

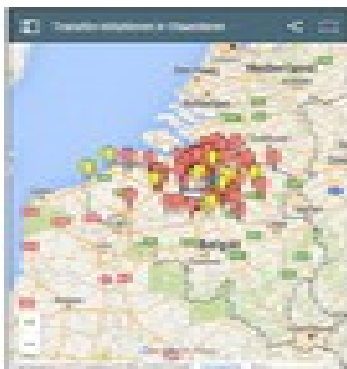


31 december 2015

Jaargang 4, nr. 4

In dit nummer:

De transitiebeweging	1
Kleinfruit het gezondst	2
Wist u dat ?	3
Colofon en links	4



Steeds meer transitiegroepen in België



Rommelmarkten kennen al jaren een sterk groeiende populariteit

Wat is de transitiebeweging ?

Voorbeelden:

Zelfoogstboerderijen, zelfplukbloemenweides, samentuinen, volkstuinten, tuindelen

Zelf terug groente en kruiden kweken in eigen tuin

Eetparken

Groendaken, geveltuinen

Balkongroente

Voedselteams

Groenteabbonementen

Kruidenbloembakken

Thuiscomposteren

Stadslandbouwprojecten

Hoevewinkels, bulkwinkels

Biomarkten, boerenmarkten

Melkautomaten

Soepbars, smoothiebars

Ambachtenmarkten

Kringloopwinkels, ecoshops, tweehandsbeurzen, samenleef- en rommelmarkten, geefkramen, repaircafés

deeleen.koe.be, rekhet.be
rechtvanbijdeboer.be,
defermetisten.be

Stijgende verkoop van bakfietsen, elektrische fietsen, hybride fietsen,... en ook huurfietsen; elektrische auto's, vierwielige brommers

Boekenpleinen, gezelschapsspelclubs, wijk/buurffeesten

Vegetarisme, rawfood, paleodiet, veganisme, flexitariërs

Zadenbibliotheken

Supermarkten met alleen Belgische producten ([link](#)), winkels met alleen Belgische ambachtelijke en hoeveproducten (vb. [Domus Dominic](#))

Volkskeuken, potlucks

Energieneutrale/passiefwoningen, ecologisch bouw-/verfmateriaal, infraroodpanelen

Principes en kenmerken:

Centraal staat het op weg zijn naar een wereld zonder olie, die binnen afzienbare tijd op zal zijn, evenals andere fossiele brandstoffen

Vaak lokaal verankerd

Bijeenbrengen van gelijkgezinde mensen

Meer sociale cohesie

Inclusie van kansarmen

Contact herstellen met de natuur en met elkaar

Verhogen van de zelf- en de samen-redzaamheid, de creativiteit, het aanspreken van ieders talenten

Genoeg is ook rijkdom

Niet politiek gebonden

Streven naar gedecentraliseerde energievoorziening

Goedkoper, ecologisch en sociaal meer verantwoord alternatief voor de globalisering, industrialisering en grootschaligheid, de groei-economie, het internationaal

transport, sociale wantoestanden in arme landen

Alternatief voor de vervuiling, de CO2-uitstoot, de klimaatopwarming

Alternatief voor de supermarkten, de fastfood-toestanden, de ziekmakende moderne chemisch-industriële landbouw en de dure natuurwinkels

Alternatief voor de anonimisering van de grootsteden en van de voedselproductie

Bespreking

De huidige cultuur is ten dode opgeschreven omdat deze het eigen voedsel, de bodem, de lucht, het water sterk vervuult en de volksgezondheid hierdoor dramatisch ondermijnt

Een nieuwe cultuur is in wording met andere duurzame, ecologische, gezonde, sociale en ethisch verantwoorde principes

Innerlijke transitie

Opkomst van nieuwe spirituele bewegingen nadat de Kerk eeuwenlang door vele schandalen en dogma's alle krediet heeft verloren

Ontstaan van vele alternatieve therapieën vb. EFT, NAET, NEI, NRT, NLP, TFT, EMDR, familieopstellingen,..

Zie: [Transitie Vlaanderen](#)

“There are 30 to 40 decent papers published on straight nutrition alone every day (in scientific journals), in addition to 100 daily studies on cancer, about 20 on heart disease, 20 on obesity, and 20 on diabetes, etc.” ([link](#))

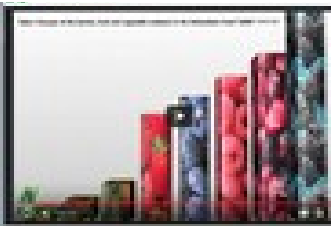
Dr. Michael Greger

If you were to assume that a physician knew everything there was to know by the time he graduated medical school, and committed to reading three papers from the medical literature each night, by the end of one year, he'd already be 150 years behind on the science. ([link](#))

Dr. Joseph Mercola

Wetenschappelijk onderzoek naar de invloed van bessen op de gezondheid:

- www.nutritionfacts.org
- www.greenmedinfo.com
- www.mercola.com
- voedingsgeneeskunde.nl



Wat zijn de gezondste bessen? (video dr. Greger)



Hoe 'n granaatappel te snijden

Praktische indeling van antioxidanten:

1. Carotenoïden
2. Allyl sulfiden
3. Polyfenolen
 - 3.1 Flavonoïden
 - 3.2 Stilbenen
 - 3.3 Lignanen
 - 3.4 Phenolzuren

Lees alles over polyfenolen in dit [artikel](#)

Kleinfruit, de gezondste vruchten

In lezingen werd mij regelmatig gevraagd wat het gezondste fruit is. Voor tropisch fruit zoals papaya, ananas, enz. valt veel te zeggen, maar nadeel is het ecologisch minder verantwoorde transport over grote afstand, ook al is de mens oorspronkelijk afkomstig uit subtropische gebieden. Als we het houden bij inlands fruit, dan valt de keuze op kleinfruit.

Voorbeelden:

- aardbeien, bosaardbei
- blauwe bosbessen
- witte en rode aalbessen
- zwarte bessen (cassis)
- frambozen
- braambessen
- moerbeien
- witte, groene of rode kruis- of stekelbessen
- Japanse wijnbes
- kiwibes
- kersen
- rozebottels
- duindoornbessen
- vlierbessen
- veenbessen (cranberries)

Enkele tropische soorten:

- granaatappel
- gojibessen (boksdoorn)
- açai bessen
- acerolakkers
- Camu camu bessen
- Yumberry

Botanisch zijn dit bessen, maar worden zelden zo omschreven:

- bananen
- tomaten
- druiven
- aubergines
- kaki's (= persimon, sharon)
- watermeloen
- pompoen

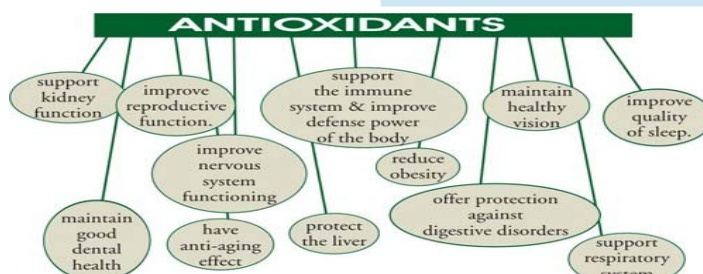
Voordelen

- De mooie kleuren verraden de aanwezigheid van vele antioxidanten die vrije radicalen bestrijden
- rijk aan [salvestrolen](#) (indien biologisch)
- talrijke andere bioactieve stoffen of fytochemicaliën zoals flavonoïden, saponinen,...
- verse vitamines, mineralen, sporenelementen
- verse enzymen
- vezels of ballaststoffen
- kunnen rauw gegeten worden (behalve vlierbessen)
- gaat verzuring tegen door de rijkdom aan basenvormende mineralen ([link](#))
- vast onderdeel van het anti-inflammatoir voedingspatroon
- enkelvoudige koolhydraten die geen mineralen en vitamines roven en die de pancreas niet belasten zoals complexe
- hoge bio-energetische waarden op alle organen ([link](#))
- breed werkingsspectrum op de gezondheid
- anti-aging effect
- worden rijp geplukt
- trekken vlinders en bijen aan in de tuin

Wist u dat...

er een [studie](#) gebeurd is naar antioxidantgehalte in 3100 voedingsmiddelen en dat plantaardig voedsel er gemiddeld **64 keer méér** bevat dan dierlijk voedsel?

Schematische voorstelling van de effecten van antioxidanten



Nadelen:

- korte oogstperiode; gelukkig zijn er nu alvast vroege en late aardbeien en ook herfstframbozen, en diepgevroren kleinfruit en gedroogd fruit en – poeder
- vers slechts korte tijd houdbaar
- lekkernij voor vogels, hangen van netten is dus nodig



Duindoornbessen, bron van zeldzaam omega-7 vetzuur

Vormen:

- vers
- diepgevroren
- sap: moedersap, 100% sap of uit concentraat
- gedroogd: als gedroogd fruit of als poeder
- verhit: sap, confituur

Confituur (jam) is te vermijden gezien de toevoeging van suiker. Er bestaat ook confituur zonder suiker, vb. met pectine maar fruit zou nooit mogen gekookt worden.

Gebruik sap in kleine hoeveelheden en toegevoegd aan bijv. smoothies of fruitschotels. Als drank is sap te vermijden daar deze de bloedsuikerspiegel teveel doet stijgen met enige tijd later een dip tot gevolg.

Indeling van antioxidanten

- Wateroplosbaar of vetoplosbaar
- Door het lichaam zelf geproduceerd of niet
- Kleine moleculen of grote proteïnen
- Enzymatisch of niet-enzymatisch

Leer er alles over met voorbeelden in dit [dossier](#) en welk effect ze hebben in dit [dossier](#)

Wist u dat...?

Monsanto voor de rechtbank wegens misdaden tegen de mensheid op 16 oktober 2016

Tientallen voedsel-, landbouw- en milieugroeperingen hebben aangekondigd dat Monsanto op World Food Day in Den Haag voor de rechtbank zal verschijnen voor misdaden tegen de mensheid en de natuur. Een overzicht van de onethische en frauduleuze praktijken van “world's most evil corporation” vindt u [hier](#). Twaalf smerige producten van Monsanto zijn: saccharine, PCB's, polystyreen, nucleaire wapens, DDT, dioxine, Agent Orange, meststoffen op petroleumbasis, roundup herbicide (glyfosaat), aspartaam, boviene groeihormoon (rBGH), genetisch gemanipereerd zaad en voedsel ([link](#)). De door Monsanto beweerde voordelen van GMO-voedsel, -zaad, en glyfosaat, blijken in de praktijk juist het tegenovergestelde te zijn, met dramatische gevolgen voor het milieu, dieren, insecten en de gezondheid van mensen ([link](#)).

100% van Starbucks zgn. biologische theeën bevat pesticiden

Onafhankelijk onderzoek heeft aangetoond dat alle stalen thee van Teavana (een merk overgekocht door Starbucks) pesticiden in enorme hoeveelheden bevatten. De populaire Monkey Picked Oolong bevat er zelfs 23. De thee's zouden volgens normen van EU en VS verboden moeten worden ([link](#)).

De vrijdagse boerenmarkt in Antwerpen: de goedkoopste groente- en fruitmarkt van België ?

Voor wie in of rond Antwerpen woont: op vrijdag van 13u tot 17u vindt de boerenmarkt plaats op de Desguinlei ten oosten van het Zuidstation. Dit is de goedkoopste markt die ik ken. Er wordt ook veel rijp fruit verkocht, een voordeel voor mensen die al te vaak onrijp fruit moeten kopen waar ze weken op moeten wachten voor het rijp is. Ook vindt u er één biogroenteboer ([link](#)) en enkele boeren die rauwe melk en zelfs rauwe boter verkopen, een zeldzaamheid, echter niet biologisch. Geliefd is de marktkramer Murat, die gespecialiseerd is in tropisch fruit en gekend is voor zijn papaja's die men nergens anders goedkoper vindt. Hij is ook te vinden op de zaterdagmarkt op het Theaterplein (9u-14u), op zondag op de Vogelmarkt (9u-13u) in Antwerpen, op donderdag op de Laksborlei in Deurne (8u-13u). Tip: koop geen fruit dat té rijp is, dat is nu ook weer niet goed.

Vertraagde hersenontwikkeling bij kinderen mede gevolg van ftalaten in ziekenhuismateriaal

De mentale problemen van deze kinderen kunnen gevolg zijn van ziekte of ongeval waarvoor ze in het ziekenhuis beland zijn, maar volgens onderzoekers van UZ Gasthuisberg ook van DHEP in plastic slangen en buisjes in het lichaam tijdens en na de operatie ([link](#)).

Jubileum: 15 jaar ontbreken van uitvoeringsbesluiten van de wet Colla op de niet-conventionele praktijken.

Het gaat om acupunctuur, chiropraxie, homeopathie en osteopathie. Naast registratie in een erkende beroepsvereniging, de te verwerven competenties en kwaliteitsvolle zorg, gaat het om het bijhouden van een dossier, rechten van de patiënt, beroepsverzekering, vergoeding schade, voorafgaande diagnose door een arts en een juridisch kader wat betreft de informatie waarover de patiënten moeten beschikken ([link](#)). Wegens het ontbreken van de uitvoeringsbesluiten werd op 22 januari 2010 de Belgische staat door de rechtbank van eerste aanleg van Brussel veroordeeld tot een dwangsom van € 5000 per maand, die zij sinds juni 2010 maandelijks moest afdragen aan de twee beroepsverenigingen osteopathie ([link](#)). Voor toch al gedeeltelijke uitvoeringsbesluiten die zijn verschenen: zie ejustice.fgov.be Verantwoordelijk hiervoor is de regering, de Minister van Volksziekten, en wie weet welke verborgen agenda.

Lood in thee

Hoeveel tassen thee mag u drinken voor de risico's van het lood in groene, witte, zwarte en oolong thee groter zijn dan de voordelen? Leer het in deze korte [video](#).

Nog nooit zoveel langdurig zieken en leefloners in België

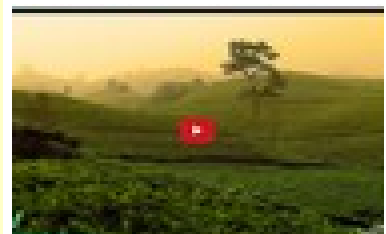
Volgens cijfers van het RIZIV krijgen er momenteel zo'n 335.000 mensen een invaliditeitsuitkering, dit is 9% van de vrouwen en 7% van de mannen. Bij zelfstandigen gaat het om 23.000 mensen. Het gaat o.a. om burn-out, depressie, rugklachten ([link](#)). Daarnaast trokken er dit jaar meer dan 114.000 mensen een leefloon. Begin 2016 zal dit aantal nog fors toenemen als de vele vluchtelingen ook een leefloon krijgen ([link](#)). Als dat zo voortgaat, kunnen we ons in 2025 afvragen wie er eigenlijk nog gaat werken? “Het zijn zotten die werken”, zong Juul Kabas ([link](#))...



David tegen Goliath: hoe een oude boer het opnam tegen de reus Monsanto en... won



De boerenmarkt op het Kiel in Antwerpen



Lood contaminatie in thee

Een stap verder

© Luc Van Oost
Gediplomeerd gezondheids-
therapeut
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.

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 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://www.WhatDoctorsDontTellYou.com)

www.infowars.com

www.prisonplanet.com

Aanbevolen websites voor uw zoekwerk rond gezondheid

www.nutritionfacts.org (dr. Greger)

www.drberg.com (dr. Berg)

www.mercola.com (dr. Mercola)

www.naturalnews.com

www.greenmedinfo.com

www.leefbewust.com

www.cigmtr.nl (dr. Van Montfort)

www.doctoryourself.com (dr. Saul)

www.voedinggeneeskunde.nl

www.meschinohealth.com (dr. Meschino)

www.drleonardcoldwell.com (dr. Coldwell)

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

www.groenedag.org

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/>

Vergeet uw TV en kijk naar documentaires op:

www.kijkbewust.com

Aanbevolen tijdschriften

[BioGezond](#) [Arts, therapeut & apotheker](#) [Natuurstemmingen](#)

[Maar Natuurlijk](#) [Licht op je gezondheid](#)

[i-sana magazine](#) [Bliss](#)

[Çava](#) [Well2Day-magazine](#)

[Profiel](#) [Placebo Nocebo](#)

Aanbevolen boek om te beginnen

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". In begrijpelijke taal, overzichtelijk, volledig, vlot en aangenaam leesbaar.



Aanbevolen documentaires

Making a killing: The untold story of psychotropic drugging (de waarheid over antidepressiva, antipsychotica, angstremmers, enz.; de wetenschappelijke fraude, de onethische praktijken, de belangenverstrengelingen, de corruptie, de bijwerkingen en doden, de winsteijfers,...)

Wheat: the unhealthy whole grain (dr. William Davis, 2012). Niet over gluten, maar over andere stoffen in tarwe (lectine, amylopectine A, gliadine) die een schadelijk effect hebben op de gezondheid

Wheat belly: an unintended consequence (dr. Ron Hunninghake over de moderne tarwe, gevolg van hybridisatie en genetische manipulatie, hoe het komt dat dit nu zorgt voor buikvet, mei 2013)

Vaccination: The hidden truth Alles wat u niet verteld wordt over vaccinatie

Seeds of Death (door dr. Gary Null: over de catastrofe van genetisch gemanipuleerd voedsel voor het milieu, de gezondheid van mens en vee, de landbouw en de boeren. Met bijdragen van dr. T. Colin Campbell, dr. Rima Laibow, dr. Joe Mercola, Mike Adams, dr. Vanadan Shiva e.v.a.)

Aanbevolen documentaires

Nutrition and behaviour (door dr. Russell Blaylock) over de invloed van geraffineerde suiker, fastfood, kleurstoffen, pesticiden, zware metalen, aminozuren, tekorten aan bep. vitamines of mineralen, verhouding omega-3/-6 vetzuren, aspartaam, natriumglutamaat, fluor, enz. op de mentale en psychische gezondheid. En over het verband tussen voeding en psychiatrische aandoeningen, crimineel gedrag, antisociaal gedrag, enz.

Autism, made in the USA (Autisme genezen kan):: award-winning documentaire van dr. Gary Null. Over de oorzaken (vb. kwik en aluminium in vaccins, natriumglutamaat, pesticiden, aspartaam, kleurstoffen,...) en de succesvolle behandeling met o.a. chelatietherapie, gluten- en melkvrij dieet, glutathione, antioxidanten, vitamine B6, magnesium, homeopathie, hyperbare therapie, enz. Een tiental artsen en een 6-tal kinderen met hun ouders komen aan bod; hoe de kinderen herstelden, het gewoon onderwijs kunnen volgen en vertellen over hun ervaring.