

Wist u dat...?

Sickness behavior of cytokinegedrag:

- algemene malaise
- moeheid, geen fut, nergens zin in hebben, zich zwak voelen, geen libido
- traagheid
- zich moeilijk kunnen concentreren
- zich terugtrekken
- veel slapen
- weinig eetlust



Het verband tussen ontsteking-depressie (dr. Greger)

Kan een ontstekingsremmend voedingspatroon behulpzaam zijn tegen depressie ?

Depressie treft zo'n 151 miljoen mensen in de wereld. Het risico om gedurende je leven een depressie te krijgen, is gestegen tot zo'n 25%. De symptomen bij infectie vb. griep, het zgn. sickness behavior of cytokinegedrag, vertonen sterke overeenkomst met die van een depressie, waarbij het lichaam in feite probeert blootstelling aan nog meer risico's te vermijden en energie te besparen om deze in te zetten voor de strijd tegen de infectie. Intussen is bekend dat bij stemmingsstoornissen pro-inflammatoire stoffen zoals de cytokines IL-1, IL-6, TNF- α , CRP zijn toegenomen (*Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry* 53 (2014) 23-34)

Uit een 12 jaar durende studie bij ong. 44.000 vrouwen zonder depressie tussen 50 en 77 jaar bleek dat zij die een ontstekingsbevorderend voedingspatroon hadden, de grootste kans op een depressie liepen. Zij die hfdz. plantaardige voedingsmiddelen gebruikten liepen het minste kans. ([video](#)) Dit kan verklaard worden door oa de gem. 65 keer meer voorkomende ontstekingsremmende antioxidanten in plantaardige voedingsmiddelen in vergelijking met dierlijke. Dierlijke voedingsmiddelen zorgen voor autoimmuunreactieuitlokkende oxysterol, vrije radicalen, endotoxines, arachidonzuur, transvetzuren, te veel verzadigd vet, nitrieten en nitrosamines, heterocyclische amines, antibiotica, dioxines, PCB's, virussen, fecale en andere bacteriën, hormonen, xeno-oestrogenen, verhoging van IGF-1 ([nieuwsbrief 2.19](#)).

De chronische laaggradige ontsteking, gevolg van de moderne ontstekingsbevorderende levens- en voedingswijze ([link](#)), is de rode draad, de gemeenschappelijke oorzaak van de meeste beschavingsziektes. Meer uitgebreide informatie over depressie vindt u in mijn [dossier](#) en in [nieuwsbrief 3.9](#). Meer over het ontstekingsremmend effect van groente, fruit, kruiden, noten,...: *Int. J. Vitam. Nutr. Res.* 78 (6). in enkele korte [video's](#) van dr. Greger of in mijn [artikel](#) hierover.

Melk als trigger van diabetes type 1 ?

Uitzondering op de link tussen de consumptie van koemelk (en andere dierlijke producten) en de ontwikkeling van diabetes type 1 vormt IJsland, omdat ze daar een ander type koeien hebben die vnl het eiwit caseïne type B in melk geven ipv type A. Het type A kan verband houden met de vernietiging van de beta-cellen van de eilandjes van Langerhans, waar insuline aangemaakt wordt. Een andere factor is het bovine insuline in koemelk waartegen sommigen antilichamen aanmaken en hiermee door crosslinking ook tegen eigen insuline. ([video1](#), [video2](#)).

Bernardo Lapallo, nooit ziek geweest, werd 114 jaar oud

Na een carrière van bijna 90 jaar is Bernardo rustig overleden op een dag die was zoals alle andere. Eerst was hij scheepskok, dan masseur, dan herborist, dan gaf hij nog voordrachten. Hij publiceerde zijn eerste boek op zijn 108^e en zijn tweede op zijn 114^e ([link](#)). Hij at heel zijn leven gezond, volgde de door zijn vader/natuurarts aanbevolen levens- en voedingswijze, bleef scherp van geest en geheugen, had nooit een ziekte of aandoening. Bekijk dit eerbetoon-[interview](#) met zijn 53-jarige kleindochter en haal er tips en adviezen uit voor uw eigen leven en welzijn. Bekijk ook zijn [website](#).

Zijden beddegoed beter voor de huid

Hypoallergeen, antibacterieel, ademend, vochtabsorberend, kalmerend, koel, geen warm hoofd, geen slaapstrepen 's ochtends en streeklucht. Dat zijn enkele voordelen van zijde als beddegoed-stof of kleding. Duurder van prijs dan katoen, maar beter voor de huid. ([link](#))

Het is zover: de levensverwachting daalt

Al zeker 5 jaar geleden voorspelde ik in lezingen en artikels dat de levensverwachting zou dalen. Weinigen geloofden dit. Voor iedereen die ernstig bezig is met gezondheidswerk, is dit nochtans logisch als men de medische statistieken volgt en om zich heen kijkt. Steeds meer mensen lijden aan één of meer chronische aandoeningen, en op steeds jongere leeftijd. De ons omringende toxische stoffen zijn alomtegenwoordig, de stress en veeleisendheid blijven maar toenemen, enz. Eerst begint het in Amerika ([link](#)), waar de toestand altijd het ergst is en waar de gezondheidszorgkosten 17% van het BNP bedragen, en dan volgt Europa. Amerika heeft de duurste maar ook de slechtste gezondheidszorg ter wereld ([link](#)). De helft van de Amerikanen heeft één of meer chronische aandoeningen. De betrokken doodsoorzaken zijn o.a. obesitas, diabetes, dementie, opioïde medicijnen, hartaandoeningen, beroerte, kanker. Oorzaken hiervan zijn talrijk: falende campagnes, junkfood, voedingsproducten ipv voedingsmiddelen, pesticiden, hormoonverstorende stoffen zoals plastics, gebrek aan beweging, enz. Zie ook mijn vroeger [artikel](#): "Waarom is gezondheid van de Amerikanen zo slecht?". Is er in België ook een dalende trend begonnen? ([link1](#), [link2](#))



Frisdrankautomaten in het UZ Gent: een vorm van klantenbinding ?

Wist u dat...?



Dr/ Eben Alexander: a neurosurgeon's journey through the afterlife

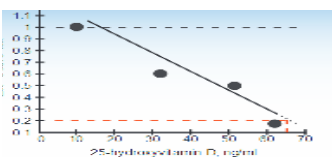
Conventional medicin and Big Pharma have a big conflict of interest:

Effective cure = no disease

No disease = no sick people

No sick people = end of multibillion dollar industry

Dr. Gaston Cornu-Labat (in *The Ultimate Live Symposium, The Truth About Cancer*) ([link](#))



De kans op borstkanker daalt met 80% bij een vitamine D-spiegel in het bloed van 65 ng/ml

(*Garland* et al., *Am J Public Health*. 2006 February; 96(2): 252-261)

Anesthesist en neurochirurg vertellen over hun bijna-dood ervaring

Het wordt altijd interessant om te zien wat een arts gaat doen als bij hem- of haarzelf een ernstige ziekte of aandoening wordt vastgesteld. In vroegere edities heb ik bericht van artsen die over het muurtje keken van de enge klassieke geneeskunde en aldus zichzelf of een gezinslid hebben kunnen genezen van bv. multiple sclerose, autisme of dementie.

Een nog heel ander aspect zijn bijna-dood ervaringen. Anesthesist dr. Parti beleefde een dergelijke ervaring tijdens een moeilijke prostaatoperatie. Het heeft zijn leven en de kwaliteit van de hulpverlening aan patiënten sterk verbeterd. Verbaas u erover in dit [interview](#).

Verbaas u zo mogelijk nog meer over wat neurochirurg dr. Eben Alexander meemaakte tijdens zijn bijna-dood ervaring ten gevolge van een E. coli-bacteriële meningitis met uitval van de neocortex in dit [artikel](#), of deze [lezing](#). Zijn volledig herstel werd door artsen als onmogelijk beschouwd. Omdat hij een gereputeerd chirurg is, komen vele artsen en verpleegkundigen naar zijn lezingen luisteren.

Kwakzalverij.org: nieuwe website over medische missers en leugens

Anti-kwakverenigingen demoniseren graag alternatieve geneeswijzen, maar vermijden ten alle prijze in eigen boezem te kijken. Medische missers, dodelijke nevenwerkingen, ziekenhuisinfecties e.a. zijn in de VS na hart- en vaatzieken en kanker, de derde doodsoorzaak ([video1](#), [video2](#), [link1](#), [link2](#)). De historische oorzaken van hoe het zover is kunnen komen en een uitgebreide selectie van ontvullende cijfers, belangenverstrengelingen, draaideurpolitiek, corruptie, vervalsing van wetenschappelijke studies, miljardenboetes en rechtszaken tegen farmaceutische firma's, prijsafspraken, sponsoring, absurde winstmarges, fraude, verborgen agenda's van de voedings- en andere industrieën, cholesterol- en andere mythes, schadevergoedingen, toxische stoffen in vaccins, in de prullenmand werpen van petitie, rokende en te dikke huisartsen, toestanden in zieken- en rusthuizen, enz. kan u in dit [document](#) vinden. Zie verder: www.kwakzalverij.org

Bewijs voor aanbevolen behandelingen voor ME en CVS houdt geen stand

Van een Engelse studie, die claimt dat gedragstherapie en bewegingstherapie effectieve behandelingen voor ME en CVS zijn, blijft na een nieuwe analyse van de data door onafhankelijke wetenschappers vrijwel niets over. Dit heeft belangrijke consequenties voor de behandeling van patiënten in Nederland (en België). In juli van dit jaar besloot een Britse rechtbank (!) dat de gegevens van de zogenaamde PACE-studie moesten worden vrijgegeven. De resultaten van dit grootschalige onderzoek werden - direct na publicatie in 2011 - al door veel artsen, wetenschappers en patiënten in twijfel getrokken ([link](#)). Het RIZIV, de CVS-referentiecentra/-ziekenhuizen en de minister van Volksgezondheid zitten dus al jaren op een verkeerd spoor. Kan het u nog verbazen ?

De eenvoudigste manier om je spieren in conditie te houden: resistance bands

De voordelen: goedkoop, overal mee te nemen, geen gewichten nodig, geen verplaatsing naar een fitnesscentrum met zijn stresserende muziek, makkelijk op te bergen in een schuif of aan de muur te hangen, te gebruiken thuis, op vakantie, tijdens een pauze op het werk, in het park, op een rustplaats naast de autosnelweg, enz. De waarde ervan wordt in dit [artikel](#) besproken en hier ziet u een aantal oefeningen gedemonstreerd: [video](#).

Lezing: De ziekte van Lyme, multifactoriële aspecten en behandelingen: 22 februari 2017 om 20u

Door het grote aantal inschrijvingen geeft apotheker [Pol De Saedeleer](#) nogmaals een lezing over deze multi-infectie, multi-systeemziekte en imitator van andere aandoeningen in Jardin Public, Lodewijk van Berckenlaan 146, 2600 Berchem. Inschrijven: bieke@innerpoleposition.be, zie [puravida](#). Hij bespreekt ook de nutritionele therapie.

Het is weer tijd om extra vitamine D in te nemen

Omdat de zon te laag aan de hemel staat, het helaas te kort licht is in herfst en winter, en te koud, kunnen we niet meer voldoende vitamine D aanmaken. In onze streken is het innemen van vitamine D daarom noodzakelijk, zoals ook weer uit deze Europese [studie](#) blijkt.. De berg aan [wetenschappelijke studies](#) over de invloed van vitamine D op onze gezondheid is intussen zo groot geworden, dat het na 20 jaar zelfs is doorgedrongen tot het kabinet van de huisarts, en dat wil al iets zeggen. Of ze weten of vitamine D beter werkt dan het griepvaccin ter preventie van griep, en het risico op borstkanker tot 80% kan verlagen, is nog een andere vraag ([link1](#), [link2](#), [link3](#)). Hoewel er discussie bestaat over de juiste dosis, zorgt u er best voor dat u min. 2000 IE per dag neemt ([video](#)).