

10 augustus 2012

Jg. 1, nr. 4

Verschijnt onregelmatig

Een stap vooruit

Nieuwsbrief

Een mooi vooruitzicht voor onze oude dag ?

In dit nummer:

<i>Onze oude dag</i> <i>In de kijker: geitenmelk</i>	1
<i>Diepere oorzaken</i> <i>Folterpop</i>	2
<i>Goed nieuws</i> <i>Pionier in het vizier</i> <i>De Dirty Dozen</i>	3
<i>Colofon</i> <i>Aanbevolen literatuur</i> <i>Agenda</i>	4

*Als ieder mens zijn stukje vlees
zelf zou moeten schieten, dan
zouden er veel meer vegetariërs
zijn.*

Jan van den Braak

Rond 2050 zullen er wereldwijd meer dan 115 miljoen mensen lijden aan de ziekte van Alzheimer of een gelijkaardige aandoening. Dat is drie keer zoveel als nu het geval is. Het aantal patiënten met **dementie** zal om de twintig jaar verdubbelen. In België lijden 165.000 mensen aan dementie.. Dit aantal stijgt opvallend snel. Binnen vijftien jaar zal het aantal tussen de 200.000 en 220.000 liggen.

Reuma in eender welke vorm treft 3 miljoen mensen in België.

Een op de twee werkende mannen en een op de drie werkende vrouwen heeft een BMI dat hoger ligt dan 25 en

is dus **zwaarlijvig**. Obesitas - waarbij de BMI meer dan 30 is - komt voor bij 15 tot 16 procent van de werkende Belgen. Vijftien jaar geleden was dat nog 9 procent.

Hart- en vaatziekten zijn met 40% van het aantal sterfgevallen of 2 miljoen doden per jaar de belangrijkste doodsoorzaak in de Europese Unie.

Volgens het rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie WHO zullen 21,4 miljoen wereldburgers tegen 2030 aan **kanker** lijden, in 2008 waren dat er nog maar 12,7 miljoen. Het aantal vastgestelde kankergezwellen bij Vlamingen is op 7 jaar tijd met 20 procent

gestegen. Dat blijkt uit cijfers van het Kankerregister.

Tachtig procent van de Belgen krijgt ooit te maken met **rugpijn**.

Lage rugproblemen, allergie, hoge bloeddruk en artrose zijn de belangrijkste chronische gezondheidsproblemen. Voor een aantal belangrijke chronische aandoeningen noteren we een geleidelijke, maar duidelijke stijging: **hoge bloeddruk**, diabetes, **artrose**, schildklierlijden, **cataract**, kanker en **osteoporose**.

Ik verwijs ook naar de vorige nieuwsbrieven voor meer cijfers en naar mijn artikel met [medische statistieken](#).

In de kijker: Geitenmelk

Rauwe melk is veel gezonder dan verhitte melk, ook al probeert de industrie rauwe melk verdacht te maken omdat ze de ambachtelijke productie wil saboteren. Ze dient echter wel in uiterst hygiënische omstandigheden gewonnen te worden.

In rauwe melk blijven de enzymen en nuttige bacteriën intact, blijven vitamines en mineralen ongeschonden, zijn eiwitten en vetten beter verteerbaar en is het calcium beter opneembaar. Ook de lecithine blijft intact, zodat het de cholesterol in oplossing houdt. Bij verhitte melk wordt de cholesterol geoxideerd

tot de schadelijke oxycholesterol zoals we die vinden in koeienmelkproducten, melkchocolade, ijscrème, verhitte eierdooier, koffiemelk en de vele patisserie. Oxycholesterol is één van de belangrijkste veroorzakers van arteriosclerose of slagaderverkalking, het is toxisch en kankerverwekkend.

Diepere oorzaken van ziekte



Cartoon of an industry spokesman whose nose is growing



Just ignore the label...
The worst stuff isn't listed anyway.

*Aangepast zijn aan een
door en door zieke saen-
leving is geen maatstaf
voor gezondheid.*

*Jiddu Krishnamurti
(1895-1986)*

Folterpop.be: alle gevolgen van popfestivals

De jeugd amuseert zich... maar is ze zich bewust van risico's en gevolgen? Ik had het al over de knetterbrommerjongeren. Op folterpop.be vindt je de waarschuwingen van artsen en de vele ongekende gevolgen van blootstelling aan het moderne lawaai en vertier:

- oorsuizen
- stress
- vermoeidheid

Waarom zitten onze baby's vol gif? (zie nieuwsbrief 3)

Waarom nemen alle ziektes en aandoeningen toe? (zie [medische statistieken](#))

Waarom wacht de meesten van ons een oude dag, geplaagd door chronische aandoeningen, pijn en armoede?

Waarom worden we steeds zieker, armer, dikker, vermoeider, giftiger, onvruchtbaarder, en depressiever? Waarom lijden veel mensen aan kwantitatieve ondervoeding en kwalitatieve ondervoeding, zodat ze hun reeds zwaar belaste lichaam ondermijnen en de grond onder hun eigen voeten weggraven? (zie nieuwsbrief 1)

Waarom haken steeds meer mensen af? Waarom zal de komende jaren de levensverwachting dalen?

Waarom dweilt de geneeskunde met de kraan open en houdt ze zich hfdz. bezig met het behandelen van gevolgen?

Omdat de echte oorzaken buiten schot blijven..

U verwacht van uw dienaar natuurlijk geen blad voor de mond, evenmin als een doekje voor het bloeden.

Laten we daarom eens een blik werpen op de grote veroorzakers van al deze ziektes, aandoeningen en ellende die ik al uitvoerig in de verf gezet heb in de vorige edities.

- permanente gehoorschade
- overgevoeligheid voor geluid
- hart- en vaataandoeningen
- slechtere leerprestaties
- agressie
- ongewenste intimiteiten
- ongewenst zwangerschap
- verhoging bloeddruk
- scheurtjes in de longen; klaplong, verkoudheden
- dronkenschap

1. De moderne chemisch-industriële landbouw (Big Farm)
2. De moderne voedingsindustrie en genotsmiddelenindustrie (Big Food)
3. De chemische industrie (Big Tox)
4. De olie-industrie (Big Oil)
5. De afvalindustrie (Big Waste)
6. De stralingsindustrie (Big Vibrations)
7. De geldindustrie (Big Money)
8. De farmaceutische industrie (Big Pharma)
9. De bouwnijverheid (Big Noise)
10. Het verkeer (Big Traffic)

Hier kunnen we uiteraard nog andere industrieën en sectoren aan toevoegen. Denken we bv. aan de meubelindustrie, die ons in 99% van de gevallen opzadelt met ergonomisch onverantwoorde stoelen, te lage tafels, te lage lavabo's, enz. slecht voor onze rug, nek en schouders. (80% van de mensen krijgt ooit in zijn leven rugklachten). Denken we ook aan de problemen met beeldschermen (straling, oogklachten, slechte houding aan de PC, ergonomisch onverantwoorde toetsenborden en muizen,...).

Waarom blijven ze buiten schot? Omdat ze werk verschaffen (dat maakt alles goed),

omdat ze veel geld hebben, omdat ze mensen in dienst hebben die alles goedpraten. En omdat iedereen deze producten gebruikt of: meent ze nodig te hebben en niet te kunnen zonder. Voor veel schadelijke producten bestaan er ongevaarlijke (zie nieuwsbrief 3).

Gezien de houding van de Belgische bevolking mogen we



geen betoging verwachten van obesitas- of diabetespatiënten voor de suikerfabriek van Tienen, noch een betoging van kankerpatiënten voor de fabrieken van BASF, Unilever of Monsanto. Alleen als het om zijn geld of zijn werk gaat, wil hij zijn mond openen, zie het debacle rond Fortis, Sabena, Opel, de witte woede, enz.

In volgende editie zullen we het hebben over de houding van de Belgische bevolking. Dat belooft...

Tevens zullen we nog een niveau dieper gaan wat de oorzaken betreft in volgende edities.

- slapeloosheid
- zelfmoord

Laten we ook de gevolgen niet vergeten voor de omwonenden, zoals slapeloze nachten, vermoeidheid, stress, hartklachten, vuilnis in hun tuin, vernielingen, enz.

Bovendien zijn festivals een ecologische ramp vb. 350.000 kg afval achtergelaten op Werchter, CO2-uitstoot van

verplaatsingen naar festivals.

Het lijkt wel of de jeugd elk normbesef, respect en opvoeding kwijtspeelt met de alcoholische en akoestische roes en helemaal terugzakt tot het gekende primitieve egoïstische "ikke en de rest kan stikke".

Je vindt op de site ook de typerende dubieuze stellingname van politici en het vinden van achterpoortjes voor de wetgeving door organisatoren.

Goed nieuws

Bakfietsen in de lift

U heeft al kunnen merken dat er steeds meer bakfietsen in het straatbeeld verschijnen. Een gunstige ontwikkeling en milieuvriendelijk alternatief voor de auto, om boodschappen te doen en de peuters of kleuters mee te nemen. Er bestaan zelfs initiatieven voor bakfietsdelen, zie bvb. www.testbak.be

Elektrische fietsen in de lift

Ook de verkoop van elektrische fietsen kent een forse groei. Niet alleen door 50-plussers maar ook voor het woon- en werkverkeer. De stad Gent geeft als eerste een subsidie aan inwoners die elektrische fietsen, bakfietsen of scooters aankopen, auto's

op aardgas, en betaalt een deel terug voor het inschrijvingsgeld voor autodelen. Meer info op www.gent.be

“In de vuilbak”

U ergert zich aan rondslingerend vuil en begrijpt niet waarom mensen hun afval gewoon op straat gooien? De overheid is een campagne



rend vuil en begrijpt niet waarom mensen hun afval gewoon op straat gooien? De overheid is een campagne

begonnen om mensen ertoe aan te zetten vuil in de vuilbak te werpen. De ouderen onder ons vinden dit niet meer dan normaal maar heel wat jongeren en andere culturen hebben blijkbaar andere normen en waarden en moeten deze eenvoudige dingen nog leren. Er zijn zelfs lespakketten voor leerkrachten van het secundair onderwijs en klas- of schoolprojecten, zie indevuilbak.be

“Weer een auto minder”

U heeft ze wellicht al gezien, de fietsplaatjes met dit opschrift. Reeds 300.000 fietsplaatjes werden verspreid. U kan er nog steeds gratis bestellen met deze bestelbon.

Het gaat om een actie van

11.11.11 in het kader van het klimaatakkoord. Klimaatveranderingen zijn immers dode-



lijk voor het zuiden en veroorzaken jaarlijks 300.000 doden. Vooral de arme en kwetsbare mensen worden getroffen. Laat je verontwaardiging horen, maak politici wakker en doe mee aan [‘Sing for the climate’](http://Singfortheclimate) op 22 of 23 september. Op meer dan 100 plaatsen in Vlaanderen organiseert 11.11.11 de grootste zingende betoging ooit.

Pionier in het vizier: dr. Cornelis Moerman (1893-1988)

Nederlands huisarts in Vlaardingen die ook duivenmelker was. Hij stelde vast dat de kwaliteit van voeding de weerstand en prestaties van duiven verbeterde. Volgens hem konden duiven geen kanker krijgen. Hij kwam tot het besluit dat een aangepast dieet kanker bij mensen zou kunnen genezen.

Hij vond geen gehoor bij de reguliere geneeskunde, waardoor hij er een afkeer voor kreeg, wat een objectief onderzoek naar de effectiviteit later in de weg stond. De weerstand tegen zijn therapie wordt ook verklaard door zijn

eigenwijs en charismatisch karakter.

Heden ten dage worden er ook door de klassieke geneeskunde relaties gelegd tussen voeding en kanker. Elke dag verschijnen er in heel de wereld studies over het verband tussen voeding en gezondheid. Het is moeilijk en on dankbaar om een pionier te zijn.

Moerman, die tot zijn 92e patiënten behandelde, ging ervan uit dat kanker een ziekte is van heel het lichaam, dat eindigt in een tumorvorming tengevolge van een verstoorde stofwisseling. Naast het ver-

mijden van ongezonde en schadelijke voeding en het gebruik van supplementen, legde hij zich toe op het versterken van het immuunsysteem door extra toevoer van bepaalde stoffen zoals vitamine A, B, C, D, E, jodium, zwavel, ijzer, citroenzuur en door het eten van hoofdzakelijk rauw voedsel. Tegenwoordig kunnen we er nog veel andere stoffen aan toevoegen zoals magnesium, zink, en vele andere antioxidanten.

Ook werd het geestelijk aspect niet verwaarloosd, zoals omgaan met stress, positief den-

ken, emoties uitdrukken i.p.v. onderdrukken, enz. Voor de bronnen zie ook mijn uitgebreid artikel op de website.

Wie meer wil weten, zie www.moermanvereniging.nl



De Dirty Dozen en de Clean Fifteen

Bron: www.biomijnnatuur.be/nieuws/dirtydozen

Meest bespoten:

1. appels
2. selder
3. aardbeien
4. perziken
5. spinazie
6. nectarines
7. druiven
8. paprika
9. aardappelen

10. blauwe bosbessen

11. salade
12. boerenkool
- (van slechtste naar minder slecht)

Minst bespoten:

1. ajuin
2. maïs
3. ananas
4. avocado

5. asperge

6. erwten
7. mango
8. aubergine
9. meloen

10. kiwi

11. kool
12. watermeloen
13. zoete aardappel
14. pompelmoes
15. paddenstoelen

Een stap verder

© Luc Van Oost
Gediplomeerd gezondheidstherapeut
Lic. Psychol. & Pedagog. 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

Suggesties voor artikelen en lezersreacties zijn welkom. Wilt u iets melden of een eigen bijdrage plaatsen? Stuur het door!

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

Laat danken in je denken wonen.
(Boudewijn Vandermeulen)

Boeken

- dr. Peter Aelbrecht, de Homo Energeticus
dr. Jill Bolte-Taylor, Onverwacht inzicht na hersenbloeding
dr. Francis Coucke, de CVS-mythe
dr. André De Zutter, De astma-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
Leo Bormans, Geluk
Dan Buettner, Het geheim van langer leven
Udo Erasmus, Vitale vetten, fatale vetten
Hilde Maris, Gluten & koemelk - De link met gezondheidsklachten - Therapiewijzer
H. Maris & B. De Smet, ADHD & leer- en gedragsstoornissen - Therapiewijzer
Christine Tობback, Eet wat bij je past
Christine Tობback, Gezond of gezondigd?
Paul Verhaeghe, De neoliberale waanzin, Flexibel, efficiënt en gestoord
Reinhard Verlinden, Nutricijnen
Jo Wijckmans, Gezond van binnen, mooi van buiten

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 *telkens om 14u*



Hoge bloeddruk

4 oktober

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

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

5 december

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, Linkeroever Antwerpen

Reuma

6 september

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

18 september

DC Huize Berchem, Driekoningenstraat 1, Berchem

24 oktober

DC Ter Welen, Willem Elschotstraat 5, Linkeroever Antwerpen

DC = dienstencentrum

Inschrijving is niet nodig

Afhankelijk van het DC, is de lezing gratis of vraagt men een kleine vergoeding