



## Leefbewust.com eHandboek V1.03

Beste lezer

Het doel van dit eboek is heel simpel, het delen van nuttige kennis, links en tips. Het zal een handboek worden dat verder zal groeien.

Het idee is om elk najaar en voorjaar een update te produceren. Nieuwe artikelen komen dan achteraan te staan zodat je evt snel toevoegingen kunt uitprinten voor bijvoorbeeld opslag in een bewaarmap.

Wil je mee werken aan de update van dit eboek en heb je een interessant artikel, recept, tip of link voor ons mail dan gerust: [ugamedia@wirehub.nl](mailto:ugamedia@wirehub.nl)

Dit eHandboek is publiek eigendom, het mag alleen in de complete vorm worden verspreid.

Voor de laatste nieuwtjes kun je kijken op:

[www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com) (nieuws)

[www.kijkbewust.com](http://www.kijkbewust.com) (videos)

[www.superwereld.com](http://www.superwereld.com) (positief nieuws)

Wil je op de hoogte blijven van updates en nieuwtjes geef je dan via onze site [leefbewust.com](http://leefbewust.com) op voor de wekelijkse nieuwsbrief die oa mijn pittige maar informatieve columns bevat.

Veel lees- en kijkplezier

Ron Fonteine

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Kinderen bewust (op)voeden.....                                 | 3   |
| Bindweefselmassage – Elvira de Koning.....                      | 7   |
| Het zuur-basenevenwicht in de voeding.....                      | 8   |
| De ontgiftingscapaciteit van uw lever.....                      | 15  |
| Wat is de Schumann frequentie en zijn toepassingen? .....       | 35  |
| Op adem komen in de zoutkamer.....                              | 37  |
| Homeopathie.....                                                | 38  |
| Nikola Tesla.....                                               | 40  |
| Lakhovsky.....                                                  | 43  |
| Royal Raymond Rife: ontdekker van de resonantietherapie .....   | 44  |
| Amalgaambelasting.....                                          | 46  |
| Verborgen smaakversterkers.....                                 | 48  |
| Aspartaam - het zoete vergif.....                               | 52  |
| Overgewicht – de lekkende vetcel .....                          | 57  |
| Gezonde stoelgang .....                                         | 61  |
| Levensmiddelen: Logisch nadenken!.....                          | 63  |
| Water - deel I - 'De oorsprong van het leven'.....              | 66  |
| Water - deel II – Hans Zevenboom.....                           | 75  |
| Nederlandstalige boeken over vaccinaties.....                   | 82  |
| De Cholesterolmythen - Uffe Ravnskov.....                       | 85  |
| Hoe de Geest het Lichaam Aanstuurt.....                         | 87  |
| Emotional Freedom Techniques (EFT).....                         | 92  |
| Ziekmakers .....                                                | 94  |
| Electrostress.....                                              | 107 |
| Aardstralen? De verborgen eenheid van bewoner en woonhuis!..... | 110 |
| Zonnebrandcrème en vetarm dieet: een recept voor een ramp.....  | 116 |
| Leefbewust Supersmoothie recept .....                           | 135 |
| Het seniorencomplex van de toekomst?.....                       | 136 |
| Supplementen uit buitenland importeren ? Let op ! .....         | 138 |
| Het complexe gebeuren bij een tandheelkundig implantaat.....    | 140 |
| De meerwaarde van complementaire tandheelkunde .....            | 144 |
| Aarden en het immuunsysteem.....                                | 147 |
| Siliconen borstimplantaten .....                                | 148 |
| Deel 2 - Leefbewust Webgids.....                                | 149 |
| Silent Epidemic; The Untold Story of Vaccines .....             | 152 |
| Deel 3 - Leefbewust therapeutengids.....                        | 154 |

# Kinderen bewust (op)voeden

Door: Drs. K.M.W. Janssen

ADHD, ADD, PDD-NOS, autisme, dyslexie... Steeds meer kinderen krijgen een label. Ik zie het ook aan het toenemend aantal wanhopige ouders dat mijn praktijk bezoekt. Ze lopen vast. Ze hebben behoefte aan inzichten. Inzichten in hun kind, het gedrag en de klachten.

Hoewel labelen duidelijkheid biedt, blijft het antwoord op klachten en problemen vaak uit. De valkuil is dat kinderen niet meer loskomen van zo'n stempel. Ze gaan zich gedragen volgens de spelregels van het bijbehorende hokje. Met andere woorden: kinderen krijgen geen ruimte om zich te ontwikkelen op hun eigen manier volgens hun eigen WIJSheid. Ze verliezen het contact met zichzelf. Ze gaan uit hun kracht.

Kinderen van deze tijd

Het gaat me aan het HART om te zien als kinderen uit hun kracht gaan. Kinderen met woedeaanvallen, onhandelbaar gedrag, concentratieproblemen, faalangst, teruggetrokken gedrag, ernstige gedragsproblemen, eczeem, darmproblemen, astma, allergieën, stemmen in hun hoofd, angsten. Kinderen die schoppen, slaan, bijten, niet luisteren, agressief of onzeker zijn, zich niet veilig voelen of emotioneel niet toegankelijk zijn.

Het aantal kinderen met klachten neemt met de dag toe... en de problemen worden steeds ernstiger. Ik vind het zorgwekkend. Om maar niet te spreken over de nieuwe labels die als paddestoelen uit de grond schieten. De labels bedekken de kinderen met een sluier. Al kijkend door deze sluier vergeten we wie zij werkelijk zijn, namelijk prachtig stralende zielen. Het is mijn passie om kinderen (weer) te laten stralen in alle kleuren van de regenboog

Wat is er aan de hand met kinderen van deze tijd?

Ik zie bij kinderen een geheel nieuw bewustzijn. Het zijn de vernieuwers, ontdekkers en wijze beslissers van deze tijd. Ze dragen een boodschap uit: het is tijd voor verandering. En verandering vraagt niet om labelen, maar om anders denken.

Zowel vanuit mijn werk met kinderen als uit persoonlijke ervaring vallen mij gedragspatronen op, die voortkomen uit typische kenmerken, kwaliteiten en behoeften van kinderen van deze tijd.

Enkele daarvan zijn:

- Ze zijn (hoog)gevoelig en beleven intens. Ze zuigen als een spons prikkels op waardoor ze klachten en problemen ontwikkelen. Denk aan: hyperactief worden, snel en veel huilen, schoppen, slaan, drammen, met spullen gooien, compleet door het lint gaan, boos en agressief worden, afwezig gedrag om zich te onttrekken aan de vele prikkels, woedeaanvallen, ruzie maken, slaapproblemen na een drukke dag, concentratieproblemen.

- Ze leven sterk vanuit hun intuïtie. Dit kan gepaard gaan met paranormale ervaringen: ze zien, horen, voelen, ruiken of weten dingen die volwassenen niet waarnemen. Sommige kinderen zien aura's, andere voorspellen gebeurtenissen of zien overleden personen.
- Ze zijn heel wijs, innerlijk wijs. Ze kunnen diepzinnige vragen stellen en onverwachts wijze uitspraken doen, waarbij je je afvraagt of je met een kind of met een volwassene te maken hebt.
- Ze hebben veelal een dominante rechter hersenhelft. Dit gaat vaak samen met beelddenken. Beelddenkers zijn visueel ingesteld en kunnen op school in de problemen komen met lezen, rekenen, structureren en taken plannen. Ze worden nogal eens (veelal onterecht) gediagnosticeerd met dyslexie, ADD of ADHD.
- Ze zijn een ster in een spiegel voorhouden. Ze laten gedrag zien als uitnodiging aan jou om op zoek te gaan naar je eigen onopgeloste pijn.
- Ze hebben problemen met gezag zonder uitleg.
- Ze willen volwaardig en met respect behandeld worden.
- Ze laten zich niet snel meevoeren door gedachten en ideeën van anderen. Ze zien vaak een betere manier om dingen te doen, zowel thuis als op school. Ze kunnen zich soms moeilijk aan een systeem aanpassen. School is om die reden niet altijd even makkelijk.
- Ze eisen door hun gedrag dat hen discipline en grenzen worden opgelegd, echter binnen een kader waarin ze zelf keuzes hebben.
- Ze hebben een sterk gevoel voor rechtvaardigheid.
- Ze kennen geen logica voor wat ze voelen en weten. Ze kijken, ervaren en beleven vanuit een groter geheel oftewel op een holistische manier.
- Ze leven vanuit hun hart en zijn gericht op liefde en harmonie. Ze ervaren de wereld om hen heen als een eenheid: alles is met alles verbonden. De valkuil is dat ze vanuit deze eenheidsbeleving emoties zoals boosheid en verdriet van anderen overnemen. Ze hebben echter niet in de gaten dat het niet hun eigen boosheid of verdriet is.

Waarom komen kinderen in de problemen?

Kinderen raken snel overprikkeld juist vanwege hun prachtige kwaliteiten zoals (hoog)gevoeligheid, een sterke intuïtie en een grote innerlijke wijsheid. En overprikkeling leidt tot lichamelijke klachten, emotionele problemen, gedragsproblemen en leerproblemen.

Het zijn de kinderen die anders op voeding reageren (voedselallergieën en voedselintoleranties), schrikken van geluiden, medicijnen niet of minder goed verdragen, heftig op vaccinaties reageren, hoofdpijn krijgen en vermoeid raken van licht en geluid, labeltjes in kleding niet verdagen, eenzijdig eten door een andere smaakbeleving of misselijk worden van bepaalde geuren.

Hulp voorbij het hokje.

Ik wil meer doen dan toekijken hoe kinderen in hokjes worden gestopt. Wat zijn hun (onvervulde) behoeften? Welke signalen geven ze af? Ik zoek altijd naar het waarom. Ook tijdens mijn studie geneeskunde. Ik nam geen genoegen om brandend maagzuur te blussen met een maagzuurremmer. Ik vroeg me af waar iemand mee in zijn maag zat. Ik stel(de) mezelf tot doel om de werkelijke oorzaak aan te pakken. Zo ook met betrekking tot overprikkeling bij kinderen (en volwassenen). Er zijn tal van oorzaken. Je raakt niet alleen overprikkeld in een drukke omgeving (externe overprikkeling), maar ook door prikkels van binnenuit het lichaam. Denk bij interne overprikkeling aan verkeerde voeding, vaccinaties, medicijngebruik, infecties, tekort aan vitaminen en mineralen, stralingsbelasting, onverwerkte emoties en negatieve gedachten. Kosmische overprikkeling ontstaat bij een kind met beangstigende paranormale ervaringen of bij een kind met nachtmerries vanwege het ervaren, voelen of zien van entiteiten.

Inzicht in overprikkeling nodigt uit om anders te kijken naar kinderen. Het vraagt om op zoek te gaan naar het verhaal achter het label. Vanuit mijn praktijk voor Kindigo® therapie streef ik ernaar om het probleem in de kern op te lossen. Ik ga op zoek naar kosmische, externe en/of interne overprikkeling. Ik kijk vanuit een holistische visie naar kinderen. Met een holistische benadering onderzoek en behandel ik de oorzaak op fysiek, emotioneel, mentaal en/of spiritueel niveau. Doel: het kind terug in zijn kracht. Vanuit innerlijke kracht kunnen kinderen invulling geven aan hun unieke kwaliteiten, talenten en gaven.

Met het behandelen van tal van oorzaken van overprikkeling is zoveel meer mogelijk na (of naast) het reguliere circuit. Mijn motto: samen in verbinding staan we sterk.

Tot slot: Kinderen van deze tijd zijn 'anders'. Ze hunkeren naar een andere, nieuwe benadering. Ze nodigen uit tot bewustwording. Kinderen vragen om bewust (op)voeden. Niet alleen letterlijk op fysiek niveau, maar ook op emotioneel, mentaal en spiritueel niveau kun je je kind dagelijks voeden. Deze holistische benaderingswijze brengt je kind (terug) in zijn kracht. Bewust (op)voeden en verbinden met het kind in ons HART... kinderen krijgen ruimte om te ZIJN wie ze werkelijk zijn.

\*\*\*\*\*

Wijsheid uit mijn praktijk

Rob (9 jaar): "Ik heb ADHD. Anderen begrijpen mij beter door die 4 letters. Ik snap dat niet, want ik blijf gewoon Rob. Ik ben enthousiast. Ik barst van de ideeën. Ik kan niet stilzitten. Ik wil maar doorgaan. Anderen vinden het vervelend dat ik druk ben. Ik ben blij met mezelf."

## Over Karin Janssen, auteur van het boek 'Kinderen bewust (op)voeden'

Karin Janssen studeerde geneeskunde aan de Universiteit van Maastricht met de wens om gynaecoloog te worden. Een aantal hobbels op haar weg zorgde ervoor dat ze haar koers moest wijzigen. Ze verdiepte zich in verschillende vormen van geneeskunde. Karin pleit voor holistische geneeskunde, met de boodschap achter de klachten als uitgangspunt. Ze is creator van de Kindigo® therapie: het aanpakken van de oorzaak op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Doel: kinderen en volwassen terug in hun kracht! Het is haar passie om kennis en inzichten te delen. Ze is auteur van het boek 'Kinderen bewust (op)voeden'. Dit boek biedt inspirerende inzichten en een nieuwe aanpak van lichamelijke klachten, emotionele problemen, gedragsproblemen en leerproblemen.

Meer informatie over het boek 'Kinderen bewust (op)voeden' 272 pagina's, hardcover, full color. In het boek 'Kinderen bewust (op)voeden' kun je meer lezen over kinderen van deze tijd. Het biedt talloze tips en inzichten. Onderwerpen die aan bod komen:

- hooggevoeligheid
- overprikkeling: kosmische, externe en interne overprikkeling
- beelddenken
- kinderen van deze tijd op school
- oorzaak van klachten en problemen
- psychosomatiek van de chakra's
- mannelijke en vrouwelijke energie
- voeding, tekort aan vitaminen en mineralen (metallothioneine, HPU), medicijngebruik en de anticonceptiepill, vaccinaties en het postvaccinaal syndroom, hersenverbindingen, hormonen, emotionele ballast
- Kindigo® therapie als nieuwe aanpak van lichamelijke klachten, emotionele problemen, leerproblemen en gedragsproblemen
- het ongeboren kind bewust (op)voeden
- kinderen als spiegel voor hun ouders
- spelregels voor kinderen van deze tijd
- en nog veel meer...

Inkijkpagina's, reviews en meer informatie over het boek:

[www.kinderenbewustopvoeden.nl](http://www.kinderenbewustopvoeden.nl)

## **Bindweefselmassage – Elvira de Koning**

Mijn naam is Elvira de Koning van Touching en Coaching te Soest. Ron heeft mij gevraagd een stukje te schrijven over de bindweefselmassage en dat doe ik graag. Hij heeft er zelf kennis mee gemaakt en waarschijnlijk is het bij veel mensen niet zo bekend. Dus goed om deze massage eens uit te lichten.

Wat is bindweefselmassage?

Bindweefselmassage is een massage die berust op het beïnvloeden van organen, lichaamsdelen en lichaamsfuncties. Je zou het ook reflexologie van het lichaam kunnen noemen omdat je lichaam net als bij de voetrelexologie is onderverdeeld in verschillende zones die verbonden zijn met lichaamsdelen en organen. Tijdens een bindweefselmassage wordt het bindweefsel, de spieren en het periost( = beenvlies) gemasseerd.

Het is een bijzonder effectieve massage, omdat je ruimte creeërt waar de spier is verkleefd. Het is geen lekkere massage, althans voor de meeste mensen niet. De meeste mensen ervaren het als pijnlijk en pittig. Na afloopt ervaar je wel direct dat er meer ruimte is ontstaan in de spieren en het lichaam lichter aanvoelt. Wel kan je als reactie een aantal dagen een beurs gevoel hebben. Hopelijk heb ik met deze uitleg een duidelijke uitleg gegeven wat bindweefselmassage is.

Durft u het aan? Bel dan voor een afspraak 06-142188771 of 035-5885854, mail naar [info@touching-coaching.nl](mailto:info@touching-coaching.nl)

# Het zuur-basenevenwicht in de voeding

Luc van Oost

Het belangrijkste principe in een gezonde, natuurlijke voeding is het zuur-basenevenwicht.

## Metalen en niet-metalen

Al onze voedingsmiddelen bevatten metalen en niet-metalen. Calcium, magnesium, ijzer, natrium, kalium, koper, zink zijn voorbeelden van metalen en zwavel, fosfor, chloor, fluor, stikstof, jodium, silicium, selenium, waterstof zijn niet-metalen.

Metalen worden meestal onder de vorm van zouten opgenomen en tijdens de stofwisseling geoxideerd tot basen en niet-metalen tot zuren bvb. zwavelzuur en fosforzuur. Bevat een voedingsmiddel meer metalen als niet-metalen, dan zegt men dat het een basen-overschot heeft. Bevat het meer niet-metalen dan metalen, dan heeft het voedingsmiddel een zuur-overschot.

Het was dr. Ragnar Berg (Zweden, 1875-1956) die in voedingsmiddelen de hoeveelheid berekende van de 5 meest voorkomende metalen en van de 3 meest voorkomende niet-metalen.

Men kan in de literatuur tegenwoordig meerdere tabellen of indelingen vinden van voedingsmiddelen, met verschillende waarden, maar globaal gezien blijft het principe hetzelfde.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan metalen kan men herkennen aan het feit dat ze arm zijn aan eiwit en calorieën, maar rijk aan water en volumineus: fruit, bessen, watervruchten, groente, aardappelen, melk, karnemelk, yoghurt, kefir, room, fruitsap, groentesap, kruiden. Honing en stuifmeelpollen hebben ook een basenoverschot.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan niet-metalen zijn vaak rijk aan eiwit en calorieën en arm aan water en compact, geconcentreerd: vlees, kaas, granen, peulvruchten, soja, noten, zaden, pitjes, olie, boter, eieren, brood. Champignons, spruitjes, artisjokken, asperges en hopscheuten vormen een uitzondering en hebben ook een zuuroverschot.

Het melkeiwit is verzurend, maar calcium is ontzurend. Door zijn hoge gehalte aan calcium en lage gehalte aan eiwit is melk basenvormend. Bij kaas is de concentratie eiwit veel hoger, terwijl het grootste deel van de metalen zijn afgevoerd met de melkwei. Hierdoor is kaas zuurvormend.

De zuurtegraad van het bloed en de buffersystemen



De zuurtegraad (pH) van het bloed dient +/- 7,4 te zijn (7,35 – 7,45). De p staat voor potentieel of kracht, de H voor hydrogeen of waterstof. De zuurtegraad is een maat voor de concentratie van waterstofionen.

Een zuur geeft in water positief geladen waterstofionen ( $H^+$ ) af en een base geeft in water negatief geladen hydroxyl-ionen ( $OH^-$ ) af. Een vloeistof is neutraal als zuren en basen elkaar opheffen:  $H^+ + OH^- = H_2O$ .

De pH-waarde geeft men weer op een logaritmische schaal van 0 tot 14, waarbij 0 zeer sterk zuur is, 7 neutraal en 14 zeer sterk base. Dus hoe meer  $H^+$  ionen, hoe meer zuur en hoe lager de pH-waarde.

De pH-waarden in de lichaamscellen en vochten kunnen sterk verschillen. Zo heeft het maagsap een pH-waarde van 1,2 à 3,0; de urine 4,5 à 8,0; de gal 6,2 à 8,5; duodenumsap 6,5 à 7,6; vaginaal vocht 4,0-4,7; spiercellen 7,0; prostaatcellen 4,5. Ons lichaam is voortdurend bezig die pH-waarden constant te houden.

Een afwijking van de pH van het bloed tot 6,8 (acidose) of 8 (alkalose) is dodelijk. Daarom zijn er in het lichaam een aantal buffersystemen voorzien om ervoor te zorgen dat het bloed altijd de juiste pH behoudt; deze zijn gelegen in het bloed, de longen en de nieren. Buffers zijn oplossingen die een hoeveelheid zuur of base kunnen opvangen zonder dat de zuurgraad van de oplossing daardoor gewijzigd wordt.

Respiratoire acidose kan ontstaan door vermindering van de koolzuuruitscheiding bvb. bij astma, tbc, kinderverlamming, vergiftiging door slaaptabletten, gebrek aan beweging van de borstkas na een ongeval, enz. In deze gevallen wordt de bufferwerking van de ademhaling onderdrukt.

Metabole acidose kan ontstaan bij een verhoogde zuurproductie (vb. bij diabetes), bij nierinsufficiëntie, bij sterke uitscheiding van alkalische stoffen bvb. diarree. Ook CVS of chronische vermoeidheid kan beschouwd worden als een symptoom van chronische acidose.

Respiratoire alkalose kan ontstaan door een hogere koolzuuruitscheiding bvb. bij hyperventilatie, hersentumor, enz. Metabole alkalose kan ontstaan bij een te groot maagzuurverlies bvb. bij braken.

Het is goed mogelijk dat deze vormen van acidose of alkalose in sommige gevallen bij verzuurde mensen meer voorkomen.

### Metabole zuren en vrije zuren

De zuren waarover sprake worden gevormd op celniveau, tijdens de stofwisseling. De niet-metalen zijn opgesloten in organische structuren (vnl. de aminozuren van eiwitten) en worden tijdens de stofwisseling omgezet tot metabole zuren. Overtollige zuren worden door de lever wateroplosbaar gemaakt en via de nieren uitgescheiden (bvb. urinezuur) of via de longen (bvb. koolzuur) uitgeademd. Tijdens de stofwisseling komen er meer zuren vrij dan basen.

Omdat de buffersystemen met grote zekerheid de juiste zuurgraad van het bloed garanderen, heeft men in de klassieke voedingsleer nauwelijks belangstelling voor de invloed van de voeding op het zuur-basenevenwicht.

Nochtans zorgt een verstoord evenwicht in de voeding voor een voortdurende belasting van de buffersystemen.

Laten we eens kijken waar die metabole zuren vandaan komen:

- De vertering van eiwitten brengt zuren met zich mee zoals urinezuur, salpeterzuur, zwavelzuur
- Bij het metabolisme van zoetigheden en vetten wordt azijnzuur gevormd
- Tijdens de energieproductie komt koolzuur vrij
- Emoties leiden tot verzurende reactie waardoor zoutzuur gevormd wordt
- Inspanningen van de spieren leiden tot de productie van melkzuur
- Buisende dranken produceren koolzuur en fosforzuur
- Koffie, zwarte en groene thee vormen oxaalzuur, looizuur en chlorogeenzuren
- Te weinig beweging leidt tot verzuring door de tragere uitscheiding van metabole zuren
- Gistingen – en rottingsprocessen in de darmen agv spijsverteringsproblemen en slechte voedselcombinaties leiden tot verzuring en dysbiose
- Belasting van basevormende organen zoals lever, pancreas, galblaas dragen bij tot verzuring
- Nierziekten brengen met zich mee dat zuren onvoldoende worden afgevoerd

Bij overmatige toevoer of onvoldoende afvoer van metabole zuren zijn er 2 noodsystemen: opstapeling in het bindweefsel, wat kan leiden tot bvb. reumatische klachten, en aanvoer van extra basisch materiaal vanuit het skelet (calcium, magnesium,...) om de overmaat aan zuren te neutraliseren; dit kan leiden tot osteoporose en tandcariës.

De metabole of stofwisselingszuren hebben niets te maken met het zuur smaken van een voedingsmiddel, dat te wijten is aan vrije zuren (bvb. appelzuur, wijnsteenzuur, citroenzuur, azijnzuur, tannisch zuur, benzoëzuur, boterzuur...). Deze vrije zuren verhogen de houdbaarheid van een voedingsmiddel, stabiliseren de suikers, herstellen het bacterieel evenwicht en men kan ze proeven afhankelijk van de hoeveelheid suiker in het voedingsmiddel. Zo bevat een banaan 0,45% vrije zuren

en 23% suiker, waardoor deze zoet smaakt terwijl een tomaat 0,47% vrije zuren bevat maar slechts 3% suiker, waardoor die zuur smaakt.

De metabole zuren zijn aan andere stoffen gebonden zuren, maar de vrije zuren zijn niet gebonden en komen meteen vrij zodat ze geproefd kunnen worden, afhankelijk van de hoeveelheid suiker in het voedingsmiddel.

Deze vrije zuren komen vooral voor in voedingsmiddelen met een sterk basenoverschot. De meeste vrije zuren van fruit en groenten worden volledig geoxideerd in het lichaam en worden eenvoudig via de urine verwijderd of via de longen als koolzuurgas. De restfractie zoals calcium, kalium, magnesium blijft ter beschikking van het lichaam.

Sommige zuren (benzoëzuur, urinezuur, tannisch zuur) worden echter getransformeerd en in de urine afgescheiden.

Ze kunnen wel het speeksel verzuren zodat de voorvertering in de mond van zetmeelrijke voedingsmiddelen in het gedrang komt (zie voedselcombinaties). Ze kunnen ook het tandglazuur aantasten, daarom is een goede tandverzorging bij het eten van fruit belangrijk, nl. niet poetsen na het eten van fruit, anders borstel je telkens een laagje tandglazuur mee weg.. De voordelen van vrije zuren zijn echter veel groter dan de nadelen.

De vrije zuren hebben geen invloed op het zuur-basenevenwicht en komen nooit in direct contact met het bloed, vermits ze in de twaalfvingerige darm worden geneutraliseerd door de sappen die door de pancreas worden afgescheiden; de darm is dus steeds basisch. De darmen zijn verbonden met het bloedvatstelsel; moest er geen ontzuringproces plaatsvinden, dan zou het bloed meteen verzuren nadat we een appelsien hebben gegeten en dit zou de dood betekenen. Het verbieden van tomaten of appelsienen bij reuma (een verzuringsziekte) is dus onzin.

Omdat zuursmakende vruchten ontzurend zijn, mag ons dit niet ertoe leiden de zuurste vruchten te kiezen. Ook deze vrije zuren moeten geneutraliseerd worden. Een aantal mensen hebben daar last mee en ondervinden allerlei gezondheidsklachten als gevolg daarvan. Daarom het advies: van de vruchten die tot de zure vruchten gerekend worden, neem steeds de zoetste ! Neem de zoetste sinaasappels, zoetste ananas, zoetste druiven, de zoetste appels enz. Eet je toch een zure vrucht, combineer deze dan zo mogelijk met een zoetere.

Zo was dr. Carton, leraar van prof. Bouts, helemaal geen voorstander van zuur fruit en zure groenten zoals rabarber en zuring, en ook niet van een aantal witte groenten zoals schorseneren, rapen, koolrapen, bloemkolen, zuurkool, asperges,...

## Bindweefsel en andere systemen

Het bindweefsel werkt als een soort reservoir of spons en kan relatief grote hoeveelheden zuur opvangen, maar dit mag slechts een tijdelijk karakter hebben. 's Nachts worden de opgestapelde zuren in de bloedbanen gebracht en door de nieren en de ademhaling geëlimineerd en afgevoerd. Het bindweefsel loopt 's morgens leeg en kan zich in de loop van de dag weer met overvloedige zuren vullen. Dat is de normale gang van zaken zolang het bindweefsel niet oververzadigd raakt.

De ontzurende capaciteit van het bindweefsel is echter beperkt. Een beslagen tong, een slecht ruikende adem, het ophoesten van slijm, onaangenaam ruikend nachtzweet, geen eetlust, een zwaar hoofd bij het opstaan bevestigen dit. Deze mensen raken pas na voldoende beweging min of meer ontzuurd en door een krachtigere ademhaling. Mensen die zich 's ochtends altijd beroerd voelen, doen er zichzelf geen plezier mee om een verzurend ontbijt te nuttigen bestaande uit brood met kaas, charcuterie, krabsla, choco, pindakaas, enz. Deze mensen kunnen het langer durende ontgiftingsproces beter ondersteunen door als ontbijt veel te drinken: water, fruit of fruitsap, of een kruidenthee met honing. Hierbij kan men voor de kruidenthee een aantal ontgiftende kruiden gebruiken zoals guldenroede, brandnetel, paardebloem, goudsbloem enz. Nogal wat van deze mensen hebben 's ochtends geen honger omdat ze nog bezig zijn met de eliminatie van afvalstoffen. Door 's ochtends veel te drinken of pas om 10u te ontbijten en dan nog liefst fruit te nuttigen.

Er zijn veel mensen die als reactie op een overmaat aan afvalstoffen extra vet aanmaken of vocht vasthouden om de concentratie aan afvalstoffen te verdunnen.

Overtollige zuren kunnen ook geneutraliseerd worden door de benodigde mineralen hiervoor uit het botweefsel, een reservoir van calcium en magnesium, te roven, net zoals een boer kalk gebruikt om op zijn zure akker te strooien.

Verder speelt het zuur-basenevenwicht ook een belangrijke rol in de enzymatische werking. Enzymen dienen zich in een milieu te bevinden met de juiste zuurgraad. Enzymactiviteit is niet alleen afhankelijk van vitaminen en mineralen, maar ook van temperatuur en zuren.

Het kan ook niet losgekoppeld worden van de waterhuishouding, de mineralen, de doorlaatbaarheid van membranen, de elektrolytenhuishouding en bijgevolg van de doorstroming van energie. Een verstoord zuur-basenevenwicht doet de bio-energetische waarde van een aantal organen sterk afnemen en dit veroorzaakt een significante daling van het globale energiepotentiaal. Er ontstaan energieblokkades waardoor het organisme minder goed in staat is om zichzelf te reinigen en men komt in een vicieuze cirkel terecht.

Een goed zuur-basenevenwicht doet ook de behoefte aan eiwit dalen. De hoge consumptie van eiwit wordt gezien als één van de belangrijke oorzaken van beschavingsziekten.

Overtollige zuren prikkelen de sympathicus, deel van het autonome zenuwstelsel, dat instaat voor het stimuleren van orgaanfuncties. Verzuurde mensen reageren heviger, ademen sneller, zijn makkelijker geprikkeld.

Uiteraard spelen ook individuele factoren een rol. Zeer veel mensen gebruiken een verzurende voeding en toch hebben ze niet allemaal een degeneratieve ziekte. Dat komt doordat niet iedereen op dezelfde wijze met zuren omgaat.

Als men fysiek overbelast of gestresseerd is, te weinig slaapt, kan men minder goed zuren uitscheiden. Gebrek aan beweging is daarbij cruciaal. Voldoende beweging zorgt voor een diepere ademhaling, verbranding van meer zuren en verhoging van

de doorbloeding. Dit laatste activeert de lever, de nieren en de longen, die instaan voor de zuivering van het bloed.

Stress brengt verzuring met zich mee en remt ontzuring af. Spanningen kunnen zich op de spieren vastzetten, waardoor er afvalstoffen in de spieren gevormd worden en de pH –waarde ervan daalt. Er bestaat ook geestelijke verzuring: negatieve gedachten, zorgen, emotionele belasting of een verkeerde ingesteldheid stimuleren het verzuringsproces en bemoeilijken het ontzuringsproces.

### Dagelijkse voeding

In de dagelijkse gezonde voeding dient de verhouding +/- 80% basenvormende en +/- 20% zuurvormende voedingsmiddelen te zijn. We zien dat de verhouding in de klassieke Westerse voeding +/- 60% voedingsmiddelen met een zuuroverschot is en +/- 40% voedingsmiddelen met een basenoverschot is.

Er wordt dus teveel geconcentreerde, calorierijke voeding gegeten, wat niet alleen kan leiden tot overgewicht maar ook tot demineralisatie (osteoporose), reuma e.a. beschavingsziektes. Men dient dus veel meer groenten, aardappelen, fruit en ev. melkproducten te gebruiken en minder brood, deegwaren, vlees, choco, charcuterie, kaas, suiker, enz.

Voedingsmiddelen met een sterk basenoverschot die dus sterk ontzurend werkend zijn bvb. pompoen, komkommer, augurk, tomaat, aardappel, selder, witlof, banaan, appel, stuifmeelpollen, citroen, rode paprika.

Vlees is zeer sterk verzurend. Dit heeft vooral te maken met het feit dat de dieren uit de bio-industrie zwaar verzuurd zijn. Hun vlees bestaat vnl. uit bindweefsel dat als stapelplaats voor niet-verwerkte zuren wordt beschouwd. Hun voeding is eiwitrijk en gericht op het vetmesten. De dieren leven in gevangenschap en hebben bijna geen beweging, zodat er onvoldoende ontzuring kan plaatsvinden.

Uit voorgaande uitleg kan je ook afleiden dat het nuttigen van teveel eiwitrijk voedsel een grote boosdoener is. In deze cultuur wordt teveel kaas, vlees, charcuterie, krab- en andere “sla”, gevogelte, enz. gegeten. De WHO heeft berekend dat een mens kan toekomen met 0,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag bij matige lichaamsbeweging. Een te hoge eiwitopname ligt mede aan de basis van een verstoord zuur-basenevenwicht in de voeding en talrijke beschavingsziektes.

Een gezonde voeding zorgt voor een goed zuur-basenevenwicht en kan veel ziektes voorkomen. Er zijn een aantal geschikte therapieën als ondersteuning, zoals vasten- of sapkuren, hoge darmspoelingen, kleithérapie, kruidenthee, fytotherapie, relaxatietherapie, podosegmentale reflexologie, meer lichaamsbeweging, enz.

We zetten de voordelen van een voeding met een goed zuur-basen evenwicht op een rijtje:

- Lichter verteerbaar
- Minder belasting van de buffersystemen in bloed, nieren, longen

- Minder belasting van het bindweefsel
- Minder kans op roven van mineralen uit het botweefsel
- Betere lichamelijke en geestelijke conditie
- Betere enzymatische en elektrolytische werking
- Betere doorstroming van energie
- Minder behoefte aan eiwit
- Minder prikkeling van de sympathicus
- Betere slaap
- Betere reiniging van de lichaamsvocht
- Minder beschavingsziekten (reuma, osteoporose, enz.)
- Door het geringer aantal afvalstoffen, minder stimulering van de vetproductie en/of vochtophoping bij overgewicht

Het is wel zo dat men bij het toepassen van dit principe, minder calorieën binnenkrijgt op een dag. In het kader van de epidemie van overgewicht en obesitas, is dit gunstig, maar voor wie niet wil afslanken of voor wie veel sport, kan dit ongunstig zijn. Deze mensen kunnen het evenwicht dan bvb beter leggen op 40% voedingsmiddelen met een zuuroverschot en 60% basenoverschot.

#### Geraadpleegde literatuur

De Wever, S., Groenten en het zuur-basenevenwicht, in: Goed Nieuws voor u, december 2007, p. 14-19

Dries, J., Bio-energetische voedingsleer, Arinus, Genk, s.a.

Dries, J., Namyotherapie, infotekst, Genk, 2004

Vaes, R., Voedingsleer Schema's, Arinus, Genk, s.d.

© Luc Van Oost – gezondheidstherapeut – [www.lucvanoost.be](http://www.lucvanoost.be)

Dit artikel is auteursrechtelijk beschermd en mag op geen enkele wijze worden vermenigvuldigd of doorgegeven worden aan anderen zonder toestemming van de auteur. Dit artikel werd met de meeste zorg samengesteld. Niettemin is het nooit geheel uitgesloten dat informatie door tijdsverloop, recent wetenschappelijk onderzoek of andere oorzaken onjuist, onvolledig of achterhaald is. De auteur kan niet aansprakelijk gesteld worden voor enige directe of indirecte gevolgen voortvloeiend uit de gegevens. Dit artikel 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. Suggesties, commentaar en reacties zijn steeds welkom op het vermelde e-mailadres.

# De ontgiftingscapaciteit van uw lever

Marijke de Waal

De lever (zie ook mijn leverboeken 'Wat heb je op je lever' en 'Energieherstelplan') is het wonderlijkste laboratorium van de wereld. Het heeft een gewicht van ca. 1500 gram is daarmee het grootste orgaan van het lichaam. Telkens als u zich aan foute en verkeerde voedingsproducten bezondigt, probeert dit orgaan het zoveel mogelijk te herstellen. Daarnaast heeft uw lever het heel druk met het wegwerken van alle milieugiften die er dagelijks binnenkomen. Als dan ook nog de darmen door gisting - als gevolg van onvolledige vertering door verteringsstoornissen - per dag een borrelglasje alcoholachtige stoffen produceert, dan kunt u zich voorstellen dat de lever het zwaar heeft.

## De lever als de grote ontgifter

Wanneer u door ondoelmatig eten (kwantitatief en kwalitatief) en drinken (teveel koffie, frisdrank, alcohol) of door het innemen van teveel medicamenten (ook laxeermiddelen) en vergiftigde stoffen uit het milieu uzelf schade toebrengt, probeert de lever steeds de schade recht te zetten.

### Twee ontgiftingspaden

Er zijn twee verschillende typen van biochemische processen gedurende het verloop van het ontgiftingsproces (detoxificatie) in de lever. De eerste fase en de tweede fase van de lever heten 'detoxificatie'. De lever heeft het heel druk met het wegwerken van alle milieugiften die u dagelijks binnenkrijgt.

De schadelijke in vet oplosbare stoffen worden in deze twee fasen omgezet tot wateroplosbare stoffen. Dankzij deze omzetting kunnen deze stoffen dan door de lever -via de galblaas- afgescheiden worden. Ze worden via de stoelgang verwijderd of ze worden via het bloed naar de nieren getransporteerd en daar tot urine gevormd om vervolgens uitgeplast te kunnen worden.

De reacties van de eerste fase zijn chemische omzettingen waarbij een uitgebreide familie van enzymen (cytochroom P450 iso-enzymen) betrokken is. Deze enzymen zijn wat betreft hun aanmaak afhankelijk van mineralen, antioxidanten en vitaminen B.

De eerste fase-reactie van de lever alleen is onvoldoende om het lichaam te verlossen van schadelijke verbindingen. Een tweede fase-activiteit is nodig om dit te voltooien. Het zijn de vele chemische transformaties, binnen het zogeheten conjugatieproces, die daarvoor zorgen. In dit conjugatieproces zijn onder andere enkele zwavelhoudende aminozuren betrokken. Lees ook het artikel Gezond met zwavel op deze site.

Te snel? Te langzaam? Of precies goed?

Hoe snel die twee fasen verlopen is heel belangrijk voor uw gezondheid. Net als de onderlinge verhouding daarin. Verloopt de eerste fase sneller dan de tweede dan ontstaan er vrije radicalen (agressieve verbindingen die celschade geven).

Verloopt de tweede fase te traag door onvoldoende zwavelhoudende aminozuren dan kan zich dit uiten in: vermoeidheid, hoofdpijn, spierpijn, oedeem, buikklachten, verstopping, misselijkheid, vieze metaalsmaak in de mond, huidklachten, duizeligheid, jeuk én een ander eetgedrag.

#### De eerste ontgiftingsfase

In fase 1 van de ontgiftiging van de lever worden door enzymatische processen (de zogenaamde P450 enzymen) niet alleen toxinen (gifstoffen) zoals drugs, pesticiden en zware metalen onschadelijk gemaakt, maar ook afbraakproducten van lichaamseigen stoffen zoals hormonen en stoffen uit het immuunsysteem zoals histamine.

Mensen met een veel vata-kenmerken (Hert) hebben over het algemeen een moeizame leverontgiftiging.

In fase 1 wordt een deel van de stoffen volledig onschadelijk gemaakt. Een ander deel wordt voorbereid en in fase 2 verder verwerkt om dan via gal en nieren te worden uitgescheiden. Of iemand een goede ontgifter is wordt bepaald door de wel of niet optimale werking van zijn enzymsystemen. Dat wordt mede door uw erfelijkheid en constitutie bepaald. Wie kent niet die voorbeelden van mensen op feestjes die na een paar slokken wijn al 'dronken' zijn. Een voorbeeld waaraan u kunt herkennen dat fase 1 onvoldoende werkt vindt u bij die mensen die cafeïne niet kunnen verdragen.

Veel chemische geneesmiddelen hebben een vernietigende werking op de cytochroom P450 enzymen. Deze worden door tenminste 71 verschillende genen gecodeerd. Daarom zijn er zoveel individuele variaties en dus ook variaties in ontgiftingscapaciteit mogelijk. Indien uw lever in fase 1 onvoldoende ontgift, ontstaan er veel zogenaamde vrije radicalen. Dit zijn zeer agressieve chemische verbindingen die onder andere weefselschade kunnen geven.

#### De tweede ontgiftingsfase

De lever maakt in deze fase met enzymen de al omgezette gifstoffen uit de eerste fase verder wateroplosbaar. Veel chemische transformaties verlopen via een aantal gespecialiseerde 'fabrieken'. Een 'fabriek' die acetylering wordt genoemd verwerkt bijvoorbeeld medicijnen zoals antibiotica. De 'fabriek' glutathionconjugatie verwerkt onder andere paracetamol, alcohol, koffie en pesticiden en de 'fabriek' die sulfatie heet transformeert allerlei hormonen en zware metalen. De 'glucoronidatiefabriek' verwerkt aspirine, morfine, oxazepam en een 'fabriek' met de mooie naam methylering neemt specifieke hormonen en histamine voor zijn rekening. Als laatste is de 'glycinatiefabriek' verantwoordelijk voor o.a. nicotine en bepaalde E-nummers.

Zo heeft elke 'fabriek' een bepaalde taak. Daarvoor heeft uw lever wel bepaalde voedingsstoffen nodig om dit scheikundig te kunnen bolwerken. Deze hardwerkende 'fabrieksarbeiders' hebben goede voeding nodig om dit smerige werk te kunnen volhouden. Krijgen ze onvoldoende nutriënten zoals vitaminen, mineralen en aminozuren dan leggen ze het werk neer. Elke fase heeft zijn specifieke 'superbenzine' nodig aan nutriënten om de gifstoffen goed wateroplosbaar te kunnen maken.

[www.Natuurdiëtisten.nl](http://www.Natuurdiëtisten.nl)



# Cholesterolremmers

Hoe Statines in werkelijkheid werken, verklaart waarom ze niet echt werken.

door Stephanie Seneff

Vertaling: Pauline Laumans

Stephanie Seneff is een senior onderzoeker in "Computer Science and Artificial Intelligence Laboratory" bij het MIT (Massachusetts Institute of Technology). Ze ontving in 1968 haar (BS) Bachelor of Science graad in Biofysica bij het MIT en in 1980 haar (MS) Master of Science en (E.E.) Ingenieursgraad in Elektrotechniek en in 1985 haar PhD in Elektrotechniek eveneens bij het MIT.

Haar onderzoeken omvatten vele aspecten van de ontwikkeling van communicatie mogelijkheden door middel van computersystemen, zoals spraakherkenning, taalkundige ontleding, toespraak en dialoog modellen, taalontwikkeling en samenvatting van informatie. Ze heeft meer dan 170 gerefereerde artikelen geschreven over deze onderwerpen en is uitgenodigd voor key-note speeches bij diverse internationale conferenties. Ook heeft ze talrijke Master en Doctoraal Studenten in hun proefschrift voor het MIT begeleid. Ze was werkzaam voor de Speed Technical Committee voor het IEEE Society voor Akoestiek, Spraak en Signaal Verwerking en is redactielid van de Speed Communication Journal. Ze is ook lid geweest van de Permanent Council voor de International Conference voor Spoken Language Systems (ICSLP).

De laatste jaren heeft Dr. Seneff haar onderzoek terug verlegt naar de biologie; een weerkaatsing van haar bachelor graad. Ze concentreert zich vooral op de relatie tussen voeding en gezondheid. In 2011 is ze eerste auteur van twee publicaties in medische tijdschriften over de verhouding van overtollige koolhydraten consumptie met nadelige gezondheidseffecten als uitkomst. Een mix van biologie met de dialoogsysteem wordt weerspiegeld in de ontwikkeling van gesproken dialoogsysteem die het voor gebruikers mogelijk maakt om op het Internet te zoeken naar gezondheidsgerelateerde basis informatie.

Contactinformatie:

Stephanie Seneff  
Room G-438 MIT Stata Center  
32 Vassar Street  
Cambridge, MA 02139 USA  
Email: [seneff@csail.mit.edu](mailto:seneff@csail.mit.edu)

## 1. Inleiding

De statine industrie (statine = cholesterol-syntheseremmer) geniet al meer dan dertig jaar van gestaag toenemende winsten, omdat ze steeds meer manieren vinden om uitbreiding van de definitie van het aandeel van de bevolking dat voor gebruik in aanmerking komt, te rechtvaardigen.

Grote, placebo-gecontroleerde studies hebben aangetoond dat statines het voorkomen van een hartaanval aanzienlijk kan verminderen. Een hoog serum cholesterol gehalte is inderdaad gecorreleerd (wederzijdse onderlinge betrokkenheid) met hart- en vaatziekten, en statines komen tussen het lichaamsvermogen om cholesterol te synthetiseren dat zeer effectief is in het verlagen van het aantal hart- en vaatziekten. Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in de Verenigde Staten en neemt wereldwijd toe. Wat is niet goed aan het medicijn statines?

Ik voorspel dat het gebruik van het medicijn statine zijn einde nadert en dat zal een harde werkelijkheid zijn. De thalidomide ramp (slaapmiddel dat ernstige aangeboren afwijkingen bij pasgeborenen teweeg bracht) van de jaren '50 en het fiasco van de hormoon vervangende therapie van de jaren '90 zal in vergelijking verbleken bij de dramatische opkomst en ondergang van de statine industrie. Ik zie het tij langzaam veranderen, en ik geloof dat het uiteindelijk toeneemt in een vloedgolf, maar verkeerde informatie is opmerkelijk volhardend, dus het kan nog jaren duren.

Ik heb de laatste jaren veel tijd doorgebracht met het doorkammen van onderzoeksliteratuur over stofwisseling, diabetes, hart- en vaatziekten, de ziekte van Alzheimer en het medicijn statine. Tot nu toe, in aanvulling op het plaatsen van essays op het web, heb ik samen met medewerkers, twee tijdschriftartikelen gepubliceerd die berichten over de samenhang van stofwisseling, diabetes, hart -en vaatziekten (Seneff1 et al., 2011) en de ziekte van Alzheimer (Seneff2 et al., 2011). Twee andere artikelen, betreffende de belangrijke rol voor cholesterol sulfaat in de stofwisseling, worden momenteel onderzocht (Seneff3 et al., Seneff4 et al.). Ik word gedreven door de noodzaak om te begrijpen hoe een medicijn dat zich inmengt met de synthese van cholesterol - een voedingsstof die is essentieel voor het menselijk leven - een positief effect kan hebben op de gezondheid. Ik ben uiteindelijk beloond met een verklaring voor een ogenschijnlijk gunstig voordeel waarin ik vertrouw, maar een die wel degelijk weerlegt dat statines beschermend zijn. Ik maak de gedurfde bewering dat niemand in aanmerking komt voor een therapie met statine, en dat het medicijn statine het best beschreven kan worden als een toxine.

## 2. Cholesterol en Statines

Ik zou willen beginnen met het herzien van de claim dat statines het voorkomen van hartaanvallen met een derde zou verlagen. Wat betekent dit precies? Een zeer grote studie waarbij zeven medicijn werkingen worden herzien - waarbij in totaal 42.848 patiënten aan deelnemen in een tijdspanne van drie tot vijf jaar - toonde een 29% dalend risico aan van zware hartstoeornissen (Thavendiranathan et al., 2006). Maar omdat hartaanvallen maar zelden voorkwamen in deze groep, wat zich in absolute termen laat vertalen naar 60 patiënten die moesten worden behandeld gedurende gemiddeld 4.3 jaar om een van hen te beschermen tegen een hartaanval. Echter, van belang is dat allen een toename ervoeren in broosheid van de botten en mentale achteruitgang. Een onderwerp waar ik verderop in dit essay op terug zal komen.

De gevolgen van de schade door de statine cholesterol mythologie, strekt zich uit tot ver buiten hen die in feite de statine pillen gebruiken. Cholesterol wordt gedemoniseerd door de statine industrie, en als gevolg zijn Amerikanen geconditioneerd om levensmiddelen waarin cholesterol zit te vermijden.

Dit is een ernstige vergissing, omdat het voor het lichaam moeilijker wordt om voldoende cholesterol te synthetiseren om de behoeften van het lichaam te ondersteunen, en het onttrekt verschillende essentiële voedingsstoffen van ons. Het is pijnlijk om te zien dat iemand zijn ei openmaakt en de eidooier eruit haalt en wegsmaakt, omdat het "teveel" cholesterol bevat. Eieren zijn een gezond voedingsmiddel, waarvan de dooier alle belangrijke voedingsstoffen bevat. Immers, het is de dooier die een embryo laat rijpen tot een kuiken. Amerikanen vertonen momenteel wijdverbreide tekortkomingen aan verschillende essentiële voedingsstoffen die overvloedig voorkomen in levensmiddelen die cholesterol bevatten, zoals choline (essentiële voedingsstof nodig voor het maken van lecithine en acetylcholine), zink (belangrijk voor goed zicht), niacine (bouwsteen van belangrijke co-enzymen nodig voor een goede stofwisseling), vitamine A en vitamine D (nodig gezonde ogen en immuunsysteem en voor groei botten).

Cholesterol is een opmerkelijke stof, zonder zouden we dood gaan. Er zijn drie onderscheidende factoren waardoor dieren in het voordeel zijn ten opzichte van planten: een zenuwstelsel, mobiliteit en cholesterol. Cholesterol, afwezig in planten, is de belangrijkste molecule waardoor dieren mobiel zijn en een zenuwstelsel hebben. Cholesterol heeft unieke chemische eigenschappen die worden gebruikt in de tweelaagse lipiden (lipiden zijn vetachtige stoffen van uiteenlopende chemische samenstelling) die alle dierlijke cellen omringen: cholesterol concentraties nemen toe, membraan (vlies tussen twee ruimtes) doorlaatbaarheid daalt tot een bepaalde kritische concentratie, waarna cholesterol vloeibaarheid toeneemt (Haines, 2001). Dierlijke cellen gebruiken deze eigenschap tot hun voordeel om ionen vervoer mee te regelen dat noodzakelijk is voor hun mobiliteit en het transporteren van signalen van de zenuwen. Dierlijke celmembranen bevatten veel gespecialiseerde eilandjes die heel toepasselijk lipiden vloten worden genoemd. Cholesterol verzamelt zich daar in hoge concentraties en maakt ionen transport mogelijk in die gespecialiseerde eilandjes. Cholesterol biedt ook een cruciale rol in de niet-lipide regio's, door te voorkomen dat kleine geladen ionen, overwegend natrium ( $\text{Na}^+$ ) en kalium ( $\text{K}^+$ ), doorlekken in de celmembranen. Bij het ontbreken van cholesterol, hebben cellen meer energie nodig om gelekte ionen door het celmembraan terug te trekken terwijl de dichtheid is toegenomen.

In aanvulling op deze belangrijke rol van ionen transport is cholesterol de voorloper van vitamine D<sub>3</sub>, de geslachtshormonen oestrogeen, progesteron, testosteron en de steroïde hormonen zoals cortisol. Cholesterol is absoluut noodzakelijk voor de celmembranen van alle cellen, maar het beschermt de cel niet alleen tegen ionen lekkage, maar ook tegen oxidatie schade tegen membraan vetten. Terwijl de hersenen slechts 2% van het lichaamsgewicht bevatten, herbergt het 25% van de hoeveelheid cholesterol in het lichaam. Cholesterol is van belang voor de hersenen omdat het het zenuw signaal transporteert via de synapsen en door de lange axons (een bundel neurieten d.w.z. uitlopers van zenuwcellen die de impuls geleiden in de richting van het cellichaam af) zodat de hersendelen met elkaar communiceren. Cholesterol sulfaat speelt een belangrijke rol in de stofwisseling van vetten via galzuren, evenals in de verdediging (immuun worden) tegen een invasie van ziekmakende organismen.

Statine medicijnen remmen de werking van een enzym - HMG co-enzym A Reductase - dat nodig is voor een eerste stap in het 25-stappenproces dat cholesterol produceert. Deze stap is ook een eerste stap in de synthese van een aantal andere krachtige biologische stoffen die betrokken zijn bij de cel reguleringsprocessen en antioxidatie effecten. Eén daarvan is co-enzym Q10 dat in een grote concentratie aanwezig is in het hart en een belangrijke rol speelt in de mitochondriale (Celorganellen van belang voor celstofwisseling ofwel energiecentrale van de cel) energieproductie en fungeert als een krachtige antioxidant (Gottlieb et al., 2000). Statines werken ook in op celsignalerende mechanismen door middel van zogenaamde G-eiwitten, die complexe stofwisselingsreacties op stressvolle omstandigheden geleiden. Een andere belangrijke stof waarvan de synthese is geblokkeerd is dolichol (belangrijk voor ogen en hersenen), dat een belangrijke rol speelt in het endoplasmatisch reticulum (speelt een rol in het transport van stoffen door de cel en de eiwitsynthese ). Wij kunnen ons niet voorstellen wat de uiteenlopende effecten van deze ontwrichting zouden kunnen hebben op de functie van de cel, als gevolg van de interferentie met HMG co-enzym A Reductase.

### 3. LDL, HDL en Fructose

We zijn door onze artsen getraind om ons zorgen te maken over een verhoogd serumniveau van een lage dichtheid lipoproteïne (LDL), met betrekking tot hart- en vaatziekten. LDL is niet een soort cholesterol, maar kan beter gezien worden als een container die vetten, cholesterol, vitamine D en vetoplosbare anti-oxidanten naar alle weefsels in het lichaam kan transporten. Omdat ze niet in water oplosbaar zijn, moeten deze voedingsstoffen worden verpakt en vervoerd binnen LDL deeltjes in de bloedstroom. Als je tussen de productie van LDL komt, verminder je de beschikbaarheid voor het lichaam van al deze voedingsstoffen naar de cellen van je lichaam.

De buitenste schil van een LDL deeltje bestaat voornamelijk uit lipoproteïnen en cholesterol. De lipoproteïnen bevatten eiwitten aan de buitenkant van de schil en lipiden (vetten) in de binnenste laag. Als de buitenste schil te weinig cholesterol bevat, worden de vetten in de lipoproteïnen kwetsbaarder voor aanvallen door zuurstof, dat alomtegenwoordig is in de bloedstroom. LDL deeltjes bevatten ook een speciale proteïne met de naam "apoB" dat het mogelijk maakt dat LDL voedingsstoffen aflevert aan de cellen die het nodig hebben. ApoB is kwetsbaar voor aanvallen door glucose en andere bloedsuikers van bloed, vooral door fructose. Diabetes leidt tot een verhoogde concentratie van suiker in het bloed, die de LDL deeltjes in gevaar brengen, door het kleefbaar maken van apoB. Geoxideerd en van een suikerlaagje voorziene LDL deeltjes, worden minder efficiënt in het leveren van hun inhoud aan de cellen. Dus, blijven ze langer aanwezig in de bloedsomloop, en het gemeten serum LDL niveau gaat omhoog.

Erger nog, zodra de LDL deeltjes uiteindelijk hun inhoud hebben afgeleverd, worden ze "kleine verdichte LDL deeltjes," restanten die gewoonlijk worden teruggegeven aan de lever waar ze worden afgebroken en hergebruikt. Maar het suikerlaagje komt ook tussen dit proces, waardoor de taak om ze af te breken op zich wordt genomen door eenkernige cellen (macrofagen) in de aderwanden en elders in het lichaam door een unieke opruim operatie. De macrofagen zijn vooral vaardig in het onttrekken van cholesterol uit beschadigde LDL deeltjes en het te plaatsen in HDL deeltjes.

Kleine verdichte LDL deeltjes worden vastgehouden in de aderen zodat de macrofagen de inhoud kunnen redden en hergebruiken. Dit is de voornaamste bron van het ontstaan van arteriosclerose (aderverkalking) is. HDL deeltjes worden ook wel het "goede cholesterol" genoemd, en de hoeveelheid cholesterol in HDL deeltjes is de lipide-metrick (meetstelsel) met de sterkste samenhang met hart- en vaatziekten, waar minder cholesterol in verband wordt gebracht met een verhoogd risico. Dus spelen de macrofagen in de plaklaag een zeer nuttige rol in het verhogen van het HDL cholesterol en het verminderen van de hoeveelheid minder verdichte LDL.

De LDL deeltjes worden geproduceerd door de lever, die cholesterol synthetiseert tot in de celwanden en in de celinhoud. De lever is ook verantwoordelijk voor het afbreken van fructose en het omzetten daarvan in vet (Collison et al., 2009). Fructose is tien keer actiever dan glucose in het versuikeren (van een suikerlaag (glazuurlaag) voorzien) van eiwitten, en is daarom heel gevaarlijk in het bloedserum (Seneff1 et al., 2011). Als je veel fructose consumeert (zoals de maïssuikerstroop dat veelvuldig verwerkt is in voedsel en koolzuurhoudende dranken), wordt de lever zwaar belast om de fructose uit het bloed om te zetten in vet, en de lever kan de cholesterol levering niet bijbenen. Zoals ik al eerder meldde, kunnen de vetten niet veilig worden getransporteerd als er niet genoeg cholesterol is. De lever moet al het vet dat door de fructose wordt geproduceerd verwijderen en daarom produceert het LDL deeltjes van lage kwaliteit, die onvoldoende beschermende cholesterol bevatten. Dus eindigen je met een slechte situatie waarbij de LDL deeltjes bijzonder kwetsbaar zijn voor aanvallen, en aanvallende suikers zijn veelvuldig beschikbaar om schade te berokkenen.

#### 4. Hoe Statines spieren vernietigen

Europa, en vooral het Verenigd Koninkrijk, is verliefd op het gebruik van statines in de afgelopen jaren. Het Verenigd Koninkrijk heeft nu het dubieuze onderscheid met andere landen als het enige land waar statines aan de toonbank kunnen worden gekocht en waar de consumptie van statine met meer dan 120% is toegenomen in de afgelopen jaren (Kabata et al., 2005). Orthopedische klinieken zien steeds meer patiënten van wie de problemen oplosbaar blijken te zijn door simpelweg te stoppen met het statine gebruik, zoals blijkt uit een recent rapport van drie gevallen binnen één jaar in één kliniek, die allen normale creatine kinase (enzym in spiercellen) niveaus hadden, de gebruikelijke indicator om spierschade door statine gebruik te meten, en die allen waren "genezen" door gewoon te stoppen met het gebruik van statines (Shyam Kumar et al. 2008). In feite, is creatine kinase monitoring niet voldoende om je te verzekeren dat statines niet schadelijk zijn voor de spieren (Phillips et al., 2002).

Aangezien de lever veel van de cholesterol levering aan de cellen synthetiseert, heeft het gebruik van statines sterke gevolgen voor de lever, resulterend in een scherpe daling van de hoeveelheid cholesterol die kan worden omgezet. Een rechtstreeks gevolg is dat de lever ernstig wordt geschaad in het vermogen om fructose om te zetten in vet, omdat er geen manier is om het vet zodanig te binden dat het op een veilige manier wordt getransporteerd zonder cholesterol (Vila et al., 2011). Fructose bouwt zich op in de bloedstroom waar het veel schade veroorzaakt aan serum eiwitten.

De skeletspiercellen worden zwaar getroffen door het gebruik van statines. Vier complicaties zijn nu zichtbaar: (1) hun mitochondria (celorganellen van belang voor celstofwisseling ofwel energiecentrale van de cel) zijn inefficiënt. Dit is toe te schrijven aan onvoldoende co-enzym Q10, (2) hun celwanden zijn kwetsbaarder voor oxidatie en versuikeringschade ten gevolge van verhoogde fructose concentraties in het bloed, verminderde cholesterol in de celwanden, en verminderde antioxidant voorraad, (3) er is een verminderde aanvoer van vetten nodig voor brandstof dat in verband gebracht kan worden met de vermindering van LDL deeltjes, en (4) belangrijke ionen zoals natrium en kalium lekken door de celwanden waardoor hun lading verminderd. Bovendien, glucose toename door insuline, vindt beperkt plaats in de lipide vloten die geconcentreerd zijn in cholesterol. Door de verminderde aanvoer van cholesterol zijn er minder lipide vloten, en dit interfereert met de opname van glucose. Glucose en vetten zijn de belangrijkste bronnen van energie voor de spieren, en beide komen in het gedrang.

Zoals ik eerder vermeldde, interfereren statines met de synthese van co-enzym Q10 (Langsjoen en Langsjoen 2003), dat sterk geconcentreerd is in het hart evenals de skeletspieren, en in feite, in alle cellen met een hoge stofwisseling. Het speelt een essentiële rol in de citroenzuurcyclus in mitochondria, dat verantwoordelijk is voor de toevoer van veel van de energiebehoeften van de cel. Koolhydraten en vetten worden afgebroken in aanwezigheid van zuurstof en produceren water en kooldioxide als bijproducten. De energie die geproduceerd wordt is adenosine trifosfaat (ATP), en het put de spiercellen ernstig uit als gevolg van de verminderde aanvoer van het co-enzym Q10.

De spiercellen hebben een mogelijke uitweg, door gebruik te maken van een alternatieve brandstofbron, die geen betrekking heeft op de mitochondriën, geen zuurstof nodig heeft en geen insuline. Wel heeft het een overvloed aan fructose in het bloed en gelukkig (of helaas, afhankelijk van je standpunt) de verslechtering van de door de lever statine overdracht resulteert in een overvloed van serum fructose. Via een anaërobe proces (zonder zuurstof) dat plaatsvindt in het cytoplasma, gebruiken gespecialiseerde spiervezels de best bruikbare energie beschikbaar uit fructose en produceren lactaat (het eindproduct uit het glucosemetabolisme onder zuurstofarme omstandigheden) af als een product en geven dat terug aan de bloedstroom. Ze moeten een enorme hoeveelheid fructose produceren om genoeg energie voor eigen gebruik te hebben. Inderdaad heeft statine gebruik aangetoond dat het de productie van lactaat door skeletspieren verhoogd (Pinieux et al., 1996).

Het omzetten van één fructose molecule tot lactaat levert slechts 2 ATP, terwijl een suiker molecule tot kooldioxide en water in de mitochondriën 38 ATP oplevert. Met andere woorden, je hebt 19 keer zoveel substraat (voedingsbodem) nodig voor het verkrijgen van een equivalente hoeveelheid energie. Het lactaat dat opgebouwd wordt in de bloedstroom is een zegen voor zowel het hart en de lever, omdat ze het gebruiken kunnen als een vervangende brandstofbron, een veel veiligere optie dan glucose of fructose. Lactaat is eigenlijk een zeer gezonde brandstof, in water oplosbare net zoals een suiker maar het is geen versuikeringsmiddel.

Dus de last om overtollige fructose om te zetten is verschoven van de lever naar de spiercellen, en het hart wordt voorzien van voldoende lactaat, een kwalitatief hoogwaardige brandstof dat niet leidt tot versuikeringsschade. LDL niveaus dalen doordat de lever de fructose verwijdering niet kan bijhouden, maar de levering van lactaat, een brandstof die vrij in het bloed voorkomt (hoeft niet te worden verpakt binnen LDL deeltjes) redt het hart voor die dag dat zich anders te goed doet aan vet aangeboden door de LDL-deeltjes. Ik denk dat dit het belangrijkste effect van statine gebruik is dat tot een vermindering van het risico op een hartaanval leidt; het hart wordt voldoende voorzien van een gezonde alternatieve brandstof.

Dit is allemaal goed en wel, behalve dat de spiercellen worden gesloopt in het proces. Hun celwanden worden uitgeput in cholesterol omdat cholesterol onvoldoende aanwezig is, en hun delicate vetten dus kwetsbaar zijn voor oxidatie schade. Dit probleem wordt verder verergerd door de vermindering van het co-enzym Q10, een krachtige antioxidant. De spiercellen sterven af door gebrek aan energie tengevolge van disfunctionele mitochondriën, en proberen dit te compenseren door de verwerking van een bovenmatige hoeveelheid van fructose en glucose anaëroob, waardoor veel versuikeringsschade aan belangrijke eiwitten plaatsvindt. Hun membranen lekken ionen, waardoor het vermogen om de spier samen te trekken wordt verhinderd. Ze zijn feitelijk de heldhaftige geopperde lammeren die gewillig sterven ter bescherming van het hart.

Spierpijn en spierzwakte worden algemeen erkend, zelfs door de statine industrie, als potentiële bijwerkingen van statine medicijnen. Samen met enkele MIT studenten (Massachusetts Institute of Technology in Boston), heb ik een studie uitgevoerd waaruit blijkt hoe verwoestend statines kunnen zijn voor spieren en de zenuwen die hen voorzien (Liu et al., 2011). We verzamelden meer dan 8400 on-line medicijnbeoordelingen van patiënten over het medicijngebruik van statine, en vergeleken ze met een gelijkwaardig aantal beoordelingen voor een breed spectrum van andere medicijnen. De vergelijkingsbeoordelingen werden zodanig geselecteerd dat de leeftijdsverdeling van de beoordelaars (revisoren) werd vergeleken met die voor de statine beoordelingen. We gebruikten een meetinstrument welke berekent hoe waarschijnlijk het zou zijn voor de woorden/zinnen die in de twee beoordelingssets opdagen om te worden verspreid op de manier waarop de verspreiding wordt waargenomen wanneer beide sets afkomstig zijn van hetzelfde waarschijnlijkheidsmodel. Bijvoorbeeld, als een bepaald neveneffect honderd keer in één gegevensset voorkomt en slechts eenmaal in de andere, zou dit overtuigend bewijs leveren dat deze bijwerking representatief is voor die gegevensset.

Tabel 1 toont verschillende voorwaarden aan die verband houden met spierproblemen die vervormd worden door statine beoordelingen.

| Neveneffect     | # Statine | # Niet-Statine | Gekoppelde P-waarde |
|-----------------|-----------|----------------|---------------------|
| Spierkrampen    | 678       | 193            | 0.00005             |
| Algemene zwakte | 687       | 210            | 0.00006             |
| Spierzwakte     | 302       | 45             | 0.00023             |

|                         |     |     |         |
|-------------------------|-----|-----|---------|
| Moeilijkheden met lopen | 419 | 128 | 0.00044 |
| Verlies van spiermassa  | 54  | 5   | 0.01323 |
| Gevoelloosheid          | 293 | 166 | 0.01552 |
| Spierspasmen            | 136 | 57  | 0.01849 |

Tabel 1: Telling van het aantal beoordelingen waar de uitdrukking gekoppeld aan verschillende symptomen gerelateerd aan spieren zich voordeed, 8400 statine en 8400 niet-statine medicijnen beoordelingen, samen met de bijbehorende P-waarde, die de waarschijnlijkheid aangeven dat deze verdeling bij toeval plaatsvond.

Ik denk dat de echte reden waarom statines het hart tegen een hartaanval beschermen, komt doordat de spiercellen bereid zijn zich op te offeren omwille van het grotere goed. Erkend wordt dat oefening goed is voor het hart, hoewel mensen met een hartkwaal oefening niet moeten overdrijven en een scheidslijn moeten maken tussen spieroefeningen en het overschatten van hun verzwakte hartspier. In feite denk ik dat de reden om te oefenen net zo goed is als de reden voor het gebruik van statine: het voorziet het hart van lactaat, een zeer gezonde brandstof dat de celeiwitten niet versuikert.

## 5. Membraan cholesterol uitputting en ionen vervoer

Zoals ik eerder al erop zinspeelde, komen statine medicijnen tussen de spiersamentrekking door uitputting van het membraan van cholesterol. (Haines, 2001) heeft betoogd dat de belangrijkste rol van cholesterol in cel membranen de remming van lekken van kleine ionen is, vooral natrium (Na<sup>+</sup>) en kalium (K<sup>+</sup>). Deze twee ionen zijn noodzakelijk om te bewegen, en inderdaad, cholesterol dat ontbreekt in planten, is de belangrijkste molecule waardoor dieren zich voortbewegen, door hun sterke controle over ionen lekkage van deze moleculen door de celwanden. Door het beschermen van de cel tegen het lekken van ionen vermindert cholesterol de hoeveelheid energie die de cel nodig heeft om ionen aan de goede kant van het membraan te houden.

Er is een wijdverbreide misvatting dat "melkzuur acidose (hoog zuurgehalte van het bloed door ophoping van zuur in het bloed of verdwijnen van bicarbonaat uit het bloed)," een aandoening die zich kan voordoen wanneer spieren worden uitgeput tijdens oefeningen, is toe te schrijven aan melkzuur synthese. Het werkelijke verhaal is precies het tegenovergestelde: de melkzuur opbouw is te wijten aan de overvloedige afbraak van ATP naar ADP om energie te produceren nodig voor spiersamentrekking. Wanneer de mitochondriën het energieverbruik door vernieuwing van de ATP niet kunnen bijhouden, wordt de productie van melkzuur absoluut noodzakelijk om acidose te voorkomen (Robergs et al., 2004). In het geval van statine gebruik, zijn buitensporige lekken toe te schrijven aan onvoldoende membraan cholesterol dat meer energie nodig heeft om te corrigeren, en al die tijd kunnen de mitochondriën minder energie produceren.



In de in vitro studies (buiten het lichaam) van fosfolipide membranen, heeft aangetoond dat de verwijdering van cholesterol uit het membraan tot een negentienvoudige toename in de snelheid van kalium lekken via het membraan leidt (Haines, 2001). Natrium wordt in mindere mate beïnvloed, maar nog steeds met een factor drie. Via ATP-omheinde kalium - en natrium kanalen behouden cellen een sterke onevenwichtigheid tussen de celwand van deze twee ionen, natrium wordt buitengehouden en kalium wordt binnen gehouden. Deze ionen gradiënt (het verloop (toe- of afname) van een grootte als functie van een andere grootte) is wat de spier doet bewegen. Wanneer het membraan door cholesterol is uitgeput, moet de cel aanzienlijk meer ATP verbranden om zich tegen de gestage lekkage van beide ionen te weren. Uitputting van cholesterol door statines heeft deze energie niet nodig, omdat de mitochondriën beperkt zijn tot energie opwekking ten gevolge van het co-enzym Q10 uitputting.

Spiercontractie zelf, veroorzaakt kalium verlies, met verdergaande verbindingen van het lekkage probleem geïntroduceerd door de statines en het kalium verlies door spiersamentrekking draagt aanzienlijk bij aan de spierversmoeidheid. Natuurlijk, spieren met onvoldoende cholesterol in hun membranen verliezen kalium zelfs sneller. Statines maken de spieren veel kwetsbaarder voor acidose, zowel door disfunctionele mitochondria als door een toename van ionenlekkage door de membranen. Dit is waarschijnlijk waarom atleten meer vatbaar zijn voor spierschade door statines (Meador en Huey, 2010, Sinzinger en O'Grady, 2004): hun spieren worden tweemaal uitgedaagd; door zowel de statine medicijnen en de spieroefening.

Een in vitro experiment met de kuitspieren van ratten toonde aan dat lactaat toegevoegd aan het medium in staat bleek om bijna volledig de verloren kracht te herstellen als gevolg van kalium verlies (Nielsen et al., 2001). Productie en afgifte van lactaat is noodzakelijk wanneer kalium verloren gaat aan het medium. Het verlies van spierkracht ter ondersteuning van gewrichten kan leiden tot plotselinge ongecoördineerde bewegingen, overbelasting van de gewrichten en het veroorzaken van artritis (Brandt et al., 2009). Feitelijk blijkt uit onze studies naar bijwerkingen van statines dat er een zeer sterke samenhang is met artritis, zoals wordt weergegeven in de tabel.

Hoewel ik niet op de hoogte ben van een studie met betrekking tot ionenlekkage van spiercellen en statines, een studie met betrekking tot rode bloedcellen en bloedplaatjes toonde aan dat er na slechts een maand een aanzienlijke toename van de  $Na^+-K^+$ -pomp activiteit is op een bescheiden 10 mg/dl statine dosering, met een gelijktijdige afname van de hoeveelheid cholesterol in de membranen van deze cellen (Lohn et al., 2000). Deze verhoogde pomp activiteit (noodzakelijk bij membraan lekken) zou extra ATP vereisen en dus extra energie verbruiken.

Spiervezels worden gekenmerkt langs een spectrum, door de mate waarvoor aerobe versus anaërobe stofwisseling gebruiken. De spiervezels die het sterkst zijn beschadigd door statines, zijn de spieren die zijn gespecialiseerd in anaërobe stofwisseling (Westwood et al., 2005). Deze vezels (Type IIb) hebben maar weinig mitochondriën, in tegenstelling tot het overvloedige aanbod van mitochondria in de volledig aerobe Type 1A vezels. Ik vermoed dat hun kwetsbaarheid toe te schrijven is aan het feit dat het voor hen moeilijker is om ATP aan te maken nodig als brandstof voor de spiercontractie en een overvloed aan lactaat te maken, een product van

anaërobe stofwisseling. Ze zijn belast met energie te geven aan zichzelf en de defecte aërobe vezels (te wijten aan mitochondriale dysfunctie) en het produceren van voldoende lactaat ter compensatie van de acidose ontwikkelen als gevolg van een wijdverspreid tekort aan ATP.

## 6. Langdurige statine gebruik leidt tot overal tot schade

Vervolgens eroderen statines langzaam de spiercellen. Na enkele jaren bereiken de spieren een punt waarna ze niet langer dagelijks een marathon kunnen rennen. De spieren beginnen letterlijk uiteen te vallen, en de afbraak eindigt in de nier, waar het tot de zeldzame aandoening, Rhabdomyolyse kan leiden, die vaak dodelijk is (is een zeldzame, doch potentieel dodelijke bijwerking van cholesterol-syntheseremmers (statinen). In feite, 31 van onze statine beoordelingen verwijzen naar "Rhabdomyolyse" in tegenstelling tot geen in de vergelijkingstest. Nierfalen, een veelvoorkomend gevolg van Rhabdomyolyse, kwam 26 maal voor bij statine beoordelingen, in tegenstelling tot slechts vier keer in de controle set.

De afstervende spieren leggen uiteindelijk de zenuwen bloot en voorzien deze zenuwen van giftige stoffen wat vervolgens leidt tot schade aan de zenuwen zoals neuropathie, en uiteindelijk tot Amyloid Laterale Sclerose (ALS), ook bekend als Lou Gehrig's ziekte, een zeer zeldzame slopende en uiteindelijk fatale ziekte die nu in opkomst is als gevolg van het geloof in het medicijn statine. Mensen gediagnosticeerd met ALS leven zelden nog na vijf jaar. Zevenenzeventig van onze statine beoordelingen bevatte verwijzingen naar ALS, tegen slechts 7 in de vergelijkingset.

Als ionenlekken onhoudbaar worden, beginnen cellen het kalium/natrium systeem te vervangen door een op calcium/magnesium gebaseerd systeem. Deze twee ionen komen voor in dezelfde rijen van de periodieke tabel als natrium/kalium, maar schuiven één kolom op, wat betekent dat ze aanzienlijk groter zijn, en daarom is het veel moeilijker voor hen om per ongeluk te lekken. Maar dit leidt tot uitgebreide verkalking van de slagaderen, hartkleppen en de hartspier zelf. Kalkhoudende hartkleppen functioneren niet langer een terugstroom tegenhouden en diastolisch hartfalen is het resultaat van een verhoogde linkerkamer stijfheid. Onderzoek heeft aangetoond dat het gebruik van statines een toegenomen risico voor het diastolische hartfalen geeft (Silver et al., 2004, Weant en Smith, 2005). Hartfalen verschijnt 36 keer in onze gegevens over het statine medicijn tegen slechts 8 keer in de vergelijking groep.

Zodra de spieren niet langer de lactaatlevering kunnen bijbenen, worden de lever en het hart verder bedreigd. Ze zijn nu slechter af dan voordat ze statines gebruikten, omdat het lactaat niet langer beschikbaar is, en het LDL, die vet als brandstofbron zou hebben geleverd, sterk is verminderd. Dus zijn ze opgescheept met suiker als brandstof, iets dat is nu veel gevaarlijker is dan vroeger, omdat het membraan cholesterol is uitgeput. Glucose toevoer in de spiercellen, met inbegrip van de hartspier, door toedoen van insuline, maakt lipide vloten mogelijk, waar cholesterol sterk geconcentreerd is. Minder membraan cholesterol resulteert in minder lipide vloten, en dit leidt tot verminderde glucose-opname.

Inderdaad, er is gesteld dat statines het risico voor diabetes verhogen (Goldstein en Mascitelli, 2010, Hagedorn en Arora, 2010). Onze gegevens dragen dit begrip uit, met de waarschijnlijkheid van de waargenomen verdeling diabetes verwijzingen die toevallig op slechts 0.006 plaatsvinden.

| Neveneffect             | # Statine | # Niet-Statine | Gekoppelde P-waarde |
|-------------------------|-----------|----------------|---------------------|
| Rhabdomyolyse           | 31        | 0              | 0.02177             |
| Leverschade             | 326       | 133            | 0.00285             |
| Diabetes                | 185       | 62             | 0.00565             |
| ALS                     | 71        | 7              | 0.00819             |
| Hartfalen               | 36        | 8              | 0.04473             |
| Nierfalen               | 26        | 4              | 0.05145             |
| Artritis                | 245       | 120            | 0.01117             |
| Geheugenproblemen       | 545       | 353            | 0.01118             |
| De ziekte van Parkinson | 53        | 3              | 0.01135             |
| Neuropathie             | 133       | 73             | 0.04333             |
| Dementie                | 41        | 13             | 0.05598             |

Tabel 2: Tellingen van het aantal beoordelingen waar zinnen gekoppeld aan verschillende symptomen gerelateerd aan belangrijke gezondheidskwesties verschenen, naast spierproblemen, beoordelingen voor 8400 statine en 8400 niet-statine medicijnen, samen met de bijbehorende P-waarde, met vermelding van de kans dat deze verdeling bij toeval kan hebben plaatsgevonden.

## 7. Statines, Caveolin en Spierdystrofie

Lipide vloten zijn noodzakelijk centra voor het vervoer van stoffen (zowel voedingsstoffen als ionen) door celmembranen en als cel signaleringsdomein in de noodzakelijke zoogdiercellen. Caveolae ("kleine grotten") zijn micro domeinen binnen lipide vloten, die zijn verrijkt met een stof genaamd caveolin (een membraaneiwit dat eiwittransport mogelijk maakt) (Gratton et al., 2004). Caveolin krijgt steeds meer aandacht dankzij de wijdverbreide rol die het speelt in cel signalerende mechanismen en het vervoer van materiaal tussen de cel en de omgeving (Smart et al., 1999).

Statines staan erom bekend zich in te mengen met caveolin productie, zowel in endotheelcellen (inwendig bekleedsel bloed- en lymfevaten) (Feron et al., 2001) en in hartspiercellen, waar ze hebben aangetoond dat ze de dichtheid van caveolae met 30% verminderen (Calaghan, 2010). Mensen met een defecte vorm van caveolin-3, de versie van caveolin dat aanwezig is in hart- en skeletspiercellen, ontwikkelen spierdystrofie als gevolg (Minetti et al., 1998). Muizen onderworpen aan slechte caveolin-3 die in het cytoplasma blijft, in plaats van zich te binden aan de celwand op lipide vloten vertoonden onvolgroeide groei en verlamming van hun benen (Sunada et al., 2001). Caveolin is belangrijk voor de hart ionenkanaal functie, die op zijn beurt, nodig is voor de regulering van de hartslag en de bescherming van het hart tegen hartritmestoornissen en hartstilstand (Maguy et al., 2006). In de zachte spiercellen van de aderen is caveolin belangrijk voor de aanmaak van calcium deeltjes en golven, die op hun beurt weer belangrijk zijn voor de samentrekking van de aderen en het uitzetten om zodoende het bloed door het lichaam rond te pompen (Taggart et al., 2010).

In experiment betreffende de samentrekking van arteriële bloedtoevoer naar de harten van ratten hebben onderzoekers een toename van 34% in de hoeveelheid caveolin-3 aangetoond die door de harten van ratten is geproduceerd, samen met een stijging van 27% van het gewicht van het linkerventrikel, wat ventriculaire hypertrofie aangeeft (cel neemt meer water en bouwstoffen op en neemt in grootte toe). Dit betekent dat het hart extra caveolin nodig heeft om met het geblokkeerde transport om te gaan, en de statines die interfereren met de mogelijkheid om extra caveolin te produceren (Kikuchi et al., 2005).

## 8. Statines en de hersenen

Terwijl de hersenen niet de focus van dit essay is, kan ik het niet weerstaan om het belang van cholesterol voor de hersenen te benoemen en geestelijke beschadiging die onze gegevens aantonen. Van statines wordt verwacht dat ze een negatieve invloed hebben op de hersenen, omdat - terwijl de hersenen slechts 2% van het lichaamsgewicht uitmaken - het 25% van het cholesterol in het lichaam bevat. Cholesterol is sterk geconcentreerd in de myelineschede (mergsschede), die de axonen omsluiten die berichten over lange afstanden vervoeren (Saher et al., 2005). Cholesterol speelt ook een belangrijke rol in de overdracht van neurotransmitters in de synaps (ruimte in de verbinding tussen zenuwcellen waar de boodschap wordt doorgegeven) (Tong et al., 2009). We troffen er een scheve verdeling van de woord frequenties van dementerenden aan, de ziekte van Parkinson en verlies van het korte termijn geheugen, waarbij dit vaker en frequenter voorkwam in de statine beoordelingen dan in vergelijkende beoordelingen.

Een recente op bewijs gebaseerd artikel (Cable, 2009) vermeldt dat statine medicijngebruikers een hoge incidentie (aantal nieuwe gevallen van een ziekte binnen een bepaalde tijd) van neurologische stoornissen hebben, vooral van neuropathie (zenuwaandoening zonder ontsteking), parasthesia (slappend lichaamsdeel) en neuralgie (zenuwpijn), en bleek een hoger risico voor de invaliderende neurologische ziekten, zoals ALS en de ziekte van Parkinson. Het bewijs was gebaseerd op zorgvuldige handmatig gelabelde van een set van zelf-gerapporteerde administratie van 351 patiënten.

Een mechanisme voor zulke schade zou tussenkomst kunnen betekenen met de mogelijkheid van oligodendrocyten (zenuwcellen die een rol spelen in de ziekteoorzaak van MS), gespecialiseerde gliale cellen (cellen die in het zenuwstelsel voorkomen en de neuronen verzorgen) in het zenuwstelsel, om zo voldoende cholesterol tot de myelineschede omringende zenuw axonen te kunnen leveren. Genetisch gemanipuleerde muizen met defecte oligodendrocyten vertonen zichtbaar ziekteverschijnselen in de myelineschede die zich voordoet als spiersamentrekkingen en onwillekeurige bewegingen (Saher et al., 2005 manifesteren). Cognitieve stoornissen, geheugenverlies, geestelijke verwarring en depressie waren ook duidelijk voorkomend onder de patiënten in Cable's onderzoek. Zijn analyse van 351 rapportages van bijwerkingen kwam grotendeels overeen met onze analyse van 8400 rapportages.

## 9. Cholesterol voordeel voor lange levensduur

Het brede spectrum van ernstige handicaps met een hogere prevalentie (aantal gevallen per duizend of per honderdduizend op een specifiek moment in de bevolking) in de onderzoeken naar bijeffecten van statine wijzen allen naar een algemene trend van verhoogde broosheid en mentale achteruitgang na langdurig statine gebruik, gevolgen die gewoonlijk geassocieerd worden met ouderdom. Ik zou in feite het statine gebruik het beste kunnen karakteriseren als een mechanisme dat je snel oud laat worden. Een zeer verhelderende studie betrof een bevolking van oudere mensen die werden gevolgd gedurende een periode van 17 jaar, vanaf 1990 (Tilvis et al., 2011). De onderzoekers keken naar overeenkomsten tussen drie verschillende maatregelen van cholesterol en afbraak verschijnselen. Zij maten verschijnselen die overeenkwamen met fysieke broosheid en geestelijke achteruitgang, en keken ook naar de totale levensduur. In aanvulling op serum cholesterol, werd biometrie (meten van levensverrichtingen) gemeten die is gekoppeld aan de mogelijkheid om cholesterol (lathosterol) samen te stellen en een biometrie die is gekoppeld aan het vermogen cholesterol op te nemen in de darm (sitosterol).

Lage waarden van alle drie deze maatregelen van cholesterol werden geassocieerd met een slechtere prognose voor fysieke broosheid, mentale achteruitgang en voortijdige dood. Een verminderd vermogen om cholesterol te synthetiseren bleek de sterkste onderlinge afhankelijkheid met slechte resultaten. Individuen met hoge biometrie waarden in alle drie de metingen, genoten van een verlenging van 4.3 levensjaren, in vergelijking met hen bij wie de metingen laag waren. Omdat statines specifiek interfereren in het vermogen cholesterol te synthetiseren, is het logisch dat statines ook leiden tot verhoogde broosheid, versnelde daling van de geestelijke vermogens en een voortijdige dood.

Voor zowel ALS als hartfalen neemt de overlevingskans toe met een verhoogd cholesterolniveau. Een statistisch duidelijke omgekeerde onderlinge afhankelijkheid werd gevonden in een studie over de dodelijkheid van hartfalen. Van de 181 patiënten met een hart ziekte of hartfalen, was de helft van hen die gediagnosticeerd waren met een serum cholesterol waarde van 200mg/dl na drie jaar dood tegenover een sterfte aantal van 28% van de patiënten van wie de cholesterolspiegel hoger was dan 200 mg/dl.

In een andere studie betreffende een groep van 488 patiënten gediagnosticeerd met ALS, werden serum niveaus van triglyceriden (vetten) en tekorten aan cholesterol gemeten op het moment van de diagnose (Dorstand et al., 2010). Hoge waarden voor beide lipiden werden geassocieerd met verbeterde overleving, met een P-waarde < 0,05.

#### 10. Wat te doen om hart- en vaatziekten te voorkomen

Als statines op de lange termijn niet werken, wat kun je dan doen om je te beschermen tegen aderverkalking? Mijn persoonlijke mening is dat jij je moet richten op natuurlijke manieren om het aantal kleine dichte LDL deeltjes, die de plaklaag voeden te verminderen en alternatieve manieren om het product dat de plaklaag produceert te leveren (meer hierover in een moment). Natuurlijk, moet je fructose inname verminderen. Dit betekent voornamelijk dat je onbewerkt voedsel moet eten in plaats van bewerkt voedsel. Met minder fructose hoeft de lever minder LDL deeltjes uit de aanbodzijde te leveren. Van de vraagzijde, kunt je de lichaamsafhankelijkheid van glucose en vet als brandstof verkleinen door gewone voedingsmiddelen te eten die een goede bron van lactaat zijn (levert energie aan skeletspieren tijdens zware inspanning). Zure room en yoghurt bevatten veel lactaat en zuivelproducten in het algemeen bevatten de voorloper lactose, welke darmbacterie het omzet naar lactaat, veronderstellend dat je geen lactose-intolerantie hebt. Inspannende fysieke oefeningen, zoals een loopvlak machine training, helpen om je te ontdoen van overtollige fructose en glucose in het bloed, waarbij de skeletspieren deze stoffen omzetten in het felbegeerde lactaat.

Tot slot, heb ik een set van misschien verrassend aanbevelingen die zijn gebaseerd op onderzoek dat ik gedaan heb wat leidde tot de twee papers (wetenschappelijk document) die momenteel worden beoordeeld (Seneff3 et al., Seneff4 et al.). Mijn onderzoek heeft overtuigend bewijs geleverd dat de voedingsstoffen die het meest van belang is om het hart tegen aderverkalking te beschermen cholesterol sulfaat is. Het uitgebreide literatuur onderzoek door mijn collega's en ik hebben geleid tot het produceren van deze twee papers waarin dwingend bewijs te vinden is dat vetopslagplaatsen die de aderen bekleden die naar het hart gaan voornamelijk tot doel hebben om cholesterol te winnen uit versuikerde kleine dichte LDL deeltjes en het omzetten van cholesterol sulfaat daaruit, en te zorgen dat cholesterol sulfaat rechtstreeks naar de hartspier gaat. De reden dat de plaklaag bij voorkeur in de slagaders die naar het hart leiden voorkomt, is dat de hartspier verzekerd kan worden van een voldoende aanbod van cholesterol sulfaat. In onze papers ontwikkelen we het argument dat cholesterol sulfaat een belangrijke rol heeft in de caveolae in de lipide vlotten die bemiddelen in het transport van zuurstof en glucose.

De huid produceert in grote hoeveelheden cholesterol sulfaat, wanneer het wordt blootgesteld aan zonlicht. Onze theorie suggereert dat de huid sulfaat uit sulfide omzet, energie van zonlicht vastlegt in de vorm van het molecuul sulfaat en dus handelt als een batterij op zonnecellen. Het sulfaat wordt vervolgens naar alle cellen van het lichaam getransporteerd op de rug van de cholesterol-molecuul.

Bewijs van de voordelen voor het hart door blootstelling aan de zon is dwingend, zoals blijkt uit een studie die werd uitgevoerd om de relatie te onderzoeken tussen geografie (waar je woont) en hart- en vaatziekten (Grimes et al., 1996).

Via de bevolkingsstatistieken, toonde de studie een gelijke en opvallend omgekeerde evenwijdige relatie aan tussen doodsoorzaak door hart- en vaatziekten en de geschatte blootstelling aan zonlicht, rekening houdend met het aantal zonnige dagen, evenals met de breedte en hoogte effecten. Bijvoorbeeld, het aantal doden ten gevolge van hart- en vaatziekten onder mannen in de leeftijd tussen de 55 en 64 in Belfast, Ierland bedroeg 761 tegenover slecht 175 in Toulouse, Frankrijk.

Cholesterol sulfaat is zeer veelzijdig. Het is oplosbaar in water zodat het vrij in de bloedstroom kan reizen en gaat tien keer zo gemakkelijk door celmembranen heen als cholesterol, zodat het gemakkelijk de cellen van cholesterol kan voorzien. De cellen van het skelet en hart maken goed gebruik van dit sulfaat en zetten het om naar sulfide, en maken tijdens dit proces ATP aan en herstellen zo de energie van zonlicht. Dit vermindert de belasting van de mitochondriën om energie te produceren. De zuurstof die vrijkomt uit het sulfaatmolecuul is een veilige bron van zuurstof voor de citroenzuur oxidatiecyclus in de mitochondriën.

Dus, naar mijn mening, de beste manier om hart- en vaatziekten te voorkomen is te verzekeren dat er een overvloed is aan een alternatief aanbod van cholesterol sulfaat. Dit betekent allereerst dat je voedingsmiddelen eet die rijk aan zowel cholesterol als zwavel. Eieren zijn een optimaal voedsel, omdat ze voorzien zijn van beide voedingsstoffen. Maar in de tweede plaats betekent dit dat jij je ook voldoende moet blootstellen aan zon op de huid. Dit idee is een klap in het gezicht van medische deskundigen in de Verenigde Staten die adviseren om de zon te vermijden uit angst voor huidkanker. Ik ben van mening dat het buitensporige gebruik van zonnebrandmiddelen, samen met overvloedige fructose consumptie, heeft bijgedragen aan de huidige epidemie in hart- en vaatziekten. En de natuurlijke bruine tint die zich ontwikkelt na blootstelling aan de zon, biedt een veel betere bescherming tegen huidkanker dan de chemische stoffen in zonnebrandmiddelen.

## 11. Slotopmerkingen

Elk individu krijgt hooguit slechts één kans om oud te worden. Wanneer je ervaart dat je lichaam uit elkaar valt, is het gemakkelijk voor te stellen dat dit komt omdat je ouder wordt. Ik denk dat de beste manier om statine gebruik te karakteriseren het feit is dat het je snel oud laat worden. Mobiliteit is het grote wonder in dieren dat cholesterol mogelijk heeft gemaakt. Door het onderdrukken van de cholesterol synthese, kan het medicijn statine de mobiliteit vernietigen. Geen enkele studie heeft aangetoond dat statines de algemene doodsoorzaak in statistieken verbeteren. Er bestaat echter geen twijfel dat statines uw resterende dagen op aarde een stuk minder aangenaam maken dan anders mogelijk zou zijn.

Om de kwaliteit van leven te optimaliseren, de levensverwachting te verhogen en hart- en vaatziekten te voorkomen, heb ik een simpel advies: besteedt veel tijd buitenshuis; eet gezond, eet cholesterol-verrijkt dierlijk voedsel zoals eieren, lever en oesters; eet gefermenteerd voedsel zoals yoghurt en zure room; eet voedingsmiddelen die rijk zijn aan zwavel zoals uien en knoflook. En tot slot, zeg "Nee, Bedankt" tegen uw arts als statin gebruik adviseert.

## Referenties

- [1] K.D. Brandt, P. Dieppe, E. Radin, "Etiopathogenesis van osteoarthritis". Med. Clin. North Am. 93 (1): 1–24, 2009.
- [2] J. kabel, "Ongewenste voorvallen van statines - een informele Internet gebaseerde studie," JOIMR, 7, lid 1, 2009. [3] S. Calaghan, "Caveolae als belangrijkste regelgevers van cardiale myocyte beta2  $\alpha$  adrenoceptor signalering: een nieuwe doelstelling voor statines" onderzoek Symposium op Caveolae: essentiële Signalosomes voor het cardiovasculair systeem, Proc Physiol Soc 19, SA21, Universiteit van Manchester, 2010.
- [4] K.S. Collison, S.M. Saleh, R.H. Bakheet, R.K. Al-Rabiah, A.L. Inglis, N.J. Makhoul, Z.M. Maqbool, M. Zia Zaidi, M.A. Al-Johi en F.A. Al-Mohanna, "Diabetes van de lever: het verband tussen vette leverziekte en HFK's-55" zwaarlijvigheid, 17(11), 2003-2013, november 2009.
- [5] J. Dorstand, P. Kuhnlein, C. Hendrich, J. Kassubek, A.D. Sperfeld en AC Ludolph. "Patiënten met verhoogde niveaus van triglyceride en cholesterol serum hebben een langdurige overleving in Amyotrofische laterale sclerose," J Neurol. in pers: online Dec. 3 2010 gepubliceerd.
- [6] O. Feron, C. Dessy, J.-P. Desager, en J.-L. Balligand, "Hydroxy-Metholglutaryl-coenzym A Reductase remming bevordert Endothelial Nitric Oxide Synthase activering via een afname in Caveolin overvloed," verkeer 103, 113-118, 2001.
- [7] M.R. Goldstein en L. Mascitelli, "Statine-geïnduceerde diabetes: het topje van de ijsberg," QJM, online, Nov 30, 2010 gepubliceerd.
- [8] S.S. Gottlieb, M. Khatta en M.L. Fisher. "Co-enzym Q10 en hartfalen door verstopping." Ann stagiair Med, 133 (9): 745–6, 2000.
- [9] J.-P. Gratton, P. Bernatchez en W.C. Sessa, "Caveolae en Caveolins in het cardiovasculair systeem," circulatie onderzoek, 94:1408-1417, 11 juni 2004.
- [10] D.S. Grimes, E. Hindle en T. Dyer, "Zonlicht, Cholesterol en coronaire hart- en vaatziekten," Q. J. Med 89, 579-589, 1996;  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/8935479>
- [11] J. Hagedorn en R. Arora, "vereniging van statines en Diabetes Mellitus," American Journal of Therapeutics, 17 (2): e52, 2010.
- [12] T.H. Haines, "Doen sterolen verminderen Proton en natrium lekken via lipide Bilayers?" Vooruitgang in het onderzoek van het lipide, 40, 299-324., 2001;  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/PubMed/11412894>
- [13] T. Kikuchi, N. Oka, A. Koga, H. Miyazaki, H. Ohmura, en T. Imaizumi, "Gedrag van Caveolae en Caveolin-3 tijdens de ontwikkeling van Myocyte hypertrofie," J Cardiovasc Pharmacol. 45:3, 204-210, maart 2005.
- [14] P.H. Langsjoen en A.M. Langsjoen, "het klinische gebruik van HMG CoA-reductase-remmers en de bijbehorende uitputting van co-enzym Q10. Een overzicht van dierlijke en menselijke publicaties." Biofactors, 18 (1): 101–111, 2003.
- [15] J. Liu, A. Li en S. Seneff, "automatisch ontdekking van neveneffect door medicijnen van Online patiënt-voorgelegde overzichten: Focus op Statin Drugs." Voorgelegd aan de eerste internationale conferentie over vooruitgang in informatie mijnbouw en Management (IMMM) Jul 17-22, 2011, Bournemouth, Groot-Brittannië
- [16] M. Lohn, M. Fürstenau, V. Sagach, M. Elger, W. Schulze, FC Luft, H. Haller, en M. Gollasch, "Ontsteking van Calcium splinters in aderen en hartspier via Caveolae," Circ. Res. 2000 87; 1034-1039
- [17] A. Maguy, T.E. Hebert, en S. Nattel, "Rol van lipide vloten" en Caveolae in cardiale ionen kanaalfunctie, Cardiovasculair onderzoek, 69, 798-807, 2006.



- [18] B.M. Meador en K.A. Huey, "Statine geassocieerde myopathie en de verergering door oefening," spier- en zenuw, 469-79, oktober 2010.
- [19] C. Minetti, F. Sotgia, C. Bruno, et al., "Mutaties in het caveolin-3 gen veroorzaken autosomaal dominante limb-girdle spierdystrofie," Nat. Genet., 18, 365-368, 1998.
- [20] O.B. Nielsen, F. de Paoli en K. Overgaard, "beschermende effecten van melkzuur op toename van kracht in skeletspieren van ratten." J. physiology 536(1), 161-166, 2001.
- [21] P.S. Phillips, R.H. Haas, S. Bannykh, S. Hathaway, N.L. Gray, B.J. Kimura, G. D. Vladutiu en J.D.F. Engeland. "Statin-geassocieerde myopathie met normale creatine kinase niveaus," Ann stagiair Med, 1 oktober 2002; 137:581-5.
- [22] G. de Pinieux, P. Chariot, M. Ammi-zei, F. Louarn, J.L. LeJonc, A. Astier, B. Jacotot en R. Gherardi, "lipide-verlagende drugs en mitochondriale functie: effecten van HMG-CoA reductase-remmers op serum ubiquinone en bloed lactaat/pyruvaat ratio's." Br. J. Clin. Pharmacol. 42: 333-337, 1996.
- [23] R.A. Robergs, F. Ghasvand, en D. Parker, "Biochemie van door oefening geïnduceerde metabole acidose." Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol 287: R502-R516, 2004.
- [24] G. Saher, B. Brügger, C. Lappe-Siefke, et al. "hoge cholesterolniveau is essentieel voor myeline membraan groei." nat neurosci 8:468-75, 2005.
- [25] S. Seneff, G. Wainwright, en L. Mascitelli, "Is het metabool syndroom veroorzaakt door een hoge Fructose en relatief laag vetgehalte, lage Cholesterol dieet?" Archieven van de medische wetenschap, 7, lid 1, 8-20, 2011; DOI: 10.5114/aoms.2011.20598
- [26] S. Seneff, G. Wainwright, en L. Mascitelli, "voeding en de ziekte van Alzheimer: de negatieve rol van een hoog koolhydratendieet," In Press, European Journal of interne geneeskunde, 2011.
- [27] S. Seneff, G. Wainwright en B. Hammarskjöld, "Cholesterol sulfaat moedigt glucose en zuurstof transport aan in erythrocyten en Myocytes: een bewijs gebaseerde theorie," voorgelegd aan "Hypothesen in de biowetenschappen".
- [28] S. Seneff, G. Wainwright en B. Hammarskjöld, "Arteriosclerose kan een cruciale rol spelen in de bescherming van het Myocardium in kwetsbare situaties," voorgedragen aan hypothesen in de biowetenschappen.
- [29] H. Sinzinger en J. O'Grady, "professionele atleten lijden aan hypercholesterolemie en verdragen zelden een statine behandeling vanwege spier problemen." Br j clin pharmacol 57,525-528, 2004.
- [30] E.J. Smart, G.A. Graf, M.A. McNiven, W.C. Sessa, J.A. Engelman, i.e. Scherer, T. Okamoto en M.P. Lisanti, "Caveolins, vloeistof-bevattenden domeinen en signaal transductie," moleculaire en cellulaire biologie, 19, 7289-7304, november 1999.
- [31] A.J. Shyam Kumar, S.K. Wong en G. Andrew, "Statine-geïnduceerde symptomen in spieren: een verslag van 3 gevallen." Acta Orthop. Belg. 74, 569-572, 2008.
- [32] M.A. zilver, P.H. Langsjoen, S. Szabo, H. Patil en A. Zelinger, "Effect of Atorvastatine op linker ventriculaire diastolische functie en het vermogen van co-enzym Q10 om dysfunctie om te keren De American Journal of Cardiology, 94 (10): 1306-1310, 2004.
- [33] Y. Sunada, H. Romani, A. Hase, H. Ohi, T. Hosono, S. Arata, S. Higuchi, K. Matsumura en T. Shimizu, "transgene muizen uit een mutant caveolin-3 Toon vertonen ernstige myopathie geassocieerd met verhoogde nNOS activiteit," menselijke

moleculaire genetica 10, lid 3 173-178, 2001.

<http://hMG.oxfordjournals.org/Content/10/3/173.abstract>

[34] M. J. Taggart, "de complexiteit van de caveolae: een kritische beschouwing van hun rol in vasculaire functie," onderzoek Symposium op Caveolae: essentiële Signalosomes voor het cardiovasculair systeem, Proc Physiol Soc 19, SA21, Universiteit van Manchester, 2010.

[35] P. Thavendiranathan, A. Bagai, M.A. Brookhart en N.K. Chaudhry, "primaire preventie van cardiovasculaire ziekten met statine gebruik: een meta-analyse van gerandomiseerde gecontroleerde proeven," Arch stagiair Med. 166(21), 2307-13., November 27, 2006.

[36] R.S. Tilvis, J.N. Valvanne, T.E. Strandberg en T.A. Miettinen "prognostische betekenis van serum cholesterol, lathosterol en sitosterol in ouderdom; 1–10 een 17-jarige bevolking studie," Annals of Medicine, vroege Online: 2011.

[37] J. Tong, P.P. Borbat, J.H. Freed en Y. Shin, "Een schaar-mechanisme voor stimulatie van SNARE- bemiddeling van lipide vermengd met cholesterol." Proc nationaal Acad Sci U S A 2009;106:5141-6.

[38] L. Vila, A. Rebollo, G.S. Aðalsteisson, M. Alegret, M. Merlos, N. Roglans en J.C. Laguna, "Vermindering van lever fructokinase uiting en verbetering van leverontsteking en metabolisme bij ratten gevoed met vloeibare fructose na Atorvastatine behandeling," toxicologie en farmacologie toegepast 251, 32–40, 2011.

[39] Kabata T., Folino-Gallo P., Stephens P et al., "Trends in voorschrijven en het gebruik van statines en andere lipide verlagende drugs in Europa 1997-2003," Br J clin pharmacol 60, 543-551, 2005.

[40] K.A. Weant en K.M. Smith, "The Role of co-enzym Q10 bij hartfalen," Ann pharmacother, 39(9), 1522-6, Sep. 2005.

[41] F. R. Westwood, A. Bigley, K. Randall, A.M. Marsden en R.C. Scott, "spier Statin-geïnduceerde necrose in de rat: distributie, ontwikkeling en vezel selectiviteit," Toxicologische pathologie, 33:246-257, 2005.

## **Wat is de Schumann frequentie en zijn toepassingen?**

Het laatste jaar hebben wij meerdere Schumann-generatoren op de markt gebracht nadat verschillende therapeuten verbazende verbeteringen vaststelden met onze eerste toestellen. Vooral de invoering van UMTS geeft bij vele personen ernstige klachten die met onze toestellen verholpen werden; tevens verschillende gevallen van kinderen met zogenaamd ADHD die na korte blootstelling aan onze Schumann generatoren terug rustig werden.

Vandaar de nood om wat meer informatie over deze frequentie te verstrekken.

Men komt heel wat 'toevalligheden' tegen als men deze frequentie bestudeert.

De naam is afkomstig van een Duitse professor uit München die in 1952 ontdekte dat er staande elektromagnetische golven in de atmosfeer te meten waren rond de 8 pulsen per seconde; het wordt veroorzaakt door de ontlading van een bepaalde positief geladen ionosfeer naar de negatieve aarde; wij nemen dit waar als bliksems die met een ritme tussen de vijftig en honderd per seconde over heel de aarde verspreid continue plaatsgrijpen. De gemiddelde Schumann-frequentie is 7,83 Hz.

Maar vijftig jaar eerder had Nicola Tesla reeds deze frequentie gebruikt voor zijn draadloos transmissiesysteem. Door de resonantiefrequentie van de aarde te gebruiken kon hij vanuit 1 plaats draadloos zijn energie over heel de wereld verdelen. Dit omdat bij deze frequentie de aarde als een supergeleider fungeert.

Militairen gebruiken ook deze zogenaamde Schumann-band om over gans de wereld draadloos te communiceren, ook met vliegtuigen en duikboten.

Als men de aarde als een holle bol beschouwd (Hollow Earth Theory) en de standaard resonantieberekening uitvoert, komt men ook op een 8 Hertz uit.

Alpha hersengolven liggen tussen 8 en 12Hz en theta tussen 4 en 8Hz; ontspannen personen en diegenen die mediteren hebben EEG hersengolven rond de 8Hz; het zijn ook deze hersengolven juist voor het in slaap vallen en (natuurlijk) ontwaken. Er is ook vastgesteld dat bij deze staat men sneller gegevens opneemt (super-learning) en het telepathisch vermogen sterk toeneemt. Tevens wordt het immuunsysteem versterkt en stijgt de creativiteit. Bij topsporters was bij piekprestaties ook telkens in het linker brein de 8Hz dominant aanwezig. De melatonine, die door de pijnappelklier wordt uitgescheiden, is ook optimaal bij de Schumann frequentie en daalt sterk bij afwezigheid of verstoring ervan door overheersing van andere elektromagnetische signalen.

Het geomagnetisch veld van de aarde trilt tevens rond de 8Hz en wordt in de oude Chinese traditie als Ying beschouwd terwijl de staande uitwendige golven tussen aarde en ionosfeer als Yang bestempeld worden; beide zijn noodzakelijk en moeten in evenwicht zijn.

In de jaren 70 konden de Russen met een electromagnetisch Schumann-veld zonder problemen hun astronauten dagen rondjes laten draaien rond de aarde en ze stapten fris uit hun cabines bij een landing.

De Amerikanen moesten hun astronauten wegdragen omdat hun beenderen ontkalkt waren en weken in quarantaine gehouden omdat ze psychische labiel waren en hun immuunsysteem volledig ontregeld was.

Hierdoor waren ze extreem gevoelig voor de minste infectie. Via spionagetechnieken kwamen ze dan te weten dat de Schumann resonantie het 'geheime' middel was en sindsdien passen ze het toe in hun space shuttels en ruimtestations.

Wanneer men zijn voet in een bepaalde positie zet en in trilling laat komen zijn dit ook ongeveer 8 trillingen per seconde. Bij walvissen en dolfijnen is 8Hz ook de dominant uitgezonde frequentie.

De Duitser Dr. Wolfgang Ludwig, een van de grondleggers van digitale homeopathie, deed ook veel research rond de Schumann frequentie. Hij stelde vast dat deze frequentie altijd domineert in een gezonde omgeving en ontbreekt in ongezonde zoals in vervuilde gebieden en steden. Ook stelde hij vast dat het geomagnetisch veld ook alle signaturen van de (84) sporenelementen moet bevatten om heilzaam te zijn.

Dit is ook de reden dat in onze laatste generatie toestellen, naast de Schumann frequentie ook deze signalen elektromagnetisch uitgezonden worden.

Hij stelde ook vast dat in sommige situaties personen meer baat hadden bij iets hogere frequenties tussen 9 en 10Hz. Wij passen dit toe door bestanden die wobbelen tussen 7,8 en 10Hz. Deze 10Hz wordt ook veel gebruikt in de Russische Scenar-toestellen en andere energetische toestellen.

Ook de Oostenrijker Schauburger, grondlegger van vitaal water, vond altijd de Schumann frequentie terug in vitale bergrivieren en gevitalseerd water.

De Schumann frequentie heeft ook een aardings-effect en gaat ervoor zorgen dat er een soort 'reset' ontstaat en dat alle geabsorbeerde 'slechte' frequenties uit het lichaam gedreven worden.

Door verschillende spirituele persoonlijkheden wordt de Schumann frequentie beschouwd als het communicatiemedium van het wezen 'Moeder Aarde' om met levende wezens op haar oppervlakte te communiceren.

Zoals met alles kan iets voor positieve en negatieve doeleinden gebruikt worden. Zo gebruikt het Amerikaanse HAARP project de Schumann ELF band voor beïnvloeding van gemoedstoestanden van grote bevolkingsgroepen en voor weer-manipulaties!

Met dank aan Karel de Clerk  
<http://www.tachyon-aanbieding.eu/>

## Op adem komen in de zoutkamer

In het begin van de 19e eeuw merkten artsen in Europa en Rusland op dat, in tegenstelling tot de andere arbeiders, de mijnwerkers die in de zoutmijnen en zoutgrotten werkten, nooit ziek waren. De artsen stelden vast, dat er in de zoutmijnen een microklimaat heerst, dat zeer heilzaam is voor de gezondheid. Tijdens de 2e Wereldoorlog gebruikte de plaatselijke bevolking in Duitsland de zoutgrotten als schuilkelder tegen luchtbombardementen. Zij ontdekten, dat bij de mensen onder hen met luchtwegproblemen de klachten afnamen of zelfs verdwenen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft bevestigd, dat er een therapeutische werking uitgaat van lucht, die verzadigd is met zout aerosol. Verspreid over Oost-Europa zijn sindsdien in veel zoutgrotten sanatoria opgezet voor de behandeling van luchtwegaandoeningen. Deze behandeling wordt Speleotherapie genoemd.

In 1986 heeft de Russische longspecialist professor Alina Chervinskaya het concept van de Halotherapie geïntroduceerd. Halotherapie – halo betekent zout in het Grieks – is gebaseerd op de nabootsing van het luchtklimaat van een natuurlijke zoutgrot in een zoutkamer. Deze natuurlijke en medicatievrije therapie, die in West-Europa nog vrij onbekend is, wordt behalve in Rusland en andere Oost-Europese landen, ook in de Verenigde Staten en Canada erkend vanwege haar heilzame werking.

Drie jaar geleden heeft HaloClinic Nederland met de opening van haar vestiging in Zaandam de Halotherapie naar Nederland gebracht. Mensen, die last hebben van bronchitis, astma, bijholteontsteking, hooikoorts, copd of eczeem, lijken in bijna alle gevallen, naast hun eventuele reguliere medicatie, profijt te hebben van de Halotherapie. In de zomer van vorig jaar heeft de HaloClinic, om tegemoet te kunnen komen aan de toegenomen vraag, in Heemstede een tweede behandellocatie geopend.

In de Zoutkamer ademen de cliënten een zuiver farmaceutisch, droog zoutaerosol in, dat door een speciale, computergestuurde generator in de ruimte wordt verspreid. Een sessie in de Zoutkamer duurt een uur. Meerdere sessies zijn vrijwel altijd noodzakelijk voor een optimaal effect. Hoeveel sessies iemand nodig heeft, hangt af van de aard van de aandoening en van de persoon zelf.

Halotherapie is geschikt voor alle leeftijden, van jong tot oud. Baby's vanaf vijf maanden oud mogen er al gebruik van maken. Om de hygiëne in de Zoutkamer te waarborgen, stelt de HaloClinic hoesjes beschikbaar om over de schoenen en het haar te dragen. Ook personen, die zoutvrij of zoutarm eten, kunnen probleemloos in de Zoutkamer vertoeven: De hoeveelheid zout die via de mond naar binnen komt, is miniem. De HaloClinic beschikt over een adviserend arts.

HaloClinic Nederland  
Westzijde 33-37  
1506 EB Zaandam  
Tel: 075 76 000 26  
[www.haloclinic.nl](http://www.haloclinic.nl)  
[info@haloclinic.nl](mailto:info@haloclinic.nl)

HaloClinic Nederland  
Raadhuisstraat 10  
2101 HG Heemstede  
Tel: 023 528 21 49

# Homeopathie

Homeopathie is een natuurlijke geneeswijze die het zelfgenezende vermogen van het lichaam stimuleert en versterkt. Gezondheid kunnen we zien als een toestand van evenwicht binnen ons lichaam. Bij verstoringen is het lichaam vaak heel goed in staat om zelf het evenwicht te herstellen. Soms echter blijven klachten bestaan die niet “vanzelf” overgaan. In zulke gevallen schiet dan het zelfgenezende vermogen tekort en is hulp nodig. In de homeopathie wordt dan getracht het zelfgenezende vermogen van het lichaam te versterken.

Hierbij gaat het er in eerste instantie niet om, om de klacht zo snel als mogelijk weg te nemen. Het gaat erom dat het lichaam gestimuleerd wordt, zodat hij zelf het genezingsproces weer op gang gaat brengen. Het doel is het herstellen van de balans in het lichaam die door ziekte verstoord is. In de homeopathie wordt dus nooit alleen de klacht, maar altijd de hele mens behandeld. Bij deze holistische mensvisie gaan we ervan uit dat de mens niet moet worden opgesplitst in allerlei onderdelen maar moet worden gezien als een eenheid van lichaam en geest, in voortdurende wisselwerking met zijn omgeving.

## Principes van de klassieke homeopathie

De middelen die gebruikt worden, worden getest op gezonde proefpersonen dmv een geneesmiddelproef. Hierbij wordt het middel toegediend aan verschillende personen (man, vrouw, kind), een zo groot mogelijke groep en deze personen houden zelf bij wat ze ervaren maar worden ook nauwkeurig gadeslagen door een homeopaat. Alle symptomen die ontstaan worden nauwkeurig beschreven in de materia medica. Inmiddels zijn er meer dan 1000 homeopathische middelen uitgetest.

Homeopathische middelen zijn gemaakt van:

Planten (bv. kamille, lelietje van dalen)

Mineralen( natriumchloride, kaliumbromide) en metalen(goud, zilver, lood)

Dieren (Bijen, giftige spinnen, slangen)

Ziektekiemen (tuberkelbacil, griepvirus)

## “Similia Similibus Curentur”

Het gelijke moet worden behandeld met het gelijksoortige om zo de ziekte op te lossen. Een voorbeeld: wat gebeurt er als je een ui snijdt: Tranen en neusafscheiding. Het homeopathische middel Allium Cepa (gemaakt van ui) is een belangrijk middel bij hooikoorts met tranende ogen en verkoudheid

## Gepotentiëerde geneesmiddelen

Een homeopaat geeft altijd gepotentiëerde geneesmiddelen. Dat houdt in geneesmiddelen die volgens Hahnemann's wijze zijn bereid door te verdunnen en op bepaalde wijze te schudden (potentiëren). Daardoor wordt de eventuele giftige werking van een geneesmiddel weggenomen en de geneeskrachtige werking gestimuleerd.

### Individueel ziektebeeld

Een homeopaat kijkt naar het totaalbeeld van de persoon voor zich en tracht ook steeds de oorzaak van de klachten te achterhalen. Behalve de hoofdklacht worden ook andere lichamelijke symptomen en mentale en emotionele symptomen gebruikt.

<http://www.praktijkcobysinnige.nl>

## Nikola Tesla

Nikola Tesla is geboren in Smiljan in de provincie Lika toen nog het keizerrijk Oostenrijk en tegenwoordig Kroatië. Nikola Tesla was de zoon van een Servisch-Orthodoxe priester. Na zijn opleiding in Kroatië studeerde hij natuurkunde, techniek en filosofie aan de universiteiten van Graz en Praag. Hij emigreerde in 1884 naar Amerika na een korte tijd in Frankrijk en Duitsland te hebben gewerkt. Hier kreeg hij een baan aangeboden bij het bedrijf van Edison. Nikola Tesla kan geschaard worden in een reeks wetenschappers als o.a Schauburger, Keely, Henderson en Reich.

### Tesla en Edison

Al na korte tijd kreeg Tesla een conflict met Edison die een van de grondleggers van General Electric was. Het verhaal dat de ronde doet is, dat Edison een bepaald probleem met een van zijn uitvindingen niet opgelost kreeg. Edison beloofde voor het oplossen van zijn probleem een behoorlijke beloning voor degene die dit kon oplossen. Tesla ging hier op in en, geniaal als hij was, loste hij in korte tijd het probleem op. Maar Edison betaalde de beloofde beloning niet uit en vond dit Amerikaanse humor. Kort daarna nam Tesla ontslag en begon een eigen bedrijf welke ondersteund werd door Edisons concurrent George Westinghouse .

### Belangrijke uitvindingen

Tesla hield zich bezig met allerlei elektrische systemen zoals de transformator, inductiemotor en verlichtingssystemen. Zijn grootste uitvinding was de ontwikkeling van het wisselstroomprincipe dat hij veel verder ontwikkelde en bijna alle benodigde infrastructuur om een betrouwbaar elektriciteitsnet op te zetten zelf uitvond. Zelfs Edison was na enige tijd gedwongen om van zijn dure en inefficiënte gelijkstroomstelsel over te stappen op wisselstroom. Tesla was gefascineerd door resonantieverschijnselen, vooral elektrische resonantie. Hij ontwikkelde de Teslaspoel, welke heden ten dage in moderne resonantie apparatuur is verwerkt om mensen te helpen genezen van diverse gezondheidsproblemen. Tesla experimenteerde voornamelijk met hoogfrequente wisselstroom in een laboratorium in Colorado. Hier ontwikkelde hij de Tesla-transformator welke in elke analoge radio en televisie gebruikt wordt. Ook is de bobine in de auto in principe een Tesla-transformator. Tesla had in zijn laboratorium een enorme transformator die via een bol vonken van meer dan enige meters lang produceerde. Tesla kon door dit gigantisch elektromagnetisch veld lampen op enkele honderden meters afstand laten oplichten.

Burgers uit het naburige stadje Colorado Springs klaagden erover dat ze uit de slaap werden gehouden door het enorme licht en het oorverdovende lawaai. Toen Tesla op een gegeven moment de plaatselijke generator van het elektriciteitsbedrijf liet doorbranden was de maat vol en werd de vergunning ingetrokken. Hij ging toen terug naar New York om verder te gaan met experimenteren. Hierdoor kwam Tesla op het idee van afstandbesturing via elektromagnetische golven en ging experimenteren



met een op afstand bestuurbaar bootje, wat in die tijd veel bekijks trok bij de bevolking.

Nu hebben we veel dingen die op afstand bestuurd kunnen worden zoals automatische slotvergrendeling, openen van deuren, speelgoed auto's op afstand, bediening voor radio en tv, enz. En dit is allemaal te danken aan deze unieke man en zonder dat we dit beseffen. Tesla wordt heden ten dage gezien als oorspronkelijke uitvinder van de radio. Dit na een lange rechtzaak met Marconi, wat uiteindelijk door deze ook werd erkend.

Ook heeft Tesla een elektronengenerator ontwikkeld, een metalen bol die onophoudelijk stroom produceert. Dit is een motor die werkt op zwaartekrachtgolven, afkomstig van planeten in ons zonnestelsel. De motor begint op een vaststaand tijdstip in het jaar vanzelf te draaien, reagerend op een bepaalde constellatie van planeten. Wanneer de resonantie periode verstreken is, stopt de motor vanzelf. Ook heeft Tesla een zweeftoestel achtergelaten, een metalen schijf met anti zwaartekrachteigenschappen, die altijd op hetzelfde niveau zweeft.

Hij is uitvinder van draadloze besturing, draadloze communicatie en röntgenstraling.

Sinds 1931 is de MWO (multi-wave-oscillator) in gebruik bij behandeling van vele ziekten, inclusief kanker. Hiermee werden destijds kanker patiënten voor 100 % genezen. Dit apparaat is ontwikkeld door Lakhovsky met behulp van Tesla. Kijk voor info op [www.ngcenergyhealing.com](http://www.ngcenergyhealing.com). De MWO kan geen schadelijke effecten op de patiënt hebben aangezien de straling die het apparaat geeft een elektrostatisch karakter heeft. Celweefsel kan dus niet oververhit raken zoals het geval is bij Röntgenstraling. Het apparaat is veelbelovend voor de volksgezondheid.

Er zijn geruchten dat Tesla tot in 1942 mee heeft gewerkt aan het "Philadelphia experiment". Men zou daar een marineschip onzichtbaar hebben weten te maken met elektromagnetische velden. Het schip zou hierbij zijn verdwenen en ergens anders op aarde weer zijn verschenen. Een deel van de bemanning zou zijn overleden of gek zijn geworden. De autoriteiten ontkennen echter alles. Van dit verhaal is een film gemaakt. Het mag allemaal erg onwaarschijnlijk lijken maar vergeet niet dat onze voorouders ook niet geloofden dat we zouden kunnen vliegen in wat nu een vliegtuig heet, of dat we ruimtereizen zouden kunnen maken en zo zijn er nog wel veel meer dingen op te noemen. Onze denkwijze is hierin over het algemeen erg rechtlijnig. Meer info op: [www.philadelphia-experiment.com](http://www.philadelphia-experiment.com)

### Wardenclyffe project

Het was Tesla's bedoeling om een vijftal torens, verspreid over de gehele wereld te bouwen. Hierdoor zou wereldwijd elektriciteit draadloos door de lucht worden gezonden en de elektriciteit zou worden gecreëerd op basis van vrijwel gratis energie uit de aarde. Het was Tesla al gelukt om 200 lampen van 40 watt zonder bedrading te laten branden op 32 kilometer afstand. Tesla experimenteerde en had al werkende modellen met afstandbediening, neonlicht, plasmabollen en röntgenstraling. Er is slechts één toren gebouwd de Wardenclyffe, Long Island in 1900, maar deze zendtoren is nooit in zijn geheel afgebouwd en in de Eerste Wereld oorlog gesloopt om de schulden af te betalen.

Dit gebeurde omdat toen bleek dat niet te controleren was wat de eventuele afnemers zouden verbruiken en daarom trokken de meeste investeerders zich terug. Een andere reden was dat als het project zou slagen, het bestaande elektriciteitsnet overbodig zou worden. En dus waardeloos zou zijn .

Geslaagd zakenman?

In tegenstelling tot Edison was Tesla in het geheel niet zakelijk. Edison genoot dan ook van de patenten en uitvindingen die op zijn naam stonden als het gevolg van de voortdurende problemen met de schuldeisers van Tesla. Bij General Electric stroomde het geld hierdoor binnen. Het bedrijf is mede hierdoor zo groot geworden als het nu heden ten dage is.

Op latere leeftijd had Tesla nog maar weinig financiële middelen om laboratoriumexperimenten op te zetten en ging Tesla zich voor de gewone mens op steeds vreemdere zijwegen te bevinden. Zo zou hij een dodende straal hebben ontwikkeld, een aardbevingsmachine, maar ook een apparaat om contact met buitenaardse wezens te maken en een apparaat om energie uit de ether te halen. Wilhelm Reich noemde ether "orgoon", organische energie of levenskracht. Ook had Tesla een antizwaartekracht experiment dat werkelijk functioneerde, uitgevoerd in aanwezigheid van ooggetuigen, nog voor de gebroeders Wright vlogen! Tesla stierf tijdens de tweede wereldoorlog in 1943 op 86 jarige leeftijd. Daags na zijn dood viel de FBI zijn hotelkamer binnen en nam alle documenten mee die informatie bevatten die voor wapens gebruikt kon worden. Tesla was een man die zijn tijd ver vooruit was en daarom mede niet begrepen werd. Men nam dit materiaal in beslag omdat men niet wilde dat de documenten in handen van de Sovjet Unie zouden vallen. Ook wordt er beweerd dat Tesla de basis van het latere SDI (Star Wars- project onder Reagan) gelegd zou hebben. Ook is het H.A.A.R.P project in Alaska een uitvinding waarvan Tesla de basis heeft gelegd. Met het Haarp project is men in staat om o.a. het weer te beïnvloeden of zelfs als wapen in te zetten. Voor meer info zie:

[www.haarp.punt.nl](http://www.haarp.punt.nl)

## Lakhovsky

De Resonantie-therapie is afkomstig van de wetenschappers George Lakhovsky, Nikola Tesla en Royal Rife. George Lakhovsky, van oorsprong een Russische wetenschapper, ging er van uit dat iedere cel zijn eigen resonantie-frequentie heeft. Werd een orgaan of een deel van het lichaam beschadigd, ontstoken of ziek, dan werd de resonantie van die cellen lager. Zijn gedachte was om een toestel te construeren dat in staat was om een veld aan frequenties te genereren en dit in een heel breed spectrum, zodat wanneer men een ziek persoon of de aangetaste delen van het lichaam in dit frequentiespectrum zou plaatsen, die aangetaste cellen hun eigen frequentie moesten herkennen en dan weer in hun eigen resonantie-frequentie zouden gaan resoneren, zodat de ziekte zou verdwijnen. Men praat hier over regeneratie van het lichaam, wat verder gaat dan genezing. Regeneratie is vervanging van onherstelbaar beschadigde of verloren gegane cellen door gelijkwaardige nieuwe. Deze regeneratie gebeurt op een volledig natuurlijke manier; onze cellen bestaan immers uit resonantie-(trillings-)frequenties, en worden, doordat ze worden teruggeplaatst in de juiste frequentie, geregenereerd, wat als resultaat heeft dat het lichaam in alle opzichten beter gaat functioneren.

### Lakhovsky

Lakhovsky ging nog verder en dacht dat het zelfs mogelijk moest zijn om degeneratieve ziektes als leukemie en kanker op deze manier een halt toe te roepen en zelfs te genezen. Een technisch probleem was om zo'n machine werkend te krijgen. Na lang experimenteren riep hij de hulp in van Tesla, die al meer dan 1000 patenten had (o.a als ontdekker van wisselstroom). Tesla had 13 jaar eerder een lezing gehouden over dit onderwerp aan een universiteit en had de blauwdrukken al klaar liggen. Met de Multi-wave-oscillator was men in staat om genezingsprocessen te activeren en bovendien bleek men in staat om de meeste gevallen van kanker, leukemie, osteoporose enz. te genezen. Een belangrijk deel van het werk van Lakhovsky vond plaats rond 1920-1930. In landen als Frankrijk, Italië, Engeland en Duitsland stonden diverse van Lakhovsky's toestellen te draaien, maar deze zijn langzaamaan weer verdwenen omdat ze te snel resultaat opleverden en de ziekenhuizen er op die manier niet voldoende financieel voordeel uit konden halen. Tenslotte heeft de tweede wereldoorlog veel van Lakhovsky's werk in de la doen belanden. Tijdens een bezoek aan Amerika is hij door een grote donkere auto aangereden en ondanks zijn protesten in een ziekenhuis beland en daar onder duistere omstandigheden overleden.

<http://www.ngcenergyhealing.com/>

## Royal Raymond Rife: ontdekker van de resonantietherapie

In de twintiger jaren van de vorige eeuw, heeft Royal Raymond Rife mogelijk een van de belangrijkste geneeskundige ontdekkingen gedaan in de geschiedenis: hij ontwierp en bouwde de allersterkste microscoop ooit gemaakt. Deze microscoop had een enorme verandering in de geneeskunde kunnen veroorzaken. De microscoop van Rife kon namelijk virussen en bacteriën levensgroot zichtbaar maken bij een vergroting van 60.000 keer. De biologische processen waren daarbij te volgen, wat zeer uitzonderlijk was. Een elektronenmicroscoop is hier namelijk niet toe in staat, omdat al het leven onder de elektronenmicroscoop direct dood gaat.

### Rife ontdekt polymorfe bacteriën

Met het gebruik van zijn microscoop ontdekte Rife processen die niet eerder in de geneeskunde beschreven waren: bacteriën die verschillende verschijningsvormen aan konden nemen, wat ook wel 'polymorfe bacteriën' genoemd wordt. Rife beschreef vier verschillende verschijningsvormen. Later werd een van deze verschijningsvormen, door een andere onderzoeker genaamd Wilhelm Reich, de T-Baccilli genoemd. Deze T-Baccilli zouden gewone menselijke cellen kunnen transformeren naar kankercellen. Een revolutionaire ontdekking: bacteriën die kanker veroorzaken.

### De Rife machine

Een nog veel belangrijkere ontdekking van Rife was een manier om selectief virussen en bacteriën uit te roeien in een lichaam. Hij kwam erachter dat elk virus en elke bacterie een eigen levensfrequentie had. Nadat hij deze frequenties in kaart had gebracht bouwde Rife een machine die energie met deze frequenties het lichaam in stuurt. Het resultaat was dat de betreffende bacterie of virus ging resoneren en net als een glas bij de juiste toonhoogte, uit elkaar knalde. Vrij snel behaalde hij succes met het bestrijden van de T-baccilli, en andere virussen en bacteriën. De resonantietherapie was geboren.

### Rife en zijn onderzoek naar kanker

In een onderzoek onder 16 terminale kankerpatienten die behandeld werden met de Rife machine op de frequentie van de kankerbacterie, de T-baccilli, werd volgens Rife een 100% succespercentage behaald. Een fenomenaal resultaat, dat niet onopgemerkt bleef. Er werd niet veel later een banket gehouden waar vele vooraanstaande artsen en onderzoekers uit de Verenigde Staten aanwezig waren. Het einde van alle ziekten leek nabij en de artsen toostten op dit geweldige resultaat.

### Doofpot

Korte tijd hierna bleek echter geen enkele arts of onderzoeker ooit van Rife gehoord te hebben, ondanks het feit dat er fotomateriaal bestond van het betreffende banket. Sindsdien zijn Rife's bevindingen weggemoffeld en is hij voor gek uitgemaakt. Hoewel hij zijn bevindingen makkelijk kon bewijzen, werd er door andere onderzoekers geweigerd om door zijn microscoop te kijken. Zoals vaker gebeurt in de wetenschap wanneer één persoon met onderzoeksresultaten komt die het heersende beeld onderuit halen, werd Rife de rest van zijn leven tegengewerkt.

Hij is vele jaren later arm en verslagen gestorven.

#### Herontdekking van het werk van Rife

In de jaren 80 ontstond er hernieuwde belangstelling voor het werk van Rife, onder andere door Barry Lynes die het boek "the cancer cure that worked" schreef.

Sindsdien wordt op verschillende plekken in de wereld weer onderzoek gedaan naar de rife machines en technologieën. De resonantietherapie die door NGC Energy Healing wordt gegeven, is voortgebouwd op de bevindingen van Rife en die van andere wetenschappers zoals George Lakhovsky, Hulda Clark, Nikola Tesla en Wilhelm Reich.

Met dank aan <http://www.ngcenergyhealing.com/>

## Amalgaambelasting

In de geneeskunde is het specialisme tandheelkunde het vakgebied dat het meeste gebruik maakt van lichaamsvreemde stoffen. Eén van deze stoffen is het vulmiddel amalgaam. Het grootste gedeelte ervan bestaat uit kwik (50 %). De rest wordt ingenomen door de metalen koper, zink, zilver en tin. Al vanaf de invoering van dit materiaal in de tandheelkunde in 1829 is kwik ervan verdacht geweest de gezondheid te schaden. In de twintiger jaren heeft de chemicus Stock er felle kritiek op geuit. Nooit is het echter tot een verbod gekomen, simpelweg omdat het materiaal technisch voldeed, de literatuur erover geen houvast gaf en er geen goede alternatieven voorhanden waren.

De amalgaam problematiek speelt zich in alle landen af. De laatste jaren zijn in Nederland, als gevolg van de milieubewuste motieven maatregelen genomen die wijzen op het gevaar van amalgaam. De tandartsen is de plicht opgelegd een filter in de praktijk in te bouwen, zodat er geen amalgaam meer in het milieu kan komen.

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=9ylnQ-T7oiA](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=9ylnQ-T7oiA)

Kwik, een neurotoxisch gif.

Al lang is bekend dat het metaal kwik een neurotoxisch gif is dat verlamingsverschijnselen kan veroorzaken. De laatste jaren is de hoeveelheid literatuur die wijst op de gevaren van amalgaam drastisch toegenomen. Dit in combinatie met de vele patiënten die hun klachten zien verminderen of verdwijnen na amalgaam verwijdering, geeft reden genoeg om amalgaam als oorzaak te zien van vele ziektesymptomen.

Het aantonen van amalgaambelasting.

Diagnostieken als electro-acupunctuur, kinesiologie of de Vega test zijn in staat om aan te tonen dat er een amalgaambelasting aanwezig is. Ook kan dit worden gedaan met een DMPS urine provocatietest. Resultaten uit vele praktijken geven aan dat tien tot twintig procent van de patiënten een amalgaambelasting heeft. Deze belasting met amalgaam kan een hoofdrol spelen of mede een oorzaak zijn van vele klachten.

Een batterij in de mond

De reden dat kwik een schadelijke werking kan uitoefenen is gelegen in het feit dat in de mond een batterij aanwezig is. Immers, in amalgaam zitten vijf verschillende metalen en in de mond is speeksel dat als elektrolyt functioneert. Hiermee is aan alle voorwaarden voldaan voor batterijvorming. Een gevolg hiervan is corrosie, die in de mond goed zichtbaar is. Hierdoor komt een kwikionen transport op gang en deze ionen zetten zich vast in het bindweefsel en binden zich aan eiwitten. Bacteriën en andere microorganismen zijn in staat om deze anorganische kwikverbindingen ( inactief ) om te zetten in organisch kwik ( actief ). Er worden dan zgn. supertoxinen gevormd die de mitochondrien functie nadelig beïnvloed. Mitochondrien zijn de energiecentrales van onze lichaamscellen.

Ook worden belangrijke stofwisselingsprocessen door blokkade van enzymen verstoord waardoor de energiehuishouding van onze lichaamscellen wordt getroffen.

Een en ander kan lijden tot immunologische afweerreacties van de betreffende weefsels. Dit leidt tot een verslacking van dit weefsel: de organen gaan minder goed functioneren. Een vorm van vergiftiging dus!

Een ander gevolg van de batterijwerking is de zogenaamde amalgaam tatoeages, donkere vlekken in het slijmvlies van de mond, meestal in de buurt van de tanden en kiezen. Dit komt bij ongeveer acht procent van de mensen voor en is een aanwijzing voor elektrische activiteit

Om blijvend van een amalgaambelasting af te komen dienen enerzijds de amalgaamvullingen te worden verwijderd en anderzijds de kwikionen te worden uitgescheiden door het lichaam. Hiervoor dienen supplementen te worden ingenomen om de lever in staat te stellen de metaalionen te binden aan de gal en uit te scheiden via de ontlasting.

Een overzicht van de symptomen van (waarschijnlijke) amalgaamvergiftiging:

- Mond: bloedend tandvlees, knarsetanden, tongbranden, droge mond, metaalsmaak.
- Allergieën: contacteczeem, voedingsallergieën, hooikoorts, neurodermitis ( huidauitslag ), astma of chronische bronchitis.
- Chronische ontstekingen: neus, bijholten, keelgebied, hoofdpijn of migraine, duizeligheid, lage bloeddruk, moeheid, initiatiefloos, concentratiestoringen, depressies, nervositeit, slapeloosheid, trillen, visusstoringen, tinnitus, hartkloppingen, overmatig zweten, rugklachten, reuma, haaruitval, mictieproblemen, obstipatie, neiging tot diarree en oogontstekingen.

Onze werkwijze

Met behulp van het Mindlink/Preventest systeem kan worden vastgesteld of er een amalgaambelasting is, en welke supplementen ter ontgiftiging nodig zijn.

Daarna vindt vervanging plaats van de vullingen per kaakhelft met gebruik van rubberdam en clean-up afzuiging. Bovendien laten we de patiënt vooraf en na afloop van de behandeling spoelen met een middel wat EDTA bevat. De tanden en kiezen kunnen met composiet, porselein, zirkonium of estenia worden hersteld.

Met dank aan [www.biologischetandarts.nl](http://www.biologischetandarts.nl)

## Verborgen smaakversterkers

Waarom wordt MSG door fabrikanten verborgen 28 januari 2014 Artikel van Adrien Samuels, vertaling: Ed Gunneweg

Hoe was het mogelijk dat MSG werd verborgen in voedingsmiddelen en farmaceutische producten.... ?

Mononatriumglutamaat wordt al meer dan honderd jaar gebruikt als smaakversterker.

Vijfenveertig jaar geleden, ontdekten onderzoekers dat mononatriumglutamaat bij proefdieren hersenbeschadiging, epileptische aanvallen, leerproblemen, gedragsstoornissen, schade aan het netvlies veroorzaakte en het endocriene systeem verstoorde.

Als reactie op Dr. Schwartz op het bekend maken van MSG-ingrediënten, begon de glutamaatindustrie om ingrediënten te vervangen door "veilige etiketten" voor ingrediënten die zouden kunnen worden herkend als MSG. Eerst kwam gehydrolyseerd plantaardig eiwit en geautolyzeerde gist. Bovendien, nam de glutamaatindustrie onderzoekers in dienst om studies te produceren, die aantoonde dat MSG GEEN bijwerkingen veroorzaakte. Dit werd bereikt door het ontwerpen van slecht en gebrekkig onderzoek dat zo ver ging om neurotoxisch aspartaam in placebo's te gebruiken. Ze ontwikkelden een ongeëvenaarde public relations-campagne en na een onderwerp in "60 Minutes " uit 1991 over MSG, namen ze de controle over alle belangrijke media over en vergrootten hun invloed bij de FDA. (Voormalig juridische consul en vicepresident van Monsanto, Michael Taylor is momenteel FDA adjunct-commissaris voor Voeding.)

Meldingen van bijwerkingen na het gebruik van mononatriumglutamaat begonnen in 1968, en hun aantal groeide. De reacties varieerden van eenvoudige huiduitslag tot fibromyalgie, hartritmestoornissen, epileptische aanvallen, en anafylactische shock - en omvatten alle reacties die farmaceutische bedrijven op hun bijsluiters plaatsen als bijwerkingen van neurologische medicijnen. En waarom niet? Glutaminezuur staat immers wijd en zijd bekend als neurologische drug en additief bij gebruik in levensmiddelen.

In 1988, publiceerde de arts George Schwartz, "In Bad Taste : The MSG Syndrome", waarin hij onthulde dat de giftige stof in mononatriumglutamaat zou kunnen worden gevonden in een verscheidenheid van gebruikte ingrediënten in bewerkt voedsel. De giftige stof, vertelde hij ons, was bewerkt vrij glutaminezuur - niet het glutaminezuur in zuiver eiwit. De toxische stof was glutaminezuur dat werd geproduceerd apart van eiwit - een product dat altijd gepaard gaat met ongewenste verontreinigde bijproducten tijdens de productie zoals D-glutaminezuur en pyroglutaminezuur. Dr. Schwartz vertelde ons dat het bewerkte vrij glutaminezuur gevonden in één van de bestanddelen de reacties kon veroorzaken door mononatriumglutamaat als een consument meer MSG gebruikte dan zijn/haar systeem kon tolereren. Het heeft betrekking op alle producten die bewerkt vrij glutaminezuur "MSG" bevatten.



Als reactie op Dr. Schwartz op het bekend maken van MSG-ingrediënten, begon de glutamaat industrie ingrediënten te vervangen door "veilige etiketten" voor ingrediënten die zouden kunnen worden herkend als MSG. Eerst kwam gehydrolyseerd plantaardig eiwit en autolyzed gist. Bovendien, nam de glutamaat industrie onderzoekers in dienst om studies te produceren, die aantoonde dat MSG GEEN bijwerkingen veroorzaakte. Dit werd bereikt door het ontwerpen van slecht gebrekkig onderzoek dat zo ver ging om neurotoxische aspartaam in placebo's te gebruiken. Ze ontwikkelden een ongeëvenaarde public relations-campagne, en na een "60 Minutes onderwerp" uit 1991 over MSG, namen ze de controle over alle belangrijke media over en vergrootten hun invloed bij de FDA. (Voormalig juridische consul en vice-president van Monsanto, Michael Taylor is momenteel FDA adjunct-commissaris voor Voeding.)

Nu vind de consument MSG in voeding, voedingssupplementen, cosmetica, geneesmiddelen, enterale verzorgingsproducten, eiwit drankjes, en zuigelingenvoeding.

Een lijst met de meest bekende ingrediënten vind u op de website

<http://www.smaakversterkers.com/artikelen/bijverschijnselen-msg.php>

#### DEFINITIE VAN MSG

Een chemische-aminozuur bekend als glutaminezuur Vervaardigd door het gebruik van zuren, enzymen, fermentatie of bacteriële fermentatie.

Als smaakversterker in:

- Soepen, salade dressings, jus (waar chemicaliën voeding vervangen)
- Mager niet vet voedsel (ter vervanging van de smaak door het verwijderen van vet)

sojasaus

#### ALS EIWIT

- Eiwit poeders: om spiermassa te vergroten
- Enterale verzorgingsproducten: speciaal voor de zeer jonge en zeer oude
- Zuigelingenvoeding
- Als bindmiddel of vulmiddel in farmaceutische producten, vitaminen, mineralen en voedingssupplementen

#### DOOR VERWERKING

- Gepasteuriseerde en ultra-gepasteuriseerde producten
- Gefermenteerde producten
- Zure of door enzymen gemodificeerde (gehydrolyseerde) producten

#### IN GELATINE

(Gelatine bevat door de productie, ongeveer 11 % MSG.)

## IN PRODUCTEN MET HET LABEL "BIOLOGISCH"

(Het gebruik van biologisch uitgangsmateriaal, ingrediënten om bijvoorbeeld gehydrolyseerd wei-eiwit te produceren, betekent niet dat het hydrolyse proces de productie van MSG voorkomt.)

## "NATUURLIJK AROMA"

### TRUCS DIE BEDRIJVEN GEBRUIKEN OM MSG TE VERBERGEN IN HUN PRODUCTEN:

- Opzettelijk verwarring
- Het gebruik van MSG voor ingrediënt mononatriumglutamaat

(De Industrie schept verwarring door geen onderscheid te maken tussen het ingrediënt mononatriumglutamaat en de term die verwijst naar alle bewerkte vrije glutaminezuur (MSG).)

- Een hoeveelheid aminozuren "eiwit" noemen (Gebruik van het woord "eiwit" in een lijst van ingrediënten is bedrieglijk en misleidend. Eiwit is niet de naam van een ingrediënt. "Soja en rijst", bijvoorbeeld, zijn ingrediënten die ieder op zich eiwit bevatten -... Er zit eiwit in soja en rijst. De ingrediënten genaamd "soja-eiwit en rijst-eiwit" bevatten geen eiwitten. Ze bevatten vervaardigde aminozuren. Er zijn eiwit stoofschotels.)
- Gebruik van de term "natuurlijk voorkomend" voor promotie doeleinden ("Natuurlijk heeft geen betekenis. De FDA heeft weigerde om de term "natuurlijk" te definiëren.)
- Het geven van namen aan ingrediënten die MSG bevatten, die consument geen enkele aanwijzing geeft voor de aanwezigheid van MSG (Zoals mononatriumglutamaat bekend werd door het veroorzaken van reacties, fabrikanten begonnen onschuldig etiketten te gebruiken.)
- Beweren dat gewoon een beetje MSG niemand schade zal toebrengen (Consumenten verschillen in hun tolerantie voor MSG, Sommigen reageren op minieme hoeveelheden -. Net zoals sommige kinderen reageren op een minieme hoeveelheid pinda's.)
- Beweren dat reacties optreden tussen 10 en 20 minuten na MSG-inname (Reacties treden overal op van onmiddellijk tot twee dagen na inname van MSG.)

### BEDRIEGLIJKE EN MISLEIDENDE RECLAME

- Bewering "Geen MSG toegevoegd", wanneer het product MSG bevat in ingrediënten anders dan mononatriumglutamaat (Sommige oneerlijke fabrikanten beweren "Geen toegevoegde MSG" wanneer er MSG in een product uit andere bronnen dan mononatriumglutamaat wordt toegevoegd. De FDA zegt dat dergelijke claims illegaal zijn. Maar schrijft de regels niet dwingend voor.)
- De aandacht van de consument afleiden van de mogelijkheid/feit dat MSG in aanleg giftig is.
- Promoten van de voordelen van het product zonder te vermelden dat het een zenuwgif bevat

"Rijk aan proteïne"

"Gemakkelijk te verteren"

"zuigelingenvoeding"

"Enterale voeding formule"

"Hypoallergene zuigelingenvoeding"

"Rijke smaak" (vaak gebruikt om eten te stimuleren)

- Beweren dat mononatriumglutamaat, een populaire smaakversterker, die wordt toegevoegd aan veel voedingsmiddelen, maar ook van nature voorkomt in veel voedingsmiddelen.
- Bewering mononatriumglutamaat is het natriumzout van één van de meest voorkomende aminozuren in het menselijk lichaam en dat van nature in vrijwel alle levensmiddelen voorkomt."
- Beweren dat MSG veilig is voor mens en dier: Meldingen van voor MSG veroorzaakte reacties "anekdotisch" noemen slechte en gebrekkige studies gebruiken als bewijs dat MSG veilig is. Mensen die niet voor MSG gevoelig zijn gebruiken als proefpersoon in MSG-gevoeligheid studies
- Het bevorderen van umami (wat zij de glutaminezuur smaak noemen) als vijfde smaak. (Het glutaminezuur component van MSG triggers glutamaatreceptoren (smaakpapillen) in de mond en de tong, waardoor ze uitzetten. Het resultaat is dat voedsel met MSG aan een groter oppervlak van de smaakpapillen wordt blootgesteld en de gebruiker dus de gewaarwording heeft dat het beter smaakt.

Verslagen van consumenten die gevoelig zijn voor MSG suggereren dat als mononatriumglutamaat (en andere MSG-bevattende ingrediënten) een unieke smaak zou hebben, dat mensen die gevoelig zijn voor de stof en die het te willen vermijden, het zeer goed zou zijn om die smaak te herkennen en daarmee de inname van MSG te voorkomen.

Het is mijn persoonlijke mening dat het concept van umami (de vijfde smaak) is ontwikkeld door mensen in de glutamaatindustrie in een poging om het gebruik van mononatriumglutamaat en andere MSG-bevattende ingrediënten in voedsel te legitimeren.

#### NADELIGE EFFECTEN VAN MSG DIE NIET METEEN DUIDELIJK ZIJN:

Hersenen beschadiging  
Endocriene aandoeningen  
Ernstige obesitas  
Problemen met de voortplanting (vruchtbaarheid)  
Leer- en Gedragsstoornissen  
Retina degeneratie

#### KANKER

(Kankerverwekkende mono en dichloor propanolen zijn aanwezig in alle zuur-gehydrolyseerde eiwitten. De Europese Gemeenschappen, de Wereld gezondheids Organisatie (WHO) en de FDA zijn al jaren op de hoogte van deze feiten.)

Bijwerkingen zijn vaak duidelijk of ten minste traceerbaar: Alle nadelige reacties worden "bijwerkingen" genoemd wanneer ze ontstaan door gebruik van neurologische geneesmiddelen.

<http://www.smaakversterkers.com/>

## Aspartaam - het zoete vergif

Onderwerp: Worden we vergiftigd?

In de jaren '70 werd door de Amerikaanse firma Searle naar een stof gezocht die zou kunnen dienen als geneesmiddel tegen maagzweren. Door een 'toeval', zo wordt gezegd werd ontdekt dat de chemische stof zoet smaakte. Toen men verder ging zoeken bleek de stof wel 200 maal zoeter dan normale suiker. Het bevatte slechts een te verwaarlozen aantal calorieën en had een normale zoete smaak, dit in tegenstelling tot de al aanwezige zoetstoffen, die niet van gevaar ontbloot waren. De kunstmatige zoetstof NutraSweet(R) was geboren.

Het duurde nog tot 1983 voordat de zoetstof door de Amerikaanse keuringsdienst van waren, de FDA, op de markt werd toegelaten. Aan het gebruik bleken nogal wat bezwaren verbonden te zijn, zoals het ontstaan van kankergezwellen bij proefdieren. Aangezien alle onderzoeken betaald werden door de Monsanto, die Searle had overgenomen, werden zodoende negatieve testresultaten uit de publiciteit gehouden.

Nu wil het feit dat niemand van de 'verantwoordelijke personen' in Amerika erkent dat er gevaar schuilt in het gebruik van aspartaam. Ook in Nederland wordt, door allerlei instanties die ik geschreven heb, dit gevaar ontkend. Zelfs door het Ministerie van Volksgezondheid, dat zegt dat twee onderzoeken (Lees wel TWEE onderzoeken) hebben aangetoond dat Aspartaam VEILIG is wanneer de dagelijkse hoeveelheid (ADI) van 40 mg niet wordt overschreden.

De kunstmatige zoetstof aspartaam wordt samengesteld uit de chemische stoffen asparaginezuur, phenylalanine en methanol. Wanneer het in het lichaam is opgenomen, wordt de methanol of methylalcohol, omgezet in formaline en mierenzuur.

### SCHADE AAN HET GEZICHTSVERMOGEN

Aspartaam veroorzaakt schade aan het zenuwstelsel maar ook schade aan de oogzenuw, zoals blindheid en gedeeltelijke tot totale atrofie. Het menselijk gezichtsvermogen verzorgt 90 procent van alle intellectuele input van de hersenen en centrale zenuwstelsel. Alle leerprocessen gedurende ons gehele leven zijn hierop gebaseerd. Naar het ontstaan van schade aan de oogzenuw door methylalcohol is in het verleden reeds veel onderzoek gedaan.

Wanneer de zoetstof het spijsverteringskanaal binnenkomt, splitst de aspartaam molecule zich o.a. in een stof die we kennen als methanol of methylalcohol. Het komt de bloedbaan binnen en zodra deze deeltjes het gebied bereiken van de gezichts-zenuw en het netvlies met hoge stofwisseling, ontstaat gedeeltelijke atrofie. Daar de scheikundige stof phenylalanine schade aan de hersenen kan veroorzaken zien we symptomen als: afwijkend gevoel in armen en benen, gevoelens van lusteloosheid, schaduwen zien, het niet goed kunnen benoemen en omkeren van woorden en bepaalde gevallen van gehoorschade wordt genoemd.

Dit kan en zal zeker problemen veroorzaken bij het leren van kinderen. Artsen dienen alert te zijn op het feit dat zich een probleem voordoet, veroorzaakt door de voedingsindustrie. Ouders moeten de bijverschijnselen leren herkennen van dit giftige product.

Er is echter ook een heel grote groep mensen die door gewichtsproblemen veel met aspartaam gezoete producten zullen gebruiken.

Ook deze mensen zullen ziekteverschijnselen krijgen die niet in verband gebracht zullen worden met het gebruik van aspartaam.

Op 28 juli 1983 stelde de Drankenindustrie in Amerika een 30 pagina's tellend protest op, waarin de veiligheid van Aspartaam aan de kaak werd gesteld. Toen ze echter ontdekten dat mensen die op hun gewicht moeten letten, veel suikervrije dranken zouden drinken en dat voor de omzet van de drankenindustrie van groot belang zou zijn, waren zij opeens al hun bezwaren vergeten.

Er is nog een giftige reactie die invloed heeft op het centrale zenuwstelsel, die in verband staat met het phenylalanine niveau van het centrale zenuwstelsel. Het veroorzaakt beschadiging van hersenen en centrale zenuwstelsel en manifesteert zich als de stofwisselingsziekte PKU.

Voor mensen met deze ziekte kan het gebruik van aspartaam dodelijke gevolgen hebben. Maanden tot jarenlange verhoging van het plasma phenylalanine peil kan de scheikunde van de hersenen veranderen. Onderzoekers hebben gesteld dat mensen met bovenstaande aandoening de stof phenylalanine absoluut niet mogen gebruiken.

Echter, ook bij zwangere vrouwen kan deze stof zeer onaangename gevolgen hebben voor de ongeboren vrucht. De stof phenylalanine wordt zeer snel door de foetus opgenomen en daar kunnen hersenbeschadigingen en beschadiging van het DNA door ontstaan.

## IN NEDERLAND LIJDEN 5,3 MILJOEN MENSEN AAN EEN CHRONISCHE ZIEKTE

Volgens een bericht van het ANP lijden in Nederland 5,3 miljoen mensen aan een chronische ziekte. Ons voedsel wordt al jaren vergiftigd door onnoemelijk veel E-nummers. Twee daarvan zijn aspartaam en smaakversterkers. Aspartaam bestaat uit 3 bestanddelen, namelijk

- phenylalanine (49% van aspartaam)
- asparaginezuur (40% van aspartaam)
- Methanol (methylalcohol) (11% van aspartaam)

Deze stoffen zorgen er al meer dan 30 jaar voor dat wij chronisch ziek zijn geworden. 800.000 mensen lijden aan suikerziekte (diabetes). Daarnaast zijn er ruim vijf en een half miljoen mensen die lijden aan de een of andere chronische ziekte.

Als we allemaal zouden stoppen met kunstmatige zoetstoffen dan zou dat een groot aantal onnodige ziektegevallen schelen. In veel van de zoetstoffen zit een stof die door de stofwisseling wordt omgezet in Formaline een stof die langzaam maar zeker het lichaam vergiftigd. Het wordt opgeslagen in het vetweefsel van het lichaam en het beschadigt het DNA.

Jammer genoeg schijnt geen arts of specialist bezig te zijn met de oorzaak van het enorme aantal. Een derde van alle Nederlanders is blijvend ziek en de huisarts schrijft goedbedoeld medicijnen voor, die niet helpen voor de klachten, maar waar ze extra bijwerkingen van ondervinden. Omdat de huisarts niets meer met de klachten van deze mensen kan worden ze doorgestuurd naar de specialist.

De specialist kan vaak ook niet achter de oorzaak komen, er wordt een enorme hoeveelheid geld uitgegeven aan diverse onderzoeken zoals bloedonderzoek, scans en wellicht nog veel meer onderzoek. Uiteindelijk wordt er misschien nog een biopsie gedaan. De mensen worden nóg zieker van de medicijnen die ze krijgen voorgeschreven en uiteindelijk verwijst de specialist de patiënten dan door naar een collega psycholoog of psychiater.

Een groot aantal van deze 5,3 miljoen mensen slikt nu antidepressiva omdat de specialist deze patiënten naar de psycholoog of psychiater heeft gestuurd. Want als de huisarts of specialist het niet meer weet en dat blijkt meestal het geval te zijn bij deze 5,3 miljoen mensen dan worden ze naar de psycholoog of psychiater gestuurd. De psycholoog weet ook geen raad met de ziekteverschijnselen, met als gevolg dat de ziekte "ingebeeld" wordt genoemd (zit tussen de oren) en dan krijgt de patiënt antidepressiva voorgeschreven.

Volgens het ANP bericht wordt het aantal van vijf en een half miljoen chronisch zieken veroorzaakt door onderstaande redenen.

1. "De groei van het aantal chronische ziekten komt niet alleen door de vergrijzing, maar ook doordat ziekten eerder worden gezien en doordat behandelingen beter zijn geworden, waardoor mensen langer leven. Ook zijn huisartsen beter gaan bijhouden wie een chronische aandoening heeft.

2. De stijging van het aantal Nederlanders met zogenoemde multimorbiditeit, die in een bepaalde periode meer dan één chronische ziekte hebben, is met 26 procent toegenomen, aldus het RIVM. Dat zijn 1,9 miljoen mensen. Daarvan zijn er 580.000 75 jaar of ouder.

3. Behalve ouderen worden ook laagopgeleide personen vaak getroffen door één of meer chronische ziekten. Volgens het RIVM is 79 procent van de laagopgeleiden chronisch ziek, van de hoogopgeleiden is dat 43 procent.

4. Heel veel ziekten vallen onder de noemer chronisch. Dat kunnen levensbedreigende ziekten zijn zoals kanker, Aids en een beroerte maar ook aandoeningen met periodiek terugkerende klachten zoals astma en migraine.

5. Een andere categorie zijn chronische ziekten die progressief verslechteren en leiden tot invaliditeit, zoals reuma en de ziekte van Parkinson. Psychische aandoeningen zoals een burnout en angststoornissen worden ook beschouwd als een chronische ziekte.

Dit zijn officiële gegevens van het RIVM, in de media gebracht door het ANP. Als je deze punten doorleest moet je toegeven dat het best wel eens zo zou kunnen zijn. Een gedeelte van de waarheid wordt hier als de totale waarheid gebracht.

## ZWANGERSCHAP EN ASPARTAAM

Nog regelmatig merk ik dat de frisdrankenindustrie light frisdranken geschikt acht voor vrouwen in verwachting. Dit betekent dat veel vrouwen die in verwachting zijn en toch op hun gewicht willen letten light frisdrank gebruiken. Dat dit een regelrecht gevaar is voor de ongeboren vrucht wordt vaak niet duidelijk uitgelegd. Het is al vaak voorgekomen dat zwangere vrouwen een miskraam kregen na regelmatig gebruik van light. Mocht de baby toch geboren worden dan kan er sprake zijn van beschadigingen die pas na verscheidene jaren aan het licht komen. Eén glas wijn wordt de laatste tijd sterk afgeraden tijdens de zwangerschap. Een glas wijn bevat ongeveer 11% alcohol. Een glas cola light bevat nadat het door ons lichaam is opgenomen 10% methanol, hetgeen dus net zoveel alcohol is als in één glas wijn. Alleen hebben we het hier over het giftige methanol. Het is dus zeker niet zo dat een glas cola light geen gevaar kan en één glas wijn wel. Het is met light frisdrank net als met roken en alcohol, niet aan beginnen.

Zie voor een korte uitleg over de gevaren van formaline  
<http://www.aspartaam.nl/artikelen/formaldehyde.php>

Al in 2004 schreef Dr. Russell L. Blaylock hierover een bericht gericht aan de Calorie Control Council in Amerika.

Bericht van Dr. Russell L. Blaylock, M.D. Aan de Miami Herald 2 February 2004

Dear Editor,

Het is mij ter ore gekomen dat de Calorie Control Council, een kopgroep van de NutraSweet Company, onlangs suggereerde dat aspartaam veilig was voor vrouwen tijdens de zwangerschap, maar ook voor mensen met ernstige leverziekte en fenyketonurie. Dit is de meest ernstige misleiding van het publiek in de geschiedenis van deze natie. Er is niet één lange - termijn studie over de veiligheid van aspartaam op de nakomelingen van zwangere vrouwen ooit uitgevoerd over het gebruik van aspartaam. Toch zijn er talrijke studies die aangeven dat aspartaam een ernstig gevaar zou betekenen voor zowel de moeder als voor de zuigeling.

Volgens een Studie door de National Collaborative, naar de PKU bloedspiegels bij de moeder mag fenylalanine, een belangrijke component van aspartaam, en een vergif voor ontwikkelings van de hersenen niet hoger zijn dan 6mg./dl. In een

studie bij zwangere vrouwen werd vastgesteld dat aspartaam al snel een niveau bereikte bij 42 % van de normale vrouwen en 100 % van PKU dragers. Een op de vijftig mensen is PKU drager zonder het te weten. Deze zelfde groep concludeerde dat een hoeveelheid van 10mg/dl een ernstig risico inhield voor beschadiging van zuigelingshersenen. In dezelfde studie had 15 % van de zwangere vrouwen deze giftige hoeveelheid fenylalanine en 36% van de PKU dragers.

Dit betekent dat één derde van alle baby's van moeders met PKU die aspartaam voedingsmiddelen en dranken gebruiken risico lopen op verschillende vormen van hersenbeschadiging. Het is ook bekend dat de hoeveelheid giftige fenylalanine dat de baby bereikt twee keer zo hoog als die in de moeder's bloed omdat de placenta concentreert de toxine is. Daarnaast waren er talrijke afbraakproducten van aspartaam waarvan bekend is dat ze de ontwikkeling van de hersenen van kinderen beschadigen, zoals methanol, formaldehyde en mierenzuur, diketopiperazine en fenylacetaat. Van aspartaam is bij verscheidene onderzoeken aangetoond dat het DNA beschadigt, wat kan leiden tot kanker en degeneratieve hersenaandoeningen op latere leeftijd. Het verhoogde risico op hersentumoren bij zo'n kind zou enorm zijn. Vergelijkbare schade zou worden verwacht bij patiënten met een leveraandoening. Studies over de veiligheid van aspartaam hebben aangetoond dat het product het aantal tumoren in een groot aantal organen doet stijgen, met name in de hersenen. Er werd aangetoond dat het voorkomen van hersentumoren 47X is toegenomen bij dieren die blootgesteld werden aan aspartaam.

Met de publieke bezorgdheid over obesitas bij kinderen en diabetes, wordt aan weinig mensen verteld over het overweldigende bewijs dat vroege blootstelling aan exitotoxinen (zoals worden gevonden in aspartaam) consequent ernstige obesitas veroorzaakt en insulineresistente diabetes, net zoals we zien bij onze jeugd.

De promotors van aspartaam liegen al vanaf het begin en blijven hun geld en politieke invloed aanwenden als dekmantel voor de echte en huidige gevaren van dit giftige product.

Kijk voor meer informatie op de website: <http://www.aspartaam.nl>



## Overgewicht – de lekkende vetcel

Dennis Bartels

Overgewicht is maar ten dele het gevolg van een overdadige voedselinname.

Uit onderzoek onder een grote populatie (850 mensen) binnen 4 van onze praktijken is gebleken dat er een veelheid aan oorzaken ten grondslag liggen aan overgewicht. Een aantal van deze factoren zijn: stress (cortisolsynthese stoornissen), aantallen actieve vetcellen (leptine productie), leverontgiftingscapaciteit, opname capaciteit van de dunne darm, hoeveelheid endogene en exogene toxines ('afvalstoffen') in het vet- en bindweefsel en de onderlinge verhouding van vetzuren in de celmembraan (membraanfluiditeit en insulineresistentie)

Stress:

Bij langdurig aanwezig biochemische stress (niet te verwarren met de door de persoon ervaren (= subjectieve) stress), kunnen er verstoring ontstaan op het niveau van de hypothalamus/hypofyse en daarbij het feedback systeem waar de bijnier onderdeel van uitmaakt. Gebleken is dat een verstoring in de bijnierfunctie een aantal fysiologische verschijnselen in gang zet: centrale obesitas (een soort van milde of pseudo Cushing), verstoring van de leverdetoxificering en een sterke verlaging van de cellulaire afweer en de anti-lichaamvorming (afhankelijk van de duur van de verstoring).

Doordat de lever in deze situatie onvoldoende in staat is via tal van enzymatische processen, endogene en exogene (van buiten het lichaam afkomstige) toxinegroepen te neutraliseren of aan gal te binden, slaan deze niet geconjugeerde of geneutraliseerde toxinegroepen zich op in vetcellen en in bindweefsel. Om ervoor te zorgen dat vitale organen als hart, zenuwstelsel, nieren etc niet door deze stoffen belast worden, zal het lichaam er via verschillende neurohumorale processen voor zorgen dat de concentratie van deze toxines in de vetcellen constant blijft. Dit wordt behaald door meer triglyceriden in de deze vetcellen op te slaan, zodat de concentratie gehandhaafd blijft en er geen toxinegroepen uit de vetcellen 'weglekken'. Bij de groep patiënten waar dit mechanisme een rol speelt, zorgt een relatief karig en beperkt aanbod van voeding ervoor, dat zij al sterk in gewicht (lees: vetpercentage) toenemen. Gekscherend wordt gezegd dat zij al van een glas water dik worden. Als deze groep mensen probeert af te vallen door bijvoorbeeld een caloriearm dieet, zie je in eerste instantie een afname van de inhoud van de verschillende vetcellen. Op het moment dat er weer een normaal voedingspatroon gevolgd wordt, zit 'het gewicht' er binnen mum van tijd weer aan. Dit is een beschermingsmaatregel. Om ervoor te zorgen dat de concentratie toxines in de vetcellen niet te groot wordt, en dat er geen (gevaarlijke) gifstoffen 'weglekken', kiest het biofeedbacksysteem van het lichaam er direct voor om deze vetcellen weer te voorzien van triglyceriden.

Aantal actieve vetcellen:

Het aantal vetcellen staat bij de geboorte vast. Uitsluitend de vulling en de activiteit van de diverse vetcellen is bepalend voor het ontstaan van overgewicht (beter is te spreken van een hoog vetpercentage) op latere leeftijd.

Gebleken is dat vetweefsel onder bepaalde condities een hormoon genaamd Leptine produceert. Dit is een hormoon dat signalen afgeeft aan onder andere het hongercentrum in de hersenen. Op deze wijze geven vetcellen aan dat er nog voldoende ruimte aanwezig is om zich te vullen ('hongerige' vetcellen). Door nu een deel van de actieve vetcellen te verwijderen (met behulp van liposuctie of met ultrageluid), vervalt een deel van deze Leptine terugkoppeling. Gebleken is dat de patiëntgroep waarbij dit werd uitgevoerd, er nagenoeg geen recidief was in gewichtstoename na ruim 1 jaar, en dat het gewicht langdurig gehandhaafd kon worden. Zeer waarschijnlijk is deze Leptine terugkoppeling een basis van ernstige obesitas.

De activiteit van de diverse vetcellen is zeer verschillend. Er zijn vetcellen waarbij de onderlinge verhouding in essentiële vetzuren dusdanig uit balans is, dat er geen uitwisseling van bouw-en afvalstoffen meer mogelijk is. Dit heet: de membraanfluiditeit is nagenoeg nul. Dit zijn de gevaarlijke vetcellen. Ze zijn er wel, maar nemen geen deel aan de stofwisseling. Echter, deze vetcellen hebben de vervelende eigenschap om schadelijke stoffen te produceren genaamd interleukines en cytokines. Dit zijn de vetcellen die ervoor zorgen dat er allerlei ontstekingsreacties in de verschillende weefsel ontstaan. Een goed en bekend voorbeeld hiervan zijn de vetcellen die net onder de huid zijn gelegen, en bij veel vrouwen het bekende cellulite beeld geven. In de volksmond wordt dit verschijnsel ook wel aangeduid met cellulitis (medisch gezien is dat iets totaal anders). Toch heeft het 'volk' hierin ook ten dele gelijk, want in deze vetcellen treden wel degelijk ontstekingsreacties op. Sommige vrouwen ervaren deze cellulite gebieden ook als pijnlijk.

#### Leverontgiftingscapaciteit:

De lever heeft tal van functies en is een zeer complex orgaan. Een groot voordeel is dat het regenererend (zelfherstellend) vermogen onwaarschijnlijk groot is. Vroegtijdige stagnaties in de detoxificeringscapaciteit zijn vast te stellen met behulp van een proteomics onderzoek. Onderzoek met klinisch chemische parameters als  $\gamma$ -GT, ASAT, ALAT laten pas in een ver gevorderd stadium van schade afwijkingen zien (is gebleken in ons gecombineerde onderzoek) en geeft schijnzekerheid als deze klinisch chemische waarden binnen de norm zijn. Patiënt is moe en heeft 'vage klachten', maar de leverwaarden zijn goed. 'Vage klachten' geven echter maar al te vaak de beperking van de klinisch chemische bepalingen aan. Er kunnen zich twee situaties voordoen: de belasting van de lever is te hoog, er worden meer toxines aangeboden dan er enzymatisch verwerkt kunnen worden of er is een intrinsiek verwerkingsprobleem (virale infecties van de lever, alcoholgebruik schade etc.). In beide gevallen worden de toxinegroepen die niet verwerkt kunnen worden door deze hoogwaardige fabriek in het magazijn geplaatst (=vetcellen). Dit leidt tot een volumetoename van het vetweefsel, er worden weer meer triglyceriden in de vetcellen opgeslagen om de concentratie in stand te houden, en het gewicht (lees: vetpercentage) neemt toe. Omkeren van deze situatie is in de praktijk meermalen op relatief eenvoudige wijze mogelijk gebleken.

Indien het volume van het vetweefsel niet toereikend is, de darmopname capaciteit gering en de immuniteit laag, treden er in de praktijk bij deze mensen ernstige klachten op (reumatische afwijkingen, astma, eczeem etc).

Dit is het gevolg van aantasting van de verschillende weefsels door vetoplosbare toxinegroepen (synovia in de gewrichten, longparenchym, bindweefsel in de huid), en een humorale respons waarbij onder andere histamines gesynthetiseerd wordt.

Onderlinge verhouding van essentiële vetzuren in de celmembraan:

De (vet-)celmembraan bestaat voor het grootste gedeelte uit vetzuren en complexe eiwitstructuren (receptoren). Bij een verschuiving in de verhouding van de essentiële vetzuren, verandert de zogeheten membraanfluiditeit. Met andere woorden, het omhulsel van de cel 'verhard', waardoor de uitwisseling van bouw-en afvalstoffen bemoeilijkt wordt. Tevens neemt hierdoor de gevoeligheid voor insuline van de cel af, en ontstaat er insulineresistentie, met uiteindelijk een diabetes tot gevolg.

Een verminderde inname van de essentiële vetzuren uit de omega 3, 6 en 9 groepen in de voeding, en een toename van de sterk ongewenste transvetzuren en verzadigde vetzuren in diezelfde voeding, werkt de verstoring van dit evenwicht in de hand. De vermindering in inname van deze essentiële vetzuren ten nadele van de eerder genoemde trans-en verzadigde vetzuren, is een van de belangrijkste oorzaken van de heden ten dage volop aanwezig cognitieve en gedragsstoornissen, waaronder ADHD, autisme en aan autisme verwante contactstoornissen, bipolaire stoornissen en zelfs dementie (verlies of beter gezegd de onttrekking van HUFA's aan ondermeer de hersenschors).

Daarbij moet opgemerkt worden dat er bij deze stoornissen al een aangeboren tekort aanwezig moet zijn geweest, veelal ontstaan in het derde trimester van de zwangerschap, waarin het in omvang sterk groeiende brein van het kind, door een relatief tekort aan de eerder genoemde essentiële vetzuren via de placenta, verhoogd gevoelig raakt. Dit zien we in de praktijk frequent, kind met een te laag geboortegewicht, moeder met een postnatale depressie (door het onttrekken van de eerder genoemde HUFA's aan het brein van deze moeder!), een kind dat zich ontwikkelt als een 'huilbaby' en later symptomen vertoont uit de groep gedrags-en ontwikkelingsstoornissen.

Deze aandoeningen blijken hoogst zelden erfelijk bepaald te zijn, maar vallen vaak te classificeren als een gecombineerde aangeboren/verworven tekort.

Samenvattend:

De oorzaken van het ontstaan van overgewicht in de huidige westerse samenleving zijn complex en overwegen multifactorieel van aard. Om bij mensen met overgewicht de daadwerkelijke oorzaak te achterhalen verdient een individuele analyse de voorkeur. Het zich richten op een caloriearm dieet of meer gaan bewegen of sporten is bij lange na niet voldoende om enig (duurzaam) effect te sorteren, en is volstrekt achterhaald.

Het huidige overgewicht wordt ondermeer veroorzaakt door tekorten van de juiste voedingsstoffen (omega-3, anti-oxidanten, spoorlementen).

Als we de inzichten van de huidige beleidsmakers blijven toepassen om het overgewicht een halt toe te roepen, zal er wederom veel geld verspild worden en zullen de resultaten van deze interventies op zeker uitblijven. Daarnaast zal de toename van de aan overgewicht gerelateerde ziekten als diabetes type 2, hart-en vaatziekten onbeheersbaar blijken, en zal onze gezondheidszorg onbetaalbaar worden.

Zo is het voorstel vanuit de EU om schoolkinderen dagelijks van fruit te voorzien (nog meer suikers?) in dit kader ronduit lachwekkend maar tevens triest te noemen, omdat het getuigt van onkunde maar hopelijk onwetendheid, die je in deze tijd niet meer zou verwachten.

Extra links

[http://www.dieetcare.nl/news\\_article.php?cod=171](http://www.dieetcare.nl/news_article.php?cod=171)

# Gezonde stoelgang

Marcel Verheyen

Stoelgang is een van de manieren van het lichaam om 'het evenwicht' te bewaren en zich te ontdoen van afvalstoffen en te zorgen voor een gezond lichaamsvocht.

We moeten het ons zo voorstellen dat al onze cellen 'zwemmen' in een zoutoplossing. Dit lichaamsvocht bepaalt voor een groot deel hoe gezond de cellen zijn. Bij een volwassene bestaat meer dan 60 % van het lichaamsgewicht uit water. Bij een baby en bij kinderen is dat veel meer. Als men ouder wordt 'verschrompelt' men en hebben we minder lichaamsvocht.

De afval van onze cellen

Al de cellen produceren energie. Dit proces brengt electronen voort. Die vorm van energie zorgt er voor dat we kunnen leven, bewegen, het warm hebben enzomeer. Maar deze omzetting van glucose in electriciteit brengt ook afval met zich mee. Namelijk zuren. De cel ontdoet zich van die zuren. Die worden getransporteerd naar de excretie-organen. Die zorgen dat het naar buiten gebracht wordt zodat het lichaam niet overspoeld wordt met een verzuring van de weefsels. In het lichaam zijn er extra buffersystemen die verzuring opvangen. Dit neutraliseren gebeurt vaak met bicarbonaat. De alvleesklier draagt hier heel erg toe bij.

Het bewijs dat het lichaam zich continu ontdoet van zuren wordt aangetoond door de ademhaling. Wat ademen we uit? Koolzuur. Ook de nieren spelen hier een cruciale rol. Wat wateren wij uit? Urinezuur. Via de huid elimineren wij transpiratiezuren. En ook via de stoelgang gebeurt precies het zelfde.

Daarom is het van groot belang al die excretiesystemen optimaal te houden. Een goede stoelgang hoort daar absoluut bij.

De rol van de maag als ontzuurder

Als het lichaam zijn zuren niet zo goed kwijtgeraakt, kan de maag precies zoals de 'overloop' van een zwembad extra zuur elimineren. Dit gebeurt dan massaal, met een pH van minder dan 3! Dit zuur wordt dan in de dunne darm geneutraliseerd tot pH 7 door de pancreassappen. Het is dus duidelijk dat het remmen van de uitscheiding van de maagsappen een effect kan hebben op de zuurtegraad in het lichaam. Elke vorm van constipatie is een rem op de uitscheiding van zuren via de spijsvertering.

Als we dus het lichaam willen helpen bij zijn zuiverende functie en ons organisme willen helpen om zich te ontdoen van de afvalzuren, dan is het logisch te zorgen voor een goede stoelgang.

Goed drinken is noodzakelijk

Het eerste waarop gelet dient te worden is de hydratatiegraad. Als te weinig gedronken wordt zal het lichaam geneigd zijn, het vocht bij te houden met als gevolg dat de stoelgangsmassa droger zal worden. Het dagelijks vochtverlies verloopt natuurlijk vooral via de nieren, maar ook via de stoelgang die op die manier gemakkelijker de darmen kan verlaten.

Natuurlijk speelt datgene wat je eet een grote rol. Geraffineerde voeding is vaak erg geconcentreerd en erg droog. Het brengt een geconcentreerde stoelgang met zich mee, met weinig vezels en dus een trage eliminatie. Fruit en groenten stimuleren de stoelgang. Extra zemelen kan een grote hulp zijn. Maar dan is het weer delicaat tarwezemelen te gebruiken omdat heel wat mensen gevoelig zijn voor gluten en meer specifiek voor tarwe. Er bestaat een meer neutraal zemelenproduct, namelijk rijstzemelen. Die worden veel beter verdragen.

#### Natuurlijke hulpmiddelen voor een betere stoelgang

Het kan ook zijn dat het minder goed draineren van de leversappen via de galgangen de stoelgang negatief beïnvloedt. In dit geval is Frangulabiose 2 maal daags 2 capsules een prima middel om niet alleen de stoelgang te bevorderen, maar ook tegelijk de darmflora te verbeteren. Lijnzaadolie of saffloerolie of ander koudgeperste olie – twee maal daags 1 eetlepel – heeft bewezen veel goed te doen bij een moeilijke stoelgang. Het stimuleert meer speciaal de leversappen waardoor de stoelgang verbetert.

Fytotherapeutica zoals *Ficus carica* en *Rosa canina* kunnen ook gebruikt worden. *Ficus* zou ik kiezen als er ook maagirritatie is. Bij beide plantaardige producten zijn de gemmae het beste. Dit is het embryonaal weefsel van de plant en is zeer heilzaam. Officiële benaming: *Ficus carica gemmae macerat glyceriné D1* : dosering is 3 maal daags 20 à 30 druppels. Voor *Rosa canina* is dit precies het zelfde. *Rosa canina* heeft een ook zuiverend effect op het lichaamsvocht.

Waar het op aan komt is dat je al de elimineringskanalen die het lichaam heeft, ook optimaal benut. De luchtwegen – door goed te ademen; de nieren – door goed te drinken; de huid – door regelmatig te transpireren; en de spijsvertering door een regelmatige en gezonde stoelgang. Op die manier kunnen de zuren het lichaam gemakkelijk verlaten. Het lichaamsvocht, zowel intracellulair als extracellulair, blijft dan proper en perfect in orde. We zullen ons goed voelen omdat onze cellen zwemmen als gezonde visjes in 'helder water'..

# Levensmiddelen: Logisch nadenken!

Ralph Moorman

In de prehistorie pakten we onze speer als we zin in een stukje vlees hadden, of plukten we vruchten zo van de bomen. Niemand hoefde ons te vertellen wat goed of slecht voor ons was. Van cholesterol, hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en vetzucht hadden we nog nooit gehoord. Nu jagen en verzamelen we in de supermarkt, een jachtterrein waar de gebraden kippetjes (plus zakken chips, oranjekoeken en hopjesvla) ons zo in de mond vliegen. Voor dat gemak betalen we een hoge tol: overgewicht en type II-diabetes zijn een epidemie geworden en het aantal gevallen van kanker en hart- en vaatziekte is tot recordhoogte gestegen. Niemand twijfelt eraan dat deze rampspoed mede wordt veroorzaakt door wat we eten. Blijkbaar zijn we ergens onderweg van de savanne naar de supermarkt vergeten wat wel en niet tot ons ideale voedingspakket hoort. Waar traditie en instinct ons vroeger van giftige padden- stoelen en slecht verteerbare planten weghiielden, turen we nu vertwijfeld naar de kleine lettertjes op de etiket- ten en laten we ons verleiden door ronkende marketingkreten, zoals: 'Goed voor hart- en bloedvaten!', 'Nu met nog minder calorieën!' en 'Geen suiker toegevoegd!'.

Tijdens mijn studie levensmiddelentechnologie aan de Wageningen University deed ik een aantal schokkende ontdekkingen over de voeding die we dagelijks in de supermarkt halen:

- Bijna alle voeding in de supermarkt is kunstmatig.
- Moderne voeding bevat giftige stoffen
- Moderne voeding zit vol chemische toevoegingen
- Levensmiddelenfabrikanten zijn niet altijd eerlijk over hun producten.
- Er is schrikbarend weinig bekend over de relatie tussen voeding en gezondheid.

Door aan de ene kant compleet nieuwe voedingsmengsels in de schappen te leggen, terwijl er aan de andere kant weinig bekend is over de gezondheidseffecten ervan op de lange termijn, zijn wij als consument ongewild proefkonijn in een wereldwijd gezondheidsexperiment. Zijn de pakjes soep met balletjes van soja- eiwitten, kuipjes zuivel vol high fructose corn syrup en frietsaus met deeltjes bisphenol-A uit de verpakking echt zo veilig en gezond als de fabrikanten beweren? De voortekenen zijn gezien de oprukkende welvaartsziek- ten niet rooskleurig...

Mijn advies te midden van al deze onzekerheid en onrustbarende voortekenen is daarom:

"Blijf met uw voeding zo dicht mogelijk bij de natuur. Eet zo veel mogelijk wat onze voorouders aten in de tijd vóór fabrikanten zich met ons eten gingen bemoeien."

De misleiding begint vaak al bij de naam van het product, bedacht door de marketingafdeling van een levensmiddelenfabrikant. De mensen op deze afdelingen zijn ontzettend creatief, maar hebben doorgaans weinig verstand van voeding en gezondheid. Ook de slogans die naast de merknaam gebruikt worden kunnen naar mijn mening hun naam niet waarmaken. Wees op uw hoede bij elk product dat een gezondheidsclaim in de slogan herbergt.

Voorbeelden zijn:

- Vruchtensap 'voor de dagelijkse portie fruit'

Iedereen weet dat fruit gezond is, maar de meeste sappen in de supermarkt zijn fruitconcentraten, aangelengd met water. En dat is heel wat anders dan een versgeperste appel of peer. Omdat het gehalte aan natuurlijke suiker in fruitconcentraten hoog is, kan het bij overmatige consumptie tot insulineresistentie leiden. Veel sappen zijn bovendien gepasteuriseerd, een proces waarbij vitamines verloren gaan. In vruchtendrank, vruchtennectar en dubbeldrank zit niet alleen het sap van fruit, maar ook veel toegevoegde suiker en citroenzuur.

- Margarine 'voor het hart en de vaten'

Veel mensen denken dat ze met het smeren van kunstboter (want dat is margarine) heel gezond bezig zijn. Dit is te danken aan agressieve reclamecampagnes van de fabrikanten. Het omstreden verband van linolzuur met lagere hart- en vaatziektcijfers wordt sinds jaar en dag aangevoerd door margarinefabrikanten en in de meest stellige claims verwoord op de verpakking. Nu er steeds meer aanwijzingen zijn dat een overmaat aan linolzuur juist schadelijk is, ziet men steeds vaker op de verpakking verschijnen dat er omega 3-vetten zijn toegevoegd. Hier lift de industrie mee op de positieve berichtgeving rondom omega 3-vetzuren. Maar margarine is en blijft een fabrieksproduct bomvol linolzuur. Dat de fabrikanten nog steeds roepen dat hun product goed voor het hart en de vaten is, zou verboden moeten worden.

- Margarine 'om uw cholesterol te verlagen'

Unilever voert een marketingcampagne om u te laten geloven dat Becel pro-activ met toegevoegde plantensterolen ons tegen hart- en vaatziekten beschermt. Hoewel er wordt geschermd met wetenschappelijke studies, kan deze claim niet hardgemaakt worden. Plantensterolen hebben wel een bewezen cholesterolverlagende werking (dit mag dus wel geclaimd worden), maar of het verlagen van cholesterol een direct, oorzakelijk verband heeft met een verlaging van het risico op hart- en vaatziekten, is nog steeds onderwerp van discussie. De kritische organisatie Foodwatch vindt daarom de suggestie dat Becel pro-activ de kans op hart- en vaatziekten verkleint misleidend, en voert actie om deze claim te verbieden.

- Volkoren brood, 'daar zit wat in'

Volkoren brood heeft sinds jaar en dag een reputatie als bijna onmisbaar gezondheidsvoedsel. Zo denken veel mensen dat ze alleen maar voldoende vezels binnenkrijgen als ze dagelijks volkorenbrood eten. Onterecht, vezels worden ook door bijvoorbeeld groente, peulvruchten en fruit geleverd. De opname van de vitamines en mineralen uit brood wordt door een aantal factoren belemmerd. Het stofje fytinezuur remt bijvoorbeeld de opname van een aantal mineralen. Ook de darmproblemen die kunnen ontstaan bij de wijdverbreide intolerantie voor gluten, dwarsbomen een optimale opname. Verder zijn de gist en de glycatieproducten in de korst niet bevorderlijk voor de gezondheid. Veel mensen die (volkoren)brood vervangen door glutenvrije voeding, gaan zich snel beter voelen!



- Lightproducten ‘voor de slanke lijn’

Een product mag light genoemd worden als het minder calorieën bevat of als er minder suiker in zit. Als er minder calorieën in zitten, zijn vetten vaak vervangen door koolhydraten. Er zijn echter steeds meer aanwijzingen dat niet vetten, maar juist koolhydraten overgewicht veroorzaken. Als een lightproduct minder suiker bevat, is suiker meestal vervangen door chemische zoetstoffen. Het gezondheidseffect van deze stoffen op de lange termijn is onduidelijk, terwijl ze u niet van de dikmakende (!) zoetverslaving afhelpen. Bovendien: of het aantal calorieën dat u binnenkrijgt u wel of niet dik maakt, hangt samen met uw hormonale evenwicht en uw bewegingspatroon. Ook spelen zaken als compensatiegedrag en zoetverslaving mee. Dat het eten van lightproducten tot gewichtafname leidt, is een te simpele voorstelling van zaken.

- Zuiveldrankjes ‘voor een goede darmwerking’

Met probiotica in sommige zuiveldrankjes kunnen bepaalde bacteriestammen in de darm opnieuw worden geënt, waardoor een beschadigde darmflora weer in evenwicht kan komen. De darmflora bestaat echter uit veel verschillende bacteriestammen en het versterken van precies de juiste stammen vereist maatwerk. De kans dat de bacteriën in een zuiveldrankje precies bij een verzwakte stam horen, is niet groot. De zuivel in deze producten verstoort bovendien bij veel mensen de darmwerking juist. De drankjes zitten vaak ook nog vol met suiker of zoetstoffen.

- Melk ‘voor sterke botten’

Botten bevatten calcium en botontkalking is een wijdverbreid probleem, vooral bij ouderen. Daarom drinken veel Nederlanders melk, dat rijk aan calcium is. Maar voor de aanmaak van botmassa zijn behalve calcium meer mineralen nodig. Plus vitamine D en K2. Een goede werking van hormonen, een goede darmwerking en voldoende beweging zijn ook onontbeerlijk. De claim dat je door het drinken van melk je botten sterker maakt, is dus een versimpeling van de zaken en bovendien onbewezen. Een teveel aan kalk kan ook nog eens voor andere problemen zorgen, zoals aderverkalking. De angst dat u te weinig kalk binnenkrijgt als u geen zuivelproducten nuttigt, is onterecht. U kunt voldoende kalk halen uit groente, kalkrijk kraanwater en uit bijvoorbeeld een bouillon getrokken van botten.

- Pindakaas, ‘wie is er niet groot mee geworden?’

Hele volksstammen zijn opgegroeid met brood plus pindakaas. Het product bevat weliswaar plantaardige vetten, maar daar is een groot deel van gehard, waardoor er transvetten in kunnen zitten. Veel mensen zijn ook nog eens in meer of mindere mate allergisch voor pinda's. En de vitamines in pindakaas dan? Die vindt u ook in veel andere producten die écht gezond zijn.

- Instant soepmixen ‘tegen de dagelijkse middagdip’

De door marketing-creatievelingen uitgebuite middagdip kan prima met gezonde tussendoortjes verholpen worden. Daar heeft u echt geen zakjes met suiker, bindmiddel en smaakversterker E621 voor nodig.

Voor meer info, lees: De boodschappencoach, het beste uit de supermarkt.

# Water - deel I - 'De oorsprong van het leven'

Hans Zevenboom

F.M. Batmanghelidj, arts, schrijft in zijn boek over water:

'Water; het goedkoopste geneesmiddel!'

'Uw lichaam schreeuwt om water. U bent niet ziek, U hebt dorst!'

'Behandel dorst niet met medicijnen!'

In de komende maanden zal middels een serie Nieuwsbrieven getracht worden u een nieuwe visie aan te reiken - een doorbraak in de gevestigde fundamenteën van de medische wetenschap - door een verandering van een nieuw wetenschappelijk model te presenteren. 'Dat water alle lichaamsfuncties regelt, inclusief de actie van alle in het water opgeloste stoffen!'. 'Het lichaam kan lijden aan uitdroging zelfs wanneer de mond redelijk vochtig is'.

## 1. Een nieuw paradigma?

Vaak heb ik me afgevraagd waarom en wat het nut is van het hebben van een (te) droge mond; waarom hebben we eigenlijk dorst? Ons lichaam heeft toch voldoende waterreserves opgebouwd? Wij - het menselijk lichaam - bestaan ongeveer uit 75% water en vijftig procent uit vaste stof. De hersenen bestaan zelfs uit 85% water; de hersenen drijven constant in een bad van een zoute cerebrospinale vloeistof (hersenvloeistof). Je zou geneigd zijn om te denken, dat er toch voldoende water in ons lichaam aanwezig is. Nee, dus!

De grootste tragedie in de medische geschiedenis is wel de medische veronderstelling geweest, dat een droge mond het enige signaal is van de behoefte van het lichaam aan water! Echter het enige signaal dat wordt afgegeven, is een teken van uitdroging! Meer niet! Uitdroging veroorzaakt uiteindelijk verlies van sommige lichaamsfuncties en creëert uiteindelijke ziektes. Deze gedachte kwam niet in beeld, en zeker niet bij de oude wetenschappelijke veronderstelling en ideeën over gezondheid.

Een gigantische medische inschattingsfout zo lezen we in het boek 'Water' van Dr. F.M. Batmanghelidj. 'Altijd is er gezocht naar een oplossing met medicijnen voor een gezondheidsprobleem. Maar tot nu toe zijn we er niet in geslaagd deze gezondheidsproblemen te beperken'. En dat komt volgens F. Batmanghelidj doordat bijna alle geneeskundige onderzoeken zijn gebaseerd op één scheikundig inzicht; op de gedetailleerde samenstelling van de moleculen in het lichaam en de minieme veranderingen in het hoeveelheid van de vaste stoffen. Op die manier werd er een chemisch-farmaceutisch beeld van het menselijke lichaam gevormd, hetgeen de ontwikkeling van het huidige medisch-industrieel systeem tot gevolg had. 'We hebben een kans voor de geneesmiddelenindustrie gecreëerd om het huidige systeem van 'zieke zorg' in het leven te roepen en te laten gedijen'.

Het huidige 'zieke zorgsysteem' overleeft en bloeit wanneer mensen continu ziek zijn! Dat is wat er nu aan het hand is. De gevestigde geneeskunde én de geldverstrekkers zullen niet uit zichzelf de farmaceutische geneeskunde de rug toekeren.

Ze willen eenvoudigweg niet dat 'natuurlijke, goedkope' oplossingen voor gezondheidsproblemen van de samenleving vrij baan krijgen en het publiek bereiken. Ze zullen alles doen om 'ongewenste informatie en gegevensstromen uit te bannen', aldus dr. F. Batmanghelidj.

De bedoeling van de schrijver van het boek 'Water' heeft maar één wens; hij wil deze zichzelf steeds herhalende trend verstoren. 'De oplossing van de huidige gezondheidsproblemen van de samenleving kan alleen maar gerealiseerd als er een fundamentele verandering van paradigma's in de medische wetenschap wordt bewerkstelligd!'. 'Het huidige wetenschappelijke concept heeft ons op een dood spoor gezet'. 'Het hebben van een droge mond is één van de allerlaatste signalen van uitdroging van het lichaam, die onze geest nog bereikt'.

## 2. Inleiding

'Water is de meest belangrijke stof die er op aarde te vinden is. Want ..... zonder water is geen leven mogelijk!'

Het evolutieproces.

Toen het menselijke lichaam zich ontwikkelde uit de elementen die in water tot leven kwamen, werd dezelfde afhankelijkheid van de leven-gevende factoren van water geërfd. De rol van het water, zelfs in het lichaam van levende organismen inclusief dat van de mens, is niet veranderd sinds de eerste vorm van leven in zoutwater en de latere aanpassing aan zoetwater. Toen 'leven-op-land' een ontwikkelingsfase werd buiten de onmiddellijke nabijheid van een watervoorraad, moest er een verfijnd waterconserveringssysteem in het lichaam voor de verdere ontwikkeling van zijn soort worden ontwikkeld. Dit unieke evolutieproces van tijdelijke aanpassing van 'voorbijgaande' uitdroging werd ook geërfd als een uitstekend mechanisme in het menselijke lichaam en is nu de infrastructuur voor alle systemen in het lichaam van de moderne mens geworden!

## 3. Watercrisis management

Een mogelijke gedachte is, dat het voor de vroege waterorganismen die buiten hun bekende grenzen afdwaalden en hun nieuwe ontwikkelingen tegemoet gingen, dit tot grote spanningen hebben geleid. Deze spanning (stress) zou een overheersende fysiologie vestigen voor het 'water-crisis-management'. In de gestresste mens van nu wordt precies dezelfde verklaring en fysiologie van watercrisis management vastgesteld. Het proces betekent in de eerste periode een streng rantsoenering van de waterreserves in het lichaam ..... als er te weinig water aanwezig is in het lichaam! En ..... er wordt aangenomen, dat de watervoorziening voor de directe behoefte van het hele lichaam, in extreme droogte-omstandigheden, beperkt wordt. Het water wordt 'selectief' verdeeld!

Het beheer van de beschikbare waterreserves in het lichaam wordt wel de eerste verantwoordelijkheid van een ingewikkeld systeem genoemd. Dit ingewikkelde waterrantsoenerings- en distributieproces blijft van kracht, totdat het lichaam onmiskenbare signalen ontvangt dat het toegang heeft tot een voldoende hoeveelheid water.

Omdat iedere lichaamsfunctie wordt beheerst door de waterstroom (de nieuwe watervisie van dr. F.M. Batmanhelidj), is 'waterbeheer' de enige manier om er zeker van te zijn, dat voldoende hoeveelheden water en het vervoer van voedingsstoffen het eerst die vitale organen bereiken die een nieuwe 'stressituatie' moeten gaan bestrijden. Denk bijvoorbeeld eens aan een migraineaanval - een watertekort in de hersenen!

Eén van de onvermijdelijke processen in het lichaamswaterhuishouding en rantsoenering is de 'wreedheid' waarmee sommige functies dusdanig worden begeleid dat een 'aangewezen' structuur niet méér ontvangt dan een vooraf bepaald deel van het water. Dit geldt dus voor alle organen in het lichaam. Binnen deze systemen van waterrantsoenering, heeft de hersenfunctie absolute prioriteit boven alle andere functies - de hersenen zijn 1/50ste deel van het lichaamsgewicht, maar het ontvangt 18-20 procent van de bloedcirculatie [1].

Wanneer de 'rantsoenverdelers' die belast zijn met het regelen en distribueren van de waterreserves in het lichaam, actiever worden, geven ze hun eigen alarmsignalen voor de gebieden waar een watertekort is. Op deze wijze ontstaat er een efficiënt watercrisis-managementsysteem. Zoals de radiator van een auto ('orgaan of rantsoenverdelers') stoom afblaast als het koelsysteem overbelast is en slecht functioneert wanneer de auto tegen een helling oprijdt.

[1] Bloed bestaat normaal gesproken voor 94% uit water wanneer het lichaam volledig verzadigd is met water - rode bloedcellen zijn eigenlijk waterzakken die het gekleurde hemoglobine bevatten.

#### 4. De oorsprong van fouten in de geneeskunde

'Een nieuwe wetenschappelijke waarheid wordt meestal niet gepresenteerd op een manier die tegenstanders overtuigt. Eerder nog sterft ze een rustige dood en een volgende generatie wordt vertrouwd gemaakt met de waarheid vanaf het begin'. [Max Planck]

Inzicht is het meest elementaire begrip waaruit nieuwe kennis ontstaat. Deze inzichtverandering is nodig voor de vooruitgang in vele takken van de wetenschap. De verschuiving van dat 'oude' inzicht en de omwenteling die dat teweegbracht, is niet gemakkelijk tot stand gekomen. Aanvaarding van een geheel nieuw inzicht in de medische wetenschap is zelfs nog moeilijker, zelfs als het resultaat dringend gewenst is en nodig is voor de 'geneesfactor van de mensheid'.

In het prille begin van het wetenschappelijk onderzoek naar het functioneren van het lichaam werd aangenomen, dat het water in het lichaam alleen maar een vloeistof was, een ruimtevuller en een transportmiddel - dezelfde 'chemische' inzichten weergaven die voortkwamen uit reageerbuizen in de scheikunde. Het grondbeginsel in hedendaagse 'wetenschappelijke' geneeskunde is nog steeds zo, dat vaste stof alles regelt en water slechts een vloeistof en een middel voor transport van materiaal in het lichaam is! In de wetenschap wordt verder aangenomen, dat het de vaste stoffen zijn (stoffen die worden opgelost of vervoerd in het bloed en serum) die alle activiteiten in het lichaam sturen. Dit impliceert ook het regelen van de water- of vloeistofinname waarvan te verwachten is, dat 'inname' zeer goed geregeld is. Want er werd en wordt aangenomen - omdat water vrij beschikbaar is - dat het lichaam geen tekorten krijgt van 'iets' dat vrij beschikbaar is!

Ten gevolge van deze verkeerde veronderstelling is (en was) tot nu toe alle wetenschappelijke onderzoeken op de mens gericht; op het identificeren van een 'zekere' stof die de schuld kan krijgen de ziekten te veroorzaken. Gebaseerd op deze voorlopige veronderstelling over de rol van water, is het de gewoonte geworden om de 'droge' mond te beschouwen als een teken en een signaal van het lichaam dat het water nodig heeft, en er wordt verder aangenomen dat alles in orde is als er geen 'droge' mond is, mogelijk doordat er genoeg water ergens in de direct nabijheid of in het lichaam voorhanden is.

Dit is absoluut een verkeerde en subjectieve opvatting in de geneeskunde, doordat vele klinische geneeskundige onderzoeken op valse hypothese en onzorgvuldige veronderstellingen zijn gebaseerd.

De lichamelijke schade ontstaat namelijk al op een niveau van aanhoudende uitdroging die niet per se een 'droge-mond-signaal' afgeeft. Vroegere onderzoekers zouden zich moeten hebben gerealiseerd, dat speeksel wordt aangemaakt om te kauwen en voedsel door te slikken, zelfs als de rest van het lichaam redelijk is uitgedroogd!

Chronische uitdroging van het lichaam betekent aanhoudend watertekort, dat al enige tijd ongemerkt aanwezig is. Zoals bij alle andere kwalen door tekorten, zoals vitamine C scheurbuik, vitamine B bij beriberi, ijzertekort bij bloedarmoede, vitamine D tekort bij Engelse ziekte, noem maar op, is de meest efficiënte methode van behandeling van de kwaal het aanvullen van het ontbrekende element. Waarom dat niet gewoonweg het chronisch tekort aan water 'bijvullen'?

## 5. Het nieuwe inzicht

De nieuwe wetenschappelijke waarheid en denkniveau over het menselijke lichaam zou nú moeten zijn: 'Het is de vloeistof - het watergehalte - die alle functies in het lichaam regelt, inclusief de activiteit van alle vaste stoffen die daarin zijn opgelost. En ... iedere lichaamsfunctie wordt gecontroleerd én in de gaten gehouden door de efficiënte waterstroom'.

Een gecontroleerd en gecoördineerd 'waterdistributie-systeem' is de enige manier om er zeker van te zijn, dat er niet alleen voldoende hoeveelheid water, maar ook de getransporteerde elementen (hormonen, chemische stoffen en voedingsstoffen) het eerst de meest vitale organen bereiken! Aan de andere kant, - ieder orgaan dat een stof produceert en dat bestemd is voor de rest van het lichaam -, bepaalt en controleert zijn eigen hoeveelheid en kwaliteit én geeft het vrij aan het 'stromende water' af, afhankelijk van steeds wisselende behoefte die door de hersenen worden bepaald! Binnen deze gedachte krijgt de wateropname en de (voorangs-)distributie een geheel andere betekenis.

Het zenuwstelsel (bijv. histamine [1]) wordt in toenemende mate actief tijdens het regelen van de waterbehoefte van het lichaam. Maar wat blijkt vaak, dat de activiteit van het zenuwstelsel voortdurend wordt gehinderd door het gebruik van medicijnen. De essentie - de oorspronkelijke bedoeling - van het zenuwstelsel zou daarom beter begrepen moeten worden; het zenuwstelsel zou meer 'bevredigend' moeten worden door méér water te transporten, waardoor de schadelijke effecten van een zich ontwikkelde uitdroging op korte en lange termijn kan worden vermeden.

Aangezien watertekort in verschillende delen van het lichaam ook verschillen laat zien in symptomen, signalen en complicaties die nu als ziekten worden bestempeld, kunnen mensen gaan denken dat water geen logische oplossing kan bieden. 'Maar, neem van mij aan dat water wel degelijk veel ziektes kan genezen', aldus dr. F. Baatmanghlij. [Nieuwsbrief Water-deel IV]

[1] Een organisch-chemische verbinding afgeleid van ammoniak, dat vrijwel in alle dierlijke en plantaardige weefsels voorkomt; heeft een capillair-verwijderende werking, verhoogt de doorlaatbaarheid van capillairen en stimuleert de vorming van maagsap.

## 6. Water heeft zeer belangrijke eigenschappen

Wetenschappelijk onderzoek heeft recentelijk aangetoond dat water vele andere eigenschappen bezit, dan alleen maar de functie van vloeistof en transportmiddel.

Toentertijd is er onvoldoende aandacht besteed aan de effecten van het waterdistributiesysteem door de verschillende organen heen, wat heeft geleid tot verkeerde inzichten in het functioneren van het menselijke lichaam!

Water vormt een bijzondere structuur, patroon en vorm die wordt gebruikt als 'bindend element' bij de vorming van de celstructuur. 'Als lijm houdt het de vaste delen van de celmembraan bij elkaar'.

Water heeft een zgn. hydrolytische rol in alle aspecten van de stofwisseling - chemische reacties van water zoals de kracht van water die zaden laat bloeien.

Bij de celmembraan: de osmotische stroom van water door de membraan kan hydro-elektrische energie opwekken die wordt omgezet en opgeslagen in de energievoorraad als ATP en GTP - 2 vitale cel batterijsystemen. ATP [1] en GTP [2] zijn de chemische energiebronnen in het lichaam.

Producten aangemaakt in de hersencellen stromen via de waterwegen naar hun bestemming in de zenuwuiteinden voor het gebruik bij het overbrengen van informatie.

Proteïnen en enzymen in het lichaam functioneren beter in oplossingen met een lagere viscositeit; dit geldt vooral voor alle gevoelsorganen (gevoelssprietten) in de celmembranen. In oplossingen met hogere viscositeit (de mate van vloeibaarheid) - in staat van uitdroging - worden proteïnen en enzymen minder efficiënt en actief.

[1] ATP = adenosinetrifosfaat; auto-immuun trombopenie

[2] GTP = glutamyl transpeptidase (een enzym)

### 'Droogte-management'

Wanneer het lichaam is uitgedroogd, komt er naast een ingebouwde aansporing om te drinken, een rantsoenering- en distributiesysteem op gang voor het nog beschikbare water in het lichaam volgens een vastgesteld voorrangsprogramma; een vorm van 'droogte-management'. Omdat het lichaam niet uit een waterreservoir kan putten, treedt dit voorrangsdistributie-systeem automatisch in werking.

Het door histamine gecontroleerde zeunuwgeleidingssysteem wordt actief en geeft aan de ondergeschikte systemen [\*] de opdracht water in te nemen. Deze ondergeschikte systemen herverdelen ook het nog aanwezige water en hetgeen uit andere lichaamsgebeideen kan worden weggehaald. In amfibieën is aangetoond dat histamine (zenuwgeleider) en de aanmaak hiervan op een laag peil staan. Bij deze dieren komt de aanmaak van histamine goed op gang wanneer het dier daadwerkelijk uitdroogt.

[\*] Ondergeschikte systemen gebruiken vasopresine [1], renin-angiotensin (RA)[2], prostaglandine (PG) [3] en kinins of kinen [4] als tussenpersoon. Histamine en zijn ondergeschikte waterinname - en distributieregelaars prostaglandines, kinins en PAF [5] (een aan histamine verwant element), veroorzaken ook pijn, wanneer ze pijngevoelige zenuwen in het lichaam tegenkomen.

[1] Eén der hormonen van de hypofyse-achterkwab.

[2] Hormoon dat vaatvernauwend en bloeddruk verhogend werkt.

[3] Groep derivaten (chemische verbindingen) van essentiële vetzuren die vrijwel over in het lichaam voorkomen.

[4] Groep van weefselhormonen met o.a. de volgende functies: bloeddrukdaling, verhoging van de doorlaatbaarheid van de bloedvaten, opwekking van pijnprikkels, contractie van glad spierweefsel.

[5] Platelet activating factor E; mediator bij aggregatie van trombocyten of Prostatic antibacterial factor E; komt voor in prostaatvocht.

## 7. Water is de Eerste Voedingsstof waaraan het lichaam behoefte heeft

Hier zijn nog enkele van de andere redenen waarom uw lichaam water nodig heeft, elke dag. Een kleine selectie uit het boek 'Water' van dr. F. Batmanghelidj:

Water is de belangrijkste bron van energie - de 'cash-flow' van het lichaam;

Water genereert elektrische en magnetische energie in elke cel van het lichaam;

Water vergroot sterk de efficiëntie van het immuunsysteem in het beenmerg waar alle mechanismen van het immuunsysteem wordt gevormd - met inbegrip van haar efficiëntie tegen kanker;

Water is het belangrijkste oplosmiddel voor alle voedingsmiddelen, vitaminen en mineralen. Het wordt gebruikt in de vertering van voedsel naar kleinere deeltjes, bij het uiteindelijke metabolisme en het assimilatieproces;

Water is de belangrijkste 'smeermiddel' in de gewrichtsspleten en voorkomt artritis (gewrichtsontstekking) en rugpijn;

Water wordt gebruikt in de ruggengraatschijven om er het 'schokabsorberend-water-kussen-effect' te creëren;

Water vermindert de kans op een hartaanval en een beroerte;

Water voorkomt verstopping van de haarvaten, zowel in het hart als in de hersenen;

Water geeft ons kracht en elektrische energie voor alle hersenfuncties, met name het denken;

Water is noodzakelijk voor de efficiënte bereiding van alle neurotransmitters zoals bijv. serotonine;

Water is vooral nodig voor de productie van hormonen die door de hersenen worden gemaakt, waaronder melatonine;

Water geeft voedsel en voedseldeeltjes energie die vervolgens het lichaam deze energie tijdens de spijsvertering kan overdragen. Dit is de reden waarom voedsel zonder water absoluut geen energetische waarde voor het lichaam heeft;

Water verhoogt het absorptievermogen van essentiële stoffen die levensmiddelen zitten;

Water verhoogt de efficiëntie van de rode bloedcellen bij het opnemen van zuurstof in de longen;

Water verwijdert uit verschillende delen van het lichaam het gifafval en draagt het aan de lever en de nieren over voor verwijdering;

Water helpt glaucoom (oogaandoening) te voorkomen;

Water normaliseert de bloed-productiesystemen in het beenmerg - helpt bij het voorkomen van leukemie en lymfoom;

Water vermindert premenstruele pijnen en opvliegers; voorkomt stress, angst en depressie;

Uitdroging voorkomt geslachtshormoonproductie - één van de primaire oorzaken van onmacht en verlies van libido;

Uitdroging veroorzaakt depositio's van giftige sedimenten in het weefsel spaties, vetreserves, gewrichten, nieren, lever, hersenen en huid. Water zal deze 'opslagplaatsen' duidelijk herkennen;

Water neemt de ochtendziekte van de zwangerschap weg; de allereerste aanwijzing voor waterbehoefte van de foetus en de moeder lijkt te zijn de ochtendmisselijkheid.

Ochtendmisselijkheid van de moeder is een dorstsignaal van zowel de foetus als de moeder;

Water voorkomt het verlies van geheugen naarmate we ouder worden. Het voorkomt o.a. de ziekte van Alzheimer, multiple sclerose, de ziekte van Parkinson en de ziekte van Lou Gehrig's;

Water verdringt het verslavende effect, met inbegrip van die voor cafeïne, alcohol en sommige verslavende drugs.



## 8. Slot

'Iets om goed te onthouden en te begrijpen'.

Het menselijke lichaam heeft geen watervoorzieningen van waaruit het tijdens een uitdrogingsfase kan worden geput. Uitdroging veroorzaakt afzetting van giftige stoffen in weefsels, gewrichten, nieren, lever, hersenen en huid. Voldoende water drinken, ruimt juist die afzettingen op!

Het zou nu bij velen van ons steeds duidelijker moeten worden, dat een watertekort of misschien nog wel beter uitgedrukt dat een chronisch watertekort in ons lichaam kan leiden tot allerlei onverklaarbare gevreesde ziekten. Uitdroging - een chronisch tekort aan water - is daarom één van de meest onderschatte problemen bij jong en oud!

Neem nu bijvoorbeeld eens het algemene ziektebeeld of probleem van de ouderen in een zorginstelling. We weten allemaal dat de ouderen steeds meer geneigd zijn om steeds minder water te gaan drinken. Gevolg, het watervolume in alle lichaamscellen neemt schrikbarend af. En wel zodanig dat de verhouding water in de cellen tot het water buiten de cellen verandert van 1,1 (bij een leeftijd van 20 jaar) tot 0,8 (bij een leeftijd van 80 jaar).

Bloed bestaat normaal gesproken voor 94% uit water wanneer het lichaam volledig verzadigd is met water. En lichaamscellen zouden in ideale omstandigheden ongeveer 75% water moeten bevatten. Vanwege dit verschil tussen waterpeil binnen en buiten de cellen, ontstaat er een osmotische stroom van water de cellen in. Op die manier ontstaat er een hydro-elektrische energie. Naarmate de verhouding binnen en buiten de cel sterk afneemt, neemt ook de hydro-elektrische energie af. Let wel, alleen water dat vrij is en rond kan bewegen, wekt hydro-elektrische energie op in de celmembranen; het water dat je drinkt is nog vrij en ongebonden!

Deze beperking van hydro-elektrische energie heeft een zeer drastische verandering in het functioneren van alle lichaamscellen tot gevolg; denk eens aan de geheugencellen, aan dementie. Dit geldt niet alleen voor ouderen onder ons, maar ook voor de jeugd! Een afname van onze dagelijkse waterinname tast de doeltreffendheid van de cel-aktiviteit aan. Het is de reden voor het verlies aan watervolume binnenin de lichaamscellen met als gevolg chronische uitdrogingssymptomen die lijken op ziekten wanneer diverse noodsignalen - 'droge mond' - niet worden begrepen. Let wel, het lichaam kan uitdrogen ook wanneer er voldoende water beschikbaar is in het lichaam.

Mensen lijken hun dorstgevoel kwijt te raken én de drang om water in te nemen, verloren te zijn. Omdat ze hun waterbehoefte niet herkennen, drogen ze in geleidelijke mate, in toenemende mate en daarna chronisch uit al gelang de leeftijd stijgt. Hoe ouder, hoe meer uitdrogingsverschijnselen er te constateren valt!

'Het lichaam kan lijden aan uitdroging zelfs wanneer de mond redelijk vochtig is'.

## Doorbraak?

We kunnen een doorbraak in de gevestigde fundamenteën van de medische wetenschap bereiken door een verandering van een nieuw wetenschappelijk model te accepteren: 'dat water alle lichaamsfuncties regelt, inclusief de actie van alle in het water opgeloste stoffen!'

'Dit nieuwe model of dit nieuw inzicht kan de oorzaak verklaren én de genezing laten zien van zo veel ziekten, dat het de hedendaagse gevestigde geneeskunde belachelijk doet lijken', aldus dr. F. Batmanghelidj!

Hans Zevenboom

Literatuur verwijzing: 'Water. Het goedkoopste medicijn'. Auteur Dr. F. Batmanghelidj - ISBN 9789079872053 -[[www.succesboeken.nl](http://www.succesboeken.nl)]

Bronnen: [www.heerlijkwater.nl](http://www.heerlijkwater.nl); [www.heerlijkwaterwinkel.nl](http://www.heerlijkwaterwinkel.nl); [www.quavita.nl](http://www.quavita.nl); [www.beterwater.nl](http://www.beterwater.nl); [www.lenntech.nl](http://www.lenntech.nl); [www.dehelianthus-haarlem.nl](http://www.dehelianthus-haarlem.nl); [www.vitens.nl](http://www.vitens.nl); [www.watercure2.org](http://www.watercure2.org); [www2.aquariusvitaliser.info](http://www2.aquariusvitaliser.info); [www.visievitaal.nl](http://www.visievitaal.nl)

## Water - deel II – Hans Zevenboom

'Water is natuurlijk meer dan chemisch  $H_2O$ '.

'Water is een energie met een geheugen!'

'Water is de centrale regelaar van de energie en de osmotische balans in het lichaam'.

'De belangrijkste problemen die we hebben, kunnen niet worden opgelost met hetzelfde niveau van denken als waarmee we ze hebben gecreëerd'. [Albert Einstein]

### 1. Inleiding

Water lijkt zo gewoon, want we worden er dagelijks mee geconfronteerd. Het valt met bakken uit de hemel en stroomt vanzelf uit kranen en douchekoppen. Het is zo gewoon, dat we er niet meer bewust bijilstaan. Alleen wanneer het waterpeil in de grote rivieren gevaarlijk gaat stijgen, dan zien we het water als een bedreiging; een noodzakelijk kwaad!

Voor ontwikkelingslanden waar (te) veel zon en (te) veel mensen wonen, wordt het water ten hoogste gezien als een humanitair probleem van arme ontwikkelingslanden; niet het mijne denken velen, een ver-van-mijn-bed aangelegenheid. Zo hebben wij allemaal een eigen gedachte gecreëerd wat nu eigenlijk water voor ons en de wereld betekent. Maar water blijkt veel meer te zijn, dan alleen maar ..... water. Experimenteel onderzoek heeft laten zien, dat water niet simpelweg een scheikundige formule [ $H_2O$ ] is. Water blijkt meer te zijn, dan dat. Water is namelijk een energie met een geheugen. Water is de 'allesdrager' van informatie. En als die energie uiteindelijk niet vrij kan stromen, raakt zij haar vitaliteit kwijt. Ofwel: de weg naar gezondheid en een schoon milieu loopt langs het 'geheim' van water.

### 2. Wat is water?

Water is een heel belangrijke stof, omdat het lichaam van organismen (organen) voor het grootste gedeelte uit water bestaat. Maar wat is water nu precies? Als er heel veel watermoleculen bij elkaar zijn en ze druppels vormen, kunnen we water zien en het drinken of gebruiken voor bijvoorbeeld de toiletreiniging of er de groente mee afwassen.

Waaruit is een watermolecuul opgebouwd?

Een watermolecuul bestaat uit drie atomen. Twee waterstof- en één zuurstofatoom, die als magneetjes aan elkaar vastzitten. De atomen bestaan uit materie met in het centrum een kern. De scheikundige weergave van een watermolecuul is  $H_2O$ . Een molecuul is het kleinste deel van water dat nog echt water is. De formule  $H_2O$  betekent, dat de watermolecuul is opgebouwd uit 2 waterstofatomen en 1 zuurstofatoom. Een atoom is het kleinste deel dat te scheiden is, en alle moleculen zijn uit atomen opgebouwd.

De structuur van een watermolecuul is niet symmetrisch en heeft een zogenaamde dipool. Daardoor maakt water een verbinding met andere watermoleculen. Het gevolg hiervan is, dat andere watermoleculen die ook een dipool zijn hiermee gaan clusteren. De negatieve zijde van het ene watermolecuul hecht zich aan de positieve zijde van het volgende watermolecuul.

Deze oneindige reeks van verbindingen tussen watermoleculen heten waterstofbruggen [\*] - ook wel waterclusters genoemd - en zorgen ervoor, dat het water een soort keten van watermoleculen vormt.

[\*] Afbeelding. Waterstofbruggen, aangegeven met streeplijntjes

Door het bestaan van deze keten krijgt water massa als vloeistof en tevens haar stabiliteit. Deze keten van moleculen wordt ook kristalstructuur genoemd en geeft water op die manier haar bijzondere specifieke eigenschappen en vormen.

### 3. Het geheugen van water; de kristalstructuur

Een dipool is dus een onbalans in de moleculen waardoor het molecuulverbindingen aan kan gaan met andere moleculen van hetzelfde soort of een andere dipool-molecuul, maar vooral ook in het water opgeloste ionen (geladen deeltjes, positief of negatief informatie!). Je hebt bijvoorbeeld Natrium  $\text{Na}^{(+2)}$ , Kalium  $\text{K}^{(1+)}$ , sulfaat  $\text{SO}_4^{(2-)}$  of ammonium  $\text{NH}_4^{(1+)}$ . Vooral deze ionen zorgen ervoor dat de kristalstructuur van het water wordt gewijzigd. Dat drukt zich uit als een veranderende waterstructuur.

We kunnen ons dan ook voorstellen, dat informatie van andere ionen die in het water opgelost worden ervoor kan zorgen dat de ketens van moleculen gewijzigd worden. De zogenaamde kristalstructuur wordt door andere stoffen die erop inwerken, gewijzigd. Het feit dat de ketens van de moleculen van water gewijzigd kunnen worden, kun je zien als het begin van wat ook wel het 'geheugen van water' wordt genoemd!

Nu is het wel zo dat een kristalstructuur van water redelijk stabiel is, ondanks dat de werkzame stof uit het water wordt gehaald. Denk aan het verwijderen van ionen bijv.  $\text{Na}^+$  of  $\text{SO}_4^{2-}$ . Dan alsnog blijft de oorspronkelijke kristalstructuur gehandhaafd. Dit is de zgn. energetische informatie die in het water achterblijft.

Maar probeer te beseffen, dat deze achtergebleven informatie zowel gunstig als ongunstig voor een organisme kan zijn. In het geval van bijv. homeopathische geneesmiddelen (Bach Remedies e.d.) is het positief te noemen. Echter in ons kraanwater is (te) veel negatieve informatie aanwezig! De verontreinigingen (bijv. zware metalen, bestrijdingsmiddelen, bacteriën, geneesmiddelen e.d.) zijn er weliswaar in de waterzuiveringsinstallaties uitgehaald, maar de informatie - het 'geheugenbestand' - van deze verwijderde stoffen is achtergebleven in het water!

Deze kunnen er niet door de drinkwaterzuiveringsinstallaties worden uitgehaald! Het gevolg hiervan is, dat organismen niet alleen reageren op de daadwerkelijke aanwezige stoffen, maar zeker ook op de opgeslagen informatie in het gebruikte water. Water, ongeacht welk soort water - bronwater, mineraalwater, gedestilleerd water of kraanwater - is dus ook een energie met een gewenst of ongewenst geheugen.

Kortweg: Moleculen in het water omsluiten stoffen en frequenties. Het neemt informatie op en laat deze niet meer los. Dit is het geheugen van water!

#### 4. Homeopathie en het geheugen van water

Inmiddels beginnen moderne wetenschappers ook in te zien, dat water meer is dan de scheikundige formule  $H_2O$ . Het inzicht dat water een drager van informatie is, is al ten minste tweehonderd jaar oud en is al die tijd een bron van tegenstrijdigheid geweest. Homeopathische geneeswijzen zijn op dit informatieprincipe gebaseerd. Hierbij wordt een stof zo vaak verdund, dat er geen molecuul meer van te vinden is. En toch blijkt de informatie van die stof nog aanwezig te zijn ..... in de vorm van een trilling.

Wetenschappelijk is homeopathie nog steeds niet geaccepteerd, omdat men de werking ervan niet kan verklaren. In honderden wetenschappelijke studies is wel bewezen dat het werkt, maar hoe weten de 'geleerden' nog steeds niet. Zij redeneren als volgt: 'Omdat in geen enkel laboratorium de aanwezigheid van een bepaalde, verdunde stof in de betreffende oplossing kan worden aangetoond, wordt de werking daarom afgedaan als suggestie of placebo-effect'. Maar men realiseert zich nog steeds niet, dat de apparatuur die men gebruikt gewoonweg niet in staat is aan te tonen wat met speciale apparatuur - zoals bijvoorbeeld met Kirlian-fotografie - wel aantoonbaar is.

Homeopathie werkt op het hoogste energetisch niveau en valt onder de energetische geneeskunde. Hierbij gaat het dus puur om overdracht van informatie!

#### 5. Hoe werkt het 'geheugen van water'?

Water is een informatiedrager! Van alle stoffen en trillingsfrequenties waarmee het in aanraking is geweest, blijft de informatie achter. Een voorbeeld: wanneer men een afgesloten fles met kwik naast een fles water zet en deze een nacht zo laat staan, zit er de volgende dag - aantoonbaar - de informatie (energie) van kwik in het water. Zo worden ook trillingen van telecomfrequenties, medicijnresiduen, en pesticiden door het water opgeslagen. Dit proces ontstaat, doordat de moleculen de stof- en/ of de trillingsfrequenties als het ware inkapselen.

Water ( $H_2O$ ) bestaat uit twee waterstofmoleculen (+) en 1 zuurstofmolecuul (-). Waterstofmoleculen omsluiten als het ware de afvalstoffen.

Om de substantiële stof uit het water te verwijderen, worden bijvoorbeeld een osmose-filter gebruikt. Echter de trillingsfrequenties van de stof (dus de informatie, de energie van de stof) blijft hoe dan ook achter in het water, doordat de oorspronkelijke ordening van de moleculen blijft bestaan! Op de foto (6) is dit proces goed te zien.

##### 5.1 Watervitalisering?

Leidingwater kan door een natuurgetrouwe behandeling van het water - 'watervitalisering' - weer energetisch zuiver worden zoals natuurlijk bronwater. Ieder huishouden kan eenvoudig van vitaal levend water genieten uit iedere kraan door de montage van een zgn. water-vitalisator die centraal in de hoofdwaterleiding makkelijk aangebracht kan worden, of met een kleiner type die aan een kraan geschroefd wordt.

Door een specifiek ontworpen kern van een 'water-vitaliser' wordt er een implosieproces of - technologie gerealiseerd. Deze ontstane kracht is voelbaar als we bijvoorbeeld onze hand op de afvoer van een leeglopend bad leggen. De zuigkracht waarmee onze hand in het gat wordt gezogen, is het gevolg van implosie. Door het water op deze manier te laten imploderen, is het mogelijk om de frequenties die er niet in thuis horen, te neutraliseren. In het centrum van de 'water-vitaliser' zit dus een kern die vitale energie regeneert. Op deze manier worden de moleculen weer opnieuw geordend en van de juiste (energie)lading voorzien. Hierdoor kunnen er weer waterstofbruggen ontstaan zoals die van nature in het water voorkomen. Eigenlijk wordt de oorspronkelijke blauwdruk van het water weer geactiveerd! Een 'water-vitaliser' voegt dus géén materie toe aan het water; het re-organiseert alleen de structuur van de watermoleculen. Door de 'water-vitaliser' wordt deze kristalstructuur als het ware gereset!

De grondlegger Schauberger (overleden in 1958) van het vitaliseren van water bouwde samen met doctor Winter een Kelvin-generator na. Het resultaat was verbluffend. 'Het enige wat men hoeft te doen, is water in de juiste beweging te brengen!' 'En die beweging is niet recht, maar krom!'..... Het water moet kunnen meanderen en kolken, anders sterft het, net als zijn consument'. Schauberger liet dus zien, dat water heel goed in staat is zichzelf te 'reinigen' en opnieuw op te laden wanneer het in een natuurlijke spiraalvorm of - beweging wordt gebracht.

Op deze foto zijn de moleculen weer van de juiste lading voorzien. Opnieuw gestructureerd, is het water weer gezond. 'Gevitaliseerd' water dat zijn belangrijke functies én de reinigingsprocessen in het lichaam naar behoren kan uitvoeren.

## 6. Water en de mens

'Elk levend wezen heeft water nodig'

Het menselijke lichaam - in goede conditie - bestaat voor ongeveer 65-70% uit water, afhankelijk van leeftijd en geslacht. Dit water bevindt zich ergens in de lichaamscellen, in het bloed, in de intercellulaire ruimte, in de lymfeklieren en in vele andere delen van het menselijke lichaam. Het lichaam kent géén grote waterreservoirs! Daarom is het ook belangrijk voor een mens om voldoende water tot zich te nemen. Het menselijke lichaam verliest water door uitscheiding via zweet, tranen, urine. Ook door ontlasting en ademen gaat water verloren. Dit water wordt slechts ten dele - in zeer kleine hoeveelheden - met water uit dranken aangevuld, maar ook met water dat aanwezig is in voedsel.

Water is een stof van buitengewone kwaliteiten. Water slaat bijvoorbeeld informatie van stoffen waarmee ze in aanraking komt in zich op en heeft dus als het ware een geheugen. Moleculen in het water omsluiten stoffen en frequenties. Het neemt deze informatie op en laat deze niet meer los. Dit is het geheugen van water. Zo is ook een waterkristal een uitdrukking van de informatie die zich in haar bevindt. Als het water waar jij onder andere uit bestaat, in contact is gekomen met stoffen bijvoorbeeld stralingen die schadelijk zijn, zal dit een dis-harmonieuze (water)structuur opleveren! Als het water in aanraking komt met harmonieuze stoffen en hoogwaardige trillingen, dan zal zich een prachtig stralende kristal vormen.

Hoe gezond je bent en wat voor een uitstraling je hebt, wordt enigszins bepaald door alle ervaringen in je leven. Je bestaat als een driedig wezen in een unieke formatie; een samenstelling van deze eerder opgedane ervaringen! Als je positieve ervaringen in je leven hebt opgedaan die je gelukkig maken, dan ben je in harmonie. En dit heeft zijn weerslag op je waterstructuur in heel je lichaam!

#### 7. De werking van water in het lichaam

'Water is een essentieel element bij alle functies in ons lichaam'.

Het groundbegrip in hedendaagse 'wetenschappelijke' geneeskunde is nog steeds zo, dat vaste stof alles regelt en water slechts een vloeistof en een middel voor transport van materiaal in het lichaam is. En ... dat het de vaste stoffen zijn (stoffen die worden opgelost of vervoerd in het bloed en serum) die álle activiteiten in het lichaam sturen.

De wetenschappelijke kennis van opslag, overdracht van informatie en energie in het water van onze lichaamsvloeistoffen in relatie tot processen in het menselijke lichaam komt maar langzaam op gang. De oplossing voor de huidige gezondheidsproblemen van de samenleving kan alleen maar gebaseerd zijn op de fysiologie - de wetenschap die zich bezighoudt met de werking van het lichaam en niet vanuit een scheikundig denkmodel!

Toch wordt het steeds duidelijker de enorm belangrijke rol van water voor de energie- en informatieoverdracht die noodzakelijk zijn voor de besturing van alle lichaamsfuncties op elk niveau, van orgaan tot cel. Literatuur over de analyse van cellen en het functioneren daarvan beschrijven uitgebreid de structuur van de vele verschillende soorten cellen en de functies van alle deeltjes waar een cel uit opgebouwd is. Helaas, aan de celvloeistof die 75% van de cel-inhoud uitmaakt, wordt niet of nauwelijks aandacht besteed. Juist dit intracellulaire water speelt een cruciale rol en is de drager van het leven!

Dat geldt ook voor het water direct buiten de cellen. Met name het water in het bindweefsel vervult een centrale functie in de lichamelijke processen. Bindweefsel dient niet alleen als ondersteuning doordat het de ruimtes tussen de cellen opvult. Bindweefsel functioneert als hét basissysteem omdat de uiteinden van bloedbanen, lymfebanen en zenuwen in het bindweefsel eindigen én beginnen. Bloedbanen, zenuwen en cellen staan niet direct in contact met elkaar, maar via het bindweefsel wel. Transport van voeding- en afvalstoffen en informatieoverdracht verloopt via het water in het bindweefsel!

'Verschrompelt uw huid al enigszins?' 'Krijgt u al zichtbare huidrimpelingen?' 'Heeft u blaasproblemen?' 'Heeft u regelmatig dorst?'

Biofysisch onderzoek heeft aangetoond, dat als het gedronken water het bindweefsel bereikt én, als het gaat om kwalitatief hoogwaardig drinkwater, er een regeneratie van de celstofwisseling teweeg gebracht kan worden.

## 8. Basiseigenschappen en functies van het water

Er is meer te vertellen over het water, dan alleen maar de wetenschappelijke visie dat water een simpel materiaal is dat alleen maar verschillende stoffen oplost en transporteert. Wij moeten leren begrijpen en aanvaarden dat voortdurend tekort aan waterbehoefte een nieuwe chemische toestand in het lichaam veroorzaakt, die veel structurele veranderingen tot zelfs in de genetische blauwdruk van het lichaam - permanente ziekten - gevolg kan hebben!

Enkele basiseigenschappen en functies van water in het lichaam zijn:  
[Boek 'Water' van Dr. F. Batmanghelidj]

Water is het transportmiddel voor de circulatie van bloedcellen.

Water is de grootste hoeveelheid materiaal in het lichaam dat 'lege' ruimten in het lichaam opvult.

Water is de kleefstof die de vaste delen van de cel bij elkaar houdt ..... vooral in het celmembraan.

Water dat vrij en niet gebonden is, kan vrij over de celmembraan heen bewegen en de 'ionenpompen' in beweging zetten; het systeem van overdracht van prikkels van de hersenen en zenuwen hangt af van een snelle beweging van natrium en kalium door de celmembraan heen.

Doordat water door osmose (de verplaatsing van water door de celwand) de cel ingezogen wordt, genereert water energie door het aanzetten van de 'ionenpompen' die kalium de cel in-dwingen en die natrium de cel uitduwen. Net zoals water de turbines van een stuwdam in beweging zetten om elektriciteit op te wekken. Tot nu toe werd er aangenomen, dat alle opslag van energie in het adenosinetrifosfaat (ATP) vanuit het voedsel kwam.

Water is de centrale regelaar van de energie en de osmotische balans in het lichaam. Natrium en kalium kleven aan de eiwitten van de 'pomp' en reageren als de magneet in de dynamo wanneer water de pomp-eiwitten draait. Energie wordt op drie verschillende plaatsen opgeslagen; ATP is één van zo'n energieopslagplaats. Het voedsel dat we eten, is ontstaan door het omzetten van energie via de elektrische opwekkende eigenschap van water. Alle levende soorten, inclusief de mens, overleven als gevolg van het opwekken van energie door water!

De elektriciteit die opgewekt wordt in de celmembraan, drijft de eiwitten in de buurt in formatie, waardoor ze klaarstaan voor de chemische actie(s).

Samengevat: Alleen water dat vrij is en rond kan bewegen, wekt hydro-elektrische energie op in de celmembraan; het water dat je drinkt! Het eerder gedronken water, dat bezig is met andere functies kan zijn gebonden positie niet verlaten om ergens anders heen te gaan. Daarom zou water gezien moeten worden als het meest voor de hand liggende energiedrankje. Het zou op regelmatige tijden gedurende de hele dag gedronken moeten worden.



## 9. Slot

Water is in staat trilling-informatie op te slaan en heeft dus een geheugen! Dit is bekend en wordt gebruikt in de natuurgeneeskunde, maar wordt in de medische wereld nog niet algemeen geaccepteerd en erkend. Eén van de grootste misvattingen in de medische wetenschap is de overtuiging dat water een simpel materiaal is, dat alleen maar verschillende stoffen oplost en transporteert! Water is geen eenvoudig, niet-reagerend materiaal. Water heeft een levensonderhoudende en 'levensbrengende' eigenschap!

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat in water, waaruit de schadelijke stoffen door (conventionele) zuivering volledig (100%) zijn verwijderd, vóór ..... en ná de zuivering dezelfde trillingsfrequenties zijn aan te tonen. Deze trillingen blijken precies toegerekend te kunnen worden aan de stoffen die zich vóór de zuivering in het water bevonden. Terwijl het water dus chemisch volledig is gereinigd, is het fysisch nog belast met trillingen van stoffen die in het water aanwezig geweest zijn: het is dan niet de chemische substantie die op het lichaam inwerkt als dit water gedronken wordt, maar de erin opgeslagen energetische trillende belastingen. Let wel: water neemt óók de elektromagnetische trillingsfrequenties op van het elektriciteitsnet (50 Hertz), televisie, computerbeeldschermen, mobiele telefoons en communicatienetwerken, radarstraling, etc. (de zgn. elektrosmog).

In herinnering dat de mens voor 70% uit water bestaat, betekent dit dat allerlei trillingsfrequenties, schadelijke en onschadelijk, via het water in ons lichaam worden ingebracht. De trillingsfrequenties van de ons omringende en steeds intenser wordende elektrosmog worden ook rechtstreeks door straling op het lichaam (dus ook het organisme) overgedragen en zo in onze lichaamsvloeistoffen opgeslagen. Deze achtergebleven trillingen in het circulerend water hebben een belangrijke invloed op ál onze lichaamsprocessen. Bekend is ook, dat bepaalde trillingsfrequenties zeer ongunstig zijn voor de gehele gezondheid.

'Water is het medicijn dat je nodig hebt wanneer je gestresst bent. Het is gewoon, kost bijna niets en is de beste pijnstillert van deze wereld', aldus Dtr. F. Batmanghelidj. Mijn vraag is nu: 'Besef je nu wat het effect van water is op je lichaam' en 'Hoeveel water drink jij nu per dag?'

Ongeacht je huidige leeftijd; het is zeker nu nog niet te laat om er alsnog mee te beginnen!

Hans Zevenboom

Literatuur verwijzing: Boek 'Water' van Dr. F. Batmanghelidj -ISBN 9789079872053 - [www.succesboeken.nl]

Bronnen: [www.heerlijk-water.nl](http://www.heerlijk-water.nl); [www.heerlijkwaterwinkel.nl](http://www.heerlijkwaterwinkel.nl); [www.quavita.nl](http://www.quavita.nl); [www.beterwater.nl](http://www.beterwater.nl); [www.lenntech.nl](http://www.lenntech.nl); [www.vitens.nl](http://www.vitens.nl); [www.watercure2.org](http://www.watercure2.org); [www.visievitaal.nl](http://www.visievitaal.nl); [www2.aquariusvitalisser.info](http://www2.aquariusvitalisser.info)

## Nederlandstalige boeken over vaccinaties

Vaccinatie is geen immunisatie - Tim O'Shea

Dr. Tim O'Shea is chiropractor en één van de meest vooraanstaande publicisten op het gebied van vaccinatieproblematiek. Hij geeft wereldwijd seminars en heeft [www.thedoctorwithin.com](http://www.thedoctorwithin.com) opgezet; een uitgebreide website op het gebied van vitaliteit, chiropractie, holistische voeding, ontgiftiging, vaccins, immunologie, bio-resonantie en kindergeneeskunde. Vaccinatie Is Geen Immunisatie is zijn complete gids voor ouders op het gebied van vaccinaties.

<http://www.schrijverijmooimens.nl/paginas/vaccinatieisgeenimmunisatie.html>

Vaccin Vrij ! - Door Frankema

Ruim vijftien jaar geleden besloot Door Frankema haar kinderen niet te laten vaccineren. Die beslissing stuitte op een muur van onbegrip en vooroordeel. Vaccins zijn er toch om kinderen te beschermen? Het was voor haar het begin van een langdurig onderzoek om de feiten op een rij te krijgen.

- Er blijken giftige ingrediënten in vaccins te zitten.
- De voorlichting is uitermate gebrekkig.
- Er is nauwelijks onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek naar ongewenste reacties op het vaccin.
- Vrijwel al het beschikbare onderzoek is gefinancierd door de farmaceutische industrie.

<http://www.bol.com/nl/p/vaccin-vrij/9200000015493947/>

Vaccinatie – Viera Scheibner

Honderd jaar gedegen onderzoek toont aan dat vaccins het immuunsysteem van het lichaam ondermijnen. Anders dan de autoriteiten en de farmaceutische industrie ons willen doen geloven, blijken vaccinaties weinig garanties te bieden tegen het uitbreken van ziekten.

Bovendien heeft onderzoek naar de negatieve bijverschijnselen van vaccineren verontrustende feiten aan het licht gebracht.

<http://www.succesboeken.com/?media=&ISBN=9789056371395&tags=vaccinatie&zoken=>

Dossier Mexicaanse Griep – Daan de Wit

Door een definitieverandering kon een milde griep uitgeroepen worden tot pandemie, werden vaccins op de markt gebracht die nog niet of nauwelijks waren getest en werd de vaccinatie van de wereldbevolking één groot experiment. Langzaamaan worden de gevolgen zichtbaar. En die stemmen niet vrolijk. Onderzoeksjournalist Daan de Wit duikt in het ondoorzichtige web van gezondheidsraden, overheden, corrupte adviseurs en een machtige industrie.

<http://www.succesboeken.com/?media=&ISBN=9789047703600&tags=vaccinatie&zoken=>

Vaccinatie, kan het ook anders – Tineke Schaper

Jonge ouders doen er alles aan om hun kindje een zo goed mogelijke start te geven. Des te opmerkelijker is het dat het na de geboorte de gewoonste zaak van de wereld lijkt de baby standaard te vaccineren met zeven injecties.

Het hoort immers en iedereen doet het toch? Zo zijn kinderen met 14 maanden al belast met maar liefst 32 lichaamsvreemde stoffen in hun nog onrijpe immuunsysteem.

[http://www.succesboeken.nl/?media&ISBN=9789020208931&tags&zoeken=vaccinat  
e](http://www.succesboeken.nl/?media&ISBN=9789020208931&tags&zoeken=vaccinat<br/>e)

Vaccinaties doorgeprikt (Cisca Buis - homeopaat) en Noor Prent – arts)

Met het boek Vaccinaties doorgeprikt willen de auteurs afrekenen met het idee dat een kind alleen maar veilig kan opgroeien als het voor 100% meedoet aan de vaccinaties, zoals die worden aangeboden in het Rijksvaccinatieprogramma (RVP). Vanuit de overheid wordt de illusie in stand gehouden dat het hier om een verplichting gaat.

[http://www.succesboeken.nl/?media&ISBN=9789020203738&tags&zoeken=vaccinat  
e](http://www.succesboeken.nl/?media&ISBN=9789020203738&tags&zoeken=vaccinat<br/>e)

Vaccineren of niet (Marcel Messing)

Dit boekwerkje wil een ondersteuning zijn in de meningsvorming bij de keuze van het al dan niet vaccineren tegen de 'Mexicaanse griep'. De Werkgroep 'WijWordenWakker' hoopt met dit boekwerkje primair een brede discussie op gang te brengen in Nederland en België. Het gaat om een buitengewoon ernstige kwestie, die ieders aandacht verdient. De werkgroep geeft geen adviezen inzake dit onderwerp, mede gezien het feit dat er geen arts deel van uitmaakt. Er is geen tijd te verliezen.

<http://www.bruna.nl/boeken/vaccineren-of-niet-9789078070238>  
of online <http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4>

Ziekten en Vaccins nader bekeken (leden van het Kennisteam NVKP)

Is vaccineren het juiste antwoord om het lijden te verzachten, ziekten te genezen of ernstige gevolgen van ziekten te vermijden? Dit boek is een compleet, uniek en onmisbaar naslagwerk voor het Nederlands taalgebied over ziekten en de daarbij behorende vaccins. Het is rijkelijk voorzien van bronverwijzingen naar wetenschappelijke publicaties en van literatuurverwijzingen.

[http://nvkp.nl/webshop/item/?tt\\_products%5BbackPID%5D=7&tt\\_products%5Bprodu  
ct%5D=13&cHash=d7ab27cbf153ca53c36ceddd6a7dccd4](http://nvkp.nl/webshop/item/?tt_products%5BbackPID%5D=7&tt_products%5Bprodu<br/>ct%5D=13&cHash=d7ab27cbf153ca53c36ceddd6a7dccd4)

U kunt veel meer dan u denkt (Hans Moolenburgh sr)

In ruim vijftig jaar artspraktijk heeft dr. Hans Moolenburgh sr. de klachten van kinderen zien veranderen. Waar vroeger wonden en 'standaard'-kinderziekten het beeld bepaalden, hebben in de loop der jaren welvaartsziekten de overhand gekregen: leukemie, suikerziekte, een breed scala aan allergieën, voedselintolerantie, hyperactiviteit en autisme. Kinderen lijken steeds minder weerstand te hebben. Wat is er aan de hand?

<http://www.succesboeken.com/?isbn=9789047706069>

Baarmoederhalskanker, de HPV-vaccins als een 'deus ex vagina' (Désirée Röver)

Wanneer je baarmoederhalskanker krijgt, dan is dat afschuwelijk en je zou willen dat er een snelle en veilige manier bestaat om dit te voorkomen. Maar voordat we jonge meisjes inenten met het humaan papillomavirus (HPV) vaccin is het wel zaak om te weten wat dit voor gevolgen heeft.

<http://www.bol.com/nl/p/baarmoederhalskanker/1001004006437838/>

Wat je niet verteld wordt over vaccinaties (Anneke Bleeker) - helaas uitverkocht, maar misschien nog in de bieb verkrijgbaar. Hoe kunnen overheidsfunctionarissen zo eenvoudig besluiten nemen over onze lichamen en de lichamen van onze kinderen? Vele wereldwijde wetenschappelijke onderzoeken worden weggehouden van het grote publiek of worden zelfs belachelijk gemaakt.

De ingrediënten van de huidige vaccinaties zijn de laatste jaren drastisch veranderd, hetgeen ook niet aan de grote klok wordt gehangen. De farmaceutische industrie maakt zelfs afspraken met overheden waardoor - indien er bijwerkingen optreden bij gevaccineerden - de slachtoffers geen juridische claims kunnen indienen. Er worden ziekten verzonnen om te kunnen vaccineren: de farmaceutische industrie groeit explosief.

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872107>

## De Cholesterolmythen - Uffe Ravnskov

Een van de hardnekkigste mythen in de geneeskunde zegt dat te veel dierlijk vet in de voeding en een verhoogd cholesterolgehalte schadelijk zijn voor hart en bloedvaten.

1. Cholesterol is geen dodelijk gif, maar van vitaal belang voor de constructie en het functioneren van alle lichaamscellen. Cholesterol is 'goed' noch 'slecht'. Het cholesterolgehalte van het bloed wordt bepaald door talrijke factoren, zoals stress, lichamelijke activiteit, gewichtsverandering en roken.

2. Een hoog cholesterol veroorzaakt atherosclerose ('aderverkalking') en hartinfarcten, zo wordt algemeen beweerd. Talrijke studies hebben echter laten zien dat mensen met een laag cholesterol net zo veel aderverkalking ontwikkelen als mensen met een hoog cholesterol.

3. Ons lichaam produceert 3 a 4 keer zoveel cholesterol als we met de voeding binnen krijgen. De productie stijgt wanneer we te weinig cholesterol eten en neemt af zodra onze voeding meer cholesterol bevat. Dit verklaart waarom het zo moeilijk is het cholesterolgehalte met de voeding te beïnvloeden.

4. Cholesterol en verzadigd vet in de voeding hebben niets te maken met de ontwikkeling van atherosclerose of het risico op een hartinfarct. Meer dan 30 wetenschappelijke studies hebben bijvoorbeeld aangetoond dat infarctpatiënten in de periode voorafgaand aan hun infarct niet meer vet hebben gegeten dan gezonde mensen.

5. Cholesterolverlaging met de medicijnen die werden gebruikt vóór de introductie van de statines, kan het risico te overlijden aan een hartinfarct niet verlagen; bovendien zijn deze medicijnen schadelijk voor de gezondheid en kunnen ze het leven verkorten

6. De nieuwe klasse cholesterolverlagers, de statines, verlagen het risico op een hartinfarct, maar het effect is erg zwak en heeft niets met cholesterolverlaging te maken. Helaas zijn statines ook kankerverwekkend, tenminste in proefdieren. Of ze ook voor mensen kankerverwekkend zijn, weten we nog niet zeker, omdat de statines pas tien jaar worden gebruikt. Roken leidt ook niet binnen tien jaar tot longkanker.

7. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor minder dan 10 % van degenen die overlijden aan een hartinfarct. Daarentegen beschermt een hoog cholesterol tegen infecties en leven oudere mensen met een hoog cholesterol langer dan oudere mensen met een laag cholesterol.

8. Veel van deze feiten zijn gedurende de laatste decennia gepresenteerd in wetenschappelijke tijdschriften en boeken, maar slechts weinigen zijn ervan op de hoogte.

9. De reden dat het publiek, artsen en de meeste onderzoekers hier nog nooit van hebben gehoord, is dat studies die de cholesterolhypothese tegenspreken, worden genegeerd of verkeerd worden geciteerd in de wetenschappelijke literatuur.

Dr Uffe Ravnskov

<http://www.ravnskov.nu/>

# Hoe de Geest het Lichaam Aanstuurt

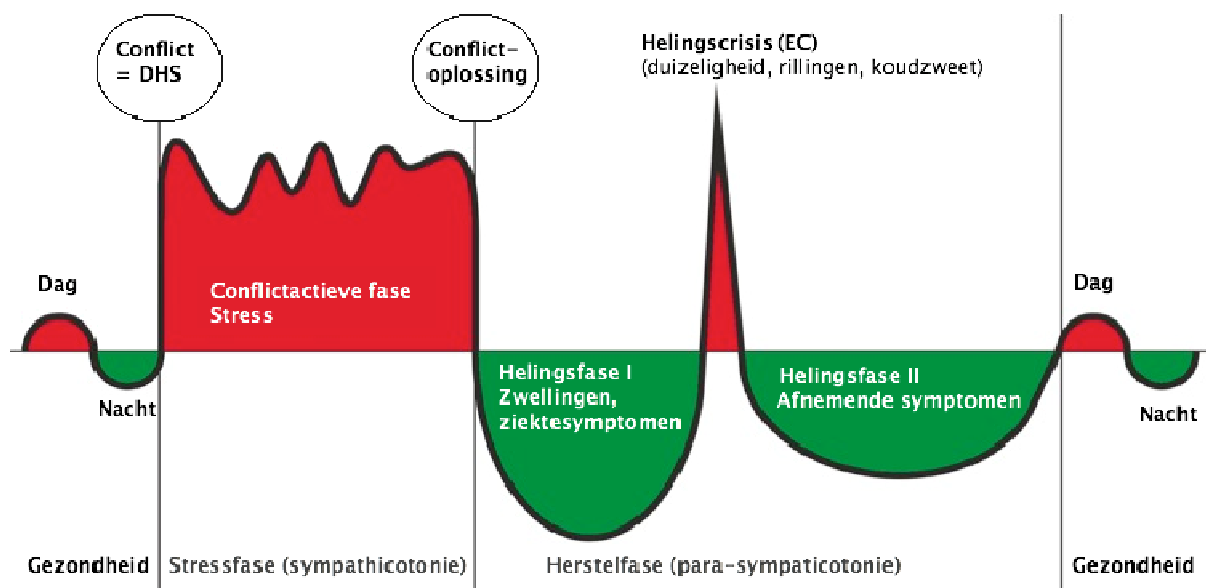
Mies Kloos

## Het ontstaan van fysieke problemen

De biologische natuurwetten geven inzicht in de verregaande koppeling tussen lichaam en geest. Ze leggen op zeer gedetailleerde wijze het verband tussen de emotionele beleving van een gebeurtenis en het daarop volgende proces, waarvan ziekte een onderdeel is. Deze inzichten zijn eind jaren '70 van de vorige eeuw ontdekt en beschreven door Dr. Ryke Geerd Hamer. Dr. Hamer heeft zijn zienswijze verschillende benamingen gegeven. Momenteel noemt hij het eenvoudig "Heelkunde" (Duits: Heilkunde). De naam waaronder het de meeste bekendheid heeft gekregen en die ik ook voornamelijk gebruik is GNM (German New Medicine).

Elke ziekte is het resultaat van een gebeurtenis die je emotioneel raakt, bijvoorbeeld een onverwacht ontslag, een opmerking die je als zeer kwetsend hebt ervaren, een sterfgeval van een dierbare, etc. Bij zo'n gebeurtenis krijgt men allereerst te maken met een stressfase: het gewone dag-nachtritme is verstoord en de dagfase wordt verlengd en geïntensiveerd. Hierin heeft men in het algemeen veel energie: het probleem moet worden opgelost en het lichaam helpt je daarbij. Dat ons lichaam daartoe maatregelen neemt, zijn we ons meestal niet bewust, we gaan door met doen wat er moet gebeuren en kunnen vaak aan niets anders denken. We kunnen er 's nachts niet van slapen, we staan ermee op en gaan ermee naar bed. Pas als het is opgelost, kunnen we ons weer ontspannen en dan worden we ziek: nu worden de maatregelen, die het lichaam heeft genomen in de stressfase om ons te helpen het probleem zo snel mogelijk op te lossen, weer ongedaan gemaakt. In de volksmond zeggen we dan: de stress komt eruit. Dat is precies wat er gebeurt: de stress moet het lichaam nog uit en daardoor worden we ziek. Het is de ont-lading, de ont-spanning...

Dit proces wordt weergegeven door onderstaand figuur, het Hamers Kompas.



Björn Eybl, die seelischen Ursachen der Krankheiten

Alles begint bij de inslag, het Dirk Hamer Syndroom (DHS). Dit is individuele emotionele interpretatie van de traumatische gebeurtenis. Nu volgt de stressfase, rood ingekleurd in het figuur, waarin het lichaam bijspringt om de potentieel levensbedreigende situatie het hoofd te bieden. Bij de dieren zie je dan de vecht- of vluchtreactie, wat letterlijk fysiek zwaar is. Het lichaam heeft de extra energie nodig om te kunnen vluchten of vechten. Bij ons mensen is het minder duidelijk, omdat wij stress krijgen door bepaalde vooruitzichten, bv. een dreigend ontslag. Fysiek vechten of vluchten is zinloos, maar in de geest heerst stress en het lichaam kan geen andere reactie geven dan de biologische. Het associeert de stress met een bepaald levensbedreigend thema in de natuur (gescheiden worden van de kudde, aangevallen worden, gebrek aan voedsel, vluchten om te overleven, etc.) en neemt de maatregelen die in die situatie de beste kans tot overleven bieden.

Wanneer de situatie wordt opgelost, zijn de maatregelen niet meer nodig en keert het lichaam terug naar de oorspronkelijke toestand. Het herstelt zich van de inspanningen en we worden moe en eventueel ziek: we moeten herstellen. Dit is het groene gedeelte in de figuur.

Ziek zijn is dus het tweede deel van het proces en is in werkelijkheid de herstelfase. Bijna alle therapieën zijn erop gericht om de symptomen van deze herstelfase tegen te gaan, zowel regulier als alternatief. Alternatief doen we dat door het lichaam te ondersteunen. Maar doen we dat wel? Als op basis van de GNM gaat handelen, is dat altijd een vraag die naar voren komt. Het resultaat van een onderzoek over de snelheid van spieropbouw door inname van vitamine C en E bij sporters wijst uit dat die vitaminen de spieropbouw juist VERTRAGEN. Dus ondersteunen we het lichaam door inname van die vitaminen of doen we dat niet?? De GNM verklaart dit fenomeen in elk geval.

Dit maakt, dat de inzichten van de GNM daadwerkelijk lijnrecht tegenover de huidige opvattingen staan en dat therapieën, zoals we die vandaag de dag kennen, in wezen vaak niet nodig zijn.

Als je je gaat verdiepen in de GNM en deze steeds meer gaat toepassen in je leven, wordt de reikwijdte van deze totaal andere levenshouding je pas echt duidelijk. Ziekten zijn geen bedreiging meer, het is juist een goed teken, want je hebt iets opgelost, je werkt er ook naar toe. Je gaat jezelf herkennen en je krijgt veel meer begrip voor je eigen functioneren. Je kunt om jezelf gaan lachen, het is onvoorstelbaar hoe kleine dingen je toch nog kunnen raken en even later een verkoudheid, een griepje of een pukkeltje op de huid kunnen veroorzaken. Ook ga je zien dat de rust en het vertrouwen, waarmee je de processen van je lichaam observeert, alles veel sneller en minder heftig doet verlopen. Zo duurde een verstuikte enkel vroeger zeker 3 weken, de laatste keer dat ik hem fors verstuikte, duurde het 2 dagen, ik stond werkelijk versteld... Overbelasting en sportblessures verdwijnen als sneeuw voor de zon als je begrijpt hoe de genezing verloopt en hoe je dit proces mentaal kunt ondersteunen.

Soms denk je dat dingen echt verwerkt zijn, maar is dat niet zo. Door ziek te worden laat je lichaam je weten dat je nu inderdaad iets hebt opgelost en kan je het zien als echt een goed teken. Mijn "mazelen" van begin 2013 was daar een mooi voorbeeld van.



## **Psychische problemen**

Naast het begrip voor fysieke "problemen" biedt de GNM je ook de mogelijkheid om inzicht te krijgen in je emoties en gedrag. Dingen waar je niet tegen kan, waar je boos, verdrietig of angstig van wordt, zijn het resultaat van inslagen en horen bij de conflictactieve fase, het zijn je overlevingsstrategieën. Hierin vinden we gedragsveranderingen zoals autisme, ADHD, agressie, etc. Intense vormen daarvan vind je terug in de psychiatrie. Ook hier kan naar gekeken worden: heb je dit altijd al gehad? Zo niet, wanneer en bij welke gebeurtenis is dit gedrag ontstaan en wanneer wordt het nu getriggerd?

Het oplossen van actieve overlevingsstrategieën is lastiger dan het "oplossen" van fysieke problemen, die hoeven immers niet "opgelost" te worden, want fysieke problemen zijn het resultaat van de oplossing.

Dit houdt dus ook in dat je ziek kunt worden na de behandeling van een goede therapeut, waarbij je inzicht hebt gekregen in wat er bij je speelt. Word je de avond daarna ziek, dan wordt de link met de sessie in het algemeen niet gelegd en ga je naar de dokter of neem je een homeopathisch middel om te genezen, terwijl je, in werkelijkheid, aan het genezen *bent*. Er komt op deze manier geen "bewustzijn" op en dat is jammer, het is een gemiste kans.

## **Crisis in de helingsfase**

Wanneer de reparatie bijna is voltooid dient het hoogtepunt (of dieptepunt) in de genezingsfase zich aan: de helingscrisis of epileptoïde crisis (EC). Dit is een korte maar heftige periode in het genezingsproces en betekent dat het vocht van het eerste gedeelte van de helingsfase wordt uitgestoten. Men kan nu bloed aantreffen in de urine of ontlasting of bloed ophoesten. Men kan zich wat duizelig voelen of last hebben van koud zweet en rillingen. Ook komen spierkrampen veelvuldig voor. Na de helingscrisis nemen de symptomen af en gaat het lichaam terug naar zijn normale gezondheid.

## **Hoe te handelen op basis van de GNM**

Je lichaam is de fysieke materialisatie van jouw bewustzijn in de stof, het is jouw bewustzijn dat zichtbaar is gemaakt. Het universum streeft naar bewustzijns groei, dus wordt je je bewust waardoor je bepaalde symptomen hebt, dan hebben ze hun functie vervuld en verdwijnen ze na korte tijd. Als dat niet gebeurt, ben je je nog niet van alle aspecten bewust geworden en moet je verder zoeken.

Na het oplossen van dingen waardoor je echt vast liep, kan je dus ziek worden en in heftige gevallen kan dat een proces zijn wat in de huidige opvattingen als "dodelijk" wordt bestempeld, bijvoorbeeld kanker. Toch is dit voor het merendeel van de gevallen ook een genezing, heftig, maar niettemin een genezing. Voor mensen die de GNM hebben bestudeerd en eigen hebben gemaakt voordat ze ziek werden, is dit herkenbaar en ze zullen het ziekteproces meestal in rust en vertrouwen kunnen doorleven.

Slechts in een beperkt aantal gevallen moet er (tijdelijk) ingegrepen worden en daarvoor is dan een goede verzorging en de begeleiding van een arts noodzakelijk. Ondersteuning van elke genezing door goede en kwalitatief hoogwaardige voeding, is natuurlijk altijd geraden.

Word je met een heftige ziekte (= oplossing) geconfronteerd en weet je nog niets van de GNM, dan wordt het vaak erg lastig. Onbewust zijn er dan al zoveel conflicten inslagen en processen werkzaam, dat alleen begrip voor het hoofdproces zeker geen oplossing biedt. Hoor je dan over de GNM, herken je het en wil je er iets mee doen, dan is het heel belangrijk dat je gaat werken aan jezelf om zoveel mogelijk bewuste en onbewuste angsten los te laten. Alle processen beginnen immers met een bepaalde vorm van angst, angst om de situatie niet te overleven.

De diagnose "kanker" is zo'n situatie en de angst die erdoor wordt veroorzaakt, draagt in hoge mate bij tot nieuwe processen, die "uitzaaiingen" worden genoemd. De GNM-kijk op ziekten kan dan een enorme ondersteuning zijn en kan bijdragen tot het verminderen van de heftigheid van uitzaaiingen en in sommige gevallen zelfs tot het voorkomen ervan.

Bij ons mensen zijn onze angsten vaak irreëel, ze zijn het resultaat van percepties en overtuigingen die niet gebaseerd zijn op waarheid en het is dus veilig om ze los te laten. Om hierin te slagen is er bewustzijns-groei nodig, met allereerst begrip: "Hoe komt het dat deze situatie mij zoveel pijn heeft gedaan?" Dan volgt inzicht in hoe dit is ontstaan en in welke andere situaties je dit overlevingsmechanisme nog meer gebruikt hebt. Daarna komt wijsheid, waardoor je deze specifieke angst werkelijk en definitief los kunt laten. De Brieven van Christus zijn heel duidelijk: je manifesteert je eigen bewuste en onbewuste overtuigingen en verwachtingen, je manifesteert dus je eigen angsten. Rust en vertrouwen brengen genezing, het lichaam is daartoe gemaakt, het is één van de 9 kosmische bestaanswetten en de biologische natuurwetten zijn daar een afspiegeling van.

Ingrijpen, op wát voor manier dan ook, is het resultaat van angst: mijn lichaam heeft ondersteuning nodig, mijn lichaam kan het niet alléén. Als jij ervan overtuigd bent dat je lichaam het niet zelf kan, dan manifesteer je deze overtuiging, het lichaam kán het dan dus ook niet zelf. Laat je je angst los en vertrouw je op je lichaam, dan blijkt dat het dat wél kan, in recordtijd zelfs.

## **Enkele ervaringen**

Maar.... angst is angst. Als je inzichten van de GNM je bang maken, als je het ziet als gevaarlijk, onverantwoordelijk of ongelooflijk, laat de GNM dan los! De GNM is géén behandelmethode of therapie, het is een verklarend model: het verklaart hoe de geest het lichaam aanstuurt en dat ziekten ontstaan uit angst en gezondheid uit vertrouwen. Het is in wezen een nieuwe medische basiskennis, die door haar inzichten impliciet al heel veel angsten oplost en daardoor wel een hoge therapeutische waarde heeft. Doe dus te allen tijde datgene wat je het meeste vertrouwen geeft en ga daar dan ook voor met heel je hart! Het volgende verhaal, dat mij is verteld door een verpleegster, illustreert hoe belangrijk dit is:

*Op een zaal lagen 10 personen die allemaal chemo kregen. Eén man had helemaal geen bijwerkingen, alle anderen daarentegen wel. De dokter was hier verbaasd over en vroeg de man wat hij anders deed dan de rest. Hij antwoordde: "Maar dokter, u heeft mij verteld dat de chemo mijn slechte cellen opeet en mij weer gezond maakt. Ik heb het dus verwelkomd als mijn vriendje!"*

Je geest is in staat om een groot deel van de "rommel" die je tot je neemt, te transformeren tot iets wat helpt als jij "weet" dat dit zo is. Andersom is je geest ook in staat goede dingen te transformeren tot iets ongezonds als je er onbewust van overtuigd bent dat het slecht voor je is. Denk maar aan de allergieën voor bepaalde soorten fruit. Hieronder een ervaringsverhaal dat dit heel mooi illustreert:

*Een jonge vrouw was super-allergisch voor appels, ze kon zelfs niet met een appel in dezelfde kamer zijn. Het was duidelijk dat de appel voor haar een groot gevaar betekende en haar lichaam waarschuwde haar daarvoor. Maar waarom deed het dat?*

*In een EFT-sessie kwam de oorzaak van deze overtuiging naar boven: als 2-jarig kind had zij het sprookje van Sneeuwwitje gehoord en dat was hard binnen gekomen. Het had haar ervan overtuigd dat appels zeer gevaarlijk konden zijn en haar lichaam waarschuwde haar nog steeds als er een appel in de buurt was... Toen ze dit eenmaal beseftte, loste deze overtuiging direct op en kon ze appels eten.*

Doe dus altijd dátgene waar je vertrouwen in hebt en doe het met heel je hart. Geloof je dat jóuw kanker zal genezen als je Aloé Vera eet, eet Aloë Vera. Geloof je in acupunctuur, ga naar de acupuncturist. Geloof je in de dokter, ga naar de dokter, enz.

In de tussentijd kan je werken aan je bewustzijns groei, want elke ziekte en elk psychisch probleem is een manifestatie van je eigen (on)bewuste overtuigingen. Verander je overtuigingen en je wereld zal veranderen, inclusief je gezondheid. Heb je daar geen interesse in of geloof je er niet in, dan is het ook goed. Iedereen heeft zijn eigen weg te gaan en die moet gerespecteerd worden. Niemand kan zeggen waarom iets is zoals het is, alles heeft een groter plaatje, alles heeft zijn reden, alles is OK.

Dat besef brengt een enorme rust: je hoeft nergens meer tegen te vechten of bang voor te zijn, ook al lijkt het zo vanuit ons Aardse gezichtspunt... Wel is het zaak om dingen te veranderen en te handelen, maar doe dat niet vanuit boosheid en door strijd, doe het door te handelen vanuit Liefde en Compassie. Streef ernaar om Liefde en Compassie bij jezelf te vinden en inspireer anderen om hetzelfde te doen. Verander de wereld, begin bij jezelf!

Mies Kloos

<http://www.levensbewustzijn.nl/>

# Emotional Freedom Techniques (EFT)

Ben Meijer

EFT is een interventietechniek en een therapievorm, deels bruikbaar als zelfhulp. De EFT-interventietechniek is gericht op laten uitdoven van gevoelens en emoties. EFT werkt opmerkelijk zacht, goed en snel en duurzaam. Deze interventietechniek bestaat uit kortdurend kloppen op het lichaam, terwijl de aandacht is afgestemd op de negatieve gevoelens waarop men invloed wenst uit te oefenen.

Er zijn hele uiteenlopende theorieën en verklaringsmodellen over waarom EFT werkt. EFT is te gebruiken als een volwassen en zelfstandige psychotherapievorm. De therapievorm is zeer sterk resultaatgericht; het oplossen van bijvoorbeeld een fobie, trauma's, depressie, hoofdpijn en migraine in korte tijd.

EFT als zelfhulp, hoe pas je EFT toe?

Hoe doe je EFT?

1. Identificeren van de klacht, opdelen in delen, benoemen van de klacht.
2. Afstemmen op het gevoel via een herinnering, lichtelijk activeren van gevoel, uitspreken van gevoel. Zorg ervoor dat je 1 aspect in gedachten hebt, en niet meerdere.
3. Meten intensiteit van de klacht: gevoel, emotie of lichamelijke klacht. Scoor deze herinnering op een intensiteits-schaal van 0 tot 10 om de hevigheid te kwantificeren voor latere vergelijking.
4. Behandeling onbewuste weerstand (ambivalentie) dmv opstartzin (zelfacceptatie) + lichaam (wrijven/kloppen): deze maken/formuleren, herinnerzin maken. "ik accepteer mezelf helemaal, ondanks mijn klacht (benoem zoals je het ervaart)"
5. Kloppatroon. Klopzin uitspreken tijdens kloppen – afstemmen en blijven activeren van gevoel/emotie. Via het lichaam invloed uitoefenen op klacht. klopzin = mijn klacht (vul in)
6. Opnieuw meten intensiteit.
7. Eventueel herhalen van 1 t/m 6, aanpassen tot deze intensiteit van dit deel van de klacht is gedaald tot 0.
8. Herhaal zelfde procedure tot alle delen van de klacht zijn gedesensitiseerd.
9. Testen van resultaat door middel van visualisaties en in de werkelijkheid.

EFT is eenvoudig te leren doen via de youtube videos  
Algemene werkwijze bij zelfhulp (meten, behandelen, meten)  
<https://www.youtube.com/watch?v=LH-kZrezLc0>

Onbewust weerstand in de EFT:  
<https://www.youtube.com/watch?v=gwzwuBrL2C8>

Hoe doe je EFT? (algemeen)

<https://www.youtube.com/watch?v=jh8kNj7692g>

Voorbeeld EFT behandeling van hoogtevrees – heel praktisch

<https://www.youtube.com/watch?v=FtZp4hwatWE>

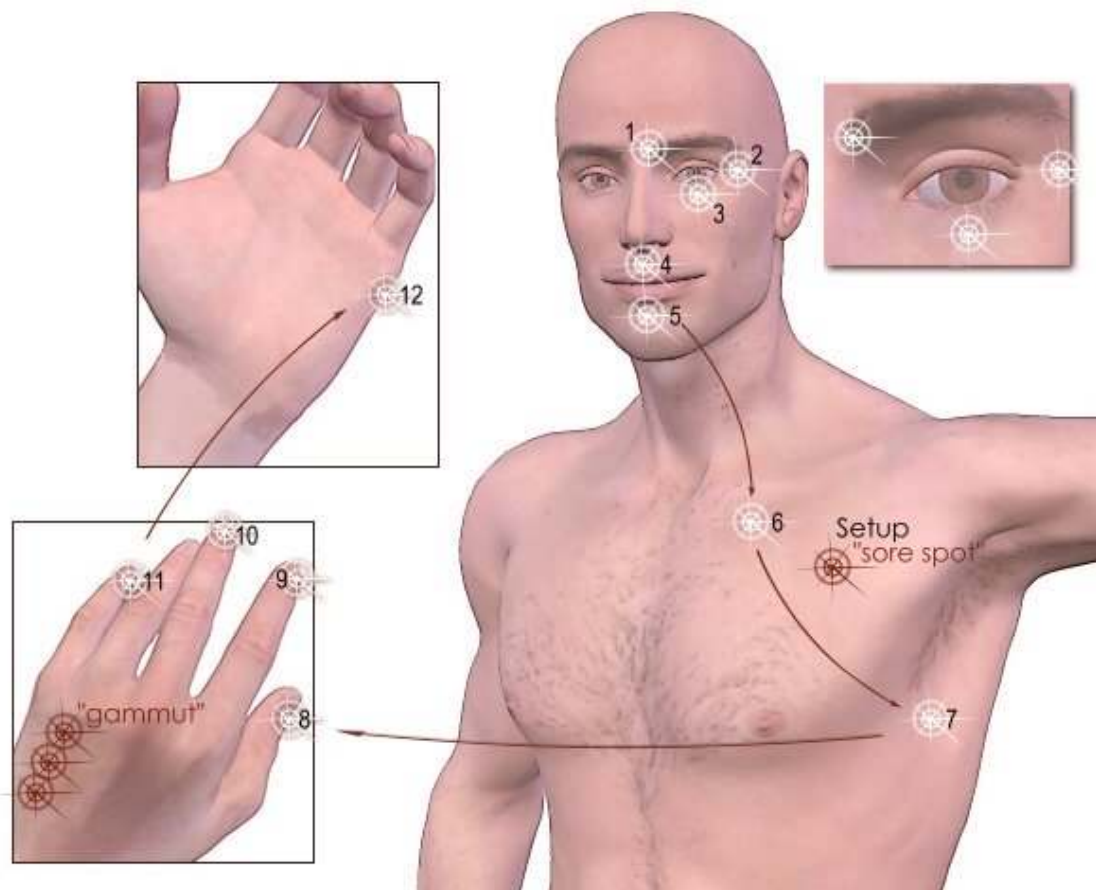


Image: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Ben Meijer

[www.realisatietrainingen.nl](http://www.realisatietrainingen.nl)

## Ziekmakers

### Acrylamide

Acrylamide ontstaat tijdens de bereiding van levensmiddelen. Acrylamide wordt in kleine hoeveelheden in voeding gevormd door de reactie van suikers met het aminozuur asparagine (een bouwsteen van eiwitten). Dit gebeurt vooral in zetmeelrijke producten (zoals aardappelen en granen) met eiwitten die sterk worden verhit. Het gaat hierbij om temperaturen rond de 180 °C. Deze temperatuur wordt bereikt bij bakken, braden, frituren, roosteren, barbecuen en grillen. Het zit met name in chips, brood, pepernoten, friet en koekjes.

De keuringsdienst van waren heeft onderzoek gedaan naar de stof in industrievoeding maar weigert mij de merknamen te geven die de hoogste percentages bevatten. Men waarschuwt dus wel voor de gevaren maar wil niet zeggen welke producten het meeste acrylamide bevatten. Domhouden noemen we zo iets in de volksmond.

Acrylamide verhoogt mogelijk risico op baarmoeder-, nier- en eierstokkanker. Uit onderzoek (okt. 2006) is gebleken dat als de landbouwgrond arm is aan zwavel, de hoeveelheid van het aminozuur asparagine toeneemt en dus ook de hoeveelheid acrylamide in de eindproducten. Zwavelarme gronden kunnen wel tot een zesvoudige stijging leiden. Wil men dit probleem dus echt bij de wortels aanpakken dan zal men dus de bodem zwavelrijker moeten maken ipv te focussen op de bereiding van de tarwe.

<http://www.leefbewust.com/themas/acrylamide.html>

### Producten gebakken in zonnebloemolie

Als je denkt dat chips, loempia's of vis (op de markt) gebakken in zonnebloemolie echt zo gezond zijn moet je de onderstaande zaken maar eens goed doorlezen. Zonnebloemolie is een omega 6 vetzuur. Daar ons Westerse dieet al veel te weinig omega 3 vetten bevat is het raadzaam om je omega 6 inname te temperen. Japanners die een zeer hoog cholesterol hebben zijn toch gezonder door de hoge inname van omega 3 vetten en groenten. Stapeling van linolzuur (omega 6) geeft onherroepelijk ontstekingsprocessen. Linolzuur, ingebouwd in celwanden, komt bij beschadiging of apoptose (afbraak) van een cel vrij en geeft op microniveau ontstekingsprocessen en vrije-radicalenschade (Bron). Heb je chronische klachten die met ontstekingen te maken hebben kijk dan zeker eens naar een mogelijke oorzaak van een teveel aan linolzuur in je voeding. Het grootste probleem met linolzuur zit hem echter in de sterke verhitting van linolzuur. Wordt deze sterk verhit en met name wanneer dit meerdere keren wordt gedaan (frituren) dan wordt de toxische stof HNE gevormd.

Dus met name onverzadigde oliën die veel linolzuur bevatten zijn gevaarlijk bij langdurige en herhaalde verhitting, een aantal oliën die rijk aan linolzuur zijn:

- saffloerolie (75-80%)
- druivenpitolie (78%)
- zonnebloemolie (chips, vis op de markt) (48-74%)

- katoenzaadolie (52%)
- sojaolie/slaolie (veel gebruikt voor bakken oliebollen), (51%)
- maisolie (50-55%)
- hennepolie (50-70%)
- sesamolie (47%)

### **Bisphenol A**

Bisphenol is een gevaarlijke stof die in plastic wordt verwerkt en via plasticvoedsel-verpakkingen in het voedsel kunnen geraken. Dit probleem speelt met name in vele plastic flesje en met name babyflesjes die keer op keer opgewarmd worden. Terug naar glas is het beste advies dat ik je kan geven.

Het is belangrijk te weten dat bisphenol een chelator is: dwz: zich aan metalen zoals bv koper bindt. Middelen die koper binden zijn berucht omdat zij autoimmuunziekten kunnen veroorzaken. Bij voorbeeld penicillamine kan autoimmuunziekten als myasthenie, LE (lupus) veroorzaken. Bisphenol A is een oestrogeen disruptor, en deze stof zet B1 cellen aan tot het produceren van Ig G autoantilichamen die betrokken zijn bij de autoimmuunziekten LE (lupus erythematosus); lupus nephritis.

De stof is met name gevaarlijk voor de hersenen en de oorzaak zijn van ernstige psychische problemen. Recent is er een belangrijke studie op mensen verschenen waarbij is aangetoond dat de mensen met de hoogste BPA levels in hun lichaam de grootste kans op diabetes 2 en hart- en vaatziekten hadden.

Drink je water en zeker zure drankjes gewoon uit glas en kijk uit met flesjes in je auto. Je auto wordt al snel warm in de zomer en het water uit plastic zal dan nog meer BPA bevatten.

[http://www.leefbewust.com/themas/bisphenol\\_a.html](http://www.leefbewust.com/themas/bisphenol_a.html)

### **Transvetzuren**

De gevaarlijkste vetten in de natuur. Een bijproduct van wederom de industrie die van goedkope olie een vet wil maken door het te harden. Tijdens het harden van de olie ontstaan de transvetten, de slopers van je bloedvaten en veroorzakers van neuro-logische achterstand bij babies. Ondanks alle studies blijft de industrie goedkope margarines gebruiken die transvetzuren bevatten, met name brood uit de voedingsindustrie en de creamers (koffiemelkpoeder) bevatten de geharde vetten. Er zijn genoeg alternatieven maar de industrie vindt de winst belangrijker dan jouw gezondheid dus vermijd producten die gehard plantaardig vet bevatten. In Amerika en Canada is er labelverplichting voor transvetzuren. In Europa mogen we het niet weten en worden we opnieuw domgehouden. Alleen Denemarken ziet het gevaar en heeft eigen strenge wetgeving. Nederland zwijgt en kijkt toe, er zijn teveel banden met de voedingsindustrie die te vriend moet worden gehouden. Eigen industrie eerst zullen we maar zeggen.....

<http://www.leefbewust.com/themas/transvetzuren.html>

## **Fructose-siroop**

Fructose-stroop als zoetstof kan wel eens de wolf in schaapskleren zijn voor miljoenen mensen die kampen met een onverklaarbaar overgewicht, diabetes 2, nierproblemen of een vette lever. Er komt steeds meer bewijs dat niet alleen suiker maar juist fructose siroop de echte aanjager is van veel problemen. En met name voor de kwetsbare groep: kinderen. En het gaat uiteraard weer om centen. Mais wordt in de VS zwaar gesubsidieerd dus een zoetstof gewonnen uit mais en met enzymen bewerkt zodat de hoeveelheid fructose ten op zichte van de glucose toeneemt.

Je lever kan maar een bepaalde hoeveelheid fructose verwerken dus neem je naast fruit ook nog veel vruchtensapjes, frisdrank met suiker (suiker is ook voor de helft fructose !) en producten die gezoet zijn met fructose-siroop dan kun je op termijn allerlei chronische problemen met je lever, alveesklier, nieren etc verwachten. Teveel aan fructose wordt direct via de lever in vet omgezet en zal dus ook effect hebben op de gezondheid van je hart en bloedvaten.

Combineer je dit probleem met een tekort aan omega 3 vetten (dus meer ontstekingen), geharde plantaardige vetten (transvetten), smaakversterkers (eetlust verhogend) dan ben je gewoon een lopende tijdbom. Ik zie fructosesiroop als een soort alcohol voor kinderen omdat het de lever sloopt, voor overgewicht en diabetes 2 zorgt en ook nog eens zeer verslavend is. We zijn verslaafd aan suikers, dit kan witte suiker zijn, fructose zijn maar ook de snelle granen zijn die onze suikerspiegel de hele dag door opjagen en leiden tot een uitgeputte alveesklier (diabetes 2).

Voor mijzelf is overgewicht een combinatie van verstoorde insulinerwerking door voeding die de suikerspiegel opjaagt, hormoonverstoringen door gebruik van chemicaliën in medicijnen, plastic, voeding en het milieu, fructose-siroop, smaakversterkers en light producten die eetlust verhogen en het eten van te weinig goede vetten (omega 3).

Doordat we teveel toxines binnenkrijgen zal het lichaam ook vetweefsel nodig hebben om deze stoffen veilig op te slaan. Daarom is snel afvallen met een crashdieet ook zo funest voor je gezondheid, er komen dan allerlei toxines versneld vrij. Eet voeding in zijn natuurlijke vorm, fructosesiroop is zwaar geraffineerd. Zodra je stoffen gaat concentreren gaat het mis, dit zie je bij medicijnen maar ook bij voedingsstoffen. Je lichaam kan grote concentraties van een bepaalde stof uiteindelijk niet meer verwerken en je lever wordt zwaar overbelast. En je lever is je filter en energie fabriek.

De meerderheid van mensen die ik spreek is dan ook moe, geen mens die denkt aan zijn lever, want ze drinken toch geen alcohol. Houdt je lever gezond, teveel aan fructose, chemicaliën en alcohol zijn de grootste slopers van dit belangrijke orgaan dat filtert, energie levert, cholesterol regelt, enzymen voor je vertering aanmaakt en je eigen biochemische fabriekje is. Wees er dus zuinig op.....

<http://www.leefbewust.com/themas/fructose-siroop.html>



### **E-621 smaakversterker**

MSG betekent monosodium glutamaat, een stof die wordt gewonnen uit granen of bieten. In Oosterse landen wordt het soms het "Magische poeder uit het oosten genoemd" of Vetsin. MSG wordt door wetenschappers gebruikt om proefdieren dik te maken voor onderzoek doeleinden. Andere vormen van MSG zijn gist extract en gehydrolyseerd eiwit.

Wat doen ze:

- Smaakversterkers veroorzaken overgewicht
- Smaakversterkers veroorzaken vergrote eetlust waardoor je meer gaat eten
- Smaakversterkers leiden tot ontstekingen en type 2 diabetes
- Recent is er een relatie gevonden met maag- anus- en darmkanker (Studie van Netaji Subhas Chandra Bose Cancer Research Institute)
- Volgens neuroloog Russell L. Blaylock, M.D. kunnen deze excitotoxines een rol spelen bij Parkinson, Huntington, Alzheimer en ALS. Met name hele jonge kinderen en ouderen zijn kwetsbaar voor deze stoffen.

### **Omega 6 vetten**

De industrie is gek op granen en andere bronnen van omega 6 waardoor er al snel een disbalans ontstaat van omega 3 en 6. Mensen die geen omega 3 eten (lijnzaad, walnoten en vette vis) zullen op termijn de nodige problemen kunnen verwachten. Omega 3 is een ontstekingsremmer terwijl omega 6 juist ontstekingen kan bevorderen en ook een rol kan spelen bij oa de toename van allergiën. Maar het wordt nog erger:

Uit Israelisch onderzoek blijkt dat borstkanker cel groei wordt gestimuleerd door te hoge inname van omega 6 vetzuren. Verder blijkt uit heel recent Amerikaans onderzoek dat omega 6 vetzuren in lab omstandigheden prostaatkanker tumoren twee keer zo snel laat groeien.

Hoe komt deze groei? In steeds meer voeding zit omega 6 verwerkt, met name in bakkerij producten, frituuroliën (oa zonnebloem), in allerlei snoepgoed/koekjes en in vele kant en klare producten die plantaardige oliën bevatten. Willen we dit compenseren dan zal de inname van dit soort vetten snel omlaag moeten. Zeker gezien het feit de verhitting van dit soort plantaardige vetten ook nog eens kankerverwekkende deeltjes kan geven (oxidatie). Verder heel belangrijk, omega 3 kan cholesterol verlagend werken dus zou dit kunnen betekenen dat als omega 6 gaat overheersen dit tot verdere cholesterol verhoging kan leiden bij miljoenen mensen. Is goede handel voor de industrie en farmacie maar een groot probleem als je gezond oud wilt worden dus.

Ook belangrijk is dat Omega 3 de bloeddruk kan verlagen.

Bronnen van Omega 6 vetzuren zijn:

Planten margarine  
Zonnebloem olie  
Mais(kiem) olie  
Tarwekiemolie  
Soja olie (sla olie)

Bronnen van Omega 3 vetzuren zijn:

Lijnzaad en lijnzaad olie

Raapzaad olie Walnoten en walnoot olie

Donkergroene groentes en algen

Hennepzaadolie

Vette vis zoals makreel, sardientjes, haring, paling, ansjovis sprout, forel en pure  
Omega 3 visolie capsules

Verder kan een teveel aan linolzuur uit omega 6 dat niet kan worden omgezet, wel worden omgezet in arachidonzuur. Dit zuur stimuleert ontstekingen wat tot allerlei klachten kan leiden in het lichaam zoals astma, reuma, artrose, eczeem en oedeem. Verder bevat rood vlees ook nog eens arachidonzuur dus eet je ook nog eens veel rood vlees dan neemt de totale hoeveelheid arachidonzuur uit plantaardige oliën en vlees nog verder toe. Teveel rood vlees kan ook leiden tot ontwikkeling van darm poliepen die door bijv roken tumoren kunnen worden.

Een ander bijkomend probleem is dat linozuur normaal wordt omgezet in GLA (gamma-linoleen zuur) maar dat heeft het lichaam wel zink, magnesium en B6 voor nodig dus heb je hier al een tekort aan dat wordt de omzetting nog slechter. Door bijgist in brood wordt de opname van mineralen al verslechterd en juist die mineralen zijn belangrijk voor een goede omzetting van linolzuur naar GLA.

Er worden al goede initiatieven genomen. Er zijn al eieren (Columbus) die een betere verhouding hebben dan gewone eieren en lijnzaad is bezig met een comeback. Kijk ook eens naar het budwig papje op mijn site. Is eenvoudig te maken en kan een zeer gunstige rol gaan spelen bij onze gezondheid en het herstellen van de Omega balans. Let ook op verpakkingen, staat er alleen plantaardig olie op houdt er dan rekening mee dat dit opnieuw Omega 6 olie kan bevatten. Kijk dus ook uit voor producten die veel linolzuur bevatten.

Tekorten aan omega 3 kunnen een rol spelen bij:

- Astma (met name de ontstekingen van de luchtwegen)
- Depressie
- Schizofrenie
- Adhd
- Borstkanker / prostaatkanker, darmkanker
- Huidproblemen zoals ontstekingen, eczeem

Verder is er bij ratten in 2005 een onderzoek gedaan naar het effect van lijnzaadolie (omega3) en maisolie op darmkanker tumoren. Hieruit is gebleken dat lijnzaadolie een sterk remmende werking heeft op de grootte en het aantal tumoren bij ratten. De tumoren waren duidelijk veel groter bij ratten op een dieet van maisolie. Het is maar dat je dit even weet.

### **E-nummers en gedrag**

Zijn je kids druk dan zeker eens letten op de rol van bepaalde E-nummers. Volgens de Engelse overheid zijn de volgende stoffen veroorzakers van hyperactiviteit: E110, E104, E122, E129, E102, E124 and E211 - Natriumbenzoaat. Deze laatste zit met name in jam, frisdranken en vruchtensappen.

## **Amalgaam**

De laatste jaren is er veel onrust geweest over het gebruik van amalgaam vullingen en het risico van kwikvergiftiging met alle gevolgen van dien. Gelukkig komen er steeds meer biologische tandartsen die niet de kudde achter na lopen maar de gevaren inzien van amalgaam. Lijkt een beetje op de problemen rondom fluoride. In België wil de minister van Volksgezondheid zelfs fluor tabletten gaan verbieden. Dat fluor goed voor je tanden is zal niemand betwisten maar de nadelen kunnen groter zijn dat dit voordeel.

Je merkt op alle fronten dat mensen bewuster worden en kritischer gaan kijken naar zaken die vroeger als veilig werden gezien. Asbest is een bekend verhaal, een achterhaald kinkhoest vaccin werd vervangen door een beter alternatief en ook aspartaam wordt steeds meer aangevallen. Wil je je lichaam zuiveren van kwik, lood of cadmium dan kun je eens gaan verdiepen in natuur producten zoals gerstegras, spirulina en chlorella die veel chlorophyl (een door fotosynthese verkregen stof met een zeer sterke ontgiftingskracht van zware metalen) bevatten.

Aan het eind van de 70-er jaren kwam deze chlorophyl in de belangstelling te staan. Vooral de effectieve ontgiftiging van zware metalen door chlorophylrijke planten heeft de aandacht getrokken.

Er zijn voor en tegenstanders van amalgaam maar je hoeft geen professor te zijn om te begrijpen wat zwevend kwik (tandenknarsen, slijtage) in de lichaam kan aanrichten. Volgens de gezondheidsraad valt het allemaal wel mee. Ik heb intussen mijn kwik laten verwijderen, zware metalen horen niet in mijn gebit en zeker niet in de buurt van ogen en hersenen.....

## **Formaldehyde (HCHO)**

In de periode 2004 tm 2007 ben ik bijna dagelijks blootgesteld aan een dosis formaldehyde. Zonder dat ik wist wat de oorzaak was had ik eerst veel problemen met ogen, luchtwegen, neus en keel. Maar omdat de klachten niet constant waren (minder mooi weer) en leken te verminderen had ik geen idee wat er aan de hand was. Allergie testen wezen niets uit, bloedwaardes waren ook goed dus kreeg het advies om Flixonase te gebruiken om gevoeligheid van slijmvliezen te verminderen.

Omdat ik geen chemische stoffen in mijn neus ga stoppen ging ik met mijn zoektocht verder. In 2005 begon stap voor stap mijn bovengebit te ontsteken. Ik ben in 3 jaar tijd zo'n 35 keer bij een tandarts geweest voor zenuwontstekingen, wortelkanaal behandelingen (soms 7 keer per kies) maar de rommel leek keer op keer uit het kaakbot te komen. In totaal zijn er nu 6 kiezen verwijderd en is één keer de kaakholtte flink schoongemaakt.

De vorige eigenaar blijkt met een beun de haas te hebben gewerkt die een extra verdieping op het huis heeft gezet en blijkbaar dol was op goedkoop geperst spaanplaat. Door een plat dak lopen de temperaturen bij mooi weer snel op en begint de lijm dus lekker te dampen. Door deze affaire weet ik meteen waarom ik nu zo fel reageer op sigarettenrook (gelijk slijmvlies ellende met ogen en holtes/keel), er zit namelijk in de rook ook een hoge dosis van deze neurotoxische stof.

Later ontdekte ik dat de oude teerlaag (teermastiek) nooit was verwijderd, dus die lag ook onder mijn vloer te dampen.

Mocht je roken bij kinderen weet dan dat deze stof het immuunsysteem van de kids en hun luchtwegen compleet kan slopen en zelfs tot kanker kan leiden omdat de stof zich ophoopt in met name de slijmvliezen. Bij mij heeft het in 3 jaar tijd mijn complete bovengebit gesloopt, mijn gehele weerstand ondermijnd en voor allerlei klachten zoals vermoeiheid, duizeligheid, gewrichtsproblemen gezorgd. Deze laatste 3 zijn nu geleidelijk aan het afnemen maar ben nog steeds niet de oude.

Ben jij of je kids vaak verkouden denk dan zeker eens aan de situatie waarbij met name (mee)roken, spaanplaat, vloerbedekking, isolatiemateriaal en goedkope meubels (geperst spaanplaat) een rol spelen. Ga in de zomer maar eens in het magazijn van een Ikea ruiken, kun je gelijk zien of je reageert op die stof. Heeft je kind al luchtweg-problemen kies dan iedere geval voor lijmvrĳe meubelen en vloerbedekking/wanden en zorgen dat er niet in huis gerookt wordt. Laat een jonge baby dus zeker niet slapen in een ruimte met nieuwe meubels gemaakt van spaanplaat, laat ze minimaal een half jaar uitdampen.

### **Antinutriënt fytinezuur**

De discussie mbt fytinezuur is niet nieuw maar wordt iedere keer vanwege verstrengelde en economische belangen van tafel geveegd. Beetje hetzelfde verhaal als mbt zuivel. De economie gaat voor onze gezondheid en weinig wetenschappers durven gewaagde uitspraken te doen mbt deze materie. Men is te bang voor de hoon van de collega's of pressie maatregelen vanuit de industrie. Granen en soja bevatten veel fytinezuur, de natuurlijke bescherming tegen vraatzucht door dieren. Dit fytinezuur is de rover van kostbare mineralen zoals magnesium, zink en ijzer. Fabrieksbrood dat amper de tijd krijgt om te rijzen bevat veel fytinezuur. Kies daarom voor zuurdesembrood waarbij het fytinezuur grotendeels is afgebroken. Verder is er nog tarwekiembrood waarbij het kiemproces er ook voor heeft gezorgd dat brood fytinezuurarm is. Gefermenteerde soja is ook weer fytinezuurarm maar soja blijft een product met negatieve kanten waaronder de oestrogeenachtige stoffen die je hormoon-huishouding flink in de war kunnen gooien, ook is soja niet gezond voor je schildklier.

### **Light producten**

Die fijne light producten.....ze werken averrechts..... Ik weet nog goed dat mijn partner thuis kwam met een potje Calvé pindakaas met een blauwe deksel. 25% minder vet schreeuwde de verpakking. Skeptisch als ik was meteen de wikkel bestudeerd en daar kwam de aap uit de mouw. Men had inderdaad het vet verlaagd van 58 naar 44 gram maar gelijktijd waren de suikers (koolhydraten) gestegen van 9.9 naar 30 gram !!

En aangezien juist die suikers je vetopslag stimuleren door het verhogen van je suikerspiegel een leuke marketing truc waar menig persoon met suikerziekte ook in zal trappen. Vet verzadigd, suikers jagen juist de eetlust aan, wat denk je dat de industrie wil? Minder omzet of juist nog meer omzet? We weten intussen dat zowel suikers als light producten juist de eetlust aanjagen dus laat je niet gek maken. Temper je suikers, geef je alvleesklier rust, een verstoorde insuline werking verstoort alles, je hormonen, je energie, speelt een rol bij ontstekingen etc etc.

Uit recente wetenschappelijke studies blijkt met name de rol bij gewichtstoename. In Mexico is er zelfs een relatie gelegd tussen licht producten en mislukte zwangerschappen. Ook wijst men met name op het gevaar van cocktails van chemische stoffen zoals aspartaam, smaakversterkers, kleurstoffen. Men heeft geen idee wat deze mixen kunnen veroorzaken. Het gaat verdacht veel lijken op de problemen die men krijgt als je meerdere soorten medicijnen met elkaar combineert.

[http://www.leefbewust.com/themas/light\\_produkten.html](http://www.leefbewust.com/themas/light_produkten.html)

### **Nachtwerk**

Dat nachtwerk niet echt gezond is weten de meeste mensen intussen wel. Het lichaam raakt ontregeld en je kan sneller aankomen. Nachtwerk werkt ook een tekort aan vitamine D (gebrek aan daglicht). Hieronder wat aanvullende informatie. Verreizen (jetlag) kan ook dezelfde problemen in de hand werken. Vooral het verhoogde risico op borstkanker is van belang voor vrouwen die bijvoorbeeld in de verpleging werken. En niet alleen vrouwen kunnen borstkanker krijgen, ook mannen!

Bekende klachten bij nachtwerk

- Spijsverteringsklachten : verstopping, diarree, maagzweer, zwaarlijvigheid
- Neurotische klachten : futloos, slapeloosheid, verandering karakter
- Bloedsomloopproblemen: hoge bloeddruk, circulatieproblemen onderste ledematen
- Inslaap- en doorslaapstoornissen

Mannen die in wisselende diensten draaien hebben drie keer zoveel kans op het krijgen van prostaatkanker dan mannen die alleen dagdiensten draaien. Dr. Tatsuhiko Kubo, (University of Occupational and Environmental Health, Kitakyushu, Japan) vermoedt dat ook hier het hormoon melatonine een rol speelt.

Volgens Amerikaanse onderzoekers zou nachtarbeid de kans op borstkanker met 60% verhogen. Dat is het resultaat van één van de allereerste studies naar een eventueel verband tussen het kankerrisico en de blootstelling aan licht 's nachts. De studie werd uitgevoerd bij meer dan 1.600 vrouwen van wie de helft aan borstkanker leed. Bij die vrouwen werd nagegaan in welke mate ze de laatste 10 jaar voordat de diagnose werd gesteld, waren blootgesteld aan licht tijdens nachtarbeid. De resultaten tonen aan dat vrouwen die tijdens die periode van 10 jaar minstens eenmaal in nachtploegen hadden gewerkt, 60% meer kans lopen op borstkanker dan andere vrouwen.

<http://www.leefbewust.com/themas/nachtwerk.html>

### **Suikerspiegel**

Deze informatie is met name belangrijk voor mensen die tobben met overgewicht en/of (pre)diabetes. De rol van de suikerspiegel bij onze gezondheid is al te lang onderschat. Wetenschappers die dit al jaren roepen voelden zich roependen in de woestijn van tegenstrijdige berichten vaak gevoed door de propaganda machines van de machtige voedingsindustrie. Maar er gloort hoop aan de horizon, steeds meer studies tonen aan dat hoog glyce-mische voeding, producten die de suikerspiegel te snel laten stijgen, averechts werken op onze gezondheid en gewicht. Niet alleen zorgen zij voor een te korte verzadiging maar jagen zij ook allerlei hormoonlevels op (insuline is ook een hormoon).

Recent toonde de Australische professor Neil Mann nog aan dat ook bij acne (geslachts-hormonen) deze hoog glycemische voeding een belangrijke aanjager is van acne.

De professor zegt oa dat met een eiwitrijk laag glycemisch dieet de acne met 50% verminderd kan worden. Uit de studie blijkt dat acne wordt getriggerd door insuline die het lichaam produceert wanneer er suikers (koolhydraten) worden gegeten. Hoe hoger the glycemische waarde van voeding hoe meer insuline wordt aangemaakt. Melk heeft ook een aanjagende rol omdat het hormonen van de koe bevat. Hoe magerder de melk hoe hoger de glycemische waarde dus extra insuline aanmaak. Dit is precies de informatie die de zuivelindustrie blijft ontkennen.....

Verder zijn er wat trucjes waarbij je suikers kunt remmen. Zo is er de psyllium vezel. Je neemt 30 min voor een maaltijd 5 gram vezels met water in en er vormt zich een soort gel in je darmen die de opname van suikers afremt en zorgt voor meer volume in je ontlasting dus snellere afvoer van afvalstoffen. Vruchtensap zonder vezels kun je beter vervangen door fruit dat vezels bevat en doordat je suikerspiegel minder laat stijgen. Vet zorgt ook voor het afremmen van suikers. Daarom hebben gekookte aardappels een veel groter effect op je suikerspiegel dan patat maar deze laatste bevat veel verhitte vetten, acrylamide en zout en is dus geen goed alternatief. Zoete aardappelen hebben weer een lagere glycemische waarde dan gewone aardappelen.

Het advies van de professor komt eigenlijk neer op een eiwitrijk dieet met veel groente en fruit, mager vlees en het beperken van snelle suikers zoals drank, frisdrank, wit brood, witte rijst, gekookte aardappelen, snoep etc. Hoe meer je dat soort voeding eet hoe meer insuline je aanmaakt (en dus extra kans op suikerziekte) en hoe meer je acne aanjaagt.

In samenwerking met de orthomoleculaire arts Felperlaan heb ik de site [www.suikerspiegeldieet.com](http://www.suikerspiegeldieet.com) gemaakt met een goede uitleg van de relatie tussen je suikerspiegel en welvaartziekten.

Op [www.antibakkerdieet.com](http://www.antibakkerdieet.com) heb ik een praktisch verhaal gezet met tips en wetenswaardigheden waarmee je kunt werken aan een meer stabielere suikerspiegel waardoor je vanzelf minder zal gaan eten/snoepen en die je kan redden uit de vicieuze cirkel van voeding die je eetlust alleen maar vergroot (net zoals al die light producten en smaakversterkers), voor overgewicht zorgt en uiteindelijk tot diabetes en diverse vormen van kanker kan leiden.

De sterkste opjagers van je suikerspiegel zijn:

- Aardappel producten
- Bier
- Wit stokbrood
- Witte rijst
- Suiker
- Cornflakes
- Witte pasta producten

- Gierst
- Turks brood
- Maizena

Wetenschappelijk studies naar de rol van voeding met een hoog glycemische waarde hebben relaties gelegd (zie [www.antibakkerdieet.com](http://www.antibakkerdieet.com)) tussen dit soort voeding en oa:

- Maagkanker
- Lip, mond, keel, stemband en tongkanker
- Baarmoederhalskanker
- Eierstokkanker
- Darmkanker
- Alvleesklierkanker

Jaag je de hele dag door steeds maar weer je suikerspiegel op met suikers, alcohol, snelle koolhydraten zoals brood, rijst, aardappelen en witte pasta dan zul je naast je insuline hormoon ook andere hormonen aanjagen (geslachtshormonen > acne, stresshormoon cortisol etc etc). Een verhoogd cortisol hormoon zorgt weer voor een verminderde weerstand en andere problemen. Beheersing van je suikerspiegel is dus belangrijk. Vezels, eiwitten en de goede vetten zijn je redders die en voor verzadiging zorgen en voor een stabielere suikerspiegel.

Het probleem bij overgewicht is dat de suikers die te snel vrijkomen niet meteen worden gebruikt door de spieren (beweging) en dus als vet worden opgeslagen. Door de suikers met vezels en vet af te remmen komt de energie langzamer vrij en is de kans dat je de suikers gebruikt ipv meteen als vet opslaat groter. Ook zul je door de betere verzadiging minder snel eten waardoor er dus minder glucose in overvloed zal zijn.

<http://www.leefbewust.com/themas/suikerspiegel.html>

## **Roken**

Regelmatig bellen mensen op wat ze moeten slikken om de schade van roken te beperken en moet ik helaas zeggen dat tegen die schade geen kruid is gewassen. Als je nog denk dat je geen kanker zult krijgen door het roken dan moet je toch maar eens rondsnuffelen op internet. Nuttig je dan ook nog de nodige alcohol en kies je voor lege geraffineerde voeding dan is het gewoon een kwestie van wachten tot je wordt ingehaald door magere Hein.

Rook je bij kinderen dan ondermijn je ook hun kansen op een lang en gezond leven, ga dan ieder geval even buiten roken zodat je alleen je eigen gezondheid ondermijnt. Alleen al in Engeland overlijden ieder jaar 16.000 mensen door meeroken, dit is bijna een voetbalstadion vol!

Sloopt je niet je longen, darmen of borsten dan onttrek je wel precies de vitamine (C) die cruciaal is voor je bloedvaten, bindweefsel, darmontstekingen etc en ondermijn je ook andere organen. Er is voldoende aangetoond in relatie met darm en borstkanker dus wees niet verrast als je dit soort ellende op je pad treft. Vitamine C wordt door

Amerikaanse onderzoekers het missende stress hormoon genoemd omdat dieren bij stress extra vitamine C aanmaken om hun organen te beschermen tegen deze stress. Veel rokers roken nu juist tegen die stress en dit zorgt er alleen maar voor dat het lichaam nog meer stress krijgt door het tekort aan vitamine C. Dus vicieuze cirkel waar je niet meer uitkomt.

Wil je niet langer de melkkoe zijn van de nicotine kartels en onze hypocriete overheid dan is de keuze aan jou. Van wat Nederlanders wegpaffen kunnen heel veel mensen te eten krijgen in landen die niet een eerlijke kans hebben gehad.

Rook je vanwege de stress steek dan eens wat tijd in meditatie, wandelingen, goede voeding en geef je leven een andere wending. Gebruik je tijd op aarde nuttiger en laat die sigaret niet een flink stuk van je leven afnemen, zie roken als Russische roulette. De kogel zit al in het magazijn.....

Roken kan vrouwen 14,4 jaar en mannen 8,3 jaar van hun leven kosten door een vervroegde hartaanval

Op Duits cardiologen congres kwam deze conclusie naar buiten. Vrouwen blijken dus extra kwetsbaar te zijn voor schade door toxines uit rook. Kun je nagaan wat het risico is voor een jong meisje dat moet meerroken met haar ouders. Helaas voor velen komt de wijsheid pas met de jaren als schade al is veroorzaakt.

Even voor de duidelijkheid, krijgen vrouwen gemiddeld met 80.7 de eerste keer een hartaanval, bij rokende vrouwen al op 66.2 jarige leeftijd dus een jaar na hun verdiende pensioen.

<http://www.leefbewust.com/themas/roken.html>

## **Stress**

Je bijnierschors produceert bij passieve stress (frustratie, ergeren aan dingen, je een looser voelen) een hormoon dat cortisol heet. Als de hoeveelheid cortisol door deze stress stijgt dan gaat je lichaam eiwitten uit oa spieren omzetten in glucose wat tot extra vetopslag kan leiden. Stress is dus een dikmaker en verhoogt ook je suikerspiegel en door de extra glucose in je bloed moet je lichaam ook weer extra insuline aan gaan maken waardoor je alvleesklier chronisch wordt belast wat weer kan leiden tot Diabetes 2.

Cortisol behoort tot de groep corticosteroïden. Een tekort aan deze groep hormonen kan leiden tot de ziekte van Addison waarbij het tegenovergestelde gebeurt. Je suikerspiegel daalt, je krijgt een bruine vakantie kleur in je gezicht en je verliest snel gewicht. Ook daalt je bloeddruk, heb je behoefte aan zout en wordt je steeds vermoeider. Het is een ziekte die helaas chronisch is.

Bij de ziekte van Cushing en AGS produceert de bijnierschors juist teveel van deze hormonen met de volgende complicaties: dikke kop, dunne armen, snel blauwe plekken en osteoprose (breekbare botten).

Het middel Prednison dat vaak bij reume en ontstekeningen wordt gegeven en dit hormoon bevat zorgt voor extra eetlust en gewichtstoename. Dus door depressie kun je dik worden van je medicijnen. Door het gebruik van Prednison gaan de bijnieren zelf minder corticosteroïden



maken. Afhankelijk van dosering en duur van de behandeling kunnen ze er zelfs helemaal mee stoppen. Uw lichaam wordt daardoor afhankelijk van dit geneesmiddel. Andere nadelen kunnen zijn:

Dikker worden van het gezicht en romp

Dit wordt veroorzaakt door een andere verdeling van het lichaamsvet. Bij verlaging van de dosis of stoppen met prednison verdwijnt dit verschijnsel.

Gewichtstoename

Tijdens gebruik van prednison houdt het lichaam vocht vast. U zult één tot twee kg aankomen. Prednison bevordert bovendien de eetlust.

Verminderde weerstand tegen infecties

Dit wordt veroorzaakt door een verminderde werking van de witte bloedlichaampjes, die voor de afweer van het lichaam zorgen.

Maagklachten

Deze worden veroorzaakt door een toename van de maagzuurproductie.

Vertraagde wondgenezing

Gladde, dunne huid

Botontkalking

Langdurige behandeling (langer dan zes maanden) kan botontkalking veroorzaken.

Stemmingsveranderingen

Prednison kan geestelijke en emotionele stoornissen teweegbrengen zoals moeilijk inslapen, nervositeit, depressie en prikkelbaarheid.

Veel mensen ervaren echter een verbetering van hun stemming.

Vaak houdt dit verband met een vermindering van de klachten.

Diabetes (suikerziekte)

Indien u diabetes heeft kunnen de suikers onregelmatig (hoger worden), daarvoor moet de glucosewaarde vaker gecontroleerd worden.

Zonder stress als brandstof zouden we niet vooruit te branden zijn. Het lichaam maakt immers zelf stresshormonen aan zoals adrenaline en cortisol om op cruciale momenten goed te kunnen presteren. Toch zorgen veel 'normale' situaties, zoals de druk van een hypotheek, de eeuwige deadlines op het werk, een op handen zijnde reorganisatie of het verlies van een dierbaar persoon, vaak voor een voortdurende hoge spanning. Lichamelijke klachten en uiteindelijk zelfs een burn-out zijn het gevolg.

Manieren om je cortisol niveau te verlagen:

Massage (bijvoorbeeld een stoelmassage)

Ginseng

Bij vormen van chronische stress, zowel fysiek als psychisch, voorkomt Ginseng een te hoge productie van cortisol. Uit onderzoek van de Universiteit Amsterdam (A.P.J. van Eekelen) blijkt dat de afgifte van cortisol (en dus stressgevoeligheid) om 6 uur 's morgens het hoogst is. Ook blijkt uit onderzoek van drs. Witte Hoogendijk dat mensen die lijden aan depressie, vaak hebben blootgestaan aan te veel stress. In het bloed van deze mensen is de concentratie van het stresshormoon cortisol verhoogd. In tegenstelling tot 'gezonde' mensen blijken depressieve mensen niet in staat de verhoogde productie van cortisol te remmen. De oorzaak hiervan is dat het zogenaamde 'stresscentrum' in de hersenen van depressieve mensen hyperactief is, waardoor ze meer van het stresshormoon cortisol produceren. Dit wordt nog versterkt door een slecht werkende biologische klok, waardoor zij op bepaalde tijden minder stoffen aanmaken, die de productie van cortisol kunnen remmen.

Uit het onderzoek blijkt dat de hersenen van mensen met depressies anders in elkaar zitten dan de hersenen van 'gezonde' mensen. In de hypothalamus werden bij depressieve patiënten in vergelijking met gezonde mensen vier maal zo veel cellen gevonden, die de productie van cortisol stimuleren.

De slecht werkende biologische klok bij mensen met depressies verklaart ook waarom er schommelingen voorkomen in de gevoelens van depressieve mensen. Zij lijden soms aan seizoensgebonden depressies, zoals de winterdepressie of voelen zich 's morgens slechter dan 's avonds. Licht kan een slecht werkende biologische klok activeren. Licht-therapie blijkt dan ook een effectieve methode om (winter)depressies bij mensen te behandelen of te voorkomen.

<http://www.leefbewust.com/themas/stress.html>

## **Radon**

In oudere woningen (van voor 1970) is Radon in de binnenlucht vooral uit de kruipruimte onder de woning afkomstig. In nieuwe woningen (vanaf 1970) is Radon vooral afkomstig uit de bouwmaterialen. Woningen gebouwd en of verbouwd vanaf de jaren zeventig zijn kierdichter dan de oudere woningen, waardoor Radon zonder goede ventilatie nauwelijks nog uit zichzelf kan afnemen of verdwijnen. Zit verder ook in bakstenen, gipsplaten en cement. Tweede oorzaak van longkanker. Combinatie van roken + radon is natuurlijke helemaal de kans op longkanker aanjagen.

## **Schimmels**

Veroorzaken luchtwegproblemen, neurologische problemen en kanker. Schimmels komen voor op vochtige plekken in huis. Beruchte schimmels zoals de Aspergillus en Stachybotris kunnen bijv ontstaan na een daklekkage en voor een scala aan gezondheidsklachten zorgen. Schimmels in voeding zoals pinda's en granen kunnen zelfs leiden tot leverkanker (aflatoxines). Berucht zijn ook de balansventilatie systemen in nieuwbouw woningen zoals die in Amersfoort. Goed voor allerlei chronische klachten bij steeds meer bewoners.

# Electrostress

Marloes Mensvoort

Frankrijk verbiedt WiFi op scholen om gezondheidsredenen, maar wat doet Nederland?

Inmiddels heeft Frankrijk het gebruiken van WiFi en gsm's verboden op scholen om gezondheidsredenen. Ook België verbiedt het gebruik van gsm's voor kinderen tot 7 jaar en is Wifi uit Chéches verbannen. Het gerechtshof in Israël en Italië heeft het causale verband erkent tussen een (hersenen-)tumor en straling van een mobiel (en heeft schadeclaims toegekend). In de meeste landen wordt aan stralings-voorlichting gedaan (hoe gebruik je een mobiel voor zo min mogelijk straling) en gelden strengere regels omtrent de plaatsing van UMTS/GSM/LTE (zeker niet in de buurt van woonwijken of scholen). Tegelijkertijd wordt in Nederland echter zonder enig overleg van betekenis momenteel gewerkt aan de uitrol van het 4G Netwerk. Het netwerk dat er in Brussel, omringd door veel discussies voorlopig niet kon komen, omdat het daar simpelweg alle gezondheidsnormen overschreedt. In Nederland hierover geen woord.

Nederland hanteert de hoogste (lees; de onverschilligste) norm van heel Europa, dus hier kan "gewoon" alles. Dat er allang en ruimschoots slaapstoornissen tot aan kankerclusters ontstaan rondom Gsm-masten doet niets af aan het omstreden (enkel sussende) advies van onze gezondheidsraad. Zij zegt dat er geen schadelijke effecten bekend zijn. Wat zij bedoelt te zeggen is dat er nog geen 100% geaccepteerde wetenschappelijke verklaring is voor de verschijnselen welke toch al in meer dan 5000 onafhankelijke studies zijn aangetoond! Maar iedereen lijkt het best te vinden.. Wat logisch is, want niemand legt verbanden tussen hun slaapstoornissen, concentratiestoornissen, oorsuizen, hartritmestoornissen en ga zo maar door in relatie met deze toegenomen straling, want er kan niks aan de hand zijn. De gezondheidsraad heeft het immers gezegd.

Helaas ten onrechte. Zowel in 2007 als opnieuw in 2012 verrichtte het 'Bioinitiative', een groep onafhankelijke wetenschappers, een onderzoek naar de gevolgen van Electro Magnetische Velden (EMV). Op basis van het bestuderen van ruim 3800 wetenschappelijke onderzoeken over dit onderwerp concludeerden zij dat al sprake is van een breed spectrum van schadelijke biologische effecten ver onder de huidige blootstellingnormen. Tegelijkertijd zijn het Duitse bouwbiologen die een norm hanteren van 0,1 microwatt per m<sup>2</sup>. Een richtlijn welke enkele miljoenen (!) malen onder onze landelijke norm (Nederlandse norm = vrijbrief voor de industrie) ligt .

Deze groep onafhankelijke wetenschappers zegt dat er al meer dan genoeg bewijs ligt om de schadelijke effecten van straling (afkomstig van Wi-Fi, Dect, GSM, UMTS, slimme meters en allerhande kinderspeelgoed) te erkennen, de normen moeten volgens hen allang drastisch worden bijgesteld. De effecten van stralingsbelasting liggen tussen een algehele vermoeidheid, slechter slapen (o.a. door afname melatonine), concentratie en geheugen-problemen, depressies, verzwakking van het immuunsysteem met alle gevolgen van dien, tot aan DNA schade toe, wat een teken aan de wand is voor kanker. Ook de Raad van Europa, bekend van het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens, stelt in 2011 vast dat elektromagnetische velden een serieus gevaar opleveren voor de volksgezondheid. Zij roept daarom op tot het drastisch verlagen van de blootstellingslimieten, en raadt aan om alle draadloze apparatuur uit klaslokalen te verwijderen.

Zij vindt dat er veel meer aan voorlichting moet worden gedaan, zodat mensen zichzelf hiervoor kunnen beschermen en wil dat speciale maatregelen getroffen worden om elektrogevoelige personen te beschermen. \*Electrogevoelig zijn mensen die in eerste instantie gewoon gevoelig zijn, maar de oorzaak van hun klachten niet op tijd hebben gevonden en hierdoor overbelast zijn geraakt en hierdoor nog gevoeliger zijn geworden.. Dit is een serieus probleem, want dan kun je bijna nergens meer herstellen.

Natuurlijk zijn het in deze tijd meerdere 'factoren' welke een rol spelen in onze gezondheid. Noem voeding, E-nummers, suikers, maar ook Gentech en Candida. Over dit laatste is mij betreft een interessant nieuw inzicht aan het licht gekomen.. Het gaat over hoe dat straling de groei van schimmel versterkt en ook nog eens via deze weg (naast de neurologische, hormonale en celstress die er al optreedt) het lichaam bij te hoge blootstelling verzwakt. De roekeloze uitbreiding van straling is een ontkenning dat we naast een biologisch ook een biochemisch wezen zijn, waarbij celcommunicatie optreedt op basis van potentiaalverschillen (energie en frequentie). De gepulseerde straling zoals van Wifi, Dect etc... hamert als een pneumatische hamer op onze cellen in en verzakt ons systeem langzaam maar gestaag als we hier niet op tijd iets aan doen. Alle reden om hier wat kritischer mee om te gaan

Toch gebeurt tot op heden nog niets. Verschillende 'krachten' zullen hier waarschijnlijk debet aan zijn, maar wat zeker is, is dat uw gezondheid hierbij het onderspit delft. Krachten als; het financiële gewin door zowel Telecombedrijven (financieel belang inmiddels 'groter' dan olie) als Politiek (meer dan 13 Miljard verdiend door verkoop van frequenties en de teller loopt nog steeds op), sommige gevestigde, doch achterhaalde, wetenschappelijke opvattingen alsmede de populariteit (verslaving) van de stralingsbronnen of gebruikers 'an sich', maken deze discussie er niet gemakkelijker op.

Door de klachten, welke ik zelf in 2006 ontdekte en ik zelf kon wijten aan stralingsbronnen, omdat ze simpelweg verdwenen in een stralingsarme omgeving, ben ik genoodzaakt geweest om (diep) in deze stralingsmaterie te duiken. Hierdoor heb ik mijzelf uit een enorme neergaande spiraal weten te bevrijden. Het beste wat namelijk helpt om de klachten vrijwel direct te laten stoppen, anders dan in een neergaande spiraal (van een steeds verdere verzwakking van het immuunsysteem) terecht te komen, is de stralingsbronnen te verwijderen. Steentjes en Piramides en wat al niet meer, zijn hoe goed bedoeld, dan simpelweg niet toereikend.. Daarom is kennis van EMV (Electro Magnetische Velden kortweg straling) noodzakelijk. Naast kennis over straling en apparatuur ben ik ook in de totstandkoming van het huidige beleid (is er niet) gedoken. Wat hieruit allemaal naar boven kwam is vaak slordig en soms zeker schendend te noemen. Ik heb gezien dat zelfs een partij als Groen Links hier totaal geen enkel beleid op heeft en denkt dat dit een wetenschappelijke kwestie is.. Door de enorme economische belangen zal de discussie en het afschuiven van verantwoordelijkheden waarschijnlijk nog wel wat jaartjes doorgaan (net als bij roken en asbest is gebeurd).

Ik hoop echter dat we deze keer wel wat eerder in actie komen (lees; verantwoordelijkheid nemen en een deugdelijk voorzorgsprincipe gaan toepassen dat mensen beschermt en niet enkel financiële belangen) dan bij roken en asbest. Zoals dr. Jeroen van der Sluijs (communicatie onzekere factoren) op 10 januari 2013 uitlegde, hoeft er voor het toepassen van een wettelijk voorzorgsprincipe helemaal geen wetenschappelijke consensus te zijn. Twijfel is voldoende.. Dat we het mechanisme nog niet helemaal begrijpen, wil niet zeggen dat we de effecten kunnen negeren.

Bescherming van mensen en hun gezondheid door het stellen van redelijke normen is momenteel vooral een politieke keuze welke op dit moment, gezien de enorme toename aan gezondheidsproblemen (en –kosten) in Nederland, absoluut niet de aandacht krijgt welke het verdient. Soms helpt de politiek zelfs met het uitrollen van Wi-Fi in steden.

In andere landen wordt er wel vaak al meer aan gedaan. Zo adviseert bijvoorbeeld de gezondheidsraad in Israël om geen Dect telefoons (draadloze huistelefoons en babyfoons?!) in huis te halen vanwege de veel te sterke straling. Ook adviseert zij om enkel handsfree te bellen en raadt apparatuur op de slaapkamer ten zeerste af. En wat doet Nederland? “Laten we de burger niet nodeloos ongerust maken?! De claims kunnen nogal uit de klauwen gaan lopen, dus niet te veel over praten, vooral ontkennen en sussen.” Het is inderdaad beter als iedereen langzaam ziek, zwak en misselijk wordt. De kosten en het leed dat dit veroorzaakt worden voorlopig toch niet aan EMV gerelateerd.

Wil je niet langer zwijgend toekijken naar de arrogantie van Telecom, ondersteun dan dit verhaal met je handtekening. Teken deze petitie en deel ‘m ook even in je eigen netwerk. Maak ook meer mensen hiervan bewust, zodat we noodzakelijke veranderingen tot stand kunnen brengen. Wil je tips om je stralingsbelasting vaak al wel tot 90% te reduceren... Kijk dan ook bij Tips! ..

Alvast bedankt namens velen!  
Marloes Mensvoort  
[www.petitie-electrosmog.nl](http://www.petitie-electrosmog.nl)

Opmerking van Ron Fontaine: begin augustus 2013 kocht ik een laptop met WiFi die ik 's avonds een uurtje gebruikte voor de laatste mails. Iedere avond had ik een loopneus, 's nachts verkouden en verder last van vermoeide ogen, overdag achter de PC namen de klachten weer af. Na 3 maanden zoeken besloot ik de laptop op de kabel aan te sluiten en heb ik de WiFi uitgezet, vanaf dat moment geen klachten meer gehad. Ik vermoed dat WiFi de slijmvliesen en zenuwen overprikkeld en zo je weerstand verlaagd. Geen idee waarom maar zover ik weet worden magnetron frequenties gebruikt. Dus heb je vage klachten zoals loopneuzen, spierpijnen, oorsuizen, vermoeide ogen etc zet dan eens een week je WiFi apparatuur uit en kijk wat er gebeurt. Voor mij is electrostress een nieuwe vorm van stress die je kan uitputten en verzwakken, zeker als mensen al iets mankeren zoals bijvoorbeeld bij de ziekte van Lyme etc. Zorg verder dat je laptop of PC altijd op een geaard stopcontact zit. Dit kan namelijk 2/3 schelen van de laag frequentie inductie spanning die de monitor/kast afgeeft. Wil je je beschermen tegen WiFi van de burens dan is het gebruik van folie een optie. Ik heb op de slaapkamer panelen gemaakt die op de achterkant van dat gouden folie bevatten, de zogenaamde warmtedekens die te koop zijn bij o.a. de ANWB. Ik meet dan nog ongeveer 15% van de stralingswaarde.

[www.electrostress-gezondheid.com](http://www.electrostress-gezondheid.com)

# Aardstralen? De verborgen eenheid van bewoner en woonhuis!

Erik W. Kasteleyn

Dit artikel gaat over een andere visie op het gebied van subtiel-energetische verstoringen van woonhuizen. Dit onderwerp werd vroeger aangeduid met het begrip 'aardstralen'; tegenwoordig spreekt men van geopathie of geopathische belasting. De gangbare opvatting is dat deze verstoringen energieën afkomstig zijn uit de woonomgeving en dat de bewoners daar het slachtoffer van zijn. Op basis van eigen onderzoek kom ik tot andere conclusies, die overeenkomen met de opvattingen van andere auteurs [1,2]. De essentie van deze andere visie is dat bewoners in belangrijke mate zélf verantwoordelijk zijn voor de subtiel-energetische verstoringen van hun woonhuis.

Zoals de interieurinrichting van het huis veel zegt over de bewoners, zo is op subtiel-energetisch gebied de energetische situatie in het woonhuis een emotionele, psychische en geestelijke spiegel van haar bewoners. Subtiel-energetische verstoringen in het woonhuis zijn op te vatten als de 'buitenste energetische laag' van de bewoners en zijn vaak projecties van hun (meestal onbewuste) emotionele, psychische en geestelijke blokkades.

Deze andere visie lijkt misschien vreemd en in strijd met de dagelijkse ervaring, maar dat zegt niet zo veel. De dagelijkse ervaring lijkt ook te zeggen dat de aarde plat is, maar we weten dat dit niet zo is, de aarde is rond. Zo lijkt het ook alsof in woonhuizen alle verstoringen van buiten komen en de bewoners daar het slachtoffer van zijn. Onderzoek leert echter, dat er zulke opvallende overeenkomsten bestaan tussen specifieke subtiel-energetische verstoringen in woonhuizen en conflictueuze innerlijke processen bij de bewoners, dat ik er van uit ga dat er een verborgen eenheid bestaat tussen de bewoner en diens woonhuis.

## **Elektromagnetische en subtiele energieën**

In het voorgaande heb ik het voortdurend over subtiel-energetische relaties tussen bewoner en woonhuis. Het begrip 'subtiele energie' dient zorgvuldig te worden onderscheiden van het begrip 'elektromagnetische energie', omdat ze een volkomen ander referentiekader hebben. Het door elkaar halen van deze begrippen leidt mijns inziens tot een grote verwarring en maakt het onmogelijk om het onderwerp te begrijpen. Laten we daarom beginnen met een definiëring van beide begrippen.

- Sinds het begin van de 18e eeuw houdt de natuurkunde zich bezig met de studie naar elektrische, magnetische en elektromagnetische verschijnselen. Hieruit zijn technische ontwikkelingen voortgekomen als o.a. elektriciteit, telecommunicatie en computertechnologieën, die in onze moderne westerse samenleving niet meer zijn weg te denken. Door al deze techniek worden we in toenemende mate blootgesteld aan uiteenlopende elektromagnetische energieën. We kunnen hierbij denken aan elektriciteit, straling van (draadloze) computers, radars en zenders (mobiele telefonie) enz. Terecht vraagt men zich steeds meer af, wat de effecten zijn van deze technische elektromagnetische energieën op de menselijke gezondheid. Deze energieën vervuilen in toenemende mate het leefmilieu van de mens. De literatuur heeft het in dit verband over elektrostress of elektrosmog [3-9].

Er is nog heel veel niet bekend op dit gebied, maar het is wetenschappelijk onderzoekbaar, omdat deze energieën meetbaar zijn met (geavanceerde) technische apparatuur.

Wat betreft hun effect op de menselijke gezondheid geldt voor deze technische energieën 'hoe minder, hoe beter'. Een verstandig mens treft hiervoor zijn maatregelen. Dit betekent in woonhuizen dat elektrische leidingen dienen te worden afgeschermd, slaapkamers zo goed mogelijk stroomvrij zijn door netvrijschakelaars, dat er géén kwartswekkers in de directe nabijheid van het bed staan [10] en dat er liefst géén draadloze telefoonsystemen en magnetrons in huis werkzaam zijn.

Voor elektromagnetische energieën geldt dat de bewoner aan deze stralingen is blootgesteld. Gecompliceerde energetische interacties, zoals verder in dit artikel beschreven, zijn mij ten aanzien van elektromagnetische energieën niet bekend.

- Het begrip 'subtiële energie' is met name in de Chinese en Indische cultuur diepgaand onderzocht. Het betreft de begrippen 'Chi' en 'Prana', die een sleutelrol vervullen in de Traditionele Chinese Geneeskunde, de Ayurveda en de Yoga. In vergelijking met de westerse natuurwetenschap hanteren deze systemen een ruimer mens- en wereldbeeld, waarin ook de geestelijke dimensies van de mens en de natuur een plaats hebben. Het onderwerp van de menselijke aura en het chakra-systeem [11-13] behoort tot dit gebied.

Tot op heden is het niet mogelijk om subtiële energieën te meten met technische apparatuur. Deze energieën zijn echter wél ervaarbaar voor sensitieve mensen, die hiervoor gebruikmaken van hun eigen intuïtieve vermogens.

Tóch zijn er vanaf de oudste tijden technieken overgeleverd om subtiële energieën te 'meten'. Het betreft het gebruik van wichelroede en pendel, waarvan de oudste overleveringen teruggaan tot 5000 jaar voor Christus. Deze 'metingen' zijn echter géén objectieve metingen in de zin van de westerse natuurwetenschap, maar komen tot stand door zwakke (onbewuste) spierbewegingen in het lichaam van de wichelroedeloper. Deze zogeheten 'ideomotoriek' kan echter door een goed getrainde en intuïtief begaafde wichelroedeloper worden gebruikt om subtiële energieën op te sporen en kwalitatief te onderscheiden.

Sinds het begin van de 20e eeuw duidt men de activiteiten van wichelroedeloopers en pendelaars aan met het begrip 'radiësthesie', dat letterlijk 'gevoeligheid voor straling' betekent. De radiësthesie is een problematisch vakgebied, omdat er binnen de beoefenaars sterk uiteenlopende opvattingen bestaan over de aard der gemeten 'stralingen'.

Sommige beoefenaars zoals A. Westlake [14] geven aan dat deze 'straling' een psychisch-geestelijke component heeft, die niet kan worden begrepen binnen een natuurkundig referentiekader. Westlake geeft hiermee aan dat deze 'straling' niet elektromagnetisch is, maar identiek is aan de subtiële energieën 'Chi' en 'Prana'.

Daarentegen zijn er andere 'scholen' binnen de radiësthesie, die een andere opvatting hebben. Met name de aanhangers van de zogeheten 'fysische radiësthesie' [15-18] hebben een sterk reductionistische opvatting. Zij menen dat de door wichelroedeloopers gemeten 'stralingen' niet met subtiële energieën te maken hebben, maar 'niets anders zijn' dan extreem zwakke hoogfrequente elektromagnetische straling. Deze radiësthetische 'school' heeft nogal wat wichelroedeloopers in Nederland, België en Duitsland opgeleid en heeft daarom een ruime verbreiding in onze contreien.

## **Fysische radiësthesie als startpunt**

Mijn interesse in de radiësthesie ontstond ruim twintig jaar geleden toen ik als afgestudeerd geoloog ontdekte dat ik kon wichelroedeloop. Ik volgde onderwijs op het gebied van de Lecher-antenne (een gespecialiseerde wichelroede) en kwam daardoor in aanraking met het gedachtengoed van de fysische radiësthesie, dat er als volgt uitziet. Met de Lecher-antenne kan men verschillende energieën meten. Sommige daarvan (Hartmann- en Curry-net) worden geacht samen te hangen met het aardmagnetisch veld, andere energieën (waterader en breuklijn) worden geacht specifiek uit de aarde te komen. Daarnaast zijn er energieën meetbaar (radars en zenders) die een relatie hebben met de menselijke techniek.

Deze energieën komen overal in de natuur en de menselijke woon- en werkomgeving voor en kunnen in woonhuizen of werkplekken een rol spelen bij het ontstaan van gezondheidsklachten. Deze energieën tracht men in balans te brengen, door het plaatsen van speciaal ontwikkelde voorwerpen op nauwkeurig uitgemeten plekken binnen of buiten de woning ( 'ontstoren').

Door mijn natuurwetenschappelijke (geologische) achtergrond had ik moeite met de geologische aanduiding van de met de Lecher-antenne gemeten energieën (netten, waterader, breuklijn). Ook met de 'ontstoringstechnieken' had ik moeite. Met de Lecher-antenne kon ik weliswaar meten dat na een goede 'ontstoring' de energieën van het huis veel beter waren, maar natuurwetenschappelijk kon ik het niet begrijpen. Ik besloot echter over mijn bezwaren heen te stappen en de waarde van het onderwerp in de praktijk te onderzoeken.

## **Onverklaarbare wateraders en breuklijnen**

In die tijd had ik al enkele jaren een eigen natuurgeneeskundige praktijk en merkte dat mijn patiënten baat hadden bij het 'ontstoren' van hun woonhuis. Behandelingen sloegen beter aan en met name therapieresistente patiënten deden daarmee hun voordeel.

In de loop der tijd stapte ik meer en meer over mijn (verstandelijke) bezwaren heen en werd enthousiast over de praktische waarde van huis'ontstoringen', die ik zelf met toenemend plezier uitvoerde. Ik maakte op dit gebied een hele ontwikkeling door en slaagde erin nieuwe systemen te ontwikkelen om woonhuizen goed te maken. Ik kreeg steeds meer ervaring op dit gebied en werd regelmatig door collega's geraadpleegd voor het goedmaken van woonhuizen van hun patiënten.

Op een dag vroeg een collega mij het woonhuis van zijn patiënte goed te maken, omdat hij met de VEGAtest een sterke geopathie bij haar kon meten. Het huisonderzoek bevestigde dit vermoeden. Er waren sterke wateraders en breuklijnen aanwezig, die ik met succes in balans kon brengen. De patiënte sliep beter en de behandelend arts kon de eerdere geopathische belasting niet meer meten. Maar na enkele maanden waren haar slaapklachten terug en was op haar lichaam de geopathie opnieuw meetbaar. Hernieuwd huisonderzoek gaf aan dat er nieuwe wateraders en breuken in het huis waren. Maar nu op plaatsen waar ze voorheen niet waren. We begrepen er niets van en legden de 'schuld' daarvoor bij grondwerkzaamheden een straat verderop, waardoor er misschien in de bodem structuren waren veranderd.

De patiënte vertelde mij toen ook, dat ze zich de laatste tijd zo depressief en ellendig had gevoeld. Oude onverwerkte jeugdervaringen waren geactiveerd door een ontmoeting met een bepaalde persoon. Ik hoorde het aan, maar kon het geen plaats geven.



Een half jaar later verhuisde ze naar een nieuw huis en werd mij gevraagd dit te onderzoeken. Na het huisonderzoek feliciteerde ik haar, omdat het huis een heel positieve energetische uitstraling had. Een zeldzaam geschenk dat maar weinig mensen gegeven is. Twee jaar later kwam ik opnieuw bij haar thuis, omdat haar behandelend arts opnieuw een geopathische belasting bij haar kon meten. Onderzoek van het huis bevestigde dit. Er waren krachtige wateraders en breuklijnen in het huis! Dit voorheen zo positieve huis was veranderd in een zeer slecht huis. Was hier opnieuw sprake van onverklaarbare bodemveranderingen? De patiënte vertelde mij over haar moeilijkheden van het afgelopen jaar. Door een zakelijk conflict van haar echtgenoot moesten ze binnenkort gaan verhuizen uit hun 'paradijshuis'. Haar wereld stortte in en ze had gevoelens van woede, wanhoop en ellende. Langzaam begon ik te vermoeden dat er misschien een relatie bestond tussen haar innerlijke spanningen en de subtiel-energetische verstoring van haar woonhuis. Binnen de radiësthesie is de geaccepteerde 'dogmatiek' dat mensen ziek kunnen worden van hun woonhuis. Maar is het omgekeerde misschien ook mogelijk? Kan het woonhuis subtiel-energetisch verstoord worden onder invloed van de grote innerlijke spanningen van de bewoners?

### **Veranderende geopathieën**

Mijn nieuwe invalshoek bleef me bezighouden en steeds vaker dacht ik aan de mogelijkheid dat patiënten hun eigen woonhuis energetisch beïnvloeden door hun psychisch-emotionele ervaringen. Maar kon ik deze mogelijkheid ook bewijzen?

De voorzienigheid kwam mij te hulp. Bij een ME-patiënte uit mijn praktijk was ik al jaren bezig om haar geopathisch belaste woonhuis onder controle te brengen. Dat lukte niet, want al na enkele maanden na het huisonderzoek was de specifiek op haar stofwisseling inwerkende geopathie weer in haar huis meetbaar. Na ruim twee jaar 'huisonderzoek na huisonderzoek' gaf zij zélf de oplossing. Zij verhuisde naar een huis aan de overkant van de straat, ongeveer vijftig meter verderop. Op haar verzoek onderzocht ik haar nieuwe woonhuis en kon haar zeggen dat ze een goed huis had gekocht. Er was een relatief zwakke geopathie meetbaar, die bovendien geen inwerking had op het stofwisselingsgebied. Kortom van haar nieuwe huis had ze niets te vrezen. Ik verwachtte dat haar gezondheid hierdoor zou verbeteren.

Drie maanden later zag ik haar weer in mijn praktijk, maar haar gezondheidsklachten waren onverminderd slecht. Tot mijn verbazing kon ik bij haar een sterke geopathie meten. Controle van haar woonhuis leerde dat deze geopathie een specifieke werking had op het stofwisselingsgebied. Hier had ik het bewijs gevonden. Na enkele maanden bewoning had het woonhuis een geopathische belasting die er voorheen niet was, maar identiek was aan de onoplosbare geopathie van het oude woonhuis. Mijn conclusie was dat mijn patiënte zélf een cruciale rol speelde in het ontstaan van de geopathie van haar woonhuis.

Maar het verhaal gaat nog verder. Uit oogpunt van onderzoek controleerde ik sindsdien iedere maand haar woonhuis om te zien of er in het huis veranderingen meetbaar waren, die overeenkwamen met psychisch-emotionele ervaringen van mijn patiënte en haar echtgenoot. Ze waren ongewenst kinderloos en hadden al jaren de diepe wens om een kind te adopteren. In de maand dat ze (na jaren wachten) onverwachts te horen kregen dat ze kort daarop naar het buitenland konden afreizen om hun te adopteren baby op te halen, veranderde de subtiële energie van hun woonhuis. Er waren nieuwe energetische patronen meetbaar, die karakteristiek zijn voor het 4e chakra-gebied (hart-gebied). Een prachtig voorbeeld van de wijze waarop de subtiële energie van het woonhuis meeverandert met de ontwikkeling van de bewoners.

## **Een andere visie op geopathie**

Bovenstaande voorbeelden staan niet alleen. De afgelopen jaren heb ik veel meer aanwijzingen gevonden voor de subtiel-energetische invloed van bewoners op hun eigen woonhuis. In mijn nieuwe boek geef ik daar tal van voorbeelden van. Het heeft mij geleerd dat allerlei aspecten van de fysische radiësthesie onjuist zijn. Mijn opvatting is dat met de Lecher-antenne (net als met iedere andere wichelroede of pendel) subtiële energieën kunnen worden gemeten. De subtiële energieën in woonhuizen vertegenwoordigen het acupunctuur- en chakrasysteem van het huis. Dit heeft allerlei overeenkomsten met de functionaliteit van deze systemen in het menselijk lichaam. Als voorbeeld hiervan noem ik de meridiaan- en kleurentherapie volgens Christel Heidemann [19], waarin het menselijk meridiaansysteem met behulp van kleuren wordt gebalanceerd. Een woonhuis kan op overeenkomstige wijze in balans worden gebracht, door het aanbrengen van kleuren op de juiste plaatsen in huis.

Mijn nieuwe ervaringen hebben mijn hulpverleningswerk sterk veranderd. In het geval van een voortdurend terugkerende geopathische belasting heb ik geleerd dat het wenselijk is om behalve het goedmaken van het woonhuis óók aandacht te besteden aan psychisch-emotionele dimensies van de bewoners. Door op beide fronten tegelijk te werken, in samenwerking met andere hulpverleners, worden betere resultaten bereikt. Een voorbeeld om dit te verduidelijken. De ervaring leert dat gevoelens van angst en bedreiging een sterk ontwrichtende invloed hebben op het subtiële energiesysteem van het eigen woonhuis. Deze emoties creëren in het woonhuis radiësthetische wateraders en breuklijnen, die naar mijn mening niet uit de aardbodem komen, maar moeten worden begrepen als verstoringen van het basischakra (1e chakra) en de corresponderende nier-energie van het woonhuis.

Ontstoring van het woonhuis zonder aandacht te besteden aan de bewoners is in veel gevallen een betrekkelijk zinloze zaak, vergelijkbaar met het maaien van gras. Na verloop van tijd is alles weer bij het oude. Het is beter om én het woonhuis in balans te brengen én de bewoners te helpen met de onderliggende psychisch-emotionele problemen. Deze 'totalere' benadering blijkt in de praktijk goed te werken om 'onoplosbare' geopathiën onder controle te krijgen.

### **Literatuur:**

- [1] J. Purner. Radiästhesie-Ein Weg zum Licht? Mit der Wünschelrute auf der Suche nach dem Geheimnis der Kultstätten. M&T Verlag Zürich/Chur. Edition Astroterra, 1988. ISBN 3-7265-3013-4.
- [2] D. Linn. Een huis vol bezieling. Een inspirerende gids voor puur en zuiver woongenot. Forum-Amsterdam, 1998.
- [3] W.D. Rose. Elektrostress. De invloed van elektrische apparatuur en installaties op onze gezondheid. Ankh Hermes, 1990.
- [4] P. Brodeur Currents of death. Power lines, computer terminals, and the attempt to cover up their threat to your health. Simon and Schuster, New York, 1989.
- [5] R. Becker, G. Selden The body electric. Electromagnetism and the foundation of life. Quill, William Morrow, New York, 1985.
- [6] R. Becker Cross currents. The startling effects of electro-magnetic radiation on your health. Bloomsbury Publishing, 1991.
- [7] C. Smith, S. Best Electromagnetic man. Health & hazard in the electrical environment. Dent & Sons Ltd, London, 1989.
- [8] B. Wilson, R. Stevens, L. Anderson Extremely low frequency electromagnetic fields: the question of cancer. Batelle Press, Columbus, 1990.
- [9] Elektrostress, de elektromagnetische mens in zijn leefomgeving. Themanummer Tijdschrift voor Integrative Geneeskunde. Jaargang 14, no 2, 1998.
- [10] E. Kasteleyn Kwartshorloges en sacrale pathologie. VNT-nieuws augustus 2000 blz. 9-11.

- [11] W.H. Gmelig Meijling, W. Gijsen. De aura, uitstraling van mens, dier, plant en steen. Ankh-Hermes, 1982.
- [12] A. Judith. Handboek chakra psychologie. Zelfverwerkelijking in zeven stappen. Becht, Haarlem, 1997.
- [13] H. Motoyama, R. Brown Chakra's, Ki en Psi. Wetenschap en spirituele ontwikkeling. Ankh-Hermes, 1985.
- [14] A.B. Westlake The pattern of health; a search for a greater understanding of the life force in health and disease, New York, 1961.
- [15] Schneider, R. Leitfaden und Lehrkurs der Ruten- und Pendelkunst. Einführung in die Radiaesthesie. Teil 1, 2, 1984.
- [16] P. Schweitzer Neue Erkenntnisse zum verständnis der Geopathie. Karl F. Haug Verlag, 1984.
- [17] Kunnen, W. Wissenschaftliche Radiästhesie. Gesundes Bauen und Wohnen, no 56, no 1, 1995.
- [18] N. Driscart Een boodschap van hoop. Zijn exogene stralen de oorzaak van ziekte en dood? Wiegedood: geheim ontsluitend? Verantwoordelijke uitgever: Dr. Driscart Aerebeekstraat 7A 1540 Herne België, 1995.
- [19] C.J. Tjeerdema Meridiaan- en kleurentherapie volgens Christel Heidemann. De therapeutische werking van plantenkleuren via de huid. VNT-nieuws, oktober 2002, blz. 18-19.

Erik W. Kasteleyn (1955) is lid van de VNT en heeft zich gespecialiseerd in diagnostiek en hulpverlening op het gebied van omgevingsstralingen. Voor meer informatie: [www.geovitaal.nl](http://www.geovitaal.nl) of neem contact op via: [info@geovitaal.nl](mailto:info@geovitaal.nl) tel. 033-4321767.

Video interview: <https://www.youtube.com/watch?v=c4n4ZP0ENIk>

# Zonnebrandcrème en vetarm dieet: een recept voor een ramp

Auteur: Stephanie Seneff

Vertaling: Anton van Walstijn

## 1. Introductie

Bijna iedereen in Amerika is overtuigd van twee gevestigde uitgangspunten voor een lang en gezond leven:

- Eet een vetarm dieet,
- Vermijd de schadelijke stralen van de zon.

Mijn doel in dit essay is om u te overtuigen dat deze twee uitgangspunten samen zeer slecht medisch advies zijn en dat de gevolgen van het succes van onze regering met de verkoop van dit goedbedoelde maar misplaatste advies aan het Amerikaanse publiek afgrijselijk en langdurig zijn, met name voor de kinderen van onze natie.

In feite heb ik nu een mentaal profiel van de prototypische moeder van een autistisch kind gevormd: ze zal een vrouw zijn die uiterst consciëntieus is in het vermijden van voedingsmiddelen met een vette inhoud, ze zal zeer waakzaam zijn om zichzelf te beschermen tegen de schadelijke zonnestralen wanneer zij zich buitenshuis begeeft, en ze zal er heel zorgvuldig voor zorgen om zo dun te blijven als een potlood en zichzelf fysiek fit te houden. Kortom, voor de meeste Amerikanen zou ze het hoogtepunt van een goede gezondheid betekenen.

Een van de eerste tekenen van het begin van de puberteit bij meisjes is de ontwikkeling van welgevormde rondingen. Mannen vinden dergelijke curves seksueel aantrekkelijk, een aangeboren instinct dat inspeelt op het doel van moeder natuur om een gezonde aanvoer van vet voor een mogelijke zwangerschap zeker te stellen. Biologische processen programmeren mannen welbewust om opgewonden te raken door de gewelfde vrouwen om te verzekeren dat vrouwen met onvoldoende lichaamsvet (dunne en / of gespierde vrouwen) minder vaak worden geïmpregneerd.

Het begin van de menstruatie zal niet plaatsvinden totdat het vetgehalte van het lichaam stijgt tot boven 17%. Jonge vrouwelijke atleten merken vaak dat de menstruatie wordt uitgesteld, of dat hun menstruatie perioden plotseling ophouden, waarschijnlijk omdat door hun oefening de verhouding van de spier tot vet verstoord wordt tot het punt waar moeder natuur het risico op een zwangerschap een slecht idee vindt. Balletdanseressen en turners, die dun moeten blijven, maar nog steeds erg sterk zijn, lopen een groot risico dat hun menstruele cyclus volledig uitgeschakeld wordt [1].

De menselijke biologie wil vet niet alleen in het lichaam, maar ook in het dieet, als een zwangerschap aanstaande is. Dit feit is sterk overtuigend bewezen door een recente analyse van gegevens uit de Nurses Health Study, een ambitieus lange termijn onderzoek bij meer dan 18.000 verpleegkundigen, die een schat aan gegevens heeft opgeleverd over kwesties die verband houden met de gezondheid van vrouwen. Dr. Jorge Chavarro aan de Harvard School of Public Health heeft gegevens over hun voedingspraktijken geanalyseerd over een periode van

acht jaar, en zocht naar correlaties met diverse gezondheidsproblemen (Dairy Fat Fertility). Van alle voedingsassociaties die werden onderzocht, gaf de ene die vet in de zuivel consumptie met vruchtbaarheid associeerde de meest opvallende en statistisch significante resultaten. Vrouwen die zeiden dat ze magere zuivel aten (bijv. magere melk en magere yoghurt) verhoogden hun risico op onvruchtbaarheid met 85%, terwijl vrouwen die consequent vetrijke zuivelproducten aten (volle melk en ijs) hun risico verlaagden met 27 % [2].

Bedenk dit: kippeneieren worden nu beschouwd als "ongezond" vanwege hun hoge concentratie aan cholesterol. Ze zijn ook een van de beste bronnen van vitamine D. Dit wil zeggen, een moederkoe levert haar ongeboren kuiken voedingssupplementen met een rijk aanbod van cholesterol en een rijk aanbod van vitamine D. Koeienmelk bevat ook veel vet, tenzij het is gemanipuleerd naar de afgeroomde melk en zou hoog scoren in de natuurlijke vitamine D als het niet gepasteuriseerd werd (de hoge temperatuur vernietigt de vitamine D). We gaan nu kunstmatig synthetische vitamine D terugplaatsen om wat door pasteurisatie vernietigd is, een proces dat niet kan goed werken met magere melk, omdat vitamine D alleen oplosbaar in vet is, en dat is niet meer aanwezig.

We kunnen concluderen dat een moederkoe de melk waarmee ze haar pasgeboren kalf voedt, voorziet van vetten en vitamine D. Zelfs vissen leveren hun kroost veel vitamine D en cholesterol, zoals blijkt uit het feit dat kaviaar (kuit) een hoog vetgehalte heeft en een goede bron van vitamine D is. Moedermelk heeft een nog hoger vetgehalte dan koemelk, 55% van de calorieën in moedermelk komen uit vet. Het zou ook worden geladen met vitamine D als de moeder zich niet agressief beschermd had tegen de "schadelijke" straling van de zon. Moeder natuur vindt het belangrijk voor de pasgeborenen, of het nu kuikens, kalveren, vissen of menselijke baby's betreft, goed voorzien worden van vetten en vitamine D, met het oog op het verzekeren van een gezonde ontwikkeling.

De meest cruciale rol voor zowel de vitamine D en cholesterol in het embryo ligt in de ontwikkeling van de hersenen en het centrale zenuwstelsel. Het menselijk brein maakt slechts 2% van het gewicht van het lichaam uit, maar het bevat bijna 25% van het totale cholesterol [3], zodat het gemakkelijk is voor te stellen dat de voedselaanvoer een forse hoeveelheid cholesterol moet bevatten. Een van de kritische dingen die gebeurt tijdens de ontwikkeling van de embryonale hersenen is de groei van miljoenen zenuwvezels of "axonen" om verbindingen te vormen tussen alle neuronen in de zich ontwikkelende hersenen. Deze axonen zijn bekleed met een dikke vettige stof met de naam myelineschede, die werkt als isolatielaag, die houdt het zenuw-sigitaal intact en zorgt mede voor een snel en lange-afstands vervoer met een minimaal verlies. Deze myelineschede is voorzien van een zeer hoog cholesterol gehalte - hoger dan die van enige ander hersenweefsel.

Volgens Ursula Dicke en Gerhard Roth [4], is het de extra lengte en de extra dikte van de myelineschede rond de zenuwvezels van het menselijk brein dat zich het meest duidelijk onderscheidt van de hersenen van andere zoogdieren. Hoewel we ook meer corticale neuronen hebben, het verschil in hun aantallen tussen mensen en olifanten en walvissen is slechts ongeveer 5% dat is niet genoeg om de waargenomen duidelijke verschillen in intelligentie te verklaren. Dus, uitzonderlijk voor mensen is dat ze nog meer vet in de melk van de babymelk nodig hebben en dat met een goede reden: het kind heeft om te groeien aanzienlijk meer, langere en dikkere myelinescheden nodig dan enig ander dier.

## 2. Cholesterol en Vitamine D: Een korte introductie

Iedereen in Amerika denkt te weten wat cholesterol is: het is dat slechte spul dat al je slagaders verstopt en leidt tot een plotselinge dood door een hartaanval. Als je teveel in je bloed hebt, moet je je erge zorgen maken. Het argument is dan dat, om het niveau te verlagen moet je er een vetarm dieet op na houden. Als dat niet (genoeg) werkt, heb je geen andere keuze dan om te beginnen met het nemen van een cholesterolverlagend medicijn zoals Lipitor.

Er is eigenlijk maar een zwakke correlatie tussen een hoog cholesterol en hart- en vaatziekten. Veel mensen met een hoog cholesterol gehalte krijgen nooit hart- en vaatziekten, en omgekeerd, veel mensen met hart- en vaatziekten hebben een laag cholesterolgehalte. En de nog steeds zo populaire statines leiden tot vele storende bijwerkingen die de goed geïnformeerde lezer ervan zouden moeten overtuigen dat ze onmogelijk goed voor je kunnen zijn[5] (Statine Side Effects).

Vitamine D is ook bekend als de "zonneschijn" vitamine: de meeste mensen herinneren zich het verhaal over het 19e-eeuwse Groot-Brittannië en de rachitis epidemie, briljant opgelost door het besef dat rachitis een gevolg is van vitamine D-deficiëntie, een probleem dat gemakkelijk kan worden opgelost door naar buiten te gaan in de zon. Tegenwoordig vinden onderzoekers steeds meer kritische rollen die vitamine D in diverse systemen in het lichaam speelt, die veel verder gaan dan het versterken van de botten. Een ding die de meeste mensen zich niet realiseren is dat vitamine D en cholesterol chemisch vrijwel niet van elkaar zijn te onderscheiden. Vitamine D wordt in het lichaam geproduceerd uit cholesterol, in het bijzonder van de 7-dehydrocholesterol, via een zeer kleine verandering in de chemische structuur (die het verminderen met een enkel waterstof molecuul inhoudt)[6]. (Vitamin D from Cholesterol). Dit gebeurt in de huid, en het gebeurt alleen als er een katalysator in de vorm van ultraviolette stralen van de zon aanwezig is. Indien je een zonnebrandcrème met een SPF niveau van 8 of hoger gebruikt, dan kun je er vrij zeker van zijn dat je geen enkele vitamine D aanmaakt.

Bovendien is cholesterol de voorloper van een groot aantal andere factoren die het lichaam als katalysatoren gebruikt voor allerlei biologische processen. Bijvoorbeeld, testosteron, het mannelijk hormoon.

En cortisol, een hormoon geproduceerd door de bijnieren dat een kritische rol speelt in het regelen van stress. Bovendien wordt de mythe dat een hoog cholesterolgehalte slecht is, niet bevestigd door de feiten. In 1990 kwamen onderzoekers van 19 studies over de hele wereld bijeen in Bethesda, Maryland, om resultaten van cholesterol studies te vergelijken, en produceerde grafieken met een samenvatting van hun bevindingen ([7], p. 81). Voor vrouwen is er over de gehele curve, een omgekeerde correlatie tussen het cholesterolgehalte en de mortaliteit. Dat klopt: hoe lager het cholesterol gehalte, hoe hoger de kans om te sterven. Het is waar dat mannen met een zeer hoge cholesterol ( $> 240$  mg / dl), een toename van de sterfte ten gevolge van een verhoogde incidentie van hart- en vaatziekten hebben, maar de sterfte is evenzeer verhoogd wanneer zij een laag cholesterolgehalte hebben (onder de 160 mg / dl), doordat er een verhoogd risico op kanker en ademhalings- en spijsverteringsaandoeningen optreedt. Dit betekent dat zowel mannen als vrouwen een hogere sterfte hebben als hun cholesterolgehalten te laag zijn. Vrouwen moeten zich alleen zorgen maken over lage cholesterol, nooit over een hoog cholesterol.

Maar mijn zorg geldt niet zozeer de levensduur van de volwassenen, maar vooral de gezondheid van het ongeboren kind, in het bijzonder het ongeboren kind wiens moeder zich gewetensvol houdt aan de leefregels van een vetarm dieet en het vermijden van de zon. Als haar cholesterolgehaltes hoog zijn, zal ze dat feit waarschijnlijk betreuren. Maar een ding zou ze niet moeten doen als ze van plan is een kind te krijgen en wel een statine medicijn zoals Lipitor nemen om haar cholesterol metingen te verlagen. De reden is simpel, maar niet op grote schaal geadverteerd door de farmaceutische industrie. Statines zullen naar alle waarschijnlijkheid haar ongeboren kind niet levensvatbaar maken. Onderzoekers van de US National Institutes of Health hebben ernstige afwijkingen in het centrale zenuwstelsel aangetroffen, evenals misvorming van ledematen, in bijna 40% van de baby's in een studie van de vrouwen die statines namen tijdens het eerste trimester van de zwangerschap [8] (Statins in Pregnancy) (statines in zwangerschap).

Statines zijn gelabeld als een categorie X-medicijn met betrekking tot zwangerschap door de Food and Drug Administration, dezelfde categorie als Thalidomide. Als u boven een bepaalde leeftijd bent zult u zich dit beruchte medicijn dat Europa in de jaren 1950 stormachtig geteisterd heeft, zeker wel herinneren (Bij ons bekend onder de naam Softenon). Wijdverbreid gebruik van Thalidomide heeft geleid tot een epidemie van zuigelingen die werden geboren zonder armen, zonder benen, zonder oren, en doof. Uiteindelijk werd het nieuwe wondermedicijn dat verondersteld was om een kalmeringsmiddel met in wezen geen bijwerkingen te zijn als de bron getraceerd. Een zwangere vrouw die Thalidomide neemt tussen de 4e en 7e week van haar zwangerschap heeft een 20% of meer kans op het produceren van een baby met ontbrekende belangrijke lichaamsdelen. Maar deze kinderen waren in ieder geval mentaal gezond. Hun hersenen waren over het algemeen prima, en ze groeiden met een normale intelligentie, waardoor ze een productief leven konden leiden. De effecten van cholesterolverlagende medicijnen zijn zo sterk dat er weinig hoop is om te overleven, laat staan op iets dat lijkt op een normaal leven. Dit resultaat is te wijten aan de verstoring van een kritische stap in een biologisch proces dat leidt tot de productie van cholesterol, een essentiële bouwsteen van het zenuwstelsel in het bijzonder maar ook van belang voor de opbouw van andere lichaamsdelen.

Een ernstige aandoening bekend als 'Smith-Lemli-Opitz ' syndroom (Slos) wordt gekenmerkt door een genetisch defect, resulterend in een onvermogen om voldoende cholesterol te synthetiseren. De meeste foetussen met deze genetische afwijking halen de termijn van 16 weken zwangerschap niet en eindigen in een miskraam. Indien ze deze termijn wel halen, lijden zij meestal aan ernstige hersenafwijkingen, wat resulteert in autisme of andere vormen van mentale handicap [9].

Tot nu toe heb ik gesproken over de rol van cholesterol/vitamine D in het voorkomen van rachitis en de ontwikkeling van de hersenen. Ik zal aanstonds het thema van de ontwikkeling van de hersenen hervatten, maar eerst wil ik slechts een opsomming van de toestanden/syndromen/ziekten die naar mijn inzicht in verband staan met vitamine D-deficiëntie bij kinderen. Ik zal betogen dat veel toestanden frustrerend toenemen in de tegenwoordige jeugd van Amerika die verklaard kunnen worden door een eenvoudige theorie die vitamine D-deficiëntie combineert met het ontbreken van vet. Sommige zijn een gevolg van de slechte levenswijze van de moeder, terwijl het kind in de baarmoeder was of tijdens de borstvoeding. Andere zijn vooral te wijten aan de voortdurende tekorten die het kind ervaart nadat het is geboren.

Er worden er zeker veel beïnvloed door tekorten van zowel de moeder als het kind.

De lijst bevat obesitas bij kinderen, ouderdoms-diabetes bij tieners, verhoogde incidentie van gebroken botten, verhoogde frequentie van alledaagse ziekten zoals verkoudheid en griep, auto-immuunziekten, tiener depressie, astma, allergieën, en gedragsstoelingen (ADHD).

### 3. De toename van autisme in Amerika

Terwijl alle onderwerpen die ik hierboven vermeld, geen onbelangrijke problemen zijn, verbleken ze in vergelijking met de gevolgen van de stijging van de aantallen van autisme. Ik zal de overige aandoeningen in een apart essay behandelen en geef daar dan ook een vollediger verklaring voor mijn redenen om te geloven dat ze worden veroorzaakt door het cholesterol / vitamine D-deficiëntie syndroom. Maar hier wil ik me richten op autisme. Hoewel ik geloof dat genetische aanleg een belangrijke rol speelt, denk ik ook dat veel van de nieuwe gevallen voorkomen hadden kunnen worden met slechts kleine veranderingen in levensstijl.

In Amerika zijn de aantallen van autisme spectrum stoornissen (waaronder autisme en de mildere vorm, het syndroom van Asperger) schrikbarend toegenomen in de afgelopen dertig jaar: in de jaren 1980 waren er hooguit 4-5 gemelde gevallen per 10.000 inwoners.

Tegenwoordig wordt het aantal geschat op 66 per 10.000, een relatieve toename van 1200% of meer [10] (Autisme Statistics). Veel autistische kinderen zullen nooit in staat zijn om zelfstandig te functioneren als een volwassene. In de ernstigste gevallen valt de IQ-test lager uit dan die van een kind met het syndroom van Down. Ze leven in zelfgekozen isolement, en het vormt een extreme uitdaging om te proberen om hen basisvaardigheden van het leven te leren. Asperger is een veel mildere vorm van de ziekte. Asperger kinderen laten vaak IQ testen zien die boven het gemiddelde liggen, maar ze missen intuïtief sociale vaardigheden en komen over als vreemd en onhandig in sociale omgevingen.

Dr John Cannell, een psychiater en prominent voorvechter voor vitamine D, is van mening dat de agressieve pogingen van ons land om onszelf te beschermen tegen de zon door overmatige zonnebrandcrème en zon ontwijking achter de epidemische stijging van het aantal gevallen van autisme kan zitten. Hij heeft een non-profit voorvechters groep gesticht, genaamd de vitamine D Raad, en heeft ontzettend veel gepubliceerd op het web om onze bevolking te onderwijzen over de vele voordelen van vitamine D. Hij lijkt echter een verloren strijd te voeren tegen de machtige lobbymachten van de goed geoliede industrie van zonnebrandproducten, die de centen flink binnenharken, te danken aan een 30-voudige toename in de verkoop van zonnebrandmiddelen sinds de jaren 1980.

Dr. Cannell wijst erop dat de torenhoge stijging van autisme samenvalt met de introductie van wijdverspreide praktijken om onbeschermd blootstelling aan zonlicht te voorkomen, een bericht dat er bij het Amerikaanse publiek werd ingehamerd sinds de late jaren 1980. Ik zou er echter aan toe willen voegen dat de toevallige verschijning van een grote hoeveelheid aan reclame voor producten die met de deugden van hun lage vetgehalte adverteerden in mijn ogen in gelijke mate aan het probleem heeft bijgedragen. De dodelijke combinatie van een gelijktijdige overschakeling naar een laag vet dieet en zon vermijden is de echte boosdoener.

### 4. De rollen van cholesterol en vitamine D in de hersenen

Zoals ik al heb vermeld, wordt het menselijk brein gekenmerkt door een overvloed van goed geconditioneerde zenuwvezels. Al deze vezels zijn omgeven met een vette myelineschede die cruciaal is voor hun vermogen om een signaal van de ene zenuwcel naar de andere over te dragen, in het bijzonder naar één die op enige afstand ligt.



De menselijke baby moet dit wonder van de natuur opbouwen uit grondstoffen die het verkrijgt uit het voedsel geleverd door de moeder.

Niet alleen cholesterol is een kern bouwsteen van de hersenen, maar ook vitamine D speelt een belangrijke, hoewel niet goed begrepen rol in de ontwikkeling van de hersenen.

Onderzoekers aan de Universiteit van Queensland in Australië hebben de ontwikkeling van de hersenen in de embryonale hersenen van ratten bestudeerd om te beoordelen of de moeder met een lage vitamine D, de ontwikkeling van de hersenen kan beïnvloeden [11]. In de eerste plaats komt de vitamine D receptor (VDR) veel voor in hersencellen, een duidelijke indicatie dat vitamine D een rol speelt (vitamine D in Nervous System). Deze onderzoekers hebben vastgesteld dat de VDR tegelijkertijd verschijnen met het goed beschreven stadium wanneer er een toename plaats vindt van apoptotische cellen en een daling van de mitotische cellen tijdens de ontwikkeling van de hersenen. Apoptose is een natuurlijk proces dat de cel programmeert om te sterven; mitose is het proces van splitsing van één cel in twee. Zo besturen deze processen welke cellen verder leven om een integraal onderdeel van de uiteindelijke hersenen te worden en welke cellen er nutteloos geacht worden en daarom worden weggesnoeid.

In aanvulling op de zenuwvezels, bestaat een substantieel onderdeel van de hersenen uit de zogenaamde gliacellen, die zich vermengen met de neuronen en worden verondersteld om voedingsstoffen te bieden en apoptose en mitose te regelen, dat wil zeggen, dat zij bepalen welke zenuwen kunnen blijven leven of moeten sterven tijdens de snoeifase. In 1997 werd ontdekt dat een factor uitgescheiden door gliacellen een cruciale rol speelt bij het faciliteren van de groei van de synapsen, die de lokale kruispunten tussen de zenuwvezels vormen. In 2001 werd deze onbekende factor geïdentificeerd als cholesterol. Een beslissende studie toonde aan dat extern toegevoegde cholesterol kan dienen als substituut/vervanging voor deze gliale stof die ervoor zorgt dat er zeer efficiënt werkende synapsen worden geproduceerd. Bovendien, wanneer cholesterol werd verwijderd uit de gliale afscheiding, verloor die het vermogen om synaps groei te stimuleren.

Een andere belangrijke rol die cholesterol speelt in het zenuwstelsel is bij het vormen van gebieden in het celmembraan waar bepaalde eiwitten, van belang voor cel-signalering zijn verankerd. In een studie van 2004 bleek dat deze zogenaamde lipide rafts de groei van de zenuw axonen stimuleren en begeleiden. Van gemis aan cholesterol is aangetoond dat het het vermogen van de axon om in de juiste richting te groeien, vernietigt.

Professor Bartzokis, hoogleraar neurologie aan de UCLA's David Geffen School of Medicine, heeft in de afgelopen jaren een zeer boeiend onderzoek uitgevoerd over de rol van de myelineschede in neurologische aandoeningen [12] (UCLA Study). Terwijl de ziekte van Alzheimer misschien wel zijn belangrijkste interesse gebied is, is hij de laatste tijd steeds meer gaan geloven dat gebrekkige ontwikkeling van de myelineschede in de zenuwvezels van de zich ontwikkelende foetus en / of baby hersenen een van de kritische factoren zou kunnen zijn die leidt tot autisme. Hij vermoedt ook dat ADHD zou kunnen worden veroorzaakt door een verstoring van de groei van de hersenen tijdens de vroege kinderjaren. Hij heeft de hypothese opgesteld dat ADHD en de autisme spectrum stoornis te wijten kan zijn aan dezelfde giftige chemische stof, maar dat de blootstelling heeft plaatsgevonden op verschillende tijdstippen in de ontwikkeling van het kind.

Dat wil zeggen, dat verschillende delen van de hersenen op verschillende tijdstippen werden voorzien van de myelineschede en, afhankelijk van wanneer de schade werd aangericht, kunnen de symptomen zich manifesteren als autisme of ADHD. Terwijl hij een toxine in de omgeving lijkt te verdenken, geloof ik dat het kan worden toegeschreven aan een gebrek in plaats van een aanwezigheid: het ontbreken van een voldoende aanbod van zowel vitamine D en cholesterol.

In een interview, werd Professor Bartzokis geciteerd: "Hoe dikker en zwaarder de cellen coating, hoe sneller en effectiever hun communicatie. Myelinasatie, een proces dat uniek is in de mens, is misschien wel het belangrijkste en meest kwetsbare proces in hersenontwikkeling als we volwassen en ouder worden. "

Zoals ik al zei, is de myelineschede, die alle zenuwvezels in het zenuwstelsel isoleert, geheel van vet gemaakt. In een reeks experimenten, hebben de onderzoekers in het lab van Bartzokis aangetoond, heel logisch, dat een dunner wordende en afbraak van de myelineschede de zenuw daaronder bloot kan leggen, met het waarschijnlijke gevolg van veelvuldige neurologische en gedragsproblemen. Zonder adequate isolatie, zullen de cellen niet in staat zijn om intacte signalen met elkaar te communiceren.

Een recente studie die het cholesterolgehalte heeft gemeten voor kinderen met autisme vond een opvallende correlatie tussen lage cholesterol en symptomen van één van beide, autisme of het syndroom van Asperger (Cholesterol Deficiency and Autism). Er is ook aangetoond dat Autismes correleert met een stoornis in de hersenontwikkeling die zich manifesteert als een overdreven nadruk op lokale in plaats van lange afstands communicatie in de hersenen. Het is logisch dat de lange zenuwvezels kwetsbaarder zouden zijn voor groeistoringen simpelweg omdat ze lang zijn, dus het kan een slimme strategie zijn om te focussen op de korte verbindingen, omdat er onvoldoende middelen beschikbaar zijn. Dus zouden de zenuwvezels die het meest te lijden hebben waarschijnlijk de lange afstand communicatienetwerken zijn, gekoppeld aan neuronen in het externe sensorische systeem: de ogen en de oren, bijvoorbeeld. Geluidssignalen (bijvoorbeeld spraak) opgepikt door trillingen op het trommelvlies worden gecodeerd door het slakkenhuis in het binnenoor en vervolgens vervoerd naar meerdere stations in de hersenstam, de thalamus, en tenslotte de primaire auditieve cortex in de temporale kwabben aan de zijkanten van het hoofd. Terugkerende paden bieden feedback van de auditieve cortex helemaal terug naar het binnenoor, met stimulerende en remmende invloeden en plaatsen de interpretatie van het binnenkomende signaal in de juiste context. Al deze routes vereisen een hoge kwaliteit myelineschede om signaal integriteit langs deze weg te verzekeren. Vergelijkbare lange afstands- en meerdere stations paden bestaan voor het visuele systeem.

Defecte myeline zou voor een kind met autisme gevolgen hebben langs al deze paden, die leiden tot een onvermogen om de toespraak die hij hoort of de visuele scène in zijn gezichtsveld te verwerken. Deze verminking van de boodschap van het signaal zou natuurlijk leiden tot een neiging alle externe prikkels te willen afsluiten als gevolg van het lawaai en de verwarring die zij opleveren.

## 5. Hersenontwikkeling bij het jonge kind

Het brein van een menselijk kind ondergaat een enorme ontwikkeling buiten de baarmoeder: voornamelijk vanaf de geboorte tot twee-jarige leeftijd.

Als het kind zintuiglijke input van de ogen, de oren en de huid ervaart, kiemt er een enorme extra groei van zenuwvezels en verbindt deze aan miljoenen synaptische verbindingen door de gehele hersenen. Om deze groei mogelijk te maken, heeft het, zoals ik al zei, een overvloedige en constante aanvoer van zowel cholesterol en vitamine D nodig, die het moet krijgen van zijn moedermelk evenals van zijn eigen blootstelling aan de zon.

Op een goede aanvoer van vette moedermelk, zet de menselijke baby snel lagen vet af op de bovenbenen en bovenarmen. Het is bijna instinctief om op een dikke baby als een gezonde baby te reageren. Ik geloof dat een van de grootste rollen die al dit extra vet speelt, is gelegen in het handhaven van een reserve aanvoer van voedingsstoffen om de snel groeiende hersenen te helpen voeden. Tegen de leeftijd van twee jaar is het kind meestal wat uitgedund, maar in de tussentijd heeft dit lichaamsvet gediend als een uitstekende buffer om een doorlopende aanvoer van vet in stand te houden om de explosieve groei van myelineschede door de gehele hersenen te voeden.

Zoals u zult zien in de volgende paragraaf werkt calcium als een katalysator om de efficiëntie van de vetstofwisseling te verhogen en vitamine D is ook essentieel voor de opname van calcium uit de darm. Dus een kind met te weinig vitamine D zou aanzienlijk meer vetcellen nodig hebben om een gelijkwaardige hoeveelheid aan de hersenen te leveren. Bovendien zijn de processen van zenuwgroei en synaptische verbindingen beide afhankelijk van vitamine D en cholesterol om die correct uit te kunnen voeren, zoals beschreven in het vorige gedeelte.

Rond de leeftijd van twee jaar, ondergaat het brein van een normaal kind van de hersenen een enorme snoeifase. Door middel van de zintuiglijke ervaringen die het heeft ondergaan tijdens de eerste twee jaar van het leven, hebben de gliacellen in de hersenen voortdurend bijgehouden welke vezels nuttige signalen hebben getransporteerd naar welke neuronen en naar welke synapsen. Het heeft de synaptische gewichten dienovereenkomstig aangepast, en het is nu klaar om de zenuwvezels met een averechts effect te identificeren. Er ontstaat nu een proces van apoptose (celdood) op een geweldige schaal.

In studies naar de hersenen van autistische kinderen, is geconstateerd dat één van de meest opvallende afwijkingen is dat het erop lijkt dat hun hersenen het massale snoeiproces door middel van apoptose op de leeftijd van twee jaar niet willen uitvoeren [13]. Dit kan zijn omdat hun gliacellen in hun hersenen niet weten welke zenuwvezels improductief zijn. Signaaloverdracht was onbetrouwbaar tijdens hun eerste twee jaren van het leven als gevolg van de slecht gebouwde myelineschede. Wanneer het signaal van hun hersenen over een pad probeerde te reizen, werd dat uiteindelijk door lawaai overstemd en het onderscheid tussen productieve en improductieve paden was hopeloos vertroebeld. Om dit probleem samen te vatten, zoals we gezien hebben is de signalering naar de apoptose besturing volledig afhankelijk van zowel cholesterol als vitamine D, zodat zelfs als een gliacel zich er al van bewust was dat het een bepaalde axon zou moeten snoeien, hij misschien niet in staat is om dat plan ook echt uit te voeren.

## 6. Hoe zit het met Calcium?

Melk voorziet in ten minste drie kritische voedingsstoffen voor de pasgeborene: vet, vitamine D en calcium. Uiteraard is een rijke aanvoer van calcium nodig voor de ontwikkeling van botten en tanden. Maar calcium speelt ook een belangrijke rol in vele biochemische processen in het gehele lichaam, vooral in het immuunsysteem en het zich ontwikkelende zenuwstelsel [14] (Calcium Role in Neonatal Brain).

In de hersenen is communicatie tussen ver afgelegen zenuwcellen afhankelijk van het actieve transport van calcium door de celmembranen. Storingen in calcium transport worden in verband gebracht met een stoornis in het autisme spectrum in verschillende zeldzame genetische ziekten.

Dit is een van de weinige gebieden waar het zoeken naar specifieke genetische factoren voor autisme vruchten heeft afgeworpen [15] (Calcium Autism Genetics). Bijvoorbeeld, Timothy syndroom, waarvan bekend is dat het in verband wordt gebracht met storingen in calcium transport, veroorzaakt een veelheid aan problemen, waaronder immuun-systeem aandoeningen, aangeboren hart- en vaatziekten, epileptische aanvallen, onregelmatige slaappatronen, kleine en rottende tanden, etc. Het vermoeden is dat wel 80% van de mensen met Timothy syndroom een stoornis in het autisme spectrum hebben.

Bij magere melk ontbreekt uiteraard het vet. De kunstmatig daaraan toegevoegde vitamine D zal slecht worden geabsorbeerd wegens het ontbreken van het bijbehorende vet. Maar hoe zit het met calcium? Het goede nieuws is dat calcium oplosbaar is in water, dus als het vet wordt verwijderd, blijft alle calcium achter in de melk. Het slechte nieuws is dat net zoals voor vitamine D, het ontbreken van vet interfereert met de absorptie van calcium via de darmen. Wanneer u die melk in een kom met zemelen giet, verlaagt u uw vermogen om gebruik van de calcium te maken nog verder. In een onderzoek bij 142 vrouwen [16] (Calcium Absorption in Women), vonden de onderzoekers dat degenen die de hoogste verhouding van vet tot vezels in hun dieet hadden het best in staat waren om calcium in de voeding te gebruiken, terwijl zij die het minst vet en de meeste vezels aten, een groot deel van hun calciuminname verloren. Natuurlijk, vitamine D-tekort zelf, een gemakkelijk gevolg van zon vermindering, heeft een grote invloed op de absorptie van calcium. Bevordering van de absorptie van calcium in de darm is de meest bekende biologische functie van vitamine D.

## 7. Zwangerschapsdiabetes

Ik neem nu een moment om meer in het algemeen het onderwerp van voeding en voedsel wetenschap te bespreken. Als ik de basis voor basisvoeding heb gelegd, zal ik terugkeren naar het onderwerp van de zwangere moeder, in gevaar gebracht door haar gebrekkige voeding en gebrek aan blootstelling aan de zon, wiens lichaam dat wordt geconfronteerd met bijna onoverkomelijke obstakels, wanneer het wanhopig probeert een constante aanvoer van vet voor de zich ontwikkelende hersenen van de foetus te handhaven. Ik zal proberen om de argumenten zo eenvoudig mogelijk te maken, hoewel de biologische mechanismen die een rol spelen niet eenvoudig zijn.

Ten eerste zou ik graag een goed boek willen adviseren, *Good Calories Bad Calories*, geschreven door Gary Taubes [7], voor degenen die onderwerpen van voeding en gezondheid serieus willen onderzoeken.

Het meeste van wat in dit gedeelte geschreven is, werd afgeleid uit het lezen van dat boek, hoewel ik er een paar verfraaiingen aan heb toegevoegd, gebaseerd op mijn eigen redenering.

De belangrijkste boodschap van het boek is dat ons land afschuwelijk wordt misleid om te geloven dat een vetarm dieet een gezonde voeding is. Dit bericht is nu zo goed verborgen, dat het bijna onmogelijk is om het omver te werpen.

Terwijl zijn voornaamste focus gericht was op diëten die effectief zouden zijn om gewicht te verliezen, werd eveneens met veel nadruk aangegeven dat een dieet rijk aan vet (of op zijn minst een dieet met weinig koolhydraten en veel vet van hoge kwaliteit) een gezonde en duurzame voedingspraktijk is, zelfs als u niet probeert om gewicht te verliezen. Hij pleit voor een dieet dat zoveel mogelijk geraffineerde suikers (witte suiker) en geraffineerde koolhydraten zoals wit brood, witte rijst en pasta vermijdt.

Het grootste probleem met deze voedingsmiddelen is dat ze te gemakkelijk en te snel verteren. Dit veroorzaakt een piek in de bloedsuikerspiegel die op zijn beurt ervoor zorgt dat de alvleesklier in een hogere versnelling raakt en door overproductie meer dan genoeg insuline genereert om deze suikers af te breken, zodat ze door de lever als glycogeen kunnen worden opgeslagen voor toekomstige energiebehoeften. Één van de gevolgen is dat de insuline-receptoren steeds minder gevoelig worden voor insuline, waardoor na verloop van tijd diabetes type II ontstaat: een onvermogen om insuline efficiënt te gebruiken. Diabetes kan eenvoudig gediagnosticeerd worden door het meten van de suikerniveaus in de urine, omdat het teveel aan suiker dat niet wordt afgebroken ten gevolge van onvoldoende werking van insuline, uiteindelijk door de nieren als afval materiaal wordt uitgescheiden.

Insuline speelt een cruciale rol, niet alleen in de verwerking van koolhydraten, maar ook in de verwerking van vetten. Interessant is dat een hoog niveau van insuline in het bloed de opslag van vet in vetcellen bevordert. Omgekeerd, een laag niveau bevordert het vrijkomen van vet uit vetcellen in de bloedbaan.

Dit is logisch, want indien er ruim voldoende suiker in het bloed is, kunnen de cellen die suiker gebruiken voor hun energie behoefte, of het kan worden omgezet in vet en opgeslagen in de vetcellen voor later gebruik. Tijdens de nuchtere toestand, daalt de insuline en de vetcellen worden gestimuleerd om hun vetreserves vrij te geven voor de energiebehoeften van de spieren en de hersenen [7, blz. aanbod 432].

Een typische persoon gaat elke dag door een waak/slaap ritme. Insuline niveaus schommelen gedurende de dag, afhankelijk van de aantallen en de inhoud van de maaltijden.

Echter 's nachts terwijl een persoon slaapt, daalt de insuline en de lage insuline werkt als een katalysator om de opgeslagen vetten te bewegen hun aandeel in de voedingsbehoeften van het lichaam te leveren tijdens het lange vasten. Calcium speelt een belangrijke rol in het vetmetabolisme, en vitamine D speelt daarom een indirecte rol door het bevorderen van de opname van calcium in de bloedbaan van het spijsverteringsstelsel. Een persoon met onvoldoende vitamine D (of met onvoldoende calcium in hun dieet) zou een grotere reserve van lichaamsvet moeten dragen om tijdens het vasten een gelijkwaardige vetlevering in stand te houden [17] (Fat Metabolism).

De reden waarom ik de tijd heb genomen om deze voeding gereguleerde mechanismen te beschrijven is, dat ik denk dat ze kunnen worden gebruikt om een bekend fenomeen genaamd zwangerschapsdiabetes uit te leggen, terwijl tegelijkertijd het idee ondersteund kan worden dat het lichaam van de zwangere moeder volledig in beslag genomen wordt door het leveren van voldoende vet aan de groeiende fetus. Zwangerschapsdiabetes is een slecht begrepen fenomeen waarbij een vrouw die eerder geen tekenen van diabetes had laten zien, plotseling suiker in de urine krijgt tijdens de zwangerschap.

Het lijkt mij dat een mogelijke verklaring kan worden gevonden als we van de simpele veronderstelling uitgaan dat het lichaam van de moeder wanhopig probeert om een voldoende toevoer van vet voor het embryo in stand te houden. Als ze bezig is met een vetarm dieet, dan zal het absoluut noodzakelijk zijn om vet uit de vetcellen in haar lichaam te halen en dat in haar bloed vrij te geven. Daarna bereikt het vet de placenta en vindt zijn weg naar de bloedstroom van de baby en wordt uiteindelijk afgeleverd aan het zich ontwikkelende zenuwstelsel van de baby.

Echter zoals we net hebben gezien, om te bereiken dat de vetcellen hun vet loslaten zullen de insuline niveaus laag moeten worden.

Een vitamine D-tekort zal het probleem verergeren: met de verlaagde of onmogelijke calcium opname, zullen nog lagere insuline niveaus nodig zijn om een vergelijkbaar effect te bereiken.

Vanwege onvoldoende insuline in het bloed, kan de suiker die de bloedbaan binnenkomt niet volledig worden afgebroken. Het gevolg zal afgevoerde suiker zijn dat in de urine opduikt, en zich op die manier manifesteert als zwangerschapsdiabetes. Maar niet al het overtollige suiker wordt verspild: een deel ervan zal zijn weg vinden naar de bloedtoevoer van de foetus, die er vervolgens toe zal leiden dat zijn jonge beginnende alveeskliezen zijn eigen insuline gaat produceren. De baby zal dan in staat zijn om het teveel aan suiker om te zetten in een eigen persoonlijk aanbod van lichaamsvet, dat extreem nuttig zal blijken, zodra het eenmaal geboren is.

Elke baby die ongebruikelijk groot is bij de geboorte is vaak een zeker teken van zwangerschaps-diabetes. Maar ook, naar mijn mening, is dit overtollige vet bij de geboorte een duidelijk teken waarom zwangerschapsdiabetes nuttig is voor de foetus: zwangerschapsdiabetes wordt ingeroepen als een mechanisme om de foetus te helpen overleven met het oog op een ernstig tekort aan vet van de moeder. Het kind krijgt waarschijnlijk te maken met een voortdurend tekort aan vet in de moedermelk nadat het is geboren. Dezelfde moeder die een onvoldoende hoeveelheid vet in haar dieet had tijdens de zwangerschap zal dat waarschijnlijk blijven doen na de geboorte.

Kortom, het lijkt mij dat de reden dat zwangerschapsdiabetes optreedt, is dat het lichaam van de moeder bereid is om een deel van de suiker inname tijdens de zwangerschap ongebruikt af te staan als afval, zodat de vetcellen van de moeder hun voorraden vet vrij kunnen geven in de bloedbaan om te voorzien in de onmiddellijke behoefte van de baby van vet voor de zich ontwikkelende hersenen. Op hetzelfde moment kan de foetus gebruik maken van de overtollige suiker om zichzelf te beschermen tegen toekomstige vet tekorten. Als de moeder in aanvulling op het eten van onvoldoende vetten ook een tekort aan vitamine D heeft, zal het veel moeilijker zijn om een voldoende toevoer uit de vetcellen te krijgen, waardoor haar kind in ernstige gevaar komt.

Indien zij vanaf het begin al zeer weinig vetcellen heeft, dan kan er misschien geen ander alternatief zijn voor ernstige gevaren voor het zich ontwikkelende zenuwstelsel van het kind.

## 8. Demografie van Autisme en vitamine D-tekort

De vitamine D-Raad heeft een 11-pagina's tellend document samengesteld met een overtuigende theorie dat vitamine D-deficiëntie autisme [18] (Vitamin D Deficiency and Autism) veroorzaakt.

In deze paragraaf zal ik een paar van daarin besproken punten benadrukken.

Er zijn interessante demografische gegevens met autisme, zowel in termen van geslacht en ras, die kunnen worden verklaard door verschillen in vitamine D reacties. Jongens lopen vier keer zoveel kans als meisjes om te worden gediagnosticeerd met autisme. Dit kan te wijten zijn aan de opvallende verschillen in de effecten van oestrogeen versus testosteron op de vitamine D-stofwisseling.

Oestrogeen lijkt "meervoudige versterkende effecten" op vitamine D-metabolisme te hebben, terwijl de onderzoekers geen enkele relatie tussen testosteron en vitamine D hebben kunnen aantonen.

Er werd gevonden dat een verbazingwekkende 96% van de zwarte zwangere vrouwen een vitamine D-tekort hebben. Dit is waarschijnlijk te wijten aan het feit dat hun donkere huid zo veel melanine bevat, dat zij niet in staat zijn om efficiënt vitamine D te genereren uit blootstelling aan de zon. Zwarten in Amerika hebben ook te lijden van een aanzienlijk hogere incidentie van autisme, zo werd geconstateerd.

Autisme percentages in Europa zijn opvallend hoger bij immigranten met een donkere huidskleur. De incidentie van autisme in Zweden voor kinderen van wie de moeder emigreerde uit Oeganda was 15% - 200 keer hoger dan het percentage in de algemene bevolking. Immigranten uit Somalië naar zowel Zweden als de Verenigde Staten, Minnesota, vertonen ook buitengewoon hoge percentages van autisme [19] (Somali Autism). 25% van de kinderen in de vroege jeugd autisme programma's in Minneapolis zijn afkomstig uit Somalië. Ik denk dat dit een zeer interessante statistiek is, want zowel in Minnesota als Zweden, is vis een belangrijk onderdeel van het dieet, maar het traditionele Somalische dieet bevat geen schaal- en schelpdieren [20] (Somali Diet). Vis is een uitstekende bron van zowel vitamine D en omega-3 vetten. De Somalische kinderen zijn waarschijnlijk dubbel benadeeld zowel vanwege hun donkere huid, levend in een noordelijk klimaat, en hun te lage consumptie van vis.

Een andere manier om een verband tussen autisme en vitamine D af te leiden is het bestuderen van verbanden van autisme percentages met weerpatronen. Een recente studie uitgevoerd door Michael Waldman aan de Cornell University onderzocht de relatie tussen de hoeveelheid regenval en autisme in de westelijke kust staten van de Verenigde Staten [21] (Rainfall and Autism). Het bleek dat autisme opmerkelijk goed gecorreleerd was met de hoeveelheid neerslag. De counties met de hoogste regenval vertoonden een 30% hoger percentage autisme dan counties met de minste regen. De meest rechtstreekse verklaring voor dit resultaat is vanzelfsprekend dat kinderen in regenachtige omgevingen minder blootstelling aan de zon hebben, en dus meer kans op vitamine D-tekort ervaren.

## 9. Autismen en Onvruchtbaarheid

Met ingang van 2001 werden 1% van de kinderen geboren in de Verenigde Staten met behulp van IVF. Deze bevolkingsgroep vormt een interessante groep om te bestuderen, want logischerwijs, als onvruchtbaarheid een normaal gevolg is van overmatige ijver bij het handhaven van een dun, gespierd lichaam en een vetarm dieet, dan zouden we verwachten dat de onvruchtbare bevolking een aanzienlijk groter percentage onder deze moeders zouden vormen dan de vruchtbare bevolking. Bovendien, als deze praktijken leiden tot een toename van autisme, dan moet er een groter dan normaal aantal autistische kinderen onder de nakomelingen van IVF zwangerschappen voorkomen.

Er zijn niet voldoende middelen toegekend aan onderzoek over de gezondheid van kinderen geboren door IVF. Toch werd onlangs een boeiende studie uitgevoerd door Mary Croughan van de Universiteit van Californië, San Diego, dat wordt gefinancierd door de federale overheid [22] (IVF-Autism). In deze studie, die werd gepresenteerd op de American Society for Reproductive Medicine (ASRM) conferentie, vergeleek zij IVF-kinderen, met natuurlijk geboren kinderen.

Ze onderzocht meer dan 19.000 medische dossiers, en de enige gevallen van autisme en Attention Deficit Hyperactivity Disorder werden gevonden in de IVF-kinderen. Ze vond ook een verhoogd risico van bepaalde aangeboren afwijkingen, cognitieve achterstand, en gedragsproblemen bij de IVF-kinderen. Deze resultaten kunnen te wijten zijn aan een aantal schadelijke aspecten van het IVF-proces zelf, maar het is ook aannemelijk dat de bron van de onvruchtbaarheid en de bron van de autisme hetzelfde zijn: onvoldoende vetten en vitamine D.

## 10. Autismen en Tweelingen

Een uitstekende manier om de verschillen in het debat over natuur versus voeding over elk syndroom duidelijk te maken, is om tweelingen te bestuderen. Er zijn diverse studies uitgevoerd over autisme-demografie, en deze hebben enkele intrigerende statistieken over tweelingen laten zien. Een zeer informatieve studie onderzocht gezinnen waar precies twee van de kinderen autisme hadden [23] (Autism in Twins). De onderzoekers stelden vast, zoals te verwachten was, dat de identieke tweeling van een autistische persoon twaalf keer zoveel kans op autisme heeft als een niet-tweeling broer van een autistische persoon. Echter, als autisme uitsluitend te wijten was aan genetica, dan zou de concordantie voor identieke tweelingen 100% moeten zijn. In plaats daarvan is een derde van de kinderen van wie de identieke tweeling autisme heeft, zelf niet autistisch. Nog intrigerender is echter het resultaat dat ze verkregen bij de twee-eiige tweelingen. Als je twee-eiige tweeling autisme heeft, heb je vier keer de kans om het ook te hebben, in vergelijking met iemand wiens broer of zus, geboren op een ander tijdstip, het heeft. Aangezien twee-eiige tweelingen niet nauwer genetisch verwant zijn dan broers en zussen, moet dit zo worden uitgelegd dat wanneer je een tweeling bent, dat een risicofactor is voor autisme.

Deze statistiek versmalt de mogelijkheden enorm, en suggereert heel sterk een rol voor de gedeelde omgeving van de tweeling. Twee dingen schieten je daarbij meteen te binnen: (1) zij delen de baarmoeder tijdens de foetale fase, en (2) zij concurreren om de moedermelk tijdens de vroege kindertijd. Een moeder die een tekort heeft aan vetten, vitamine D en calcium zal worden geconfronteerd met een nog onoverkomelijker probleem omdat zij belast is met de draagtijd en daarna de verzorging van twee baby's dan het geval zou voor een enkele geboorte. Een schaars goed wordt twee keer zo schaars gemaakt door het simpele feit dat nu de vraag wordt verdubbeld. En zo zou van tweelingen gemakkelijk verwacht kunnen worden om meer vatbaar zijn voor autisme dan eenlingen.

## 11. Zonnebrandcrème werkt niet

Sinds de jaren 1970, is ons land getuige geweest van een 30-voudige toename in de verkoop van producten tegen zonnebrand, samen met een 30% stijging van de sterfgevallen als gevolg van melanoom [24]. Je zou kunnen denken dat dit gewoon te wijten is aan gevallen bij ouderen die werden veroorzaakt door slechte praktijken in het verleden. Echter, de incidentie van melanoom zijn consistent gestegen bij kinderen met ongeveer 3% per jaar sinds de jaren 1970 [25] (Melanoma in Children).



Is het niet tijd om toe te geven dat zonnebrandcrème niet nuttig is?

Zelfs de leidinggevendenden in de zonnebrandcrème branche zullen toegeven dat ze nooit bewijzen hebben kunnen vinden dat zonnebrandcrème melanoom voorkomt. Echter, het is helaas makkelijk de simplistische gedachte te verkopen dat, omdat de UV-straling van de zon kanker kan veroorzaken, en omdat zonnebrandcrème deze stralen blokkeert, dan moet zonnebrandcrème heel logisch, kanker voorkomen.

De reden dat deze formule onjuist is, is heel eenvoudig: zonnecrème blokkeert ook een mechanisme dat de biologie vele miljoenen jaren geleden ingezet heeft, juist met het doel om ons tegen de stralen van de zon te beschermen. Het eigen mechanisme van de biologie is echter veel effectiever dan zonnebrandcrème, want het genereert producten die blijven hangen op onze huid (melanine) en in onze bloedstroom (vitamine D) lang nadat het bijzondere uitje naar het strand voorbij is. Wanneer we in het voorjaar naar buiten gaan zonder zonnebrandcrème, zullen we langzamerhand een beschermende kleurlaag opbouwen, terwijl er tegelijk ook een goed aanbod van vitamine D wordt aangemaakt. Tegen de tijd dat de zomer komt, biedt de bruine kleur bescherming tegen hardere stralen van de zon, en gaan we door met het opstapelen van vitamine D, die in staat is om ons door de magere wintermaanden te dragen, wanneer het zonlicht schaars is.

Melanine in de gebruinde huid voorkomt zonnebrand in de zomer.

Vitamine D in het bloed beschermt ons niet alleen tegen huidkanker, maar tegen vrijwel elke kanker die je kunt opnoemen. Als u "vitamine D" in een zoekmachine intypt samen met "prostaatkanker", "borstkanker", "eierstokkanker", "alvleesklierkanker", enz., vindt u dat de hele eerste pagina van het resultaat is gevuld met verwijzingen naar studies die aantonen dat vitamine D belangrijke bescherming biedt tegen die kanker. Bijvoorbeeld, een gecontroleerde studie uitgevoerd aan de Creighton Universiteit in Nevada toonde aan dat mensen die supplementen van vitamine D en calcium kregen, een 77% reductie in de incidentie van kanker hadden vergeleken met die welke een placebo kregen [26] (Vitamin D Prevents Cancer).

Je zou kunnen denken dat je het beste van twee werelden krijgt door zonnebrandcrème rijkelijk toe te passen en flink wat vitamine D oraal in te nemen. Maar dit is een lastig spel om te spelen. Zonnebrandcrème kan je een vals gevoel van veiligheid geven door te voorkomen dat zonnebrand een waarschuwingssignaal geeft om uit de zon te gaan. [27] (Issues with Sunscreen). En orale vitamine D kan niet goed worden opgenomen als het niet samen wordt ingenomen met vet om de vitamine D op te lossen. Indien je grote hoeveelheden inneemt om voor dit probleem te compenseren, kunt je te maken krijgen met toxische reacties en een onderdrukking van het immuunsysteem, het tegenovergestelde van het effect van zonlicht [28] (Issues with Vitamin D Supplements). Het is beter om biologische mechanismen te vertrouwen die al miljoenen jaren de tijd hebben gehad om het natuurlijke proces, dat de zonnestralen gebruikt voor een gunstig effect te perfectioneren. Naar mijn mening is een groot deel van de reden dat we de oorlog tegen kanker aan het verliezen zijn, dat we bezig zijn een oorzaak aanzienlijk te verhogen door het overmatig gebruik van zonnebrandmiddelen.

## 12. Een vetarm dieet werkt niet

De American Medical Association startte in de jaren 1970 op agressieve wijze campagne dat een gezond dieet constant laag in vetten is en ze hebben die mededeling als de "partij regel" sinds die tijd volgehouden.

Vandaag de dag kunt u niet naar de supermarkt gaan zonder rij na rij van voedsel met reclame "laag vetgehalte", "geen vet" of "vetvrij", gebombardeerd te worden met daarbij de subliminale boodschap dat vetten slecht voor je zijn. Ondertussen wordt, veertig jaar later Amerika geconfronteerd met een epidemie van zwaarlijvigheid die bijdraagt aan een groot aantal gezondheidsproblemen, niet alleen voor ouder wordende volwassenen maar ook voor jonge kinderen.

Is er dan een relatie tussen vetarm dieet en obesitas? Gary Taubes is iemand die er zo over denkt. In zijn boek *Good Calories Bad Calories*, presenteerde hij een overweldigende hoeveelheid bewijsmateriaal om aan te tonen dat de gemakkelijkste en meest effectieve manier om gewicht te verliezen een dieet met een hoog vetgehalte en een lage hoeveelheid koolhydraten is. Een eiwitrijk dieet kan niet worden volgehouden, want na een tijdje kan de degene met dat dieet alweer een magere karbonade gewoon niet meer zien. Door een dieet rijk aan koolhydraten lijdt de afvaller constant aan knagende honger, terwijl er weinig tot geen gewicht wordt kwijtgeraakt. Maar een vetrijk dieet, zoals het Atkins-dieet, werkt relatief pijnloos, gedeeltelijk omdat vetten langer nodig hebben om te verteren, en geeft je een meer verzadigd gevoel.

Het lijkt misschien logisch omdat vetweefsel van vet wordt gemaakt, dat een vetarm dieet kan helpen voorkomen dat u dik wordt. Ironisch genoeg is precies het tegenovergestelde waar. Mensen zijn volledig in staat vetten uit koolhydraten te produceren - een proces dat plaatsvindt in de lever met behulp van insuline. Deze gefabriceerde vetten worden vervolgens verzonden naar verschillende locaties door het hele lichaam, waar ze in vetcellen kunnen worden opgeborgen voor later gebruik. Mijn overtuiging is dat, wanneer de biologische controle mechanismen merken dat er een duidelijk tekort aan vetten in de voeding zit, dan wordt de eetlust automatisch naar boven bijgesteld, om de persoon te bewegen op een bepaalde dag meer calorieën te consumeren dan er verbrand kan worden. Dit heeft de opzettelijke bedoeling van het verzamelen van een voorraad van vetreserves in het lichaam, een metaforische silo, die een gestage stroom van vet voedingsstoffen aan de spieren en de hersenen kan leveren om het schreeuwende tekort in de voeding te overwinnen.

Indien in aanvulling op het eten van een vetarm dieet, de persoon ook agressief de zon vermijdt, dan zal het probleem verergeren en zal waarschijnlijk zelfs zwaarder worden. Dit is vanwege de rol die calcium speelt in de efficiëntie van de vetstofwisseling, en de rol die vitamine D speelt in de absorptie van calcium.

Het is nu duidelijk geworden dat niet alle vetten gelijk geschapen zijn. De boosdoener die verantwoordelijk is voor het "vetten zijn slecht" bericht is de gedeeltelijk gehydrogeneerde olie, ofwel transvetten. Deze synthetische vetten zijn gemaakt door het toevoegen van waterstof aan vloeibare plantaardige olie die verhit wordt met gebruikmaking van een metaal katalysator, bij een hoge temperatuur. Het resultaat is een vet dat vast blijft op kamertemperatuur en een lange tijd op het winkelschap overleeft. Zodra bedrijven er achter waren gekomen hoe ze dit goed moesten doen, begonnen allerlei soorten van bewerkte voedingsmiddelen, met name margarine maar ook crackers en koekjes op de supermarktschappen te verschijnen. Deze producten worden niet ranzig op kamertemperatuur, omdat zelfs de micro-organismen die ze zouden bederven slim genoeg zijn om ze niet te consumeren. Als u ze in grote hoeveelheden verbruikt, gaat uw "LDL" (slechte) cholesterol omhoog, en uw "HDL" (goed) cholesterol zal dalen [29] (Wikipedia).

Een onderzoek door de Food and Drug Administration in 1999 [30] (Trans Fats Survey) stelde vast dat 95% van de koekjes en 100% van de crackers die te vinden zijn op de schappen van supermarkten bestaan uit deze vetten. Bedrijven zijn nu bezig een versluierde manier te zoeken om de transvetten in al hun producten te vervangen.

De media is onlangs begonnen met de lof van de "Omega 3" vetten - in grote hoeveelheden aanwezig in vette vis zoals sardines en zalm – te zingen. Onderzoekers hebben ontdekt dat eskimo's, waarvan het dieet buitengewoon rijk is aan vet, een uitstekende gezondheid hebben met betrekking tot hart- en vaatziekten prognose. Een recente studie van Fombonne et al.. stelde vast dat de Inuit in het noorden van Quebec volledig vrij van autisme lijken te zijn[31]. Geen enkel geval werd gevonden onder hun kinderen. Dit sluit goed aan bij de theorie hier gepresenteerd, want ze eten een extreem hoog vet dieet, bestaande uit grote hoeveelheden van zeehonden blubber en vette vis zoals zalm. Deze zijn beide uitstekende bronnen van zowel vetten als vitamine D.

Helaas werden zwangere vrouwen in de afgelopen jaren ontmoedigd om vis te eten, vanwege de hoge verontreiniging met kwik, waarvan wordt verondersteld om schade aan de zich ontwikkelende foetus te veroorzaken. Het is frustrerend dat kwik verontreiniging (een geldige zorg) in de weg staat van het krijgen van voldoende omega-3 vetten voor de baby. Echter, recente studies hebben de theorie dat het kwik autisme zou kunnen veroorzaken vrijwel verdreven. Verschillende studies hebben nu bevestigd dat er geen verband is tussen kwik en autisme. In feite bleef in Californië, nadat kwik werd geëlimineerd uit de vaccins, de incidentie van autisme stijgen [32](Mercury and Autism).

Hoewel vis de beste bron is, is er een verrassend groot aantal geschikte voedingsmiddelen die ook omega-3 vetten bevatten, inclusief walnoten, aardbeien, tofu, bloemkool, spinazie, en sint-jacobsschelpen [33] (Food Sources of Omega 3 Fats).

Zoals is overtuigend aangetoond door de Nurses Study, als je zwanger wilt worden, kun je je kansen aanzienlijk verbeteren door te genieten van een flinke hoeveelheid volle melk, boter en ijs. In mijn ogen zul je ook de kans op een gezond kind aanzienlijk kunnen verbeteren door gedurende de zwangerschap en de borstvoeding periode op een hoog vet dieet te blijven. Het is echter belangrijk om voedingsmiddelen zorgvuldig te kiezen om zo een goede constante aanvoer van omega-3 vetten te verzekeren en om transvetten zo zorgvuldig mogelijk te vermijden. Er is geen plaats voor een vetarm dieet tijdens de zwangerschap en borstvoeding.

Wat kan er gedaan worden om het probleem op te lossen?

Als u tot hier hebt gelezen, hoop ik dat u ervan overtuigd zult zijn dat de belangrijkste stelling van dit essay waar kan zijn: dat een vetarm dieet, in combinatie met te weinig vitamine D, zowel bij de moeder als het kind, belangrijke bijdragen zijn aan de autisme-epidemie in Amerika. Ik heb in de afgelopen 20 jaar regelmatig onderzoek gedaan naar dit onderwerp, en daarbij plausibele verklaringen gezocht voor de alarmerende stijging van het aantal gevallen van autisme in Amerika. Voor mij is het bewijs dat ik heb gevonden vrij meeslepend, en ik voelde dat het onethisch zou zijn om aan de kant te blijven staan en steeds meer gevallen van autisme te zien verschijnen zonder op zijn minst te proberen deze theorie naar mijn beste vermogen te verwoorden om het naar buiten te brengen met de hoop dat anderen ook kunnen worden overtuigd om het woord te verspreiden.

Ik moet echter toegeven dat er tot nu toe geen definitieve studie is die er geen twijfel over laat bestaan dat deze hypothese juist is. Dit is meer dan iets anders nodig om mensen echt te overtuigen om hun gewoonten drastisch te veranderen, om alle misleidende adviezen die ze eerder hebben gegeven over de voordelen van zonnebrandmiddelen en een laag vet dieet af te leren.

Dit land is in staat snel te reageren zodra een overtuigende studie de mening van experts drastisch verandert. Getuige het geval van Hormoon Suppletie Therapie (HRT), op grote schaal aangeraden aan vrouwen in de overgang om hen te helpen omgaan met opvliegers en, zo werd beweerd, om hun kansen tegen kanker te verbeteren. Een grote gerandomiseerde klinische trial van oestrogeen en progestageen, gebaseerd op de Women's Health Initiative, werd voortijdig afgebroken, omdat de resultaten zo duidelijk het voordeel van de vrouwen lieten zien die het medicijn niet kregen. De studie toonde duidelijk bewijs dat het medicijn heeft bijgedragen aan een verhoogd risico op ontwikkeling van zowel borstkanker en hart- en vaatziekten [34] (Breast Cancer and HRT). De respons was onmiddellijk en dramatisch: receptenbloks bleven oningevuld liggen, de aandelen van farmaceutische bedrijven kelderden, en binnen een korte tijd begonnen overlevingscijfers voor borstkanker te verbeteren.

Ik ben er stellig van overtuigd dat een soortgelijk onderzoek gedaan kan worden over autisme en de correlatie naar de vitamine D-deficiëntie en vetarm dieet. Het kan zijn dat een meta-analyse van de Nurses 'Health Study het enige is dat nodig zou zijn. Het kan zijn dat verdere gesprekken om te bepalen of de moeders van autistische kinderen de neiging hebben om een laag-vet dieet en overrijverige bescherming tegen de zon in praktijk te brengen. Bloedonderzoek kan worden uitgevoerd om de niveaus van vitamine D te meten bij autistische kinderen en hun moeders. Individuele kinderen kunnen op een programma gezet worden om ervoor te zorgen dat ze genoeg vitamine D en vet (vooral omega-3 vetten) in hun voeding krijgen. Deze kinderen kunnen vervolgens worden gecontroleerd om te zien of hun autistische symptomen eventuele verbeteringen vertonen - hoewel het misschien al te laat is om de al aangerichte schade aan hun hersenen te corrigeren. Indien dergelijke studies zouden overtuigende resultaten zouden laten zien, zou het Amerikaanse volk snel en effectief reageren, zoals ze eerder in het geval van hormoon substitutie therapie hebben gedaan.

De laatste tijd, en steeds vaker, hebben de media onze aandacht gericht op de alarmerende ontdekking van een epidemie van vitamine D-tekort bij kinderen van onze natie. [35] (Vitamin D Deficiency Epidemic). Mijn overtuiging is dat dit direct is toe te schrijven aan de goedbedoelde, maar over-agressieve toepassing van zonnebrandcrème. Tegelijkertijd zijn experts begonnen de complexe situatie te ontrafelen met de vele soorten goede vetten en slechte vetten, natuurlijke en kunstmatige – en zijn zij tot het besef gekomen dat het probleem niet zozeer ligt in weinig vet, maar vooral in de kwaliteit van vet in de voeding. Het publiek wordt langzamerhand ingelicht over deze nieuwe onthullingen en hopelijk zullen grote lifestyle wijzigingen binnenkort volgen met positieve uitkomsten.

## References

1. Frisch, R.E., Wyshak, G. and Vincent, L., "Delayed Menarche and Amenorrhea in Ballet Dancers," New England Journal of Medicine, Vol. 303, No. 17, 1980.
2. Jorge Chavarro, Walter C. Willett, and Patrick J. Skerrett, The Fertility Diet, McGraw Hill, 2008.

3. Henderson, S. T., "High carbohydrate diets and Alzheimer's disease," *Med. Hypotheses* 62: 689-700, 2004.
4. Ursula Dicke and Gerhard Roth, *Intelligence Evolved*, pp. 71-77 in *Scientific American Mind* , John Rennie, Ed. in Chief, Vol. 19, No. 4, Aug/Sept 2008.
5. <http://www.westonaprice.org/moderndiseases/statin.html>
6. <http://www.cholesterol-and-health.com/Vitamin-D.html>
7. Gary Taubes, *Good Calories Bad Calories:Challenging the Conventional Wisdom on Diet, Weight Control, and Disease.*, Alfred A. Knopf., 2007.
8. <http://www.ajc.com/health/content/shared-auto/healthnews/bird/518293.html>
9. <http://www.cholesterol-and-health.com/statins-For-Pregnant-Women.html>
10. <http://www.autismtoday.com/articles/Researcher%20sees%20link.asp>
11. Rachel Burkert, John McGrath, and Darryl Eyles, "Vitamin D receptor expression in the embryonic rat brain", *Neuroscience Research Communications* Volume 33, Issue 1 , Pages 63 - 71
12. <http://www.autismconnect.org/news.asp?section=00010001&itemtype=news&id=6066>
13. Courchesne E, Carper R, Akshoomoff N., "Evidence of brain overgrowth in the first year of life in autism," *Journal of the American Medical Association*, July 16, 290(3), pp. 337-44, 2003.
14. <http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?doi=10.1159/000095221>
15. C.P. Turner, R. Miller, C. Smith, L. Brown, K. Blackstone, S.R. Dunham, R. Strehlow, M. Manfredi, P. Slocum, K. Iverson, M. West, S.L. Ringler, and Z.C. Berry, "Widespread Neonatal Brain Damage following Calcium Channel Blockade," *Developmental Neuroscience*, Vol. 29, No. 3, 2007.
- [http://www.autismcalciumchannelopathy.com/Genetic\\_Factors.html](http://www.autismcalciumchannelopathy.com/Genetic_Factors.html)
16. Wolf, RL, Cauley, JA, Baker, CE, et al., "Factors Associated with Calcium Absorption Efficiency in Pre-and Perimenopausal Women," *American Journal of Clinical Nutrition*, 72: 466-471, August, 2000.
17. J. E. Chavarro, J.W. Rich-Edwards, B. Rosner, and W.C. Willett, "A prospective study of dairy foods intake and anovulatory infertility," *Human Reproduction* (online Journal)
- <http://humrep.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/dem019v1>
18. <http://www.vitamindcouncil.org/health/autism/>
19. <http://www.marginalrevolution.com/marginalrevolution/2008/09/the-minnesota-s.html>

20. [http://en.wikipedia.org/wiki/Cuisine\\_of\\_Somaliland](http://en.wikipedia.org/wiki/Cuisine_of_Somaliland)
21. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2008/11/03/AR2008110302088.html>
22. <http://www.slate.com/id/2109131/>
23. Greenberg DA, Hodge SE, Sowinski J, and Nicoll D, "Excess of Twins among Affected Sibling Pairs with Autism: Implications for the Etiology of Autism," American Journal of Human Genetics 69:1062-1067, 2001.
- <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=447617>
24. Daniel Redwood, "We Fought Cancer ... and Cancer Won," Newsweek, September 10, 2008.
25. Lange, J.R. et al., "Melanoma in children and teenagers: An analysis of patients from the National Cancer Data Base." J. Clinical Oncology, 2007 Apr 10; 25:1363-8.
26. Joan M Lappe, Dianne Travers-Gustafson, K Michael Davies, Robert R Recker and Robert P Heaney, "Vitamin D and calcium supplementation reduces cancer risk: results of a randomized trial," American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 85, No. 6, 1586-1591, June 2007
27. <http://www.vvv.com/healthnews/dsunscre.html>
28. Marshall T. G., "Vitamin D discovery outpaces FDA decision making." Bioessays, 30(2), pp. 173-182, Jan 15, 2008.
29. [http://en.wikipedia.org/wiki/Trans\\_fat](http://en.wikipedia.org/wiki/Trans_fat)
30. <http://www.nytimes.com/2005/02/13/business/13transfat.html>
31. E Fombonne, J Morel, J Macarthur, "No Autism Amongst Inuits From Northern Quebec," Fifth International Meeting for Autism Research, 2006
32. Dr. R. Schechter, "Continuing Increases in Autism Reported to California's Developmental Services System," Archives of General Psychiatry. 2008;65(1):19-24, January, 2008.
- <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/full/65/1/19>
- <http://articles.latimes.com/2008/jan/08/science/sci-autism8>
- <http://www.medicalnewstoday.com/articles/93217.php>
33. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=84>
34. <http://www.cancer.gov/clinicaltrials/results/hrt-and-breast-cancer0204>
35. <http://www.mycentraljersey.com/apps/pbcs.dll/article?AID=/20080909/HEALTH/809090308/0/ENTERTAIN01>

Creative Commons License

Low-fat Diet and Sunscreen: A Recipe for Disaster by Stephanie Seneff is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 United States License.

## Leefbewust Supersmoothie recept

Omdat ik veel vragen krijg over gezonde groene smoothies hierbij een recept voor een supergezonde smoothie die ook zeer snel gemaakt is. De kracht van de smoothie is de natuurlijke mix van mineralen, vitamines en chlorofyl dat o.a. rijk aan magnesium is. De vetten die ik noem worden uitgebreid behandeld in het laatste boek van Brian Peskin. Deze zijn cruciaal voor een goede opname van zuurstof in je cellen.

Een dodelijke combinatie is bijvoorbeeld roken (je dagelijkse toxine cocktail) waardoor je tevens je vitamine C reserves uitput en het eten van industrievetten, met name de zwaar geraffineerde en geharde vetten die lang houdbaar zijn. Al in de jaren 50 werd de link tussen geharde vetten in margarines en huidkanker gelegd.

Met name deze transvetten blijken nu de grootste boosdoeners te zijn terwijl verzadigde vetten ten onrechte veroordeeld werden.

Mijn aanpak is een combinatie van kennis die ik de laatste 10 jaar heb opgedaan.

Mijn recept:

- 1 mok water
  - 1 biologische appel of banaan
  - 1 gram tarwegraspoeder (Nieuw Zeeland)
  - 1 gram spirulina poeder (USA) of chlorella poeder (Zuid Korea)
  - 1 gram rozebottel / acerola poeder (vitamine C) of een verse biokiwi
  - 1 gram bosbes poeder of verse blauwe bessen / bramen
  - 1 theelepel biologische koudgeperste zonnebloemolie (omega 6)
  - 1 theelepel biologische koudgeperste lijnzaadolie (omega 3)
  - 1 theelepel biologische koudgeperste kokosolie (verzadigd vet)
  - 1 gram keltisch zeezout (sporenelementen)
- Optioneel > een biologische avocado (omega 9) of chia zaden

Spirulina, rozebottel, acerola, blauwe bes, keltisch zout, tarwegras etc kun je evt hier online kopen: <http://www.leefbewust.com/webwinkel/products-page/smoothie/>

Het resultaat is een voedingsbom vol met essentiële vetzuren, zowel onverzadigd als verzadigd, zowel omega 3, 6 als 9, een natuurlijke bron van vitamine C, een breed scala aan aminozuren, mineralen, vitamines en sporenelementen. In de winter kun je tevens vitamine D3 druppels toevoegen voor een extra winterboost.

De avocado is geen must maar in mijn ogen heb je dan een smoothie die de beste vetten combineert, deze bevat ook glutathion en vitamine E. Uiteraard kun je ook olijfolie nemen maar dan wel de koude persing. Ook is een combinatie van kokosolie, banaan en groene poeders erg lekker en gezond. Koop de fruit en de vetten het liefst in een goede biologische winkel zodat je de herkomst weet. Mijn voorkeur gaat uit naar biologisch dynamische producten.

Ron Fontaine

## Het seniorencomplex van de toekomst?

Ron Fonteine

Deze week is er een 100 jarige man overleden die nog steeds werkte in een supermarkt omdat hij zich zo verveelde. Hij begreep dat rust roest en wilde nog actief blijven, zowel mentaal als fysiek. Ik ben zelf ook zo iemand. Terwijl veel mensen uitkijken naar hun pensioen heb ik zo'n schrikbeeld op mijn netvlies van mensen die de hele dag niets om handen hebben en iedere dag de tijd doorbrengen met anderen in diezelfde droeveloze situatie.

Ik heb wel een idee hoe het anders zou kunnen. Maar dan moet het roer wel om. Zie je voor je dat we seniorencomplexen krijgen die rondom een grote binnentuin zijn gebouwd. In die binnentuin kunnen de ouderen die dat willen dat groente, kruiden etc kweken voor deels eigen gebruik en deels voor verkoop aan bijv bezoekers.

En wat hebben die bejaardenhuizen bijna altijd? Platte daken, dus ideaal voor zonnecellen.

De voordelen?

Ten eerste wordt men zelfvoorzienend, de ouderen hebben weer iets om handen en met de verkoop kunnen inkomsten worden gegenereerd voor uitstapjes etc. Verder kunnen ouderen die dat willen in een leslokaal kennis doorgeven over oude recepten aan jongeren die weer willen gaan eten zoals oma dat deed.

Nu gaat veel van die kennis verloren. Oude kookboeken zijn in de ban gedaan door de angst voor verzadigde vetten, het gebruik van orgaanvlees of tijdrovende bereidingen zoals stoven/braden.

Verder kun je dan nog denken aan kookles, reparaties verrichten van consumptiegoederen die anders weggegooid worden door technische opa's en oma's en misschien ook het herstellen van kleding. Iets wat in de gewone maatschappij niet meer rendabel is te herstellen en dan dus wordt weggegooid.

Het gevolg van dit alles, doordat de mensen weer actiever worden zullen de medicatiekosten afnemen, de voeding is verser en gezonder, kennis wordt doorgegeven, de extra inkomsten uit verkoop van gekweekte groente/fruit, herstellde kleding, gerepareerde produkten die anders weggegooid zouden worden kun je dan weer gebruiken voor ontspanningsactiviteiten zoals uitstapjes en betere voorzieningen of meer personeel.

Je kunt ook kiezen voor de optie de overvloedige groente, herstellde kleding, gerepareerde produkten weer door te geven aan mensen met de laagste inkomens. Je snapt wat er gebeurt.

De ouderen hebben weer een doel in het leven, de kosten van de voeding en geneesmiddelen worden in het centrum verlaagd, de zwakkeren in onze samenleving worden geholpen met voeding, kleding, huishoudelijke apparaten die anders vernietigd zouden worden en het milieu wordt ook nog eens geholpen want spullen worden gerecycled en voedsel lokaal verbouwd.



En enige wat nodig is, is een goed uitgewerkt concept van dit project en de wil om zaken te veranderen. Laten we het gewoon het Seniorencomplex van de toekomst noemen. Waar je op een actieve gezonde manier onderdeel van de maatschappij blijft ipv eenzaam en ziek op de dood gaat zitten wachten.

Laat magere Hein maar een wachtgeldregeling aanvragen. Er is hier nog genoeg te doen. Door anderen te helpen help je in feite ook jezelf. Verandering zal van onze generatie moeten komen, over 10-30 jaar komen wij in precies hetzelfde scenario terecht dus wil je echt een andere toekomst dan kunnen we nu een andere opzet van de maatschappij gaan bedenken en uitwerken.

Het doel is gewoon eerst één seniorencomplex waarbij je evt de kinderziektes uit kunt halen en dan eindeloos het concept kunt herhalen. Ik zie een grote cirkel voor mij. In de cirkel zelf groeien bomen, groente, planten, bloemen etc. Evt een zonneweide waar de ouderen hun vitamine D kunnen aanmaken.

Dan eromheen de kamers die dan uitzicht hebben op de mooie binnenplaats. Aan de buitenkant van de cirkel dan een centrale gang die de kamers weer verbindt. Wil je dan met slecht weer een rondje lopen dan loop je gewoon de cirkel rond en komt onderweg nog andere bewoners tegen.

Verder kun je vanuit de buitencirkel een soort as van glas maken die dan naar het midden van de cirkel loopt. Mensen die dan te ziek zijn om te werken etc kunnen daarheen gereden worden en toch van de grote binnentuin genieten. Laat je de poot doorlopen heb je in feite 2 halve cirkels. Je kunt bijv 1 helft vullen met voedsel dat je kweekt en de anderen met bloemen.

Mocht iemand die kunnen uittekenen dan ben je welkom. Misschien triggeren we dan meer mensen die het concept verder kunnen uitwerken. En nogmaals, wij bepalen onze toekomst, niet onze overheid. Als die onze belangen negeren dan moeten we mensen gaan kiezen die wel holistisch willen denken en gezondheid breder gaan zien. Dat gezondheid niet uit een potje van big pharma of big food komt. Maar gewoon uit moeder aarde. Zodra dat contact weer hersteld wordt zullen niet alleen de planten en bloemen opbloeien maar ook de mensen die deze welvaart voor ons hebben opgebouwd.

Wie dit concept wil uitwerken voor de site is welkom..... en wat als eerste zal moeten veranderen is de verwijdering van UMTS masten op daken van seniorencomplexen. Deze stressoren ondermijnen het immuunsysteem, overprikkelen de zenuwen/hersenen, verstoren de nachtrust, jagen de bloeddruk op en hartritmestoornissen aan en zorgen ervoor dat de lucht viezer wordt doordat de negatieve ionen verdwijnen.

Of herhalen we de problemen die we zien bij hoogspanningsmasten?

## Supplementen uit buitenland importeren ? Let op !

Lijst met stoffen en producten die onder de geneesmiddelenwet vallen

Producten in een farmaceutische vorm die één van de onderstaande stoffen of producten bevatten en onder de Geneesmiddelenwet vallen naar het oordeel van de IGZ

Artemisininine

Ephedra (Ma Huang)

Efedrine

Fenolftaleïne

**5-HTP (5-hydroxytryptofaan) !!**

Huperzine A

Hydrochinon (veelal in huidbleekmiddelzalf)

Hydroxynorefedrine

7-Keto DHEA (7-Keto Dehydroepiandrosteron)

Lovastatine (ook indien afkomstig van / in Monascus of gefermenteerde rode rijst)

Ma Huang (Ephedra)

**Melatonine (boven de 0.3 mg)**

Mucuna Pruriens

Methylsalicylaat (op huid/meer dan 10%),

**N-acetylcysteine (slijmoplosser / bij dagdosering > 200 mg) !!!!**

Oxedrine (Synephrine)

Picamilon (hogere dosering dan 20 mg)

Pregnenolon

6-Oxo

Salicine

Synephrine/Oxedrine

S-adenosylmethionine

Theophylline

Vincamine

Vinpocetine

Yohimbine

### 0.2. Lijst met toegelaten stoffen (statusbepaling IGZ)

Producten in een farmaceutische vorm die één van de onderstaande stoffen of producten bevatten, vallen NIET onder de Geneesmiddelenwet naar het oordeel van de IGZ

a-Lipoïnezuur (lipoic acid)

Aminozuren

Beta-caroteen

Bromelaine

Cafeïne

Chroompicolinaat

DHEA (Dehydroepiandrosteron)

Dimethylsulfon (MSM)

Diosgenine

(beta)-Ecdyson

Fenethylamine

Foliumzuur  
Fenylethylamine  
Gamma-aminoboterzuur (GABA)  
Gamma-oryzanol  
Ganoderma Lucidum  
Glucosamine  
(Iso)flavonen (algemeen)  
7-Isopropoxyflavon  
Lactalbumine  
Lactoferrine  
Lactoglobuline  
Lipoïnezuur (lipoic acid)  
Melatonine (tot en met sterkte van 0,3 mg per eenheid/ hoger wel geneesmiddel)  
MSM (methylsulfonylmethaan)  
N-glucosamine  
Octylmethoxycinnamaat (UV-filter in sunblocks: toegestaan voor op de huid)  
Papaine  
Pepsine  
Piperine  
Prasteron (DHEA, dehydroepiandrosteron)  
Sennosides (laxerende werking)  
Superoxide dismutase  
Thymol  
Tryptofaan  
Valeriaan-extract

# Het complexe gebeuren bij een tandheelkundig implantaat

Fred Neelissen

Opkikker of valkuil

Toen in de zeventiger jaren van de vorige eeuw het implantaat zich meldde in de tandheelkunde ontstond er iets van een blijde verwachting bij de tandartsen. Het Brånemarkimplantaat, genoemd naar zijn uitvinder, leek een geweldige toekomst tegemoet te gaan.

Vanaf nu zou het mogelijk zijn om in principe elke tand of kies die verloren ging te vervangen door een implantaat. Bij het Brånemarkimplantaat was de vormgeving van het implantaat zelf een plaat. Deze is nu vervangen door een veredelde vorm van een schroef. Er is geëxperimenteerd met vormgeving van de schroef en ook diverse coatings zijn uitgetest. Een opening door het tandvlees laat toe dat er een gecalibreerde boor het bot in gaat en de weg baant voor het implantaat.

Daarna gaat er een dekseltje op het implantaat en het tandvlees wordt weer gesloten. Dan komt er een wachttijd van 3 maanden tot een half jaar om het implantaat te laten “inhelen” en de osseo-integratie te bevorderen. Dat houdt in dat het implantaat vast komt te zitten. Daarna kan er op dat implantaat een kroon als suprastructuur gemaakt worden. Ook een drukknop is mogelijk waarbij een matrix op de patrix wordt geplaatst. Dit gebeurt als er houvast wordt gezocht voor een uitneembare prothese waarbij de matrix in de prothese wordt meegeperst.

Na vele jaren gaat de empirie met dit fenomeen een rol spelen en is gebleken blijkt dat de implantaten niet altijd straffeloos toegepast kunnen worden. Vooral met de toename van de energetische diagnostieken blijkt dat zich nogal eens focale storingen of stoornissen ter plekke kunnen ontwikkelen.

## **Implantitis en peri-implantitis.**

Onderzoek aan de universiteit van Amsterdam door Prof. A. van Winkelhoff 1) heeft laten zien dat in meer dan 80% van de gevallen er bij de implantaten sprake is van een implantitis. Een ontstekingsreactie die past binnen het beeld van de laaggradige ontstekingen waarover in dit blad al vroeger werd gepubliceerd. 2) 3). Collega de Valk heeft met deze artikelen de biochemische structuur achter deze vorm van ontsteking uitstekend vorm gegeven en heeft hij dit beeld een plaats gegeven in de geneeskunde in Nederland.

Het beeld van de implantitis heeft overeenkomsten met de periodontitis, de tandvleesontsteking die nogal eens aangetroffen wordt bij de natuurlijke elementen. Deze kan in een vergevorderd stadium leiden tot zogenaamde pockets, ruimtes met vaak een diepte tot 10 millimeter die dan ontstaan tussen tandvlees, kaakbot en de tand of kies waar omheen deze ontsteking prolifereert. Klinisch kan dit resulteren in een verhoogde mobiliteit van het element met uiteindelijk verlies van het element als dit te los gaat staan. De laatste jaren wordt het steeds duidelijker dat er relaties liggen tussen de periodontitis en de pockets met systemische ziekten als hart- en vaatziekten, autoimmuunziekten, diabetes mellitus en reumatische artritis. Een goede zet in het onderzoek in deze richting is de pilotstudie over peri-implantitis in de kaakchirurgische praktijk. 4)

Wanneer bij de implantitis ook het bot betrokken wordt spreekt men van peri-implantitis. Deze laatste kan dan in relatie gebracht worden met het fenomeen van de pocket in de natuurlijke dentitie. Het kaakbot is dan ook aangedaan. Röntgenologisch is dit vaak goed zichtbaar. Het verschil tussen implantitis en de periodontitis zit allereerst in het feit dat implantaten geen wortelvlies (periodontium) hebben zoals dat wel het geval is bij de natuurlijke elementen. Het wortelvlies is de verbinding tussen element en bot, het wordt gevormd door horizontale vezeltjes dat aan beide kanten verbonden is met bot en wortel en daardoor een slechte porte d'entree voor bacteriën en dus een barrière voor exogene invloeden is, het element hangt als het ware in de touwen die met het bot vergroeid zijn.

Een ander groot verschil tussen een implantaat en een echte tand of kies is het feit dat er een open verbinding bestaat tussen kaakbot en mondholte omdat het implantaat door het tandvlees de mondholte in steekt. Het tandvlees ligt er wel tegen aan maar vormt geen betrouwbare barrière tegen uitwendige invloeden vanuit de mond. Dit zijn twee factoren waardoor het implantaat ongunstig afsteekt tegenover het natuurlijke element.

Als met regulier onderzoek vastgesteld is dat 80% ontstoken is mag men misschien wel aannemen dat elk implantaat in deze richting activiteit heeft, maar dan voor 20% niet in die mate dat het zichtbaar is. In 2011 zijn er in Nederland zo'n 150.000 implantaten geplaatst.

Net zoals een periodontitis zich kan ontwikkelen tot een focal infection met systemische invloed op het lichaam ( een ontsteking die op afstand invloed heeft op het lichaam) zo ook is dit mogelijk bij implantaten.

### **Focale storing**

Nog een ander aspect rondom de implantologie mag niet onvermeld blijven.

Wanneer een kies getrokken wordt is de oorzaak daarvan meestal een vergevorderde ontsteking aan deze kies die niet meer behandeld kan worden. Deze ontsteking zit of in de pulpakamer in het element waar de zenuw ontstoken is of rondom het element en vaak gecentreerd rondom de wortelpunt. Meestal heeft het lichaam hiertegen maatregelen genomen. De kies wordt door het feit dat deze avitaal geworden is als een corpus alienum gezien en het lichaam vormt als reactie rondom het uiteinde van de wortel een zogenaamd granuloom, een bindweefselachtig vormsel dat gezien kan worden als een soort barrière tegenover de aanvaller, het dode element. Het is een natuurlijke reactie van het lichaam dat af wil van dit element en zich bedreigd voelt door een mogelijk focale ontsteking. Immers dode elementen zijn een bron van gedenatureerde eiwitten als mercaptaan en thioether, bacteriële endo- en exotoxinen, virussen, schimmels. Het zijn lijkjes met gif.

Deze stoffen blijven achter in de microscopisch kleine zijkanaaltjes ( tubuli) van het tandbeen die met een zenuwbehandeling ontoegankelijk zijn voor de manuele tandheelkundige behandeling. Als men van één tand alle tubuli aaneen zou rijgen krijgt met een buis van 3-4 kilometer per tand. Deze buis zit dus vol met restproducten van organisch weefsel. Een zenuwbehandeling maakt de hoofdkanalen in de wortels schoon. Deze geeft echter zeker geen garantie aan het verhinderen van de focale storing.

Elke wortel ( bij kiezen vaak 2 of 3, bij tanden meestal 1) heeft een zenuw in het hoofdkanaal dat de lengte van de wortel heeft en is meestal 2-2,5 centimeter lang. Het is dan ook niet verwonderlijk dat de meeste focale storingen vanuit het gebit komen.

Immers, we beginnen op volwassen leeftijd meestal met 30 tanden en kiezen dus evenzo veel mogelijkheden voor het ontstaan van deze haarden 5). De tonsillen en de blindedarm staan op plaats 2 en 3 wat betreft focale invloed.

### **Restostitis**

Wanneer zo'n element geëxtraheerd wordt lijkt de behandeling voltooid als de ingreep gelukt is. Echter is de kans groot dat de ontsteking aan het periodontium en de wortelpunt achter blijft. Bij de extractie wordt het wortelvlies verscheurd en blijft een deel achter op het kaakbot en gaat een deel met het element mee. Ook het granuloom blijft vaak achter. Als er nu niets meer gebeurt dan sluit de kaak zich per secundum met een genezingsproces en blijft de ontsteking als de kat in de kelder achter. Dit noemen we een restostitis. Ook wel NICO genoemd (Neuralgia inducing cavitation osteonecrosis). Deze ontstekingen kunnen grote vormen aannemen maar zijn vaak moeilijk op de foto te ontdekken 6). Dit alles kan voorkomen worden wanneer na de extractie de kaak schoon gefraisd wordt waardoor al het ontstoken weefsel geëlimineerd wordt. Dit toiletteren wordt echter op de universiteit tijdens de opleiding niet gedoceerd waardoor deze handeling praktisch altijd achterwege blijft. We mogen stellen dat in zeker 90% van de gevallen dit niet gebeurt.

Wanneer er in zo'n kaakgebied een implantaat geplaatst wordt vraagt dit om moeilijkheden. Een implantaat in een ontstoken gebied heeft geen goede prognose. Berucht zijn de gebieden waar de verstandskiezen hebben gezeten. Met energetische methodieken als Electroacupunctuur volgens Voll, kinesiologie, Vega kunnen deze restostitiden ontdekt worden. Dit is nog altijd een discussie met de over het algemeen technische tandheelkunde die niet in staat is om vast te stellen of er een restostitis aanwezig is en of deze restostitis voor de patiënt een storing betekent. Het probleem is dat een focale werking een functie is en niets met morfologie van doen heeft. Regulier is dit moeilijk aan te tonen.

Omdat focale storingen nogal eens voorkomen ervaren we met een zekere regelmaat duidelijke verbeteringen, ja zelfs genezingen in allerlei ziekteprocessen als we de storing elimineren.

Een praktische complicatie in diagnostiek en eventuele behandeling is het feit dat de patiënt vaak vrij veel betaald heeft voor het implantaat. De klachten hoeven niet direct aan het implantaat voelbaar te zijn en het implantaat wordt gekoesterd. Dit alles vraagt van de patiënt veel begrip als hem of haar gezegd wordt dat het implantaat stoort.

### **Het soort materiaal**

Het lijkt er op dat de porseleinen vorm van het implantaat weefselvriendelijker is dan het titanium. Echter zijn de ontwikkelingen in deze richting nog niet zodanig dat het titanium vermeden kan worden. Porseleinen implantaten kunnen breken.

Vastgesteld is dat titanium in relatie tot andere metalen in de mond een electromagnetisch veld kan produceren (dit in tegenstelling tot het porselein Zirconium) waardoor er sprake kan zijn van een klein veld van electrosmog in de mond. Maar dit dan wel 24 uur per dag. Gebleken is bijvoorbeeld dat het metalen dekseltje dat tijdelijk op het implantaat geplaatst wordt tijdens de inhelingsfase van het implantaat een andere samenstelling heeft dan het implantaat zelf en grote lichamelijke klachten kan geven waarbij niemand aan dit kapje denkt. Oorzaak kan dan een pathologisch electrisch veld zijn door de verschillende metalen die met elkaar via speeksel een batterij vormen en die het normale resonantieproces van het lichaam verstoren.

## Immuunsysteem

Wanneer gaat een implantaat storen? Dit is voor het grootste deel afhankelijk van de kwaliteit van het immuunsysteem. Een deel van het immuunsysteem is nodig om de haard rustig te houden. Als de patiënt roofbouw pleegt op het lichaam kan het voorkomen dat de haard, in casu het implantaat, zich gaat melden omdat het immuunsysteem faalt.

Als men een griepje onder de leden heeft kan er bijvoorbeeld kiespijn komen of kan een implantaat onrustig worden. Een verdacht element meldt zich dan. Dus kan gesteld worden dat de orthomoleculaire geneeskunde hier een grote rol kan gaan spelen en een versterking van het immuunsysteem kan betekenen. ( 3e deel van trias van de Valk)

### De relatie met acupunctuur

Tanden en kiezen hebben allen een relatie met een meridiaan die we kennen uit de chinese acupunctuur. Deze meridianen hebben weer een verbinding met een bepaald orgaan.

De indeling is als volgt:

Snijtanden in boven- en onderkaak: blaas en nieren

Hoektanden in boven- en onderkaak: galblaas en lever

Premolaren in bovenkaak en molaren in de onderkaak: longen en dikke darm

Premolaren in onderkaak en molaren in bovenkaak: maag, milt en pancreas

Verstandskiezen: hart en bloedvaten, zenuwstelsel.

In het gebied van de verstandskiezen vinden we vaak restostitiden, echter worden in dit gebied niet vaak implantaten geplaatst.

Wanneer in het verloop van zo'n meridiaan een focale storing aanwezig is, kan de nergiestroom in die meridiaan verstoort raken en de werking van het corresponderende orgaan beïnvloeden.

### Conclusie

Wanneer gedacht gaat worden over het plaatsen van een implantaat zal er in de eerste plaats een duidelijk beeld van de kwaliteit van het immuunsysteem moeten zijn. Uitgebreide anamnese is nodig. Röntgenologie van het desbetreffende gebied is in principe onvoldoende, echter kan een foto die niets laat zien de patiënt eerder over de brug helpen om een implantaat te nemen. Immers de verleiding om hier toe over te gaan is groot. Bijvoorbeeld kan een loszittende onderprothese die het eten bemoeilijkt met 2 implantaten plus een drukknop er op de kwaliteit van leven drastisch verhogen. De prothese klikt vast. Echter moet men beseffen dat het immuunsysteem bij ouderen minder florissant functioneert.

Ook moet meegenomen worden dat er soms een botaugmentatie moet komen: het verplaatsen van bot uit de heup naar de kaak om genoeg materiaal te krijgen voor het implantaat. Een voorbereidende ingreep die extra zorg vraagt.

Fred Neelissen, bio-energetisch tandarts te Overveen [www.secondopiniontandarts.org](http://www.secondopiniontandarts.org)

1) A.J. van Winkelhoff, Ned. Tijdschrift voor Tandheelkunde, jrg 2009, nr. 4

2) H. de Valk, Laaggradige ontsteking, oorzakelijke factor bij veel ziektebeelden. Tijdschrift voor Orthomoleculaire geneeskunde, 2/2007

3) H. de Valk, Oorzaken van laaggradige ontsteking. TvOG, 4/2007

4) M. Frank et al. Peri-implantitis in de algemene kaakchirurgische praktijk. Een pilotonderzoek NTvT, jrg. 2012. Nr. 3

5) W. Price, Root Canal Cover up. Price Pottenger Foundation.

6) J. Lechner

# De meerwaarde van complementaire tandheelkunde

F.J.M. Neelissen, tandarts en acupuncturist

Tandheelkunde is een technisch vak. De manuele vaardigheden spelen hier een grote rol. Door deze techniek kunnen tandartsen gemakkelijk storingen inbouwen die door de patiënt maar moeilijk te verwerken zijn en lichamelijke klachten kunnen geven. Materialen als bijvoorbeeld amalgaam hebben laten zien hoe ziek mensen er van kunnen worden. Het grote probleem dat dan ontstaat, is om aan te tonen dat tanden en kiezen de oorzaak van een ziekte kunnen zijn. In de opleiding tot tandarts wordt onvoldoende onderwezen hoe het lichaam kan reageren op tandheelkundige behandelingen. De mond is geen eilandje in het lichaam waarin we straffeloos kunnen behandelen. Er bestaan relaties met de rest van het lichaam.

Na 30 jaar vechten zijn we in staat gebleken om een einde te maken aan het gebruik van amalgaam. Het vele kwik (50%) dat in een amalgaamvulling zit is in veel gevallen een stof die de patiënt niet verdraagt. Het is een zwaar metaal dat toxisch is. In deze tijd zijn er nog slechts enkele tandartsen die het blijven gebruiken. 150 jaar geleden werd dit materiaal in Amerika geïntroduceerd, omdat het goud dat toen als vervanging diende, door de meeste mensen niet betaald kon worden. Er kwam wel een opstand onder de American Dental Association, omdat men vond dat er geen kwik in de monden gebracht mocht worden, maar het economische voordeel won het tenslotte.

## Grote diversiteit aan ziekteverschijnselen

Omdat in de mond het amalgaam, dat een 5-tal verschillende metalen als legering bevat, een accu en batterij vormt en er ook vocht in de vorm van speeksel aanwezig is, ontsnapt er kwik uit de vulling, eigenlijk gewoon corrosie. Dit kwik nestelt zich in het bindweefsel, gebonden aan eiwitten. Ook de bloedhersen barrière wordt doorbroken omdat het kwik door warmte ook in de mond verdampt en dit kwik zich atomair kan nestelen onder andere in de hypofyse.

Zenuwweefsel, huid en slijmvliezen zijn voor dit kwik erg bevattelijk. Als diagnose worden energetische diagnostieken gebruikt, maar ook regulier is het mogelijk om bijvoorbeeld het kwikgehalte te bepalen in de urine met een DMPS proef. Door het uitgebreide aangrijpingspunt bestaat er een grote diversiteit aan ziekteverschijnselen. Bekend zijn darmziektes als Morbus Crohn, multipele sclerose, luchtwegaandoeningen, maar ook dementie, Alzheimer en andere concentratiestoringen worden hiermee in verband gebracht.

## Porseleinen kroon

In de orthodontie komt het metaal nikkel nogal eens voor. Berucht zijn de nikkelen spalkjes die vaak achter de boven- en ondertanden aangebracht worden om verschuivingen tegen te gaan als de behandeling afgerond is. Dit voorkomt dan een recidief. Deze patiëntjes worden dan naar huis gestuurd met de mededeling dat dan alles gedaan is. Daarom blijven deze spalkjes soms een leven lang in de mond aanwezig en kunnen zich langzaam verschijnselen van een nikkelbelasting aandienen.

In gouden kronen, die ook van een legering gemaakt zijn, zit vaak palladium, een niet-edelmetaal dat de legering wat goedkoper maakt. Dit palladium kan nare verschijnselen geven, zowel lokaal als systemisch, waarbij niemand denkt aan de mond. De laatste tijd is echter de totaal porseleinen kroon in opmars wat op zich een gunstig verschijnsel is. Doel van de complementaire tandheelkunde is een metaalvrije mond. Dit is niet altijd haalbaar of het zou via rigoureuze maatregelen bewerkt moeten worden.



## **Ontsteking**

Wanneer een tand of kies pijn gaat doen, start de tandarts in de meeste gevallen een zenuwbehandeling. Dat houdt in dat de zenuw in het element die dan vaak ontstoken is er uit gehaald wordt. De tand “overlijdt” en gaat dan dood. In principe hoort zo’n kies niet meer in de mond, immers dood is ongezond, maar meestal laten we het element zitten omdat de patiënt de kies niet kwijt wil. Echter, een deel van het immuunsysteem is nodig om zo’n dode tand of kies rustig te houden. Voor de rest blijft er dan vaak te weinig weerstand over en de patiënt kan bevattelijk worden voor bijvoorbeeld andere infectieziekten als griep, Pfeiffer etc.

Uiteindelijk is dan het ‘beestje’ niet de oorzaak van de ziekte, maar de onvoldoende kwaliteit van het terrein dat verzwakt is. Een dergelijk element noemen we dan een focale storing of haard, een ontsteking die inwerking heeft elders in het lichaam.

## **Tijdbom**

Een patiënt komt met het verhaal dat hij, elke keer als hij te hard werkt en onder druk komt te staan, kiespijn krijgt en zijn vinger gaat heel bewust naar een bepaald element in de mond. Dat blijkt dan een zenuwbehandelde kies te zijn. Een dergelijk element kan als een tijdbom beschouwd worden die afgaat als de weerstand onvoldoende is. In zijn algemeenheid kan gezegd worden dat de boven- en ondersnijtanden een relatie hebben met blaas en nieren, de hoektanden met galblaas en lever, de bovenpremolenen (de valse kiezen) en ondermolenen (ware kiezen) hebben verbindingen met longen en dikke darm, de onderpremolenen en bovenmolenen zijn gelieerd aan maag, milt en pancreas en de verstandskiezen beïnvloeden hart en zenuwstelsel.

### **Casus:**

Ik was bezig met een zenuwbehandeling aan een snijtand boven, bij een dame van 40 jaar. Echter de behandeling lukte niet, de tand bleef pijn doen, zelfs na 3 behandelingen. Toen kreeg ik het vermoeden dat er iets anders achter moest zitten en ik vroeg haar of zij wel eens een blaasontsteking had. De patiënt schrok, stond uit de stoel op, gaf mij een hand en zei: “Dokter, ik ben hier voor mijn tanden, niet voor mijn blaas”. Zij vertrok uit de praktijk. De volgende dag belde zij op, verontschuldigde zich voor haar gedrag en zei dat zij al 3 maanden een blaasontsteking had die maar niet overging.

Ik vertelde haar van de relatie tussen snijtand en blaas en adviseerde haar het element te laten trekken. Na enige bedenktijd zei zij dat ze dat wilde. Een week na de extractie was de blaasontsteking totaal over en is tot op heden niet teruggekomen. Een kunststof brug als vervanging heeft het probleem definitief opgelost.

## **Kwaliteit van het immuunsysteem**

Tegenwoordig zijn implantaten in de mond erg gewild. Wat is er niet makkelijker dan een kies trekken en daarvoor een implantaat in de plaats? Vorig jaar zijn er ongeveer 150.000 stuks in monden geplaatst. Hierbij wordt er door het mondslijmvlies heen een gat in de kaak geboord en wordt daarin een “titanium” schroef gepositioneerd. Deze steekt door het mondslijmvlies heen en krijgt de kans om in te helen. Dit neemt een paar maanden in beslag. Daarna komt er een kunstkroon op de implantaat en is de behandeling afgerond. Onderzoek echter heeft aangetoond dat praktisch alle implantaten een zogenaamde stille ontsteking hebben, een ontsteking die niet de bekende symptomen van warmte, koorts, roodheid en pijn heeft, maar symptomeloos zijn werk doet. We noemen dat een implantitis. Na enige tijd doet ook het kaakbot mee en dat is dan op de röntgenfoto te zien.

Dan heet het een peri-implantitis. Dit verschijnsel is niet zo verwonderlijk, want door de implantaat is er een open verbinding ontstaan tussen de mondholte en het kaakbot. Hierdoor ontstaat er een zwak terrein waar bacteriën gemakkelijk aangrijpen. Of dit een storing gaat worden is afhankelijk van de kwaliteit van het immuunsysteem of de weerstand. Een groot dilemma is het feit dat we gemakkelijk op implantaten drukknoppen kunnen monteren waardoor een loszittende prothese houvast krijgt en de meestal oudere patiënt weer goed kan eten. Maar juist deze oudere patiënt is door de leeftijd vatbaarder geworden voor allerlei kwaaltjes, waar nu ook nog een peri-implantitis bijkomt.

Dit zijn een paar voorbeelden waar de complementaire tandheelkunde heel veel voor de patiënt kan betekenen. Deze vorm van geneeskunde wordt vooral interessant wanneer er ook lichamelijke klachten van een chronisch karakter zijn. We gaan dan onderzoeken of we een causale relatie kunnen leggen tussen het tandheelkundige probleem en de lichamelijke klachten. Vaak is dat het geval.

Ad 1. We kunnen met electroacupunctuur ( EAV) aantonen of de patiënt het kwik uit het amalgaam verdraagt of niet. Ook Bioresonantie, kinesiologie of Vega zijn daartoe in staat. De combinatie van het verwijderen van het amalgaam en een kwikontgiftig (immers, het kwik zit dan in het bindweefsel van het lichaam) geeft dan praktisch altijd een verdwijnen of verlichting van de lichamelijke klachten.

Ad 2. Een dood element kan zich ontwikkelen tot een zogenaamde haard of focale storing. Deze kan invloed hebben op de rest van het lichaam, ja zelfs zonder dat de patiënt een klacht aan dit element hoeft te hebben. Diagnostiek hiervan is in de complementaire tandheelkunde goed mogelijk. Verwijdering van een dergelijke tand of kies is vaak een grote opluchting.

Ad 3. Het is in principe mogelijk om bij gebleken storende werking de implantaat te verwijderen. Dat behoort dan bij de kaakchirurg te gebeuren. Het is dan wel nodig om het kaakbot na het verwijderen van de implantaat goed schoon te fraisen om al het ontstoken weefsel te verwijderen. Gebeurt dit niet, dan is er de mogelijkheid dat de ontsteking achter blijft en er een zogenaamde restostitis ontstaat die later weer voor problemen kan zorgen.

## **Conclusie**

In deze tijd waarin zoveel nieuwe ontwikkelingen in de geneeskunde plaatsvinden, vooral in de acute ziekteleer, moeten we niet de chronische patiënt vergeten die zo vaak een leven lang pillen moet slikken om een bepaalde klacht onder de duim te houden. Dit is een symptomatische behandeling die vaak uitmondt in een lastig beeld met bijwerkingen. Meer kennis van de iatrogene aspecten van de tandheelkunde kan een hoop ellende voorkomen.

## Aarden en het immuunsysteem

Je immuunsysteem beschermt je tegen indringers van buitenaf, zoals virussen en bacteriën, en helpt het herstel van beschadigd weefsel. Als er ergens een probleem is in het lichaam, snellen witte bloedcellen en andere speciale cellen naar die plek, als een eerste respons.

Sommige van die cellen geven dan vrije radicalen af, die helpen bij het afbreken van de binnendringende micro-organismen en het beschadigde weefsel. Vrije radicalen zijn positief geladen moleculen (hebben een tekort aan een of meer elektronen), die altijd op zoek zijn naar vrije elektronen. Normaal halen ze deze missende elektronen weg bij de binnendringers en het beschadigde weefsel en doden zo deze ongewenste gasten of breken zo de beschadigde cellen af om afgevoerd te worden.

Deze immuun respons wordt ook wel ontstekingsrespons genoemd en geeft vaak de bekende symptomen van een ontsteking: zwelling, warmte en pijn, roodheid en, afhankelijk van de plek, een bewegingsbeperking.

Als dit herstelproces op zijn einde loopt, dient het overschot aan vrije radicalen geneutraliseerd te worden door anti-oxidanten of vrije elektronen in het lichaam. Als er te weinig vrije elektronen zijn, dan kunnen de vrije radicalen het gezonde weefsel aantasten, wat weer een immuun respons teweeg brengt. Zo komen we in een vicieuze cirkel terecht en ontstaat chronische ontsteking, de oorzaak van vele hedendaagse chronische en auto-immuun ziekten en een versneld verouderingsproces.

Omdat de aarde een overvloed aan vrije elektronen heeft, is Aarden de uitgelezen manier om ons lichaam in de behoefte van vrije elektronen te voorzien. Zo kunnen we de bovengenoemde vicieuze cirkel doorbreken.

Het immuunsysteem kan daarom weer daar worden ingezet, waar het echt voor nodig is.

Ook heeft Aarden een stabiliserend effect op de Cortisol afgifte, het stress hormoon. Dit betekent, dat het lichaam minder in stress is, wat tot gevolg heeft, dat er meer energie is voor het immuunsysteem. Immers, als het lichaam in stress is, dan gaat het in de zogenaamde "vlucht of vecht stand".

Alle energie wordt gebruikt om te vluchten of te vechten en gaat naar de ledematen en dus weg uit het centrum van je lichaam. Er is minder energie voor het immuunsysteem, immers in tijden van vluchten of vechten voor je leven, is de werking van je immuunsysteem even minder belangrijk. Maar als het lichaam voortdurend in stress is, dan is er voortdurend weinig energie voor het immuunsysteem met alle negatieve gevolgen van dien.

Tijdens de evolutie van het menselijk lichaam en het immuunsysteem was de mens altijd in contact met de aarde. Het menselijk lichaam heeft dit natuurlijke contact nodig om goed te functioneren!

Jan van Stiphout

## Siliconen borstimplantaten

Siliconen borstimplantaten worden geplaatst bij vrouwen die een amputatie hebben ondergaan door borstkanker of bij mastopathie. De grootste groep vergrotingen wordt om cosmetisch redenen gedaan bij vrouwen en transseksuelen.

Al sinds decennia zijn er meer dan sterke vermoedens dat siliconen implantaten ziekmakend zijn. Dat geldt voor zowel borstimplantaten, bilimplantaten, kuitimplantaten en testikelimplantaten, maar ook voor siliconen matjes die gebruikt worden bij operaties aan een breuk of verzakking.

Uit (veel) wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een deel van de mensen reageert op dit lichaamsvreemd materiaal. Niet iedereen wordt ziek, maar wel een steeds groeiende groep. Deze mensen hebben last van slopende vermoeidheid, heftige spierpijn in hun hele lichaam, gewrichtsklachten, woordvindstoornis, geheugenproblemen, neurologische uitvalverschijnselen, orgaanklachten, schouderklachten en veel klachten aan hun borsten. Er is regelmatig sprake van een tekort aan vitamine D en vitamine B12.

Als er een voortdurende lichamelijke strijd is tegen lichaamsvreemd materiaal, raakt het lichaam op den duur uitgeput en kan er een onomkeerbare auto-immuunziekte ontstaan of de kankersoort ALCL.

Auto-immuunziekten die met siliconen in verband worden gebracht zijn o.a. SLE (lupus), APS (antifosfolipidensyndroom), MS (multiple sclerose), Sclerodermie, Sarcoïdose enzovoorts. Het ASIA syndroom (Auto-immune / inflammatory Syndrome induced by Adjuvants) is een ziekte die gerelateerd is aan siliconen.

Ook wordt deze aandoening SIIS (Silicone Implant Incompatibility Syndrome) of Human Adjuvant Disease genoemd. Immunoloog prof. Cohen Tervaert heeft een speciale poli voor deze ziekten in de Reinaert kliniek in Maastricht.

Bij het Meldpunt Klachten Siliconen melden zich dagelijks vrouwen met een scala aan klachten. Zowel bij vrouwen met een borstreconstructie na kanker, als bij vrouwen / mannen die een cosmetische vergroting hebben laten doen. Uit onderzoek blijkt dat het scheurpercentage erg hoog ligt en veel vrouwen lopen rond met kapotte implantaten zonder het te (kunnen) voelen. Soms zijn de implantaten al binnen 3 jaar kapot.

De losse siliconen kunnen zich via de lymfeklieren door het hele lichaam verplaatsen en in principe elke lichaamsfunctie verstoren. Vanwege het risico op scheuren, moeten implantaten elke 10 jaar vervangen worden en bij klachten blijvend verwijderd worden. Er is eveneens wetenschappelijk aangetoond dat elk implantaat een netvormige buitenkant heeft waardoor siliconen moleculen doorzweten. Hiervan kunnen mensen net zo ziek worden als van gescheurde implantaten, er is maar héél weinig siliconen nodig om een reactie te krijgen.

Bij de productie van siliconen implantaten worden maar liefst 108 chemische stoffen gebruikt, die heel veel gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Wij adviseren vrouwen en mannen met veel klachten uit onze vragenlijst, hun implantaten te laten verwijderen en daarna te ontgiften.

Voor meer informatie: <https://sites.google.com/site/klachtensiliconen/>

## Deel 2 - Leefbewust Webgids

### Aarding

Aardingsspullen > <http://www.earthingnederland.nl>

### Afvallen > Resistent Zetmeel voor de dikke darm

<http://www.precisionnutrition.com/all-about-resistant-starch>  
<https://www.bulletproofexec.com/is-there-such-a-thing-as-bulletproof-resistant-starch/>  
<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2002855/Resistant-starch-diet-carb-lovers-Lose-2lb-week-AND-eat-pizza.html>  
<http://www.dailymail.co.uk/femail/article-1394616/Diet-carbohydrates-help-lose-weight.html>  
<http://bit.ly/1nA2Tb>  
<http://bit.ly/1nA2mo>  
<http://bit.ly/1mz4IUP>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17605234>  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2006.176/abstract;jsessionid=1F4050E07BA5ED28C49323AF3DB44C16.f01t01>  
<http://jn.nutrition.org/cgi/content/full/138/4/732>  
<http://www.fathead-movie.com/index.php/2014/04/14/revisiting-resistant-starch-part-one/>  
<http://www.resistantstarch.com/ResistantStarch/>  
<http://freetheanimal.com/wp-content/uploads/2013/08/Resistant-Starch-in-Foods.pdf>  
<http://freetheanimal.com/2013/08/resistant-starch-content-of-foods-other-anecdote-and-miscellania.html>  
<http://freetheanimal.com/wp-content/uploads/2013/08/Resistant-Starch-in-Foods.pdf>  
<http://freetheanimal.com/2013/08/a-type-ii-diabetic-rings-in-about-how-resistant-starch-and-eating-things-cold-has-regulated-his-blood-suger-even-eating-sad.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/04/resistant-assimilation-resistance.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/05/resistant-starch-4-letter-word-nope-goal-create-mashed-potatoes-a-diabetic-can-eat-every-day.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/06/resistant-starch-now-were-getting-somewhere-and-talking-shit-too.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/06/resistant-starch-now-we%E2%80%99re-getting-somewhere-part-2-35-links-to-research.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/07/the-fta-resistant-starch-trial-n75.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/07/beans-and-the-second-meal-effect-resistant-starch.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/07/low-gi-mashed-potatoes-and-the-resistant-starch-content-of-foods.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/08/how-resistant-starch-via-potato-starch-and-beans-helped-a-type-2-diabetic.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/08/ive-got-a-gut-feeling-but-im-not-going-to-eat-anything.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/06/resistant-starch-an-overall-primer-with-references.html>  
<http://freetheanimal.com/2013/06/6-years-of-self-experimenting-my-fully-integrated-approach-to-paleo-primal-eating-real-food-and-vibrant-health.html>

### **Antidepressiva**

SSRI use during pregnancy associated with autism and developmental delays in boys

[http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2014-04/jhub-ssu041514.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-04/jhub-ssu041514.php)

Studie - Seroxat verhoogt de kans op borstkanker

<http://goedgezond.wordpress.com/2014/04/16/studie-seroxat-verhoogt-de-kans-op-borstkanker/>

### **Big Pharma**

The Drugging Of Our Children (Full Length)

<https://www.youtube.com/watch?v=26e5PqrCePk>

### **Bloedprikken doe het zelfers**

U-Diagnostics BV

Daltonlaan 400

3584 BK Utrecht

Tel: 030 – 77 40 220

contact@u-diagnostics.nl

[www.u-diagnostics.nl](http://www.u-diagnostics.nl)

<http://www.bloedwaardentest.nl/>

### **Cortisol stresshormoon**

Cacao en cortisol

<http://www.mumc.nl/actueel/nieuws/stof-cacao-herstelt-werking-van-ontstekingsremmer>

### **Darmen**

Lifestyle determines gut microbes

[http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2014-04/m-ldg041514.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2014-04/m-ldg041514.php)

### **Detox lever**

Tabel fase 1 en fase 2 van biotransformatie in de lever

<http://www.natuurdietisten.nl/files/Tabel%20fase%201%20en%20fase%202%20.pdf>

### **Detox bad**

<http://volzicht.nl/ontgiften-in-bad/>

### **Drainage middel**

Synergoplex PAN 01

<http://natuurapotheekdynamis.nl/>

### **E621**

Rusland gaat de strijd aan tegen E621

<http://www.niburu.nl/rusland-gaat-de-strijd-aan-met-e621/>

### **Fructose**

Sugar: The Bitter Truth

<https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>

Fat Chance: Fructose 2.0

<https://www.youtube.com/watch?v=ceFyF9px20Y>

## **Gebit**

Cure Tooth Decay - Ramiel Nagel + Sally Fallon

[https://www.youtube.com/watch?v=zNP\\_QOWxoDk](https://www.youtube.com/watch?v=zNP_QOWxoDk)

## **Hitte**

Last van hitte in je hoofd ?

Tip van Paulus: Gebruik hier Soothing Form (Shu Gan Pian) voor dit is tegen stijgende warmte van hart en lever ook kun je een koud voorwerp op je nek leggen ten hoogte van je adamsappel wordt je gelijk helderder in je hoofd. Chinese geneeskunde: Shu Gan Wan (Shu Gan Pian, LiverSoothe) is an all natural herbal supplement traditionally used for gastrointestinal distress and abdominal pain caused by Liver Qi stagnation. This Chinese herbal formula smoothes the flow of Liver Qi, encourages blood circulation, dispels blood stasis, clears Heat, harmonizes the Stomach and alleviates pain. Rein Roos: shu gan wan is een middel wat aan te bevelen is voor alles wat betreft opstijgende warmte ten gevolge van een gebrek aan koeling van lever. Wil je voorkomen dat de lever oververhit raakt, dan kun je Liu Wei Di Huang (wan of pian) nemen.

## **Lever**

<http://www.sensiblehealth.com/Journey.xhtml>

## **Lever en medicatie**

<http://livertox.nlm.nih.gov/index.html>

## **Lever detox**

"Kwasibita" (Quassia amara) (Bitter Surinaams kruidenmiddel)

## **Magnesium**

De beste magnesium voor de hersenen

<https://www.naturalhealthadvisory.com/daily/cognitive-decline-and-memory-issues/the-best-magnesium-supplement-for-reversing-memory-loss-in-alzheimers/>

## **Pesticides**

De hersenen van kinderen en pesticides

<http://www.cornucopia.org/2014/04/bad-news-pesticides-leonard-lopate-show/>

## **Rode Nachtlampjes**

<http://www.vadodesign.nl/>

## **Schaliegas**

Wat schaliegas met je gezondheid kan doen

<http://www.environmentalhealthnews.org/t/8905003147521247205>

<http://www.schaliegas.nl>

## **Transvetzuren**

Trans fat can cause type 2 diabetes mellitus

[http://www.foodconsumer.org/newsite/Nutrition/Food/trans\\_fat\\_can\\_cause\\_type\\_2\\_diabetes\\_mellitus\\_04152014.html](http://www.foodconsumer.org/newsite/Nutrition/Food/trans_fat_can_cause_type_2_diabetes_mellitus_04152014.html)

## **UV lamp – vitamine D**

<http://www.news4all.org/mijn-uvb-lamp>

## **UFO**

[https://www.youtube.com/watch?v=KRvWRrf\\_XA](https://www.youtube.com/watch?v=KRvWRrf_XA)

## **Vaccinaties**

Silent Epidemic; The Untold Story of Vaccines

<https://www.youtube.com/watch?v=K1m3TjokVU4>

Vaccine Nation

<https://www.youtube.com/watch?v=j8nrzybZZzA>

The greater good

<https://www.youtube.com/watch?v=EuA4VhhcaBg>

Injected! The Truth About Vaccines

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_VDzTHONu5g](https://www.youtube.com/watch?v=_VDzTHONu5g)

Dr Tenpenny, What the CDC documents say about vaccines

<https://www.youtube.com/watch?v=M1VwVBmx0Ng>

How Vaccines Harm Child Brain Development - Dr Russell Blaylock MD

<https://www.youtube.com/watch?v=7QBcMYqlaDs>

Shots In The Dark: Silence on Vaccine

<https://www.youtube.com/watch?v=pnxAsrAK2hw>

## **Vaccinaties > Autisme**

Dr Andrew Wakefield tells his side of the story in the MMR Vaccine / Autism debate

<https://www.youtube.com/watch?v=Ra0QtTUuFlc>

Dr. Albert Enyati Testifies on Vaccine Research at the Federal IACC

<https://www.youtube.com/watch?v=XMjFluo4Az4>

## **Verzadigd vet**

Enjoy Eating Saturated Fats: They're Good for You. Donald W. Miller,

<https://www.youtube.com/watch?v=vRe9z32NZHY>

## **Vetten**

The Oiling of America

<https://www.youtube.com/watch?v=fvKdYUCUca8>

## **Voedsel**

Nourishing Traditional Diets - Sally Fallon

[https://www.youtube.com/watch?v=7ixsBn\\_lfXE](https://www.youtube.com/watch?v=7ixsBn_lfXE)

## **Zonnevlammen**

<http://www.leefbewust.com/2014/nieuws/zonnevlammen.html>

## **Zon en Zwavel**

<http://scdlifestyle.com/2013/03/sulfur-heart-disease-and-ibd/>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/09/17/stephanie-seneff-on-sulfur.aspx>



[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=5QUChSIUEH0](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=5QUChSIUEH0)

**Zware metalen meten**

<http://www.oligoscan.com>

## Deel 3 - Leefbewust therapeutengids

### **Ydemdito, Ymkje de Groot**

Biologische Boerderij 'Het Derde Erf'

Birkstraat 125

3768 HE Soest

0640035650

[info@ydemdito.nl](mailto:info@ydemdito.nl)

<http://www.ydemdito.nl>

Mijn naam is Ymkje de Groot (1970) en ik heb sinds 2012 mijn eigen praktijk. Naast mijn verpleegkundige werkzaamheden binnen de reguliere gezondheidszorg, ben ik opgeleid als poly-energetisch therapeute en biofotonen therapeute. Toen ik in 1988 kennis maakte met de zorg had ik geen idee wat me te wachten stond. Via een stage in de psychiatrie, ben ik tijdens de opleiding tot verpleegkundige op verschillende verpleegafdelingen van het UMCU werkzaam geweest.

Sinds 2001 werk ik in de thuiszorgtechnologie, waarbij ik in de thuissituatie hoog complexe verpleeg-technische zorg mag verlenen aan patiënten van alle leeftijden met verschillende aandoeningen. Hier kon ik zonder uniform en meer op persoonlijke titel zorg verlenen aan diverse doelgroepen met zeer verschillende levensverwachtingen in de thuissituatie.

Ondertussen ging mijn persoonlijke interesse meer en meer uit naar de holistische complementaire alternatieve zorg, waardoor ik van 2001 tot 2005 de opleiding tot therapeut aan de Academie voor Poly- Energetische Therapie heb gevolgd. Dit bracht veel kennis en persoonlijke ontwikkeling, maar daarna had ik niet direct de behoefte om een eigen praktijk te starten. Wel bleef ik mij ondertussen verdiepen in andere zienswijzes, zoals bv die van dr Hamer van de German New Medicine.

In 2011 maakte ik kennis met Johan Boswinkel en zijn Biofotonen Therapie, middels het lezen van het artikel "Genezen met licht" en het bijwonen van één van zijn lezingen.

### **Praktijk voor Natuurgeneeskunde**

#### **Charlotte Wiering, orthomoleculair therapeut**

Zijdewindestraat 91

3014 NP Rotterdam-centrum

06 296 01 007

[info@charlottewiering.nl](mailto:info@charlottewiering.nl)

[www.charlottewiering.nl](http://www.charlottewiering.nl)

Ik ben orthomoleculair therapeut. Orthomoleculaire therapie is een vorm van natuurgeneeskunde op wetenschappelijke basis dat zich richt op het voeden en reinigen van het lichaam om gezond te worden of te blijven. Ik behaal goede resultaten bij onder andere langdurige moeheid, bot- en spierklachten, huidproblemen, menstruatieklachten, overgang, darmklachten, burn-out, lage weerstand, hoofdpijn, migraine, slaapproblemen. Ik geef adequate informatie en begeleid mensen bij het reinigen van hun lichaam, zoals darmen, lever, galblaas, blaas en nieren & het immuunsysteem.

Uit ervaring blijkt dat reinigen een belangrijk onderdeel is voor goed resultaat. Elke donderdag en vrijdag van 16.00u tot 19.00u ben ik aanwezig in de winkel BAAS, Gouvernestraat 255, Rotterdam-centrum. Voor kennismaken, informatie over voeding, info over orthomoleculaire therapie / voedingsgeneeskunde en lichaamsreinigingen. Tevens verkooppunt natuurlijke voedingssupplementen zoals vitamine C, vitamine D, vitamine B12, multi's, magnesium etc. Op alle supplementen altijd 10% korting.

### **Natuurdietisten.nl**

Natuurdiëten Nederland heeft tot doel om vanuit een complementaire visie informatie te geven over duurzame biologische natuurlijke voeding- en dieetleer. Geneeskracht uit duurzame natuurvoeding is voor iedereen binnen handbereik. Door meer kennis over natuurvoeding (voedingsleer) is gezondheid te behouden en door het leren ontwerpen van een persoonlijk dieet is het mogelijk bij ziekte gezondheid terug te winnen. Een complexere maatschappij met complexere ziekten geeft een nieuw type patiënt en vraagt om een andere aanpak. Daarbij letten we op duurzame voedingsproductie met niet alleen oog voor het milieu, maar ook voor dierenwelzijn, arbeidsomstandigheden en eerlijke handel, zodat boeren een eerlijke prijs voor hun product krijgen.

Marijke de Waal

[www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

### **Pauline Laumans, Holistic Life Coach/Therapeut sinds 1992**

Tel.: 0618541278

Voor consulten of therapie [www.libertasinvivo.com](http://www.libertasinvivo.com)

Voor info over boeken [www.c-t-u.com](http://www.c-t-u.com)

Email: [info@libertasinvivo.com](mailto:info@libertasinvivo.com)

Mijn missie is: mensen te helpen om hun levensweg te aanvaarden en vrij te worden. Stap uit de vicieuze cirkel. De meeste klanten komen op aanraden van anderen binnen. Vaak is hun ziel al lange tijd op zoek en eenmaal bij mij voelen ze zich gehoord in hun mens zijn.

Naast vele cognitieve kennis gebruik ik het hoger innerlijk weten van u en mezelf om u te reflecteren wat u laat zien. Ik leg contact met uw wezen dat die kennis in huis heeft en aangeeft wat u nodig heeft. Deze vorm van therapie is directief en werkt snel.

Ik richt mij op uw lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel welzijn.

Naast een sociaalpsychologische opleiding heb ik de volgende opleidingen gevolgd. Transcendente Meditatie, Wetenschappelijke Creatieve Intelligentie, Self Realization Fellowship, Centrum voor Leven en Intuïtie, Neuro Emotionele Integratie, Homeopathie en Medische basiskennis.

**Marie-José Thijssen, natuurgeneeskundig en Rosentherapeut**

Langenboom

T: 0486 43 22 80

[www.ohmpraktijk.nl](http://www.ohmpraktijk.nl)

[info@ohmpraktijk.nl](mailto:info@ohmpraktijk.nl)

Marie-José Thijssen, natuurgeneeskundig en Rosentherapeut, werkzaam vanuit Ohm Praktijk in Langenboom (Noord Brabant). Zij heeft een praktijk op het gebied van de natuurgeneeskunde waar zij o.a. werkt met emotioneel lichaamswerk Rosenmethode, energetische werkvormen, bachremedies, gesprekken, meditatie, mindfulness, voeding en voedingssupplementen.

Kernzinnen: 'worden wie je bent' en 'werken vanuit zijn'.

**Eef Jansen, Orthomoleculair therapeut M.B.O.G**

Weverstraat 6

7021 XL Zelhem

Tel / Fax : 0314-622630

E-mail: [info@eefjansen.nl](mailto:info@eefjansen.nl)

<http://www.eefjansen.nl>

De meeste klanten die mij benaderen voor informatie, advies of behandeling hebben vaak last van chronische kwalen die als zeer storend ervaren worden. Regelmatig komt het voor dat deze problemen onder invloed van medicijnen tijdelijk verminderen, maar terugkomen zo gauw er met het medicijngebruik wordt gestopt.

Eveneens krijgen mensen tengevolge van langdurig medicijngebruik klachten aan vitale organen zonder dat het oorspronkelijke probleem is verholpen. In de orthomoleculaire therapie wordt getracht de oorzaak van het probleem op te sporen en deze met o.a. goede voeding en eventuele voedingssupplementen te behandelen. Iedere orthomoleculaire therapeut die erkend is door de M.B.O.G. heeft een HBO opleiding genoten en afgesloten met een examen. Bij- en nascholing is een vereiste om de licentie als therapeut te behouden. Hiervoor worden seminars bezocht van o.a. Bunusan, Nutramin, RP Vitamino, Vitals, Vitortho en dergelijke.

**Natuurarts praktijk Zutphen**

Ron Velthuis en Jeanet Ezenga

Hobbemakade 15

7204 BK Zutphen

Tel : 0575-575067

Mobiel : 06-45156906

Email : [ronjeanet@chello.nl](mailto:ronjeanet@chello.nl)

<http://www.natuurarts-praktijk-zutphen.nl>

In de praktijk van Ron Velthuis worden de volgende therapieën aangeboden:

- \* Chelatietherapie
- \* Acupunctuur
- \* Orthomoleculaire geneeskunde

- \* Neuraaltherapie
- \* Niet-toxische tumorthherapie

Ron Velthuis (1956) studeerde in 1983 af als basisarts en volgde daarna talrijke (na)scholingen en specialisaties op het gebied van niet-academische geneeswijzen. Hij heeft ongeveer twintig jaar medische praktijkervaring. Na drie jaar vrijwilligerswerk in Auroville, India, vestigde hij zich in Zutphen en is daar zijn praktijk begonnen. Daarnaast werkt hij in het preventief Medisch Centrum te Rotterdam.

### **Praktijk La Vita**

Anja Reinders  
Oude Stadsgracht 30  
5611 DG Eindhoven  
Tel: 040-8441500  
[www.praktijk-lavita.nl](http://www.praktijk-lavita.nl)  
[info@praktijk-lavita.nl](mailto:info@praktijk-lavita.nl)

Anja Reinders (1966) is paramedisch natuurgeneeskundig therapeut (HBO). Tevens is zij opgeleid door Joanna Kortink, grondlegster van de methode: "Uit de ban van eetbuien".

Praktijk La Vita biedt u het navolgende aan:

- Natuurgeneeskundige therapie
- Orthomoleculaire geneeskunde
- Gewichtsscoaching
- Overgewicht door lichamelijke oorzaken
- Bewustzijnstraining "Uit de ban van eetbuien"
- Voeding en sport
- 

Praktijk La Vita is aangesloten bij de beroepsvereniging BATC en BGN.

### **Praktijk voor Iriscope en Natuurgeneeskunde**

Consulten, lezingen, cursussen  
Adolf Greinerstraat 12  
2660 Hoboken  
België  
03/740.50.10  
Vanuit Nederland: 0032/37405010  
[info@lucvanoost.be](mailto:info@lucvanoost.be)  
[www.lucvanoost.be](http://www.lucvanoost.be)

Luc Van Oost  
Licentiaat Psychologische & Pedagogische Wetenschappen  
Gediplomeerd gezondheidstherapeut  
Stichtend lid beroepsvereniging BBNa

**Iriscopie:**

Ogen zijn altijd fascinerend.

Door het reflexologisch verband tussen de organen en de ogen, kan men in de irissen te weten komen waar de knelpunten liggen en de diepere oorzaken van klachten volgens erfelijke en energetische verbanden. Men kan veel gerichter adviezen geven zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak om het zelfgenezend mechanisme te stimuleren, het lichaam te ontgiften en de weerstand te verhogen. Men kan zelfs de aanleg voor een bepaalde aandoening opmerken en reeds lang vóór deze zich zou manifesteren door preventieve maatregelen voorkomen.

Specialisaties: Reuma, kanker, stoppen met roken, overgewicht, ondergewicht, hooggevoeligheid, depressie, sportvoeding, eczema, psoriasis, herstel na operatie of ziekte, fibromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom

**Cursussen:**

Gezond en verantwoord afslanken jaarbegeleiding in groep  
Beter omgaan met hooggevoeligheid  
Basis gezonde voeding

Therapieën: Voedingstherapie, fytotherapie, relaxatietherapie, gesprekstherapie, kruidengeneeskunde, aromatherapie, biofarmacotherapie, dieptemassage, ergonomie, hypnose, ecotherapie, bibliotherapie

**Praktijk voor Alternatieve Geneeswijzen**

Therapie en Coaching

Avital Elbaz

Marianellastraat 15

1069 NL AMSTERDAM

Tel: 020-6194051

Email: [info@avitalelbaz.nl](mailto:info@avitalelbaz.nl)

Website: [www.avitalelbaz.nl](http://www.avitalelbaz.nl)

“Mijn naam is Avital Elbaz en ik ben werkzaam als alternatief therapeut. Na zelf jaren lichamelijke klachten te hebben gehad die verholpen werden dankzij alternatieve geneeswijzen werd ik geïnspireerd om professioneel anderen van dienst te zijn. Mijn passie is het begeleiden van volwassenen en kinderen bij hun zoektocht naar een leven in goede gezondheid, harmonie en overvloed.

Wilt u op een holistische wijze naar uw gezondheid en gevoel van welzijn kijken, neem dan gerust contact met mij op. In mijn werk ben ik intuïtief, eerlijk, duidelijk en direct.”

Ik ben bevoegd onderstaande therapieën uit te oefenen:

- \* Homeopathie
  - \* Bach Bloesemtherapie
  - \* Emotioneel Evenwicht
  - \* Orthomoleculaire Suppletie en Voedingsadvies
  - \* Oligotherapie
  - \* Dr. Schussler's Biochemische Celzouttherapie
  - \* NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Techniques)
  - \* Gesprekstherapie (Coaching)
  - \* Familieopstellingen
- Met vriendelijke groeten,

Avital

### **Praktijk Ringdijk**

Refia Doevendans-Uysal  
Ringdijk 340  
8244 BS Lelystad

Zal ik een stukje meelopen op uw levenspad?

In mijn praktijk kunt u terecht voor de volgende behandelingen:

#### **Spatadertherapie:**

Spatadertherapie is voor alle leeftijden, zeer geschikt voor zwangere vrouwen met spataderklachten maar ook voor ouderen. Door middel van aangename massages, leefstijladviezen en oefeningen kunnen uw klachten flink verminderen zonder een vervelende operatie of het dragen van steunkousen.

#### **Voetreflexzonetherapie:**

Voetreflexzonetherapie kan bij allerlei, maar vooral stressgerelateerde klachten toegepast worden en is geschikt voor jong en oud. Lichaam en geest in een staat van homeostase brengen is het doel van voetreflexzonetherapie.

Meer informatie over beide behandelingen kunt u vinden op mijn website:

[www.praktijkringdijk.nl](http://www.praktijkringdijk.nl) of telefonisch: 0320 849798.

Opleiding: Spatadertherapie, HBO voetreflexzonetherapie en ben daarnaast afgestudeerd Cultureel Antropoloog. Ik ben aangesloten bij de vereniging van Spatadertherapeuten en de Federatie voor Additief Geneeskundig Therapeuten.

Refia Doevendans-Uysal

**inZélesta (ook Bloesemtherapie)**

Drs. D. van Heerdt  
Egelenburg 72  
1081 GK Amsterdam  
tel. 06-53392259

inZélesta  
Stralende levensenergie  
[www.inzelesta.com](http://www.inzelesta.com)

**Praktijk voor Natuurgeneeskunde / GeoVitaal**

drs. Erik W. Kasteleyn m.a.  
Gersteland 3  
3833 CS Leusden  
tel.033-4321767

Erik Kasteleyn is natuurgeneeskundig therapeut, die zich gespecialiseerd heeft in het meten van mensen en de straling van woonhuizen en werkplekken. Sinds 1992 is hij voor dit werk aangesloten bij de vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten (VNT). Voor uitgebreide informatie over zijn werk, publikaties en onderwijs zie: [www.geovitaal.nl](http://www.geovitaal.nl) Neem contact op via [info@geovitaal.nl](mailto:info@geovitaal.nl) of 033-4321767.

MindLINK coaching  
<http://www.mindlink-coach.nl/>