

1 juli 2012

Jg. 1, nr. 2

Verschijnt onregelmatig

Een stap vooruit

Nieuwsbrief

In dit nummer:

Te weinig groente en fruit	1
In de kijker	1
Meer groente en fruit Smoothiebars	2
Goed nieuws Waanzin	3
Pionier in het vizier	3
Waar moeten die mensen allemaal naartoe?	3
Colofon	4
Aanbevolen literatuur	
Agenda	

Belg blijft te weinig groente en fruit eten

In 2007, 2009 en 2011 onderzocht InSites Consulting in opdracht van VLAM wie wat waar en wanneer consumeert.

Als we alle eetmomenten in beschouwing nemen, dan is brood het meest geconsumeerde product. Groenten en fruit blijven we te weinig eten: op een gemiddelde dag eet slechts 62% van de Belgen groenten, voor fruit is dit zelfs maar 35%. Binnen de maaltijdbegeleiders blijven aardappelen en aardappelbereidingen de koploper vóór pasta en rijst.

Op een gemiddelde dag eet 79% van de Belgen vlees (incl. vleeswaren, vleessnacks en vleessoep), 21% vis (incl. verwerkte vis en vissoep) en 15% vis noch vlees. Zuivel stond bij 61% van de ondervraagden de dag voordien op de menu en eieren bij 13%.

Op een gemiddelde dag eet of drinkt 29% van de Belgen minstens 1 biologisch product. (www.landbouwleven.be)

Uit de nationale voedselconsumptiepeiling van 2004 bleek al dat de Belg gemiddeld slechts 118 gram fruit en

138 gram groente per dag eet en daarentegen 161 gram vlees, vis, eieren of vleesvervangers per dag.

Geen enkele vrouw tussen 19-59 jaar uit de studie bereikt de aanbeveling van 20 mg ijzer per dag.

Slechts 10% van de populatie voldoet aan de aanbeveling van een vetpercentage in de energiebehoefte van minder dan 30% per dag.

Bron: Epi-scoop, nr.3, oktober 2006

Het maakt niet uit op welke partij je stemt, fundamenteel verandert er niets

In de kijker: Columbus-eieren

Door de chemisch-industriële landbouw en voedingsgewoontes lijdt een groot deel van de bevolking aan een tekort aan omega-3 vetzuren. Een tekort hieraan is betrokken bij een lange lijst aandoeningen zoals ontstekingen, hoge bloeddruk, cholesterol, depressie, autisme, ADHD, kanker, dementie, reuma, huid- en oogklachten, enz.

Naast o.a. lijnzaadolie, koolzaadolie, walnoten, vette vis, vinden we omega-3 ook terug in het Columbus-ei. De doosjes vindt je in de meeste supermarkten, behalve Lidl, Aldi.

Omdat de kippen hun oorspronkelijke voeding krijgen met o.a. lijnzaad, hebben ze een uitstekende verhouding omega-3 /omega-6 van 1 op 1. Bovendien bevatten ze een uitstekende lecithine, goed voor hersenen, zenuwen, gal, hormoonaanmaak,... Ook cholesterol hebben we broodnodig voor vele functies in ons lichaam.

Eierdooier wordt in de natuurgeneeskunde beschouwd als een volledig voedingsmiddel; het bevat zowat alle vitaminen en mineralen. Het Columbus-ei bevat ook jodium, selenium,

vitamine E, choline,...

Van Columbus-eieren hoeft u geen schrik te hebben, zelfs niet bij dagelijks gebruik. Het is het enige ei waarvan de gunstige eigenschappen wetenschappelijk werden aangetoond. Zo kunnen ze bijdragen tot een daling van de bloeddruk, stijging van de HDL- en daling van de LDL-cholesterol, daling van de triglyceriden en bloedsuikerspiegel.

Zie ook mijn uitgebreid [artikel over vetten, cholesterol](#) en hun belang voor de gezondheid.



blog.seniorennet.be

Meer groente en fruit, maar hoe ??



goedgevoel.be

Tracht bij een **broodmaaltijd** altijd iets van groente of fruit erbij te gebruiken:

- groentesap (vers, gepasteuriseerd of melkzure) vb. V8, wortelsap, rode bietensap, tomatensap,...
- verse soep
- rauwe groente (vb. geraspte wortel, schijfjes komkommer, radijs, tomaat, augurk, selderstengel, enz.)
- broodje gezond
- boterham met schijfjes banaan of appel of er rijpe avocado op smeren ipv boter

Als **tussendoortje** geen koken, gebak, taart, snoep, ijscrème, wafels, koffiekeuken, enz. maar wel:

- vers, rijp fruit à volonté
- vers geperst fruit-/groentesap
- smoothie van vers fruit
- milk-/yoghurtshake met fruit
- kom verse soep

Granen:

spaghetti, macaroni, noedels met gekookte groente naar keuze

gabakken rijst met gewokte groente

gekookte rijst, boekweit, quinoa, amaranth,... met gekookte en rauwe groente

zoete maïskorrels met olijven, radijsjes, worteltjes, boontjes,...

Aardappelen:

• gekookte aardappelen met dubbele portie groente

• puree met gekookte worteltjes, knolselder, olijven,...

• koude patatjes op de boterham

Eieren:

Omelet met meegebakken groente

Soep:

Als u snel soep wil, kan u goedkoop een zak met voorgesneden diepvriesgroente in een pot

water kwakken en koken; wat verse of gedroogde kruiden erbij en klaar is kees

gebruik bij voorkeur groentebouillon ipv vlees-, vis-, kipbouillon

Groentepuree:

wist u dat u zelfs diepvrieszakken in de supermarkt kan vinden met paprikareepjes, uienringen, preiringen, wortelpuree, knolselderpuree, bloemkoolroosjes, broccoliroosjes,...

Wortelpuree op de boterham, met fijngesneden peterselie, bieslook,...: een lekkernij!

Melkproducten:

yoghurt met vers fruit vb. aardbeien, bessen

milkshake of yoghurtshake

platte kaas met stukjes fruit

fruit met slagroom

kaasschotel met fruit

Een schotel groente en liefde, is beter dan een vetgemeste os en haat.

(Spreuken 15:17)



Zie ook mijn artikels:

[Tips bij het eten van fruit](#)

[Tips bij het eten van groente](#)

[Meer groente en fruit eten](#)

Smoothiebars in Antwerpen



Als u op stap bent in een grote stad, vindt u meer en meer smoothiebars, waar u even de dorst en de honger kan stillen.

Hier enkele adressen in Antwerpen :

Zest Fresh Juice Bar, Antwerpen Grand Bazar Shopping Center, (ingang Meir/Groenplaats)

Zest Fresh Juice Bar, Wijngem Shopping Center, Unit 73A

Hoek Kammenstraat en Ijzerenwaag

Lombardia, Natural Food & Drinks, Lombardenvest 78

Meir

De Keyserlei

Boerentoren

Goed nieuws

Auto-inschrijvingen in mei met kwart gedaald

Tijdens de afgelopen maand mei zijn 40.780 nieuwe personenwagens ingeschreven. Dat is een kwart minder (25,7 procent) dan in mei vorig jaar, toen 54.888 voertuigen werden ingeschreven.

Bij de zware bedrijfsvoertuigen is het cijfer voor de maand mei, tegenover vorig jaar, nog opvallender, namelijk een vermindering met 45 tot 47 procent minder inschrijvingen.

Door de installatie van een nieuw informaticasysteem is er echter grote vertraging geslopen in de verwerking van aanvragen. Pas in juli of augustus kunnen de cijfers voor mei definitief bekend worden.

(www.autozone.be)

Humorzender

Wist u dat u dag en nacht kunt luisteren naar een online radiostation waar je geen slechte muziek hoort, alleen 100% comedy? www.humorzender.be

Waanzin

In België zijn er meer gsm's dan inwoners. Is al die straling wel gezond? Francesca praat met mensen die gsm en wifi afgezworen hebben omdat ze er ziek van worden.

Zie dit [filmpje op VTM](#)

Meer Indiërs met GSM dan met toilet

Meer dan 63 procent van de gezinnen heeft nu een telefoon – vooral mobieltjes. In de steden loopt dat percentage op tot 82 procent.

49,8 procent - 600 miljoen mensen - doet hun behoefte in de vrije natuur. Lees meer in het [artikel](#)



Pionier in het vizier: Walter Kunnen (1921-2011)

Voormalig jurist en bouwondernemer, gevestigd te Wilrijk.

Hij stelde vast dat zich steeds weer dezelfde klachten ontwikkelden bij opeenvolgende bewoners. Zo ging hij zich toeleggen op studie en onderzoek van giftige solventen en kleefstoffen, asbest, elektriciteit, schimmels en elektromagnetische velden.

Hij ontdekte dat al onze organen een eigen golflengte hebben met de erbij horende frequentie, amplitude en polariteit. Dit geldt ook voor ondergrondse waterbewegingen, geobiologische netten, stralingen van satellieten, GSM's, hoogspanningslijnen, enz.

Met de Lecherantenne kan men op het lichaam aangeven waar de ziekmakende invloed de persoon treft. M.b.v. magneten kan men de verstoorde polariteit onmiddellijk herstellen. Ook kan men de woning 'biosaneren' met een aantal middelen, zodat deze vrij is van storende invloeden. Zijn motto was 'meten is weten!' Ook kan men met deze antenne medicamenten en biologische middelen testen.

Hij richtte Archibo-Biologica op, wetenschappelijk instituut voor geopathisch en woonbiologisch onderzoek. Duizenden mensen hebben het genoeg gehad zijn drukbezochte en

indrukwekkende demonstraties, seminars en voordrachten bij te wonen.

Samen met zijn team onderzocht hij duizenden woningen in binnen- en buitenland.

Zoals bij vele pioniers in het uitgestrekte domein van de natuurgeneeskunde, was het woord pensioen hem onbekend. Verwijzend naar het veldwerk, zei hij "Met de botten aan, zo wil ik gaan". Enkele dagen voor zijn overlijden gaf hij nog een voordracht. Zijn werk wordt verdergezet door zijn charmante Italiaanse vrouw die gezondheidsbegeleidster is.

Zie www.archibo-biologica.be



Walter Kunnen

Meten is weten
(Walter Kunnen)

Waar moeten die mensen allemaal naar toe ?

Aantal vliegtuigpassagiers per jaar in Schiphol:

1950: 350.000

1960: 1.400.000

1970: >5.000.000

1979: > 10.000.000

1990: > 16.000.000

2000: > 39.000.000

2011: > 49.000.000

(nl.wikipedia.org)

De milieuvuiling die deze vliegtuigen veroorzaken, is gi-

gantisch. Voor een vlucht Brussel-New York heen en terug wordt per persoon 767,5 kg CO₂ uitgestoten aan brandstofverbruik alleen! (www.climat.be)

Waar gaat dat allemaal naar toe? Als ik ergens naar toe wil, neem ik de fiets, de bus of de tram...

Een stap vooruit

© Luc Van Oost
Gediplomeerd gezondheidstherapeut
Lic. Psychol. & Pedag. Wet.
info@lucvanoost.be
www.lucvanoost.be



Gratis digitale nieuwsbrief over alles wat te maken heeft met gezondheid, gezindheid en gezondenheid

Wie zich wil abonneren, kan dit met een eenvoudig verzoek op het vermelde e-mailadres

Samen op weg naar een meer gezonde, ecologisch en ethisch verantwoorde samenleving

Retirement at sixty-five is ridiculous. When I was sixty-five I still had pimples.

(George Burns, 1896-1996)

Suggesties voor artikels en lezersreacties zijn welkom. Wilt u iets melden of een eigen

Wie deze interessante informatie niet wil ontvangen, kan dit eenvoudig meedelen op het vermelde e-mailadres

Boeken

dr. Peter Aelbrecht, de Homo Energeticus

dr. Francis Coucke, de CVS-mythe

dr. Thierry Hertoghe, Jong en gezond oud worden

dr. Michael Maes, Nooit meer moe, CVS ontmaskerd

dr. Michael Maes, Van Freud tot omega-3

dr. Rudy Proesmans, Optimaal gezond zonder medicijnen

dr. David Servan-Schreiber, Antikanker, een nieuwe levenswijze

dr. Marcel Verheyen, Stop stress

Reinhard Verlinden, Nutricijnen

Jo Wijckmans, Gezond van binnen, mooi van buiten

Dan Buettner, Het geheim van langer leven

Hilde Maris, Gluten & koemelk - De link met gezondheidsklachten

H. Maris & B. De Smet, ADHD & leer- en gedragsstoornissen

Christine Tobback, Eet wat bij je past

Christine Tobback, Gezond of gezondigd ?

Tijdschriften

[BioGezond](#)

[Maar Natuurlijk](#)

[Bliss](#)

[Placebo Nocebo](#)

[Natuurstemmingen](#) (vzw Groene Dag)

Websites

www.groenedag.org

www.natuurgeneeskundigen.be

www.archbio-biologica.be

www.leefbewust.com

Agenda: lezingen



De geheimen van een lang leven (hoe word ik 100 jaar)

5 juli

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

13 juli

DC Romanza, Klaproosstraat 74, Wilrijk

Osteoporose

2 augustus

DC Ten Gaarde, Boomgaard-

straat 37A, 2018 Antwerpen

Hoge bloeddruk

4 oktober

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Reuma

19 juli

DC Victor de Bruyne, Paul-Henri Spaaklaan 5, Hoboken

6 september

DC Ten Gaarde, Boomgaard-

straat 37A, 2018 Antwerpen

18 september

DC Huize Berchem, Driekoningsstraat 1, Berchem

DC = dienstencentrum

Inschrijving is niet nodig. De lezingen beginnen altijd om 14 uur.

Afhankelijk van het DC is de lezing gratis of betaalt u een kleine toegangsprijs van 1 of 1,50 €.