

11 februari 2014

Jaargang 3, nr.3

In dit nummer:

Melanoom	1
Kaunjom of kaunbom Boter zit in de lift	2
Wist u dat...?	3
Colofon Links Lezingen	4



"Most physicians have this phobia of sun exposure, of it being so toxic, while it is just the EXACT opposite."

Dr. J. Mercola ([link](#))

"Paradoxically, outdoor workers have a decreased risk of melanoma compared with indoor workers, suggesting that chronic sunlight exposure can have a protective effect."

The Lancet ([link](#))

Melanoom en angst voor de zon

Uit een studie in de British Journal of Dermatology blijkt dat de toename van melanomen hoofdzakelijk wordt veroorzaakt door diagnosedrift waarbij goedaardige vlekken onterecht als melanoom worden benoemd.

Bovendien hebben eerdere studies uitgewezen dat voldoende, maar niet overdreven, blootstelling aan zonlicht de kans op melanoom *vermindert*, dankzij de aanmaak van het kankerremmende vitamine D.

Toename van melanomen werd eerder vastgesteld bij mensen die *binnenshuis* werken. Dit komt door lagere blootstelling aan vit D-producerend UV-B licht, dat tegengehouden wordt door glas, en hogere blootstelling aan het meer schadelijke en dieper in de huid dringende UV-A dat wél door glas kan binnendringen.

Het optimaliseren van uw vitamine D-niveau kan u helpen om tenminste 16 soorten kanker te voorkomen ([link](#)) en vermindert het gemiddeld risico hierop met 60 % ([link](#)).

Tips:

- zorg ervoor dat u nooit verbrandt, want dit is wél schadelijk; bouw dus in de lente langzaam op
- naarmate u bruiner wordt, kan u langer in de zon ver-

blijven; zolang dit niet het geval is kan u zich beschermen tegen verbranding met T-shirt, pet, hoed, zonnebril en... schaduw

- gebruik geen zonnecrème, dat blokkeert de aanmaak van vitamine D; zonnecrème *verhoogt* het risico op huidkanker door de toxische ingrediënten en omdat deze jarenlang geen bescherming boodt tegen UV-A
- tussen ong. 10u en 13u is de beste blootstellingsperiode; dan is UV-B het hoogste; UV-A blijft ong. constant de hele dag. Omdat de ogen gevoelig zijn en de huid rond de ogen erg dun is, kan u deze buiten de hele dag best beschermen tegen UV-A stralen door het dragen van een pet of hoed.
- men vormt een voorraad vitamine D in het lichaam dat na de zomer stilaan opgebruikt raakt
- in de herfst en winter staat de zon te laag aan de hemel om vit D te kunnen vormen; dan kan u best een vit. D-supplement nemen; dr. Mercola beveelt standaard 8000 IE/dag aan (volwassenen)
- laat bij uw volgend bloedonderzoek de vit D nakijken. Ideaal is tussen 50-70 ng/ml; bij de behandeling van kanker, autoimmuunziekte of

hartziekte tussen 70-100 ng/ml; laat ook de calcium nakijken; als deze te hoog wordt, is het een teken dat u teveel vit D binnenkrijgt

De ADH in België bedraagt een belachelijke 400 IE/dag, dat is 10 tot 20 keer lager dan het wetenschappelijk onderzoek aanbeveelt. Bedenk dat u met 15 minuten zon al zo'n 10.000 IE aanmaakt!

De toename van huidkanker dient men vooral te wijten aan het gebruik van huidverzorgingsproducten met hun talrijke toxische chemische stoffen die zo via de huid zonder afgebroken te worden in de bloedbaan terecht kunnen komen. ([link](#), [video1](#), [video2](#)). Een [ontstekingsremmende](#) voeding, rijk aan [basen](#), [anti-oxidanten](#) en [biofotonen](#) biedt meer bescherming voor uw gezondheid dan eender welk huidproduct. Er zijn stoffen in voeding die de huid beschermen ([link1](#), [link2](#), [link3](#))

Gebruik altijd 100% natuurlijke huidverzorgingsproducten zoals groene klei, aloe vera, rozenwater, verzepte kokos, amandelolie, jojobaolie, kokosvet, enz. Al deze zaken kan u bvb. verkrijgen bij [Groene Dag](#) (met verzendingsdienst).

Meer uitgebreide informatie:

[mercola.com](#) ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [link5](#))

Kauwgom of kauwbom? Niks dan ellende

Een overzicht:

1. Uit studies blijkt dat kauwgommers minder geneigd zijn fruit te eten en meer chips en ander junkfood.
2. Veel kauwen kan leiden tot kaakspierimbals, hoofd-, oor- en tandpijn
3. Maag- / darmproblemen zoals teveel lucht inslikken, teveel maagzuur, opgeblazenheid, diarree
4. Tanderosie zelfs bij suikervrije gom door de zure smaakstoffen en bewaarmiddelen
5. Kauwgom bevat vaak lanoline, dit is schaapswolvet,

niet direct schadelijk maar ook niet echt appetijtelijk

6. Vrijkomen van kwik en kwikdampen uit amalgaamvullingen.
7. Kauwgom draagt bij tot overgewicht. Hoewel kauwgommers minder maaltijden gebruiken, eten ze méér bij een maaltijd en kiezen vaker voor junkfood. Ook enkele hormoonverstorende ingrediënten dragen bij tot overgewicht.
8. Kauwgom bevat vaak aspartaam, waarvan de gezondheidsschade niet te overzien is ([link](#)), gebutyleerd hydroxytolueen, fosfaat, was,

weekmakers, titaniumdioxidenanopartikels, elastomeren, houtlijm, talk ([link](#)).

9. De kauwgomfabrikanten zijn natuurlijk blij met de marketingcampagne van Coca Cola die ons wil doen geloven dat aspartaam veilig is. Uiteraard hebben ze de honderden studies ([link](#)) die de schadelijkheid ervan aantonen niet gelezen.

Heeft u nog kauwgom in huis? Plak dan snel hiermee de brievenbus dicht van de dichtstbijzijnde chemische fabriek, supermarkt of krantenwinkel of sorteer deze bij het Klein Gevaarlijk Afval.



Boter zit terug in de lift

Na 40 jaar verpreiden van leugens door de margarine- en farmaceutische industrie, en 40 jaar onterechte angst voor verzadigde vetten, is de boterconsumptie nog nooit zo hoog geweest. ([link](#))

Boter is een **bron van**:

- vitamine A, D, E, K
- mangaan, chroom, koper, zink, selenium, jodium,...
- geconjugeerd linolzuur
- cholesterol
- glycosfingolipiden
- korte en middellange ketenvetzuren
- lecithine

In margarine daarentegen vindt u transvetzuren, vrije radicalen, synthetische vitaminen, bewaarmiddelen, mononen diglyceriden, bleekmiddel, smaakstoffen, hormoonverstoorders (sterolen, bisphenol-A), sojaeiwitisolaat. Het hoofd van Unilevers Food Division, Antoine Bernard baron de Saint-Affrique, heeft onlangs toegegeven dat ze een grote

vergiftiging begaan hebben. ([link](#)) (dat ik dit nog mag meemaken...)

Let erop dat u **rauwe** boter koopt ipv gepasteuriseerde die veel van de kwaliteiten tenietdoet en de cholesterol zelfs doet omzetten in het schadelijke oxysterol.

Geef bovendien voorkeur aan **biologische** rauwe boter, dit bespaart u weeral een lading pesticiden. Bovendien zal deze normaal gezien meer omega-3 vetzuren bevatten dan niet-biologische boter, van koeien die maïs- en soja-pulp krijgen en bijna geen gras meer.

Er bestaat een mogelijkheid van allergie aan boter, hoewel er geen lactose meer inzit en slechts een minimale hoeveelheid eiwit (0,5g/100g).. Er bestaan echter ook andere mogelijkheden om op uw brood te smeren:

Andere mogelijkheden:

- rijpe **avocado** (talrijke gun-

stige eigenschappen, zie [link](#))

• **avocado-olie**: in steeds meer supermarkten en in de bioshop te verkrijgen. U kan deze broodsmeerbaar maken door deze in een glazen of porseleinen vlotje enkele uren in de koelkast te zetten.

• deze truc kan u ook toepassen met **olijfolie**, hoewel het langer duurt voor de olie stolt. De stolling heeft geen nadelige gevolgen.

• **rode palmvet**, rijk aan caroteen en vitamine E

• **kokosvet** heeft ook talrijke gunstige eigenschappen ([link1](#), [link2](#), [video](#))

De beide laatste kunt u bewaren op kamertemperatuur.

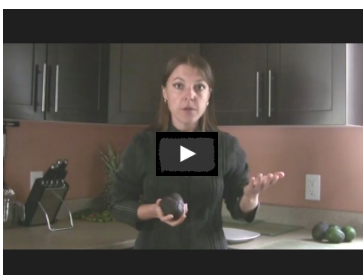
Heeft u nog margarine in huis? Smeer deze op uw fietsketting of breng deze snel naar het recyclagepark bij het Klein Gevaarlijk Afval.

Meer informatie:

mercola.com ([link1](#), [link2](#))



Dr. Bruce Fife, over de vele voordelen van kokosvet



Alles wat u wil weten over de avocado: aankoop, gezondheidswaarde, rijpen, schillen, gerechten

*Wist u dat...?***Eten van noten kan risico op overlijden met 20% verminderen**

Vele studies wijzen erop dat het dagelijks eten van een handvol ongezoeten noten het risico op hart- en vaat- en andere aandoeningen vermindert én de algemene mortaliteit. (New England Journal of Medicine, Harvard School of Public Health, [link](#))

Veeboeren hielden zich minstens 2,7 miljard keer niet aan de regels in 2013

Hiervan zijn zo'n 500 miljoen dieren de dupe in Nederland. Bovendien worden deze miljoenen zieke en gewonde dieren vaak niet verzorgd. Bij wet zijn deze praktijken verboden, maar noch de controlerende instanties noch de overheid trekken zich hier iets van aan. ([link](#))

Wetenschap ontdekt steeds meer verband tussen darmbacteriën en gedrag

Darmbacteriën beïnvloeden wat er gebeurt in de hersenen en zo onze stemming en gedrag. Jan en Mie Modaal dragen ongeveer 2,5 kg darmbacteriën met zich mee. Het effect van antibiotica of probiotica of het soort voedsel kan dan ook heel groot zijn. Na een kuur met antibiotica kan er een overgroei ontstaan van bepaalde bacteriën zoals Clostridia, die propionzuur produceren. Deze kunnen het risico op autisme, ADHD, obsessief gedrag, angsten verhogen of de symptomen ervan verergeren. ([link](#))

Manuka honing nuttig bij bestrijden van de ziekenhuisbacterie

Men heeft vastgesteld dat Manuka honing meer dan 80 verschillende bacteriën kan bestrijden en gebruikt kan worden om op propere wonden aan te brengen. Dit is te wijten aan de aanwezige fytochemicaliën zoals glucose oxidase, methylglyoxal en suikers. ([link1](#), [link2](#))

Pesticiden één van de oorzaken van Alzheimer

Uit een kleinschalige studie blijkt dat patiënten met Alzheimer veel meer pesticiden in hun bloed hebben dan gezonde personen. Het ging om DDE, dat uit DDT gevormd wordt. DDE verhoogt de productie van het eiwit dat plaques in de hersenen veroorzaakt. ([link](#)) Aluminium kan in de hersenen opstapelen en ook in hersenplaques worden verhoogde concentraties teruggevonden. Dat silicium de opname van aluminium sterk kan reduceren, wisten wetenschappers allang. Onderzoek toont nu ook dat het de uitscheiding van aluminium stimuleert. ([link](#))

Griepvaccins lijken tegendraads te werken

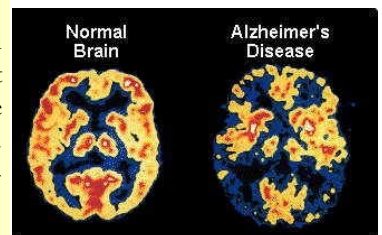
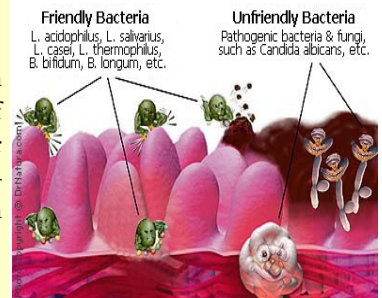
In 2009 brachten onderzoekers aan het licht dat niet-gevaccineerden een lager risico hadden op een griepinfectie dan diegenen die een vaccin hadden gekregen. Een jaar later werden die resultaten zelfs bevestigd. De onderzoekers vinden daarom dat het griepvaccin voorlopig aan de kant gezet moet worden (...). Zelf uw weerstand versterken is een beter idee, en dat kan dankzij voldoende inname van zink, vitamine C, vitamine E, vitamine D en andere nutriënten. ([link](#))

Bakken en kanker

Waarom verhoogt het bakken en frituren van voedsel het risico op kanker en hart- en vaat-aandoeningen? Dit komt door de vorming van bepaalde vrije radicalen, furanen, polycyclische aromatische koolwaterstoffen, nitraten, nitrieten, glycatie van eiwitten, dioxines, oxidatie van vetten, acrylamide, transvetzuren,.... Uit het HEATOX-project (EU) kwam zelfs naar voren dat er bij het verhitten van voedsel meer dan 800 stoffen ontstaan, waarvan er 52 potentieel kankerverwekkend zijn. ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#)).

De kwakzalverij van de medische wetenschap

Hebzucht, fraude, corruptie, miljardenboetes voor farmaceutische firma's, jaloezie, grote ego's, medische training die empathie bij artsen onderdrukt, belangenverstrengeling, leugens en mythes (vb. de cholesterolleugen), draaideurpolitiek, klokkenluiders, enz. Slechts een minderheid van medicijnen en behandelingen door artsen hebben een positief effect. Het meeste wetenschappelijk onderzoek is promotie, dat zo door tijdschriften wordt overgenomen. Artsen krijgen aldus al te vaak niet objectief materiaal te lezen. Bovendien wordt hun opleiding te sterk beïnvloed door Big Pharma. Uit steeds meer boeken, documentaires en artikels blijkt de achterzijde van de gouden medaille een grote zeepbel.. ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [link5](#), [link6](#), [link7](#), [link8](#), [video1](#), [video2](#), [video3](#), [video4](#))



“Je leert als arts een mens als patiënt te zien. Veel later leer je dat weer andersom”

Dr. Mariska Koster ([link](#))

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 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](#)

[Licht op je gezondheid](#)

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.voedingsgeneeskunde.nl

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)