

16 december 2013

Jaargang 2, nr. 23

In dit nummer:

<i>Versterkende voeding</i>	1
<i>Supplementen en kanker</i>	2
<i>Wist u dat...?</i>	3
<i>Colofon</i>	4
<i>Links</i>	
<i>Lezingen</i>	

Versterkende voeding

Prof. Paul Bouts, pionier van de natuurgeneeskunde in België en stichter van de beroemde natuurwinkel Sol et Vita te Rotselaar, propageerde reeds in de jaren '50 aan veel patiënten versterkende voeding. Hij sprak uit ervaring, daar hij zelf een zwakke constitutie had, met een geboortegewicht van 2.2 kg. De dokter verwachtte dat het een wonder zou zijn als hij de leeftijd van 7 jaar zou bereiken. Zijn vader, vertrouwd met natuurgeneeskunde, gaf hem versterkende voeding en ademhalingsoefeningen. Hij werd er 99. Op zijn 95e hield hij nog volop consultaties.

Toepassing bij:

- chronische stress
- zware fysieke inspanningen of intensieve sport
- herstel van ziekte of operatie
- verblijf in ziekenhuis
- ouden van dagen
- magerzucht, ondergewicht
- zwangerschap
- examenperiodes
- groeiperiode pubers
- chronische aandoeningen

Kenmerken:

- rijk aan opbouwende stoffen
- rijk aan vitaminen, mineralen, sporenelementen, enzymen

- rijk aan antioxidanten en bio-actieve stoffen

Soorten:

Volle granen:

havermout, gierst, boekweit, tarwekiemen

Gezonde vetten:

tarwekiemolie, lijnzaadolie, rode palmvet, cocosvet, Columbus-eierdooier, rauwe boter, slagroom

Groente:

luzernescheuten, spinazie, kolen (vb. broccoli, zuurkool), paddestoelen

Fruit:

banaan, dadels, mango, papaja, ananas, alle bessen vb. blauwe bosbessen, gojibessen; kersen; rozenbottel-, bosbessen-, açai-, acerolabespoeder

Noten:

amandelmelk, walnoten, amandelen, sesamzaad, chiazaad, hennepzaad

Zuivelproducten

schapenmelk, geitenmelk, platte kaas, Columbus-eierdooier, melkwei

Bijenproducten

raathoning, stuifmeelpollen, koninginnebrij, niet-gepasteuriseerde honing

Kruiden:

ginseng, maca, gember, waterkers, curcuma, rooibosthee,

ashwaganda, gotu kola, lucuma, mesquito, pau d'arco

Green foods:

alle in poedervorm: chlorella, kamutgras, tarwegras, havergras, gerstegras, alfalfabladd, spirulina

Gebruik:

Uiteraard aan te passen in functie van de indicatie.

Bij een maag-/darmsparend dieet vb. na operatie of bij chronische darmaandoeningen, zal men vaak geen rauwe groente mogen gebuiken. Men kan dan gedroogd en gemalen poeder van graan-grassen en zeewieren gebruiken vb. tarwegras, chlorella, spirulina.

Wie zwaar fysiek werk doet of veel sport, zal calorierijk voedsel gebruiken vb. banaan, dadels, noten, slagroom, havermout.

Wie in een periode zit van stapelexamens, zal vb. voeding gebruiken rijk aan vitamine B (bananen, noten, stuifmeelpollen, rauwe melkproducten, luzernescheuten, tarwekiemen), rijk aan omega-3 vetzuren (lijnzaadolie, lijnzaad, chiazaad, Columbus-eierdooier, walnoten), rijk aan lecithine (tarwekiemolie, Columbus-eierdooier (rauw), noten), rijk aan vitamine E (tarwekiemolie, noten, pitjes, spinazie) en magnesium (bananen, noten, pitjes)



Paul Bouts, pionier van de natuurgeneeskunde en de fysiologie (gelaatkunde) in België

Adviezen ter preventie van kanker in een notendop:

- [ontzurende](#) ipv verzurende voeding
- [anti-inflammatoire](#) voeding, rijk aan [antioxidanten](#) ([link3](#), [link4](#))
- [Driesdieet](#) of [ketogeen](#) dieet
- [ecotherapie](#): alle chemische broel het huis uit (was-, kuis-, verzorgingsproducten, verf,...)
- stop onecht, levensloos, onnatuurlijk nepvoedsel (snoep, patisserie, fastfood, chocopasta, margarine,...)
- dus zoveel mogelijk voedingsmiddelen, zo weinig mogelijk voedingsproducten ([link](#))
- gezonde vetten ([link1](#), [link2](#))
- kruiden: gember, curcuma, knoflook, ajuin, oregano, tijm,...
- versterkende voeding
- optimaal [vitamine D](#) (gemiddelde daling kankerrisico 50 %)
- overgewicht aanpakken
- veel beweging ([link](#))
- drink water, geen alcohol, koffie, frisdrank, spuitwater, limonade,... ([link](#))
- weg met pesticiden ([link](#))
- weg met die gsm, DECT, Wifi,... ([link](#))
- aarding en neutralisering van stralingen
- gezonde slaap ([link](#))
- evenwicht omega-3/omega-6 vetzuren ([link](#))
- vermijd bakken, frituren, grillen, roosteren ivm heterocyclische amines, PAC's, AGE's, Phlp, acrylamide,...([link](#))
- vergeet charcuterie ([link](#))
- meer rauw voedsel en minder gekookt/verhit voedsel
- behandeling van psychologische trauma's
- vaardigheden om met stress om te gaan ([link](#))

Kanker en vitaminesupplementen

NBC bracht op 11 november het nieuws dat vitaminesuppletie wellicht nutteloos is in de preventie van hartziekten en kanker, hoewel ze wel het belang onderstreepte van gezonde voeding. ([link](#))

NBC baseerde zich hierbij op de opinie van het Kaiser Permanent Center for Health Research. Een kritische beschouwing van dr. Saul ([link](#)) bracht echter aan het licht dat dit instituut zich baseerde op slechts 24 studies en de studies die wel een positief verband aantoonde negeerden. Bovendien namen ze alleen studies op die de gekende officiële te lage ADH gebruikten.

Dr. Saul somt een 20-tal studies op waarin een significant verband werd aangetoond tussen vitaminesuppletie en preventie van kanker en/of hartaandoeningen, o.a. in JAMA ([link](#)), International Journal of Cancer ([link1](#) en [link2](#)), American Heart Journal ([link](#)).

Als men bvb. in een studie voor vitamine D een dosis neemt van 100 IE/dag voor volwassenen (US Food and Nutrition Board), hoeft men niet te verwachten dat dit enig effect heeft, daar deze dosis 50 keer te laag is. Talrijke studies hebben intussen aangetoond dat een adequate dosis vitamine D het risico op 16 soorten kanker kan verminderen ([link](#)).

In een review artikel "Vitamine D for cancer prevention: a global perspective" in Annals of Epidemiology ([link](#)): "It is projected that raising the minimum year-around serum 25(OH)D level to 40 to 60 ng/mL (100–150 nmol/L) would prevent approximately 58,000 new cases of breast cancer and 49,000

new cases of colorectal cancer each year, and three fourths of deaths from these diseases in the United States and Canada, based on observational studies combined with a randomized trial. Such intakes also are expected to reduce case-fatality rates of patients who have breast, colorectal, or prostate cancer by half..."

Een recent rapport van de Council for Responsible Nutrition Foundation, getiteld "Smart Prevention—Health Care Cost Savings Resulting from the Targeted Use of Dietary Supplements." stelt dat het preventief gebruik van supplementen de Amerikaanse ziekteverzekering jaarlijks zo'n 11 miljard dollar zou besparen. ([link](#))

Over de **veiligheid** van suppletie meldt het FDA's adverse effects report system voor 2008:

- 1080 ongewenste effecten voor supplementen
- 526.527 voor medicamenten
- 26.517 voor vaccins

Officiële data van het VK en de EU tonen aan dat u in vergelijking met supplementen: ([link](#))

- 900 keer meer kans heeft om te sterven van een voedselvergiftiging
- 300.000 keer meer kans heeft om tijdens een ziekenhuisverblijf in het VK te sterven door een medische fout
- 62.000 keer meer kans heeft om te sterven door de nevenwerkingen van medicamenten

Elk jaar sterven er in de VS 125.000 mensen aan de gevolgen van correct ingenomen medicijnen. ([link](#))

Zoende is het wel erg moedig, om niet te zeggen ronduit arrogant van Big Farma, de FDA, de Codex Alimentarius, de EFSA, enz. om op alle mogelijke manieren het gebruik van suppletie tegen te werken, te bemoeilijken en te ontmoedigen. Achterliggende motivatie is natuurlijk hebzucht en de vrees voor concurrentie.

Mijn standpunt inzake suppletie heeft u al kunnen lezen in nieuwsbrief [2.18](#)

Onderliggende probleem is de daling van de voedingswaarde van groente en fruit ([link1](#), [link2](#), [link3](#), [link4](#), [link5](#)) door het gebruik van kunstmest, bodemuitputting, opslag en transport, forceren van de groei, te vroeg oogsten, enz. Over de gevolgen van de moderne chemisch-industriële intensieve landbouw, zie nieuwsbrief [2.14](#).

Verder is er de toegenomen behoefte aan vitamines en mineralen door de chronische stress, vervuiling en de geraffineerde, levensloze voeding.

Uit eigen ervaring kan ik u gerust zeggen dat de helft van mijn leven verpest is geweest door allergieaanvallen en verkoudheden. Ondanks vele natuurlijke maatregelen en gezonde voeding, was er maar één ding dat hielp: een supplement met zink en koper. Sindsdien heb ik bijna nooit meer last van deze klachten.

Als u supplementen wil nemen, dient u dit te doen onder begeleiding van een arts. Uiteraard dient u, in geval van kanker, behandeld te worden door een arts. Daarnaast heeft u het recht om uw gezondheid te ondersteunen met aanvullende therapieën.

*Wist u dat...?***Herbruikbare tassen verhogen kans op voedselvergiftiging**

Mensen die plastic zakjes ruilen voor een herbruikbare winkeltas lopen een hoger risico op een voedselvergiftiging. Dat bewijst een recent onderzoek aan de Britse Aberdeen University. ([link](#))

Noten eten vermindert risico op kanker

Onderzoekers van Harvard volgden 119.000 mannen en vrouwen op die elke dag noten aten gedurende 30 jaar en stelden vast dat ze 20% minder kans hadden om te sterven tijdens het verloop van de studie dan mensen die geen noten aten. ([link1](#), [link2](#))

Uit de Nurses Health Study (1980-2010) en de Health Professionals Follow-Up (1986-2010) bleek reeds dat het eten van noten omgekeerd evenredig was met de totale mortaliteit en ook specifiek met kanker, hart- en vaatziekten en aandoeningen van de luchtwegen. ([New England Journal of Medicine](#))

Langdurig ziekteverzuim op recordpeil

Nooit eerder waren Belgische werknemers zo vaak langdurig ziek. In de eerste helft van 2013 was een werknemer op 100 werkdagen gemiddeld 2,25 dagen afwezig door langdurige ziekte. Dat is 14 % meer dan in 2012 en 60 % meer dan 10 jaar geleden. ([link](#))

Dokters besmetten patiënten

Een studie in het Massachusetts General Hospital en de University of Chicago Medicine bracht aan het licht dat de helft van de 150 er werkende artsen het jaar ervoor één of meerdere keren ziek op het werk verschenen. Dit is gevaarlijk want hierdoor verspreiden ze infecties onder de patiënten en onder het personeel. Bovendien zijn ze door hun infectie minder productief en verhogen de kans op het maken van fouten. ([Arch Intern Med.](#) 2012 Jul 23;172(14):1107-8) ([link](#))

FDA beschouwt transvetten niet langer als veilig

De FDA maakte haar voornemen kenbaar om gedeeltelijk gehydrogeneerde (geharde) vetten niet langer als veilig te beschouwen. Dit zijn immers de belangrijkste bron van transvetten. Deze zijn een primaire oorzaak van hart- en vaatziekten, diabetes en andere chronische degeneratieve aandoeningen. ([link](#)) U vindt ze in junkfood, snoep, de volledige patisseriewinkel, margarine, bakboter, Minute soup, wafels, sauzen, pepernoten, bouillon, Nescafé, enz. Voor een lijst: zie www.goedgeweten.be of fonteine.com. Voor een volledig vercorrumpeerde organisatie die de belangen van de voedselindustrie dient, is deze beslissing trouwens een mirakel. Dit is wellicht ingegeven door het proces dat de nu 99-jarige dr. Fred Kummerow heeft aangespannen tegen de FDA o.b.v. zijn lange expertise en wetenschappelijke studies terzake ([link](#)). Maak u echter geen illusies: de lijst met toxische stoffen in voeding die gebannen zou moeten worden, is nog lang, héél lang. Voor meer info over transvetten: leefbewust.com of transvetzuren.com

Denemarken draait voor 100% op windenergie

Denen lopen vooruit op het streven naar 100 % duurzame energie in 2050. ([link](#))

Vriendelijke mensen lopen meer risico op burn-out

Wie aardig is voor anderen, heeft meer kans op een burn-out. Dat stelt stressexpert Luc Swinnen in zijn nieuwste boek 'Té Vriendelijk', de opvolger van 'Burn-Out'. ([link](#))

Revolutionaire bril

Een bril waarvan je de sterkte zelf kunt afstellen. Die werd in november in het Universitair ziekenhuis van Antwerpen voorgesteld. De revolutionaire bril is bedoeld voor arme mensen in Azië. ([link](#))

Belgische voedselcontrole faalt

Inspecteurs van de Europese Commissie hekelen dat het Belgische voedselagentschap FAVV talrijke problemen met de hygiëne in voedingsbedrijven niet opmerkt. Ook de bestraffing van bedrijven die besmet voedsel verkopen, is te laks. Begin 2012 raakte bekend dat 16 ton Belgisch melkpoeder uit de Russische winkels gehaald moest worden omdat het met salmonella besmet was. ([link](#))

Verzurend voedsel verhoogt kans op diabetes type 2

Hoe meer verzurend voedsel ([link](#)) men gebruikt, vnl. dierlijke eiwit, hoe hoger de kans om diabetes te ontwikkelen. Dit kwam naar voren uit een studie in Frankrijk waarbij men 66.000 mensen opvolgde gedurende 14 jaar. Een studie in Singapore toonde aan dat een verhoogde consumptie van rood vlees gedurende vier jaar leidde tot een hogere kans op diabetes gedurende de volgende vier jaar. ([link](#))



In Nederland loopt het ook wel eens mis: in een pot augurken van Albert Heijn bleek een kikker te zitten ([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.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

Hoge bloeddruk, cholesterol, slagaderverkalking

di 18 feb 2014

DC Hof ter Beke, Balansstraat
23 A, 2018 Antwerpen
(inschr.:03/292 95 50)

De geheimen van een lang leven

ma 23 juni 2014

DC De Stille Meers, Sluis-
vaartstraat 19, Middelkerke
Inschrijving: 059/31 92 88

Bijdrage: 1 of 2 €

Indien u een lezing wil aanvragen voor uw vereniging of dienstencentrum, kan u dit steeds aanvragen per mail