



Een stap verder

Veer van Hoeke over het kanaal Sluis-Brugge (foto Walter Ressler)

In dit nummer:

<i>Fruitontbijt</i>	1
<i>Einde amalgaamtijdperk Dierlijke voedingsmiddelen ontstekingsbevorderend</i>	2
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon Links Lezingen</i>	4

Het fruitontbijt: de ochtendstond heeft fruit in de mond

Voordelen:

- fruit heeft een basenoverschot m.a.w. ontzurend
- rijk aan verse vitamines, mineralen, sporenelementen
- rijk aan enzymen
- rijk aan antioxidanten
- rijk aan bio-actieve stoffen of fytochemicaliën vb. polyfenolen
- rijk aan vezels
- hoge bio-energetische waarde, m.a.w. rijk aan levenskracht
- afslankend
- ontgiftend

Vormen:

- fruit uit de hand
- fruitschotel of fruitsalade
- fruitpap
- smoothies

Goede voedselcombinaties:

- yoghurt, karnemelk
- platte kaas
- slagroom
- avocado, olijven
- noten, zaden, pitten
- kokosmelk
- kruidenblaadjes: basilicum, munt, citroenmelisse,...
- bladgroente (kropsla, spinazie, rucola,...)

- green foods (gerste-, tarwe-, kamutgraspoeder, alfalfa-bladpoeder,...)



Ontgiftig

De stofwisseling kent 3 fasen:

- 04u00 – 12u00: eliminatie van afvalstoffen
- 12u00 – 20u00: opname (eten en spijsvertering)
- 20u00 – 04u00: assimilatie (absorptie en gebruik)

Deze functies verlopen de hele dag door, maar toch is elke functie het meest intensief gedurende deze periodes.

Dat je 's ochtends nog aan het elimineren bent, kun je soms merken aan een beslagen tong, een zwaar hoofd, sufheid, slecht ruikende adem, veel dorst, donkere urine, geen honger hebben, pap in het gezicht, enz.

Om het lichaam te helpen ziektes te voorkomen, is het belangrijk deze cyclussen niet tegen te werken, maar zo goed als het kan te volgen.

Fruit is het enige voedingsmiddel dat de ontgiftig die 's ochtends nog volop bezig is, niet stopzet of onderbreekt, ja zelfs stimuleert en ondersteunt..

Smoothies

Een smoothie is een drank van gepureerd of gemixt fruit. Het is wellicht de lekkerste en meest populaire manier van fruit eten. De laatste jaren zijn er heel wat kleurrijke boeken over smoothies verschenen.

Voorbeelden van smoothies

- banaan, aardbei, frambozen
- peren, avocado, druiven zonder pit
- papaya, kersen, yoghurt
- mango, perzik, slagroom
- ananas, avocado, braambes

Smaakmakers in smoothies

- vanillepoeder
 - carobpoeder
 - etherische olie (vb. munt, bergamot, citroen,...)
 - diksap van appels, peren,...
 - lavendel- of andere honing
 - bosbessenmoedersap
 - kokospoeder
 - gemberpoeder
 - rozenbottelpoeder
 - blauwe bosbessenpoeder
 - gedroogd fruit (best eerst een half uur laten weken)
- Bij [Groene Dag](#) kan u deze smaakmakers verkrijgen (in de winkel of door verzending).



Einde van het amalgaamtijdperk



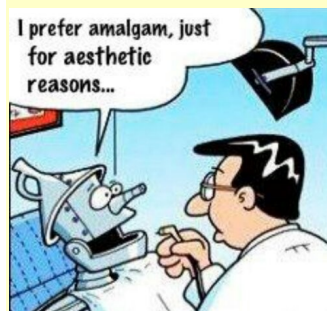
Binnen afzienbare tijd zal de tandarts geen kwik meer gebruiken om de gaten in uw tanden te vullen.

In jan. 2013 zijn vertegenwoordigers van meer dan 140 landen overeengekomen het gebruik van kwik af te bouwen. ([link](#)) Hierbij horen ook hervorming van het onderwijs voor tandartsen, aanleren van gebruik van ander vulmateriaal, hervorming van de ziekenfondsverzekering.

Hierdoor lijdt de pro-amalgaamlobby (American Dental Association en de

FDA) de ene beschamende nederlaag na de andere. ([link1](#), [link2](#))

Er zal dus een einde komen aan de mondiale en nationale vergiftiging van de bevolking en het milieu door o.a. de tandartsen.



Informeer bij uw tandarts voor een schadevergoeding.

Informeer uzelf:

Korte voorlichting door pionier in de strijd tegen amalgaam, Charlie Brown: [video](#)

Dr David Kennedy, tandarts over de gevaren van kwik en fluor: [video](#)

Hier wordt zichtbaar gemaakt hoe de kwikdampen ontsnappen uit je tandvullingen: [video](#)

Burgers die kritische vragen stellen aan de FDA-vertegenwoordigers: [video](#)

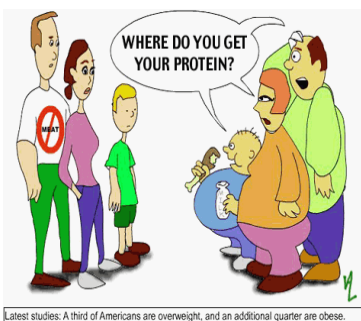
Waarom werken dierlijke voedingsmiddelen ontstekingsbevorderend ?



De trouwe lezer weet inmiddels dat ontsteking de rode draad is van de meeste van de lange lijst beschavingsziekten. (zie [Een stap vooruit 1.7](#)) Laten we nu eens bekijken hoe het komt dat dierlijke voedingsmiddelen ontstekingen bevorderen. Bij elke factor staat een link naar uitleg i.d.v.. van een korte video van 2 à 3 min. door dr. Michael Greger.

Reeds gekende problemen:

- transvetzuren ([video](#))
- verhoging van IGF-1 ([video1](#), [video2](#))
- heem-ijzer ([video](#))
- de omega-6 vetzuur arachidonzuur ([video1](#), [video2](#))
- te veel verzadigd vet ([video](#))
- geoxideerd cholesterol ([video1](#))
- nitrieten en nitrosamines ([video1](#), [video2](#))
- heterocyclische amines ([video1](#)) die reageren als oestrogenen ([link](#), [video](#))



Latest studies: A third of Americans are overweight, and an additional quarter are obese.

- virussen ([video1](#), [video2](#))
- dioxines en PCB's ([video1](#), [video2](#))
- antibiotica ([video](#), [link](#))
- fecale bacteriën ([video1](#), [video2](#), [link](#))
- andere bacteriën ([video1](#), [video2](#), [link](#))
- antibioticaresistente bacteriën vb. MRSA ([video1](#), [link](#))
- dierlijk eiwit ([link1](#))
- hormonen ([link1](#), [link2](#), [video](#))
- xeno-oestrogenen ([video1](#), [video2](#))

Minder gekend:

Na het eten van een maaltijd met dierlijk verzadigd vet (vlees, ei, melk, kaas) ontstaat een urenlange verhoging van ontstekingsbevorderende cytokines IL-6 en TNF- α ([video1](#), [video2](#), [video3](#)) als reactie op endotoxines geproduceerd door de miljoenen levende of dode bacteriën

aanwezig in deze dierlijke producten. Deze endotoxines gebruiken verzadigd vet als transportmiddel om door de darmwand de bloedbaan te bereiken.

Een molecule, genaamd Neu5Gc, wordt gevonden in tumoren. Deze molecule wordt alleen gevonden in dierlijke voedingsmiddelen en bevordert ontstekingen ([video](#))

Ook gebruiken kankercellen Neu5Gc-moleculen en de gevormde antilichamen als meststof om hun groei te bevorderen door ontsteking, infiltratie van cytokines en bevordering van angiogenese ([video](#)).

Dierlijk eiwit verhoogt het ontstekingsbevorderende en kankerstimulerende hormoon IGF-1 (insuline-like growth-factor-1) ([link1](#), [video1](#), [video2](#), [video3](#)).

Waarom dierlijk eiwit kanker kan veroorzaken, legt dr. T. Colin Campbell u uit in deze lezing: [video](#)

Wist u dat...?

Mammografie berokkent meer kwaad dan goed

De Nordic Cochrane Center stelt dat het niet langer verstandig is om een mammografie te laten doen ([link](#)). Om het leven van één vrouw te redden, moeten 2000 vrouwen gedurende 10 jaar gescreend worden, krijgen 200 vrouwen een vals positieve diagnose, en worden 10 gezonde vrouwenodeloos behandeld. Onderzoekers van de universiteit van Southampton hebben in de British Medical Journal ([link](#)) bevestigd dat een mammografie meer kwaad dan goed doet ([link1](#), [link2](#), [link3](#)). De radioactieve straling kan tot 1000 keer groter zijn dan bij een X-ray van de longen en het pletten van de borsten kan tot een dodelijke spreiding van ev. bestaande kankercellen leiden ([link](#)). Dat de waarschuwing van een aantal artsen binnen de FDA over de gevaren van mammografie werden genegeerd en ze werden ontslagen, heeft te maken met de diepgewortelde, systemische corruptie binnen de FDA tot in de top ([link](#)). Reeds in 2000 bewezen Deense onderzoekers in The Lancet dat mammografie de borstkankermortaliteit niet reduceert ([link1](#), [link2](#)). Zelfs in 1995 ontuchtterde [The Lancet](#) de medische gemeenschap over de beweerde voordelen.

Kauwgom verhoogt risico op kanker

Ingrediënten van kauwgom die worden gelinkt aan o.a. kanker: aspartaam (dat in het lichaam wordt omgezet in o.a. methanol en formaldehyde ([link](#)), BHT, calciumfosfaat, gom (gemaakt uit petroleum, houtlijm, talk) en titaniumdioxide. Ook wordt het in verband gebracht met spijsverteringsstoornissen en tanderosie. Deze stoffen worden rechtstreeks door de mondslimvlies opgenomen zonder filtering en bewerking door spijsverteringssappen zoals maagzuur. ([link](#))

9 op 10 kinderen tussen 8 en 12 jaar drinkt te weinig

Volgens de aanbeveling van de EFSA zou een meisje tussen 9 en 13 jaar 1,425 liter per dag moeten drinken, een jongen 1,575 liter. Volgens deze studie ([link](#)) van de ULB, het UKZKF en de CEDE blijken kinderen echter gem. minder dan een liter per dag te drinken. Slechts ong. 40% van het totaal aantal gedronken vloeistoffen is water. ([link2](#)) Dit onderzoek werd gefinancierd door Evian, een mineraalrijk water. Geef uw kinderen en uzelf echter *mineraalarm* water, zoals Spa Reine, Volvic, Montcalm, Mont Roucouis, Erikli... . De mens is geen plant en kan de mineralen in water niet opnemen; deze vormen een belasting voor de nieren. (zie mijn [artikel](#))

4 manieren om meer uit je doctorsvisite te halen

Schrijf je symptomen op zodat je niets vergeet, maak een chronologisch overzicht van je ziektes en behandelingen sinds je geboorte, maak een overzicht van je medicamenten en supplementen, breng je medicamenten mee naar de arts bij een visite. ([link](#))

Monsanto verantwoordelijk voor 275.000 zelfmoorden van Indische boeren

Sinds 1991 is het aantal boeren in India gedaald met 15 miljoen. Tussen 1995 en 2009 pleegden meer dan 250.000 boeren zelfmoord tgv schulden door de dure aankoop van GMO-zaad en pesticiden en schommelende voedselprijzen. ([link1](#), [link2](#))

24000 chemicaliën in flessenwater

Een Duitse studie vond duizenden potentieel schadelijke stoffen die uit plastic in water en voedsel lekken. Vele daarvan verstoren het hormonaal systeem. ([link](#)) Men spreekt in dit kader van o.a. de zgn. xeno-oestrogenen, die mee verantwoordelijk worden geacht voor het stijgend aantal hormoonafhankelijke kankers, stijgende onvruchtbaarheid en vervroegde puberteit. ([link](#))

43 miljoen mensen elk jaar wereldwijd gewond door onveilige medische zorgen

De Harvard School of Public Health heeft berekend dat dit neerkomt op het jaarlijks verlies van 23 miljoen gezonde levensjaren. ([link](#))

Big Pharma heeft de laatste tien jaar 8 miljard dollar boete betaald voor fraude

Pfizer, Merck e.a. slagen er maar niet in zich te houden aan ethische principes. Desondanks blijft de regering zaken met ze doen omdat ze geen alternatief ziet. ([link1](#), [link2](#)) De boetes bedragen slechts een peulschil van de winsten die de firma's elk jaar maken.

Dr. Mercola's advies ter preventie van borstkanker: ([link1](#), [link2](#), [link3](#))

- verhoog uw vitamine D inname
- gezonde voeding
- weg met witte suiker en wit meel
- zorg voor veel vit A uit voeding
- voldoende beweging, sport
- veilige blootstelling aan de zon
- draag zorg voor uw emotioneel welzijn
- opgepast met teveel ijzer in het bloed
- doe iets aan uw overgewicht
- zorg voor meer omega-3 vetzuren
- vermijd alcohol
- weg met high fructose corn syrup (glucose-, fructose-, maïs-, maïsmoutstroop) ([link1](#), [link2](#))
- vermijd gegrild vlees ([link](#))
- vermijd acrylamide vb. chips, geroosterd brood, toast, frieten, korsten van boterham, koffie, chicorei, koeken, taart,... ([link](#))
- vermijd niet-gefermenteerde soja-producten
- gebruik curcuma ([link](#))
- borstvoeding min. 6 maanden
- geen synthetische hormoonsubstitutie therapie
- vermijd [bisphenol-A](#), ftalaten en andere xeno-oestrogenen
- vermijd dragen van bh's en verminder uw risico met een factor 125 ([link](#))
- zorg voor voldoende jodium ([link](#))
- vermijd elektromagn. velden vb. elektrisch deken, waterbed
- gebruik geen deodorants of parfums ([link1](#), [link2](#))
- vermijd licht 's nachts ([link](#))
- weg met Teflonpannen ([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 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 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://Linus.Pauling.preventiekliniek)

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://Centrum.Integrale.gezondheidszorg)

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.drweil.com (dr. Weil)

www.nutritionfacts.org (dr. Greger)

www.cigmtr.nl (dr. Van Montfort)

Aanbevolen websites

www.russellblaylockmd.com (dr. Blaylock)

www.nealbarnard.org (dr. Barnard)

www.drmcDougall.com (dr. McDougall)

www.ornishspectrum.com (dr. Ornish)

Aanbevolen websites

www.leefbewust.com

www.groenedag.org

www.pilliewillie.nl

www.naturalnews.com



Agenda: lezingen telkens om 14u

De geheimen van een lang leven

ma 23 juni 2014

DC De Stille Meers, Sluisvaartstraat 19, Middelkerke

Inschrijving: 059/31 92 88

Bijdrage: 2 €

Indien u een lezing wil aanvragen voor uw vereniging of

dienstencentrum, kan u dit steeds aanvragen per mail:

info@lucvanoost.be