal](#) in 2010 toonde aan dat het risico op slagaderverkalking en hartaanval verhoogt door extra kalk. ([link](#))

Is vijf porties groente en fruit per dag voldoende ?

Zelfs negen porties is niet voldoende om de minimum hoeveelheid antioxidanten te bereiken als men niet de juiste keuzes maakt ([video](#) 3 min door dr. Michael Greger)

Het post-antibiotica tijdperk staat voor de deur

Eén van de belangrijkste redenen van de toegenomen levensverwachting - en van de bevolkingsexplosie - sinds halfweg vorige eeuw is de ontdekking van antibiotica. De toename van resistentie van bacteriën tegen antibiotica baart vele mensen ernstige zorgen. Wellicht zal men ooit de hand moeten uitsteken naar de natuurgeneeskunde en middelen als colloïdaal zilver, oregano-olie e.a. omarmen. ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#))

Hoeveel alcohol is veilig in relatie tot borstkanker ?

De WHO's International Agency for Research on Cancer beschouwt nu elke alcoholische drank als kankerverwekkend. Een recente meta-analyse van meer dan 100 studies vond een significant verband tussen matig alcoholgebruik en borstkanker ([link](#)). De Harvard Nurse's study vond dat zelfs een gemiddelde van minder dan één drank per dag het risico op kanker verhoogt ([link](#)). Eén van de belangrijkste kankerverwekkende metaboliëten bij de afbraak van alcohol in het lichaam is acetaldehyde ([link](#)). Dit betekent dat ook alcoholbevattende mondspoelmiddelen niet zonder gevaar zijn ([link](#)). Bedenk dat in de natuur alle dieren en planten alleen water drinken...

Tarwe: de doos van Pandora

In tarwe heeft men meer dan 23.000 eiwitten ontdekt, die mede door het effect van gliadine en lectine op de darmwand, de doos van Pandora kunnen openen als ze onvoldoende afgebroken in het bloed terecht komen. Dit kan mee verklaren waarom er meer dan 200 symptomen ([link](#)) werden vastgesteld in de medische literatuur na tarweconsumptie. ([link](#)). Mijn advies: gebruik steeds glutenvrije granen, zelfs als preventie. Zie ook Een stap vooruit [2.12](#)

**Primeur:**

Waarom staat op etiketten alleen het gehalte aan koolhydraten, eiwitten, vetten en geen toxische stoffen? In het onafhankelijk lab van NaturalNews zal men duizenden voedingsmiddelen en -producten, supplementen, enz. testen op zware metalen. Deze zijn online te bekijken. Primeur is ook de vermelding van de [Metals Retention Factor](#): de mate waarin zware metalen uit het betreffende middel worden vrijgegeven in het lichaam. En verder ook de [Metals Capturing Capacity](#): de mate waarin een voedingsmiddel, kruid of supplement zware metalen en radioactieve isotopen kan vangen. Dit zal de voedingsindustrie helemaal op zijn kop zetten.

Zie: labs.naturalnews.com

Wist u bvb. dat veel cacao-producten een hoog gehalte aan cadmium, koper en lood hebben ([link](#)) ?

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

www.leugens.nl

www.boinnk.nl

www.nieuwskanaal.com

www.wijwordenwakker.org

www.foodwatch.nl

www.niburu.nl

www.argusoog.org

www.xandernieuws.punt.nl

www.WantToKnow.nl

[What doctors don't tell you](http://What.doctors.dont.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 preventiekliniek](http://LinusPaulingpreventiekliniek)

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

dr. Pieter Lanoye www.synergia.be

dr Rudy Proesmans www.drproesmans.be

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

dr. Annick Mollen www.polariteitscentrum.be

dr. Evelyn Vanderschuere [Centrum Integrale gezondheidszorg](http://CentrumIntegralegezondheidszorg)

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"



Aanbevolen websites

www.mercola.com (dr. Mercola)

www.nutritionfacts.org (dr. Greger)

www.cigmtr.nl (dr. Van Montfort)

www.doctoryourself.com (dr. Saul)

Aanbevolen websites

www.russellblaylockmd.com (dr. Blaylock)

www.meschinohealth.com (dr. Meschino)

www.drleonardcoldwell.com (dr. Coldwell)

www.sweetlove.be/medische.html (dr. Sweetlove)

Aanbevolen websites

www.leefbewust.com

www.groenedag.org

www.naturalnews.com

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)