



Blue Zones: waar men met gemak 100 jaar wordt

In dit nummer:

Blue Zones	1
Voedselallergieën	2
Wist u dat...?	3
Colofon	4
Agenda lezingen	
Documentaires	
Links	



Okinawa's Ushi Okushima still gardening at age 109

www.bluezones.com



George Burns, Amerikaans komiek, 1896-1996

Onder auspiciën van National Geographic werd door een aantal wetenschappers gezocht naar gebieden in de wereld waar men tot op hoge leeftijd actief en gezond blijft. Deze mensen en gebieden werden grondig onderzocht naar de factoren die bijdragen tot de hoge leeftijd die men er bereikt. De bedoeling is te komen tot adviezen voor de algemene bevolking naar levenswijze, voeding, levenshouding om de levenskwaliteit te verbeteren.

Gebieden:

- Okinawa, Japan
- Sardinië, Italië
- Ikaria (Griekenland)
- Nicoya (Costa Rica)
- Loma Linda (Californië, VS)

Verslag hierover werd gedaan in het boek *The Blue Zones, lessons for living longer from the people who lived the longest*. In het Nederlands vertaald onder *Het geheim van langer leven, de beste tips voor een lang, gezond en gelukkig leven*.

Dan Buettner werd uitgenodigd in de Oprah Winfrey show om hierover te spreken: Youtube [link1](#) en [link2](#)

Om welke factoren gaat het ?

Omgeving:

- minder milieuvervuiling (lucht, water, voedsel)
- dunbevolkt
- gelegen aan zee, in de bergen of het platteland
- weinig geïndustrialiseerd, meer agrarisch
- veel zon
- dichter bij de natuur

Levenswijze:

- eenvoud, soberheid
- tijd voor stilte, gebed, bezinning, meditatie, geloof
- positief denken en humor
- vertrouwen in de loop der dingen
- voldoende tijd voor ontspanning en ont-haasting
- blijven vaak verder werken op eigen tempo ("pensioen" bestaat vaak niet in die gebieden)
- behouden van een doel en zinvolle activiteit in het leven
- veel beweging vnl. te voet
- vaak eigen tuin of grond om voedsel te kweken

Sociaal

- blijven opgenomen in familielevens
- raadgever voor familieaangelegenheden, behoud van waardevolle functie
- gerespecteerd voor hun wijsheid en ervaring
- behoud van een kring van vrienden en gelijkgestemden (vb. rond geloofsopvatting, politiek,...)
- dankbaarheid en dienstbaarheid
- vrijwilligerswerk

Voedingspatroon

verschilt wel per gebied:

- vnl. plantaardig: groenten, fruit, noten, zaden, pitten, kruiden, peulvruchten, olijfolie, volle granen, paddenstoelen, zeewieren, (zoete aardappelen,...)
- als dierlijk eiwit vnl. vis, geitenmelkproducten, een weinig kaas, eieren van loslopende kippen
- vaak zelf gekweekt:
- veel voedingsmiddelen, weinig voedingsproducten

Eigenschappen voedingswijze:

- rijk aan beschermende stoffen: vitamines, mineralen, enzymen, ballaststoffen, goede vetten, omega-3 vetzuren, antioxidanten, sporenelementen, bio-actieve stoffen
- weinig of geen geraffineerde voedingsmiddelen: witte suiker, witmeel, patisserie, snoep, enz.
- arm aan cholesterol, zout, eiwit, vet, calorieën
- geen kleur-, bewaar-, smaak-, geurstoffen,...
- kanker- en ontstekingsremmend, immuniteitsversterkend
- rijk aan basen, arm aan zuren: goed zuur/basenevenwicht

"Goede genen", de erfelijke factor is slechts voor 10% bepalend in de levensverwachting.

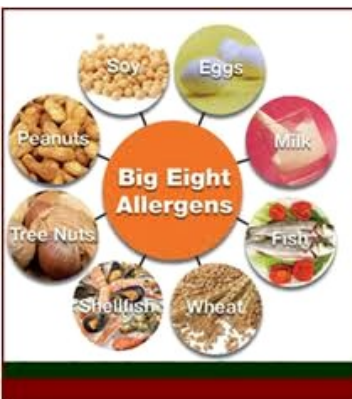
Meer : www.bluezones.com

Voedingsallergieën: gezond eten en toch ziek



Aanbevolen literatuur ivm voedselovergevoeligheden

Christine Tobback, Gezond of gezondigd ?



www.cigmtr.nl

Lokalisatie	Symptomatologie
Luchtwegen	Rhinitis, sinusitis, otitis, COPD
Spijverteringsstelsel	Braken, krampen, pyrosis, misselijkheid, obstipatie, diarree, kolieken, lekkende darm, morbus Crohn, ulcerohemorragische rectumcolitis
Huid en slijmvliezen	Urticaria, eczeem, snurken, acne vulgaris, psoriasis
Centrale zenuwstelsel	Migraine, hoofdpijn, concentratieproblemen, autisme, vermoeidheid, depressies, hyperactiviteit, multiple sclerose, slaapapnoe
Bewegingsapparaat	Artritis, gewrichtspijn, fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), krampen
Ogen	Droog, conjunctivitis
Endocrium	Type I-diabetes, type II-diabetes, adipositas, thyroiditis
Hart en bloedvaten	Hypertensie, arteriosclerose, cholesterol ↑, triglyceriden ↑

tabel 1: Klinische manifestaties er: voedselovergevoeligheid

Het is erg ondanbaar als men heel gezond eet en toch last heeft van allerlei klachten. Meteen staat de omgeving klaar om kritiek te leveren.

Uiteraard is voeding - weliswaar een zeer belangrijke - maar toch slechts één aspect van gezond leven, zie pag. 1. Eén van de mogelijke oorzaken zijn voedingsallergieën.

Helpt van de bevolking

Dr. Van Montfort, prof. dr. Maes en de British Allergy Foundation stellen dat ong. de helft van de bevolking overgevoelig is aan één of meerdere voedingsmiddelen. Dit is eigenlijk de meest voorkomende oorzaak van de vele chronische ziektebeelden in de Westerse landen, naast chronisch sluimerende infecties door bacteriën of virussen en stress.

Types

In dit kader zijn twee types van belang, nl.

Type 1

- uitgelokt door het antilichaam IgE
- reactie binnen de 20 min
- verband met voeding of pollen duidelijker
- acute klachten vb. neusloop, huiduitslag, hooikoorts, kortademigheid, astma,...

Type 3

- uitgelokt door het antilichaam IgG
- reactie 8-72 uur na inname
- verband met voeding niet meer duidelijk
- chronische klachten vb. eczeem, hoge bloeddruk, reuma, diabetes, overgewicht, lupus

Talrijke klachten (tabel)

Voedselovergevoeligheid kan de grootste mogelijke waaiër aan symptomen geven, die men totaal niet in verband zou brengen met de voeding of drank die men gebruikt. Het is dan ook een belangrijke oorzaak van het vele dweilen met de kraan open door artsen en andere gezondheidspecialisten. Het is ook een inherente zwakte van de opleiding klassieke geneeskunde, waarin men één les krijgt over voeding op 7 jaar tijd.

Eén en ander maakt dat als men een dieet moet volgen, of gewoon gezonder wil eten, best altijd eerst zich laat onderzoeken op voedselallergieën. Ook als u om ethische en/of gezondheidsredenen vegetariër wil worden, kan men best eerst zo'n onderzoek laten doen, want stel dat u allergisch bent aan melk, noten en soja, wat dan ?

Onderzoek

Bij een gewone huisarts zal u voor type 3 heel waarschijnlijk niet terecht kunnen. Of ze kennen het niet, of ze hechten er geen belang aan, of ze doen er smalend over. U dient een arts te vinden die wel onderlegt is in voedingsleer en immunologie. U vindt steeds een lijst op pag. 4. U kan ook naar het labo bellen om te vragen naar een arts die dit onderzoek doet.

Enkele labo's die type 3-

bloedonderzoek doen:

- [Labo Roman Pais](#) (25, 50 of 100 antigenen)
- [Laboratoire dr. Collard](#) (100)
- [Pro Health](#) (NL) met de ImuPro 300-test (270 antigenen)
- [Algemeen medisch labo:](#) (tot 80 antigenen)

Sla meerdere vliegen in één klap en laat u ook meteen testen op infecties (vb. Epstein-Barr, cytomegalovirus, toxoplasma, Borrelia, mycoplasma, chlamydia, pseudomonas, streptokokken), zware metalen, gisten, schimmels en bacteriën (darmflora-dysbiose)

Hou er rekening mee dat er voor type 3-allergieonderzoek in België geen tussenkomst is van het RIZIV. U weet intussen dat deze instelling ook nog andere belangen dient dan uw gezondheid.

Voedingspatroon

Soms is het makkelijk als men één of enkele voedingsmiddelen dient weg te laten. Als men veel moet weglaten, kan men zich best laten begeleiden door een diëtist, voedingsconsulent, orthomoleculair voedingspecialist, enz.

Naargelang het resultaat kan het sociaal erg meevallen of gewoon een ramp worden, waarbij men vreemde blikken moet trotseren, allerlei vragen moet beantwoorden, enz.

Door het wegvallen van de chronische belasting door allergenen, kan men de gezondheid soms drastisch verbeteren en kan het immuunsysteem een grotere weerstand opbrengen tegen infecties, kanker, ontstekingen, auto-immuunziekten,...

Meer: www.cigmtr.nl

Wist u dat... ?

Cholesterolverlagers verlagen de kans op hartziekten en infarcten niet!

Hartchirurg Dr. Dwight Lundell geeft grote fout toe: zonder ontsteking, zal cholesterol zich niet ophopen in de wand van bloedvaten en hartziekten veroorzaken. De enige aanvaardbare therapie tot nu toe was het voorschrijven van medicijnen die het cholesterol zou verlagen en diëten die de vetopname ernstig beperkten. We benadrukten vooral dat een vetarm dieet het cholesterol zou verlagen en dus hartziekten zou verminderen. Deze aanbevelingen zijn niet langer wetenschappelijk of moreel verdedigbaar. De ontdekking een paar jaar geleden dat ontstekingen in de slagaderwand de echte oorzaak is van hartziekten, leidt langzamerhand naar een paradigmashift in de wijze waarop hartziekten en andere chronische aandoeningen behandeld moeten worden. ([link](#))

Ik verwijst naar mijn artikelen over het [anti-inflammatoir voedingspatroon](#) en ook naar de gevaren van de cholesterolverlagers, die o.a. zelfs slagaderverkalking kunnen versnellen ([link](#))

Niet-oververdraagbare ziektes zullen wereld overspoelen

Tijdens een conferentie van de Internationale Farmaceutische Federatie (IFPMA) afgelopen maandag op Wereldkankerdag in Genève werd duidelijk dat er een tsunami aan Niet-overdraagbare ziektes (NCD's) zoals kanker, hartziekten, diabetes en chronische long-aandoeningen op ons zal afkomen. ([link](#)) Big Pharma kan zich weer verkneukelen: kassa kassa !

Kantine van Monsanto is GMO vrij!

Monsanto, 's werelds grootste promotor van genetisch gemodificeerde levensmiddelen, lijkt tegenstrijdig bezig te zijn. In de eigen personeelskantine zijn genetisch gemodificeerde producten namelijk verboden. ([link](#)) Hier een liedje van de Franse groep Kolibri over Monsanto: [YouTube](#)

Stammenoorlog in ziekenhuizen

Als patiënt merkt u er wellicht niet veel van. Achter de schermen heerst er echter in heel wat ziekenhuizen een stammenoorlog. Dat moet veranderen, vindt de hoogleraar chirurgie Heine-man in Medisch Contact van april 2010: In ziekenhuizen bestaat vaak een tribale structuur die samenwerking in de weg staat. En hij zegt meer: "De ego's van de leden van die stammen voeden de oorlog en staan constructieve samenwerking in de weg. Dat moet veranderen. Hij geeft aan dat het ego van de specialisten en de leden van de andere stammen vaak de dwarszittende factor is, en hij noemt dat een egosysteem. Persoonlijke doelstellingen en succes zijn belangrijker dan het collectieve goed. Maar in de moderne zorg voldoet deze benadering niet meer." ([link](#))

Maak u geen illusies: Big Food multinationals proberen u steriel te maken

Alex Jones van [Infowars.com](#) legt de verborgen agenda van de Big Food multinationals bloot: [YouTube](#)

Belgische kinderen slikken meer medicijnen dan ooit

Belgische kinderen nemen recordhoeveelheden medicatie. Het gebruik bij min-18-jarigen is op vijf jaar tijd met 15 procent gestegen. Kinderartsen noemen dat 'hallucinante cijfers'. ([link](#))

Vegetarische voeding lijkt te beschermen tegen kanker en zoveel meer

Uit de tweede [Adventist Health Study](#) uitgevoerd door de Loma Linda Universiteit, blijkt dat in vergelijking met mensen die een gewone voeding aanhielden, de vegetariërs gemiddeld 8% minder kans liepen om kanker te ontwikkelen. Bij veganisten lag die kans ongeveer 16% lager. . Vrouwelijke veganisten hadden gemiddeld 34% minder specifiek vrouwelijke kankers. Andere studies wijzen ook op een lager lichaamsgewicht, minder stofwisselingsproblemen, minder chronische aandoeningen van bvb. hart en bloedvaten, minder diabetes, enz.

Bovendien leven Zevendedagsadventisten aanzienlijk langer dan hun landgenoten en genieten ze langer van een uitstekende gezondheid. Ze blijven fit en actief tot relatief kort voor hun dood, terwijl de meeste landgenoten met minder gezonde voedingsgewoonten dan al lang op de sukkel zijn en niet veel meer kunnen dan kwijlend, al dan niet dement vanachter een raam de wereld aan zich voorbij zien trekken. ([link](#))

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 verborgen agenda's zijn, en wat er zich achter de schermen van uw dagelijks bestaan afspeelt, met bvb.:

www.leefbewust.com

www.leugens.nl

www.boinnk.nl

www.nieuwskanaal.com

www.wijwordenwakker.org

www.foodwatch.nl

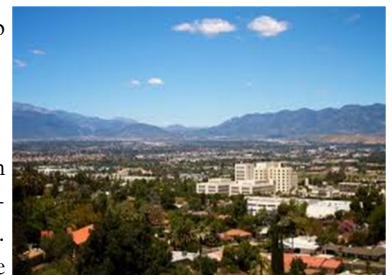
www.niburu.nl

www.xandernieuws.nl

[What doctors don't tell you](http://Whatdoctorsdonttellyou.com)

www.infowars.com

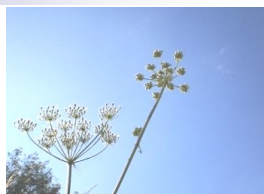
www.prisonplanet.com



De Loma Linda University met meer dan 4000 studenten uit 80 landen, ligt in de enige Blue Zone in Amerika. Hier bevindt zich een grote gemeenschap van Zevendedagsadventisten, een christelijk kerkgenootschap.

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, ecologisch en ethisch verantwoorde samenleving

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

Baanbrekende documentaires en filmpjes:

[Make yourself heart attack proof](#) (door dr. Caldwell Esselstyn, 2003)

[Foods that kill](#) (door dr. Michael Klaper, 1993)

[Animal protein \(meat and dairy\) cause cancer](#) (door dr. T. Colin Campbell)

[Food, Inc.](#) (over de moderne landbouwindustrie, het Amerikaans voedingspatroon en de ziekmakende gevolgen ervan)

[Supersize me](#) (gevolgen van McDonalds-fastfood op een gezonde proefpersoon)

[Earthlings](#) (schokkende film over de manier waarop mensen met dieren omgaan), ingesproken door Joaquim Phoenix op muziek van Moby

[Chocolate, Cheese, Meat, and Sugar -- Physically Addictive](#) (door dr. Neal Barnard: hoe ouders hun baby's leren zoet te houden en verslaafd te raken)

[Eating right for cancer survival](#) (dr. Neal Barnard)

[The plant-based diet: prevent and reverse heart disease](#) (dr. Caldwell Esselstyn)

[The power of lifestyle changes & love](#) (dr. Dean Ornish)

[Health reform & the standard American diet](#) (Danny Vierra preekt in de kerk van de Zevendedagsadventisten over voeding en gezondheid in Amerika)

Websites van moderne artsen

dr Peter Aelbrecht ; www.energiekliniek.be/

dr. Francis Coucke : www.drcoucke.be

dr. Werner Faché : [Linus Pauling preventiekliniek](http://LinusPaulingpreventiekliniek)

dr Thierry Hertoghe <http://www.hertoghe.eu/>

dr. Pieter Lanoye www.synergia.be

dr Rudy Proesmans www.drproesmans.be/

prof. dr. Michael Maes www.michaelmaes.com
en het [internationaal referentiecentrum PNI](#)

prof. dr. K. De Meirleir www.vub.be

dr. Annick Mollen www.polariteitscentrum.be

dr. Evelyn Vanderschueren [Centrum Integrale gezondheidszorg](#)

dr. Hans Van Montfort : www.cigmtr.nl

dr. Geert Verhelst www.levensschool.be

apt. Fernand Haesbrouck www.haesbrouck.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



Agenda: lezingen telkens om 14u



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

26 februari

DC Hof ter Beke, Balansstraat 23A, 2018 Antwerpen

6 juni

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Osteoporose

7 maart

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Reuma

4 april

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

Hoge Bloeddruk

2 mei

DC Ten Gaarde, Boomgaardstraat 37A, 2018 Antwerpen

DC = dienstencentrum

Bijdrage 1 à 2 €, drank incl.