

**Moeilijke vraag**

Het lijkt een moeilijke vraag: 'Waar begint gezondheid?'

Het antwoord is heel simpel: Bij onze aarde!

De mens is wat hij eet, en ons eten dient op een goede wijze uit de aarde voort te komen, en niet uit fabrieken die het voedsel ontwaarden, degenereren en er allerlei chemische bestanddelen aan toevoegen. Gezondheid begint bij de bodem van de aarde, waaruit wij ook gemaakt zijn. Ergo, het materiële, de materie, de stof. Wanneer de aarde in een staat van ontbinding en uitputting verkeert, is het zo klaar als een klontje dat wij mensen eveneens in een staat van ontbinding en uitputting verkeren. Of is deze gevolgtrekking overtrokken en onduidelijk? Hoe zouden wij nog langer gezond en fit kunnen blijven van producten, die uit een aarde voortkomen, die zelf niet meer gezond en fit is? De logica geeft het antwoord! De mensheid -en daar behoren wij allen toe- heeft de aarde niet naar behoren beheert, maar vervuult en uitgebuit. Wat er nog aan oogsten zijn, daarvan is reeds een deel gemanipuleerd door de mensen, en daarbij ontwaardt door chemicaliën en kunstmeststoffen, om verder door de industrie te worden omgevormd tot lekkernijen, die nog maar slechts 25% van de mineralen bevatten, die ze op natuurlijke basis zouden moeten hebben.

Onze samenleving is weliswaar hoog ontwikkeld op velerlei gebieden, met daarbij een religieus, economisch en politiek systeem dat op bedrog berust, waardoor het zich juist omzeep helpt. Wij dienen ons dan ook van het bedrog te ontdoen, om in de waarheid onze standplaats in te nemen. Bewustwording en een goede teelgrond is dan ook de allergrootste voorwaarde om een goed landbouwproduct te verkrijgen. Gelukkig zien we positieve ontwikkelingen, dat het biologisch boeren en verbouwen van landbouwproducten in opkomst is. Ook dat er vraag en behoefte is naar gezond voedsel onder de mensen die wakker worden uit de jarenlange roes, en die liever meer geld uitgeven voor mindere kwantiteit, maar dan wel voor een hogere kwaliteit.

Zie: [www.pure-milieutechniek.be/](http://www.pure-milieutechniek.be/)

Dat gaat over meststoffen, door Julius Hensel.

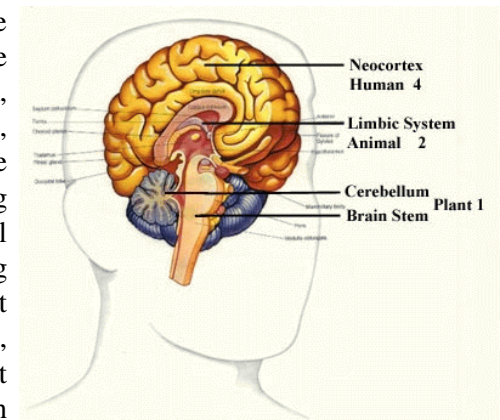
**Ons Brein als Medicijn**

De mens is zelf zijn eigen beste heelmeester. De menselijke geest is in staat zijn lichaam te genezen, zónder pillen of medicijnen. Ons brein is uniek. Binnen onze hersenen zit een emotioneel brein, een apart hersenstelsel. Het bestaat dan ook uit een ander soort celweefsel dan het cortiale brein. Het wordt ook wel de amygdala of amandelkern genoemd. Dat is de pijnappelklier, ons 3e oog, zie brochures 407, 408, 409 en 609.

Dit emotionele brein bezit het natuurlijke vermogen tot zelfgenezing. Men noemt dit wel het limbische systeem, waarbij de meeste gebieden niet uit regelmatige lagen van neuronen zijn opgebouwd. In dit deel wordt de ademhaling, het hartritme, de bloeddruk, de slaap, het immuunsysteem, de eetlust, etc. allemaal geregeld. Het emotionele brein staat in een zeer nauwe verbinding met ons gehele lichaam.

De neocortex of nieuwe schors bevindt zich rondom het limbische systeem. Deze schors is rimpelig en bestaat uit 6 neuronlagen. Ons emotioneel brein heeft het lichaam als instrument waarop het zich kan uitleven. Problemen, in een huwelijk of gezin, baan of anderszins, die een mens ziek maken, en die ons dagelijks in ons diepste wezen aantasten, hebben hun weerslag op ons lichaam via ons emotionele brein. De symptomen zijn o.a. grote vermoeidheid, hoge bloeddruk, infectieziekten, hartstoornissen, ingewand klachten, etc. De harmonie wordt er dusdanig door verstoord, dus moet er snel naar een goede oplossing worden gezocht. Wanneer het emotionele brein van slag raakt, raakt het hart uitgeput, verzwakt en ziek. Het hart en de hersenen werken onderling samen.

Belangrijk is dat de relatie hart - hersenen in harmonie verkeert. Emoties zijn lichaams gesteldheden, die pas later door de hersenen worden waargenomen. Dat blijkt o.a. uit de uitdrukkingen: 'de angst om het hart slaan', en 'je lam schrikken'. Onze organen bezitten een eigen netwerk van neuronen, die we kunnen zien als mini-hersenen. Ons hart maakt daarbij ook nog hormonen aan zoals adrenaline, en oxytocine (liefdehormoon)



wat op onze hersenen inwerkt. Er bestaat een wisselwerking tussen ons emotionele brein en het geheugen in ons hart.

Wij kunnen onszelf aanleren om ons hart en emotionele brein onder controle te krijgen. Men noemt dit wel hartcoherentie.

Ons hart en onze ademhaling worden aangestuurd door het autonome perifere zenuwstelsel, wat buiten onze wil en ons bewustzijn functioneert. Wanneer ons hart bijna niet meer reageert op emoties is ons levenseinde nabij. Meestal een paar maanden voor de dood van een mens gaat ons hart ons in de steek laten en worden de reacties op emoties steeds minder. Om evenwicht te brengen in een verstoorde hart-brein verhouding is het nodig om rustig te ademen, om dankbare en blijde gedachten op te roepen, of liefdevolle gevoelens in te denken bijvoorbeeld voor geliefden, kleine kinderen of huisdieren. Daardoor ontstaan positieve emoties die tot goede resultaten leiden. De kracht van positief denken is heel groot. Wij leren alsdan met ons hart te overleggen, te spreken, om het in evenwicht te brengen. Wij leren alsdan luisteren naar de intuïtie van ons hart, want ons hart is onze beste leermeester en geneesheer. Ons hart maakt betere keuzes dan ons verstand.

### Warmte als geneesbron

In het blad *Frontier* 17.7 sept/oct. 2011 stond een artikel over dr. **Robert Gorter** uit Keulen (Medical Center Cologne) : 'Out of the box-denken tegen kanker'. (Zachtheid en warmte genezen).

De Amerikaanse arts William Bradley Coley (1862-1936) ontdekte de warmtetherapie. Hij kwam er in 1880 er al achter dat tumoren verdwenen als de patiënten zeer hoge koortsen kregen. Coley begon te experimenteren met het kunstmatig opwekken van koorts bij kankerpatiënten. En met succes.

Volgens Gorter genezen 'zachtheid, warmte en liefde'. Zachtheid, warmte en liefde werken helend, omdat kanker een zogenaamde 'koude ziekte' is. Gorter heeft het dan niet uitsluitend over de temperatuur, maar dat kanker o.a. degeneratief hard is. Door het toepassen van locale hyperthermie bestaat er 48% kans op volledige remissie. Het eigen IK (de geest) leeft volgens Gorter in de warmte. Goethe geeft aan dat het intermenselijke contact, de dialoog, het meest waardevolle is op deze aarde. Die warmte zet ik zowel sociaal als medisch-therapeutisch in. Wezens die hun lichaamstemperatuur constant kunnen houden, en op alle gevaren en

noodtoestanden direct met warmte in de vorm van koorts reageren, zijn het beste in staat te overleven.

### Ons brein als medicijn

Ons emotionele brein moet gevoed worden. Dat wij ons lichaam voeden is vanzelfsprekend, wat dient om nieuwe bouwmaterialen aan te leveren om dagelijks nieuwe cellen aan te maken. Wat wij vandaag eten zijn de bouwstoffen voor de aanmaak van nieuwe cellen voor de volgende dag. Onze hersenen bestaan voor 2/3e uit vetzuren, die niet door ons lichaam zelf worden aangemaakt. Tijdens een zwangerschap heeft een kind voor de groei van zijn hersenen grote behoefte aan goede vetzuren. Ook lijders aan manische depressie dienen hun hersenen te voorzien van goede vetzuren. Er zijn goede successen geboekt met Omega-3, wat visolie wordt genoemd. Omega-3 zit in algen, plankton en ook in gras. Omega-6 zit in plantaardige olie en in dierlijk vlees. Vlees dient men te vermijden, want dan leidt Omega-6 tot oxidatie en ontstekingen in het lichaam, wat hart- en vaatziekten, artritis en kanker kan veroorzaken.

De arts Henk Fransen heeft een lijst met goede boeken voor een verantwoorde aanpak van kanker.

H e n k F r a n s e n

[\[henk@henkfransen.nl\]](mailto:henk@henkfransen.nl)

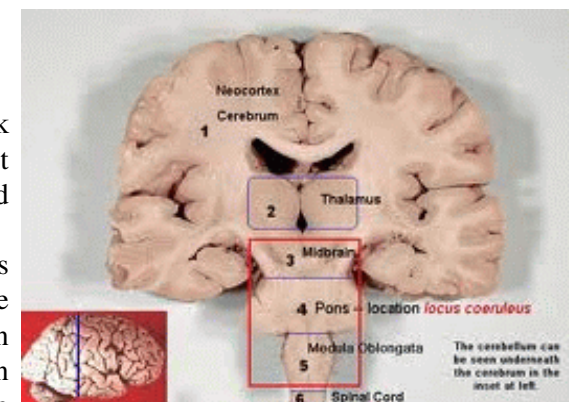
[www.henkfransen.nl](http://www.henkfransen.nl)

[info@henkfransen.nl](mailto:info@henkfransen.nl)

Tip no.6 van Henk Fransen gaat over het b a a n b r e k e n d kankeronderzoek..

"Wist je dat onderzoekers al vanaf het begin van de vorige eeuw bezig waren om het verouderen en ontaarden van cellen te onderzoeken. Eén van deze wetenschappers Alexis Carrel kreeg daarvoor in 1912 zelfs de Nobelprijs voor de Geneeskunde.

Na vele, vele jaren hebben deze wetenschappers hun experimenten gestaakt. Hun eindconclusie was: 'Een cel kan eeuwig leven wanneer ze optimale voeding krijgt en de gifstoffen uit het milieu worden verwijderd'.



Drie belangrijke maatregelen

Goede voeding en het ontgiften van het lichaam zijn dus twee belangrijke mogelijkheden om kanker te bestrijden. Hier wil ik je een paar tips geven over hoe je je lichaam kunt helpen ontgiften.

Op de allereerste plaats is het belangrijk om te beseffen dat er allerlei gifstoffen in onze voeding terecht zijn gekomen en dat deze stoffen het lichaam overbelasten en ziek maken. Denk bijvoorbeeld aan bestrijdingsmiddelen op groente en fruit, E-nummers, geur-, kleur- en smaakstoffen in potjes, blikjes en pakjes, aspartaam als zoetstof en niet te vergeten de anti-biotica en groeihormonen in vis en vlees uit kweekvijvers en bio-industrie. Vooral die laatste – de groeihormonen – lijken een belangrijke rol te spelen in de toename aan hormoongevoelige kankers (bijvoorbeeld prostaatkanker en borstkanker). Je kunt in 1 klap al deze gifstoffen elimineren door over te schakelen op biologische voeding. Daarmee bewijs je je lichaam een grote dienst.

Maar ook wanneer je gezond eet ontstaan er toch nog afvalstoffen in het lichaam. Ook die moeten worden verwijderd. Dat gebeurt door de uitscheidingsorganen lever, longen, darmen, nieren en huid. Twee belangrijke maatregelen die hierbij kunnen helpen zijn voldoende drinken (daarmee spoel je afvalstoffen via de nieren uit je lichaam) en voldoende lichaamsbeweging (de verbeterde bloeddorstrooming en diepere ademhaling die daardoor ontstaat versnelt de uitscheiding van afvalstoffen uit het lichaam).

Samenvatting

Er zijn dus drie belangrijke maatregelen die je kunt nemen: 1. Schakel over op biologische voeding, 2. Drink 1-2 liter water op een dag en 3. Doe dagelijks aan lichaamsbeweging (of ademhalingsoefeningen)".

Alle ziekte blijkt een psychische component te hebben. Elke ziekte is ook omkeerbaar, dat wil zeggen: te genezen. Men spreekt wel over 'ongeneeslijke ziekten', maar dat is onjuist. Het is een gebrek aan kennis



om ziekten te genezen. Er is voor elke ziekte wel een kruid geschapen ter genezing. Wij dienen alleen te zoeken naar het juiste kruid, de juiste samenstelling. En wanneer wij de juiste kruiden hebben ontdekt, worden deze door overheden en pharma-industrieën tegengewerkt. Dat belet niet om nu tot een doorbraak te komen en als volk op te staan tegen deze vormen van onderdrukking. Denk aan de geweldige genezende eigenschappen van Hennep (Cannabis). Zie onze brochure 210 over Hennep.

Volgens Christiane Beerlandt, schrijfster van diverse boeken, staat ziekte meestal niet op zichzelf. Ziekte ontstaat meestal vanuit een verstoord geestelijk leven, een onbalans. Dat uit zich vervolgens in een desbetreffend orgaan, wat met de onbalans in verband staat.

De arts Geert Hamer heeft het daar ook over.

### Zwarte Zalf

De Zwarte Zalf die momenteel weer verkrijgbaar is doet eveneens wonderen in het genezen van huidkanker en andere vormen van kanker. Zie [www.mms4u.nl](http://www.mms4u.nl)

[Let wel goed op dat er ook een Zwarte Zalf bestaat als trekzalf voor dieren! Deze is van een andere samenstelling dan de Zwarte Zalf die tegen kanker ingezet wordt.](#)

<http://www.mms4u.nl/Bücher-Krebs>

Mensen die opgegeven waren door de reguliere geneesmeesters en in terminaal stadium verkeerden konden, na het gebruik van zwarte zalf capsules na 5 dagen weer lopen en werden genezen. Lees het zelf in het boekje dat op bovenstaande website verkrijgbaar is.

Hieronder een korte beschrijving van de inhoud:

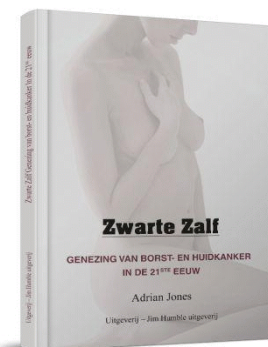
In de Amerikaanse geschiedenis van de kruidengeneeskunde zijn kankerbehandelingen met plantaardige zalven al meer dan 300 jaar bekend. De basis van al deze recepturen is vrijwel gelijk met hier en daar afwijkingen die van regio tot regio en van stam tot stam verschillen.

De huidige Zwarte Zalven die bij de behandeling van huid- en borstkanker gebruikt worden zijn een combinatie van de oorspronkelijke indiaanse

kruiden waarin meestal *Sanguinaria Canadensis*, *Galanga* en *Graviola* die met zouten als: Zinkchloride, Kaliumjodide of Antimoniumzouten gecombineerd worden. Die laatste toevoegingen stammen uit de tijd van na de kolonisatie van Amerika.

Er zijn vele recepturen van de Zwarte Zalf op de markt waarbij in plaats van de bovengenoemde kruiden eveneens *Phytolacca* en *Hydrastis Canadensis* ingezet worden.

In de 20e eeuw waren korstvormende zalven zoals de Zwarte Zalf in iedere apotheek in Amerika te verkrijgen en tot aan het begin van 1990 de laatste alternatieve kankerkliniek in Amerika door de FDA gesloten werd, werd de zalf met veel succes toegepast. De successcores met de zalf lagen bij 80 tot 90% bij beginnende tumoren en bij meer dan 50% in een vergevorderd stadium. Het argument waarmee de FDA de kankerklinieken in Amerika verbood om kankerpatiënten verder te behandelen was: De therapieën waren succesvol, maar de methoden verouderd. Hierna vertrokken de klinieken naar Mexico.



Deze zalven worden ook wel korstvormende zalven genoemd. Nadat men de zalf 24 uur op de plek opgebracht heeft, begint zich na 2 tot 3 dagen een korst te vormen die zich verder in de diepte van de huid tot aan de basis van de tumor uitbreidt en de hele tumor omsluit. Na 2 tot 3 weken begint de korst zich van de huid los te maken en valt afhankelijk hoe groot de tumor was in 10 tot 14 dagen, met tumor en al, van de huid. Er blijft een schone wond, zonder tumor weefsel, of gevaar voor metastasering terug. De ontstane wond heelt nu in twee weken dicht.

Mensen die met de Zwarte Zalf werken zeggen dat ze nog nooit hebben meegemaakt dat de zalf niet werkt. Alhoewel het werken met de zalf zonder risico is, dient men de toepassing onder begeleiding van een ervaren therapeut te doen. Naar gelang hoe diep de tumor onder de huid zit, bijvoorbeeld bij borstkanker, kan het door de huid breken van de tumor pijnlijk zijn. Het wordt dan ook aangeraden om in geval van nood pijnstillers in huis te hebben.

Een alternatieve diagnose.

Sommige mensen zijn bang voor een diagnose en willen niet naar de dokter gaan. Doe de Zwarte Zalf op de vermeende Kankerplek. Vormt zich nu na enkele dagen een korst, die binnen ca. 2 weken afvalt, dan weet u dat u een kankergezwell had, die nu op een elegante manier verwijderd werd.

De zalf kan ook als “second opinion” gebruikt worden. Hebt u van de arts de diagnose huidkanker gekregen en bent u niet zeker, dan kunt u met de zwarte zalf testen of het inderdaad kanker is. Valt na 2 weken het gezwell uit de huid, dan weet u dat het kanker was, waarover u zich nu geen zorgen meer hoeft te maken.

De Zwarte Zalf kunt u bestellen bij MMS4U, (Rieneke van de Berg) Hortensiastraat 34, 3261 BH Oud Beijerland, tel. 06-24743802

Rieneke geeft ook presentaties, die verhelderend werken, waar men ook vragen mag stellen.

### Het zilveren koord

Onze epifyse bezit kleine kristallen, waarmee wij kunnen ontvangen en uitzenden. Toen ik jong was bouwden wij kristalontvangers, waarmee wij sommige zenders konden beluisteren. Met een kristal kan men dus zenden en ontvangen. Volgens sommigen is de epifyse gelijk aan wat in het Bijbel het ‘Zilveren Koord’ wordt genoemd. Met dat zilveren koord zijn wij verbonden aan ons etherische lichaam, dat door de oude Egyptenaren Ka werd genoemd. Wie in staat is dit Ka-lichaam op te laden, verruimd daarmee zijn bewustzijn. Door middel van het zilveren koord (elektra) kunnen wij contact maken met de informatieveld (akasha) dat zich buiten ons bevindt. De epifyse maakt uit melatonine, wat door onze pijnappelklier wordt geproduceerd, DMT aan, wat een hallucinerende stof is. Het veld (akasha) werkt sneller dan het licht. In dit veld ligt enorm veel informatie opgeslagen.

David Icke verwijst naar de:

De Shen clinic [www.naturopharma.com](http://www.naturopharma.com)

### Complementaire Kankerbehandeling

Van de arts H.C. Mollenburgh staat een artikel in het blad Pentagram van het Rozenkruis. Hier volgt een kort uittreksel ervan:

De officiële geneeskunde weet niet wat kanker is. Men denkt primair aan de ontspoorde cel die ongeremd gaat woekeren. Men hanteert slechts drie methoden: het mes (opereren); straling (bestralingen); gif (chemokuren) wat nagenoeg geen extra levenstijd oplevert. Bestralingen zijn ook niet zo succesvol om van een frequente genezende therapie te spreken. Naast de reguliere aanpak is er de complementaire, die nog niet erkend is door de reguliere, hoewel de genezingskansen erdoor stijgen. De huidige reguliere geneeskunde kent geen overkoepelende wereldbeschouwing, geen hogere geestelijke inzichten. De huidige medische wetenschap bestaat voor een groot deel uit bedrijfskunde, om via apparaturen de zintuiglijke waarneming te registreren. De complementaire therapie omvat drie pijlers: lichamelijke, psychische en geestelijke. Men moet niet alleen eventjes een tumor operatief verwijderen, bestralen en of met chemo behandelen. Dan heeft kanker een sterke neiging om terug te komen. Er zijn wel succesvolle therapieën om tumoren te bestrijden, zoals die van professor Beard, de pancreasenzymtherapie, die door dr. Kelly is uitgewerkt, en door dr. Gonzales is geperfectioneerd. Ons immuunsysteem rekent in 24 uur af met wel 100.000 kanker cellen. Een kankercel is een cel die vanwege zuurstofgebrek gestikt is. Hij deelt zich vervolgens snel, om zijn nakomelingen overlevingskansen te bieden, maar die stikken ook, en maken snel weer andere cellen aan. Dit is woekering. Er dient leven, zuurstof te komen, het 5e element, wat orgon wordt genoemd door dr. Wilhelm Reich. Dit komt via fotonen van de zon. Fotonen zijn informatiedragers, ze geven energie en levenskracht. Vooral plantenvoedsel bevat deze levenskracht, of lichtkracht. Ook granen, groenten, wortels, liefst rauw, vruchten, noten, oliën, etc. bevatten deze levenskracht. In mindere mate gekookte groenten en broden. In gebakken vlees of vis, eieren, etc. is heel veel van deze lichtkracht verloren, wat men dient te vermijden. In varkensvlees zit helemaal geen lichtkracht meer, omdat het aaseters zijn. Helemaal zonder lichtkracht zijn: witbrood, geraffineerde suiker, geharde vetten als margarine, poedermelk, geur-, kleur- en smaakstoffen. Thijm is een goede lichtdrager, knoflook ook, etc. Kanker is het eindstadium van vergiftiging op drie niveaus.

1. door inenting (vaccinaties). Ons immuunsysteem is kort na de geboorte nog niet in staat om met vaccins van infectieziekten af te rekenen. Hierdoor kunnen gedragsstoornissen ontstaan als ADHD en autisme. We hebben met onze massa entprogramma's echt het paard van Troje binnengehaald.

2. door pesticiden, landbouwgiften, die ons centrale zenuwstelsel aantasten.
3. door fluoriden, wat 10% extra kankersterfte oplevert. (o.a. in tandpasta)
4. door zware metalen, aluminium, kwik en lood.
5. door plastic, wat de stof nonyphenol vrijgeeft. Hierdoor zijn de oceanen gigantisch vervuild.
6. door straling, gsm en umts-masten
7. door radioactief afval, zoals te Tsjernobyl en Fukushima in Japan.

Elke jonge volwassene heeft ongeveer 1 kg gifstoffen in zijn lichaam, en hoe meer gif, hoe meer kanker!

Onze ziel, ons onzichtbare lichaam, moet in verband worden gebracht met kanker. Onze emoties als liefde, vriendschap, vrolijkheid, oprechtheid, sereniteit zijn opbouwend voor gezondheid. Negatieve emoties als haat, wrok, jaloezie, verongelijkheid, beledigde trots, angst, verdriet, hopeloosheid en nutteloosheid, zijn lichtrovers van onze ziel. Dat heeft een negatieve invloed op ons immuunsysteem. Het geestelijk gebied is heel groot, zoals verkeerde gedachten, foute informatie vanuit ons brein, achterdocht, etc.

(uit bovenstaand blijkt dat dr. Moolenburgh vrijwel overeenstemt met dr. Gorter).

### **Natuurlijke kankerbestrijder Graviola**

10.000 X sterker dan Chemo! Artikel uit Eindtijdsnieuws 4 juni 2012

Opzienbarende ontdekking van natuurlijke kankerbestrijder werd jarenlang verborgen gehouden door farmaceutisch bedrijf met miljarden omzet.

Beste lezer,

Jarenlang lang hield een groot farmaceutisch bedrijf uit de Verenigde Staten informatie achter over een opzienbarende kankerbestrijder.

Gedurende 7 jaar heeft een van Amerika's grootste bedrijven uit de farmaceutische industrie geprobeerd om de bijzonder krachtige kankerbestrijdende bestanddelen uit deze boom na te maken. De werkzame stoffen van deze boom waren al eeuwenlang bekend bij medicijnmannen uit het Amazonegebied vanwege hun heilzame werking bij hartproblemen, astma, leverproblemen en artritis.

Niet na te maken!

Na jaren van onderzoek in diverse laboratorium, waarbij keer op keer de werkzame effecten werden aangetoond, bleken deze stoffen alleen werkzaam te zijn in hun natuurlijke vorm, gewonnen uit de bast, het blad, de bloem, de wortel of de vrucht van de boom. Niet na te maken dus en niet te patenteren. Zonder patent geen geld, dus ook niet interessant voor het bedrijf. Het project met de resultaten werden in de kast gezet. Deze bevindingen mochten beslist niet openbaar gemaakt worden, nooit!

Wellicht vanuit gewetensbezwaar en met de wil om miljoenen mensen te kunnen helpen, brak een medewerker van het onderzoeksteam van dit bedrijf zijn zwijgplicht en trad hiermee in de openbaarheid...

De waarheid is adembenemend simpel

Diep in het Zuid-Amerikaanse Amazone woud groeit een boom, die alles wat u en uw dokter en de rest van de wereld denkt te weten over de behandeling van kanker en de kans op genezing totaal omdraait. De toekomst zag er nog nooit zo veelbelovend uit...

Onderzoeken toonden aan dat de extracten uit deze wonderbaarlijke boom het mogelijk maken om:

- \*Kankercellen aan te vallen op een natuurlijke en veilige manier, zonder bijwerkingen en zonder extreme misselijkheid of gewichtsverlies.
- \*Je immuunsysteem te versterken en dodelijke infecties buiten de deur te houden.
- \*Je gedurende de hele behandeling gezonder en sterker te laten voelen.
- \*Je energie drastisch te verhogen en je levensverwachting te verbeteren.
- \*Effectief kankercellen op te sporen en te vernietigen in 12 soorten kanker, waaronder darm-, borst-, prostaat-, long- en alvleesklierkanker.
- \*10.000 x sterker te werken in het remmen van de groei van kankercellen dan Adriamycine, een veelgebruikte chemotherapeutisch medicijn.
- \*Het allerbelangrijkste is zelfs, dat de werkende bestanddelen van deze boom, selectief de kankercellen opzoeken en de gezonde cellen ongemoeid laten, dit in tegenstelling tot chemotherapie!

Onbegrijpelijk!

Reeds in 1976 deed het Nationaal Kankerinstituut in Amerika onderzoek met positief resultaat. Er werd een intern rapport uitgegeven, maar het

kwam nooit in de openbaarheid, onbegrijpelijk! Wereldwijd zijn er diverse onderzoeken uitgevoerd naar de werking van de extracten van deze boom. Ook op de Katholieke Universiteit van Zuid Korea toonden de onderzoeken aan hoe duidelijk de kankercellen opgezocht werden en de gezonde cellen onaangetaast bleven!

HET WONDER UIT DE AMAZONE

Het Amazone regenwoud herbergt een schat aan geheimen. Geheimen die uw gezondheid ondersteunen en al eeuwen door medicijnmannen worden toegepast. Vandaag worden deze geheimen ook met u gedeeld...

De boom die we vandaag aan u voor willen stellen is er één met bijzonder sterke geneeskrachtige eigenschappen. Hij komt behalve in de Amazone ook voor in grote delen van Midden- en Zuid-Amerika en zelfs Indonesië. Inheems wordt hij gebruikt voor ondersteuning bij o.a. de volgende processen: krampen, leveraandoeningen, hartkwalen, hoge bloeddruk, braakmiddel, depressie, nerveuze aandoeningen, schimmels, malaria, koorts, parasieten, diarree, om braken op te wekken, ter stimulering van de melkproductie, om een moeilijke bevalling vooruit te helpen, bij astma, griep en als kalmeringsmiddel.



We hebben het hier over de Graviola boom, zoals hij in Brazilië genoemd wordt. Al sinds de jaren '40 wordt er door het westen onderzoek gedaan naar deze boom. Sinds de jaren '90 is er echter steeds meer onderzoek gedaan, vanwege verbluffende resultaten bij de bestrijding van verschillende soorten kanker. Verscheidene onderzoekers zijn er in geslaagd bepaalde stoffen uit de bladeren, bast, twijgen en zaden van de boom te isoleren. Deze stoffen heten Annonaceae acetogeninen. Acetogeninen zijn een bepaald type vetzuren en Annonaceae geeft aan dat ze enkel voorkomen in de "Annona"-familie, waartoe de Graviola behoort.

In 1976 vond voor het eerst onderzoek plaats in opdracht van het Amerikaanse National Cancer Institute. De onderzoekers isoleerden uit delen van de Graviola verschillende acetogeninen, en vonden dat ze al bij hele lage dosering (1 op een miljoen) selectief kankercellen vernietigden, terwijl ze de gezonde cellen ongehinderd lieten. De studies in 1998 lieten opnieuw een zeer sterke toxiciteit zien tegen kankercellen, tumoren en virussen. Tot nu toe zijn deze acetogeninen actief gebleken tegen de volgende vormen van kanker: longkanker, borst tumoren, prostaatkanker, alvleesklierkanker, darmkanker, bepaalde vormen van lymfeklierkanker en medicijn resistente borstkanker.

In 1998 waren er al 350 verschillende acetogeninen geïdentificeerd uit 37 soorten en onderzoek is nog steeds gaande. Uit al deze andere soorten is een prachtig product ontstaan, N-Tense dat de werking van Graviola versterkt en die u samen met de beste Graviola capsules vanaf nu kan vinden in onze webwinkel, het beste product is de zuurzak in blik; dit is lang houdbaar en goed te eten.



Z i e o o k :  
<http://www.allvita.net/graviola.htm>

### **De cholesterol fraude wordt blootgesteld**

Geschreven door Aleksandra Niedzwiecki

Honderden miljoenen mensen wereldwijd (100 miljoen in de VS) hebben opnieuw hun gezondheid en levens in gevaar gebracht om de winsten voor de geneesmiddelenbedrijven te vergroten!

Onlangs vrijgekomen informatie over de studie in verband met Vitorin, een wijdverbreid voorgeschreven cholesterolverlagend medicijn, wijst uit dat het geneesmiddel niets doet aan de vermindering van de opbouw van plaques in de slagaderen. Omgekeerd juist – het gebruik van Vitorin verdubbelde de groei van plaques en leidde tot een toename in het aantal

hartaanvallen en beroertes. De studie die bij 720 patiënten (de meeste in Nederland) met hoge bloedcholesterolspiegels werd uitgevoerd, testte de effecten van Vitorin (een “multimedicijn”, een combinatie van Zocor, een statine die de cholesterolproductie in de lever remt; en Zetia, een medicijn dat de cholesterolabsorptie in de darm remt). Hoewel Vitorin de cholesterolniveaus in het bloed met ongeveer 20% meer verlaagde dan Zocor alleen, toonde het geen enkel gunstig effect op de vertraging van de vooruitgang van hartziekten – het verergerde deze! Ofschoon sommige mensen verrast kunnen zijn over dit resultaat, zijn wij in het Dr. Rath Onderzoeksinstituut dit niet.

Meer dan een decennium geleden presenteerde Dr. Rath wetenschappelijk bewijs een ongedifferentieerde verlaging van cholesterol hartaanvallen en beroertes niet voorkomt. Dit omdat een hoge cholesterolspiegel een verschijnsel is maar niet de oorzaak van hartziekten. De productie van cholesterol neemt toe in reactie op de verzwakking van de structuur van de slagaderen van het hart en de noodzaak van hun biologische “reparatie”. De meest voorkomende reden voor een dergelijke verzwakking is de verslechterde productie van collageen – het bouw materiaal van de bloedvaatwand – die veroorzaakt wordt door onvoldoende opname van microvoedingsstoffen in ons dieet, zoals vitamine C, lysine, vitamine B6, koper en andere. Als niet wordt voorzien in deze bouwstoffen, begint cholesterol zich af te zetten in de slagaderen wat met de tijd leidt tot verstopping van de bloedstroom, hartaanvallen en beroertes. De op cholesterol gebaseerde theorie over hartziekten verklaart niet waarom we hartaanvallen krijgen en niet de neus of andere organen worden aangetast, waarom er blokkades optreden in de slagaderen en niet in de aderen, of veel andere aspecten van hartziekten. Deze theorie dient alleen als marketinggereedschap voor de cholesterolverlagende geneesmiddelen.



Omdat cholesterol geen primaire oorzaak van hartziekte kan zijn, kan de verlaging ervan zonder optimalisatie van de collageenproductie en gezonde functionering van de slagaderwanden hartziekten niet voorkomen. Maar voedingsstoffen kunnen dat! Onze studie in het Cellulaire gezondheidsprogramma van Dr. Rath, op basis van voedingsstofsynergie

heeft aangetoond dat de groei van verkalkte plaques in de hartslagaderen binnen een jaar gebruik gestopt kan worden. Verder documenteerden we dat voedingsstoffen een natuurlijke omkering van vroegtijdige cardiovasculaire aanzetsels teweeg kunnen brengen. (J Appl Nutr, 1996). Bovendien documenteerden we dat de synergie van voedingsstoffen die de functie van de bloedvaten ondersteunt, de bloedcholesterolspiegels effectief kan verlagen. Dit omvat niet alleen LDL-cholesterol maar ook het meer atherogene type – het Lp-a. Waardoor? Omdat we ons richten op de oorzaak en niet op een verschijnsel van hartziekte.

U kunt zich afvragen wat de reden was om deze Vitorin-studie uit te voeren en waarom de publicatie van de resultaten twee jaar door de fabrikanten, Merck en Shering Plough werd vertraagd. Natuurlijk is het antwoord geld. Een van de componenten van Vitorin, een statine die onder de naam Zocor verkocht wordt, stond op het punt zijn octrooi in juni 2006 te verliezen. Daarom hoopten de fabrikanten dat een studie die positieve resultaten toonde voor een combinatie van Zocor en Zetia (die samen Vitorin vormen), gebruikt kon worden om het octrooi voor Zocor te verlengen. Ongelukkig genoeg voor de geneesmiddelenmakers, waren de studieresultaten, afgerond in 2006, teleurstellend en Merck en Shering gebruikten verschillende excuses om de gegevens ongeveer twee jaar niet aan het publiek bekend te maken. Gedurende deze tijd gingen de advertenties voor Vitorin echter gewoon door en natuurlijk ook de verkoop. Gedurende deze twee jaar bracht Vitorin meer dan \$4 miljard (!) inkomsten binnen voor Merck en Shering. Meer nog, Merck vond een manier om nog meer inkomsten bij elkaar te sprokkelen via Zocor, waarvoor het octrooi niet kon worden vernieuwd. De formule voor Zocor werd aan een in India gevestigd bedrijf, Dr. Reddy's Laboratories Ltd, gegeven en gelicentieerd om een zogenaamd "geautoriseerd generiek geneesmiddel" te maken, als tegenprestatie voor een aandeel in de inkomsten. Met andere woorden, alweer een andere bedrieglijke marketingpraktijk.

In het licht hiervan kunt u zich afvragen waarom al deze marketingtrucs ten koste gaan van onze gezondheid? Wie hield rekening met de rechten van de patiënten?

Deze berekende misleiding, en de gezondheidsrisico's die honderden miljoenen patiënten liepen, gebeurden in de naam van de winsten. Het

geval van Vitorin is geen uitzondering – dit is de regel! Hierom heeft Dr. Rath en iedereen van ons al jaren gevochten om een eind te maken aan deze handel met ziekte en om de octrooiëring van onze gezondheid en levens stop te zetten. Hoeveel mensen moeten er nog meer ziek worden of sterven voordat dit onscrupuleuze bedrijf wordt gestopt? We kunnen niet wachten totdat iemand anders het voor ons doet, we moeten het zelf doen!

Originele artikel:

[http://www4nl.dr-rath-foundation.org/nieuws/2008\\_02\\_feb\\_15\\_vitorin.htm](http://www4nl.dr-rath-foundation.org/nieuws/2008_02_feb_15_vitorin.html)  
1

### **De magnetron, een recept voor kanker**

2012 WantToKnow.nl/.be

Voedsel uit de magnetron brengt de gezondheid ernstige schade toe. Dit is in 1989 vastgesteld door de Zwitserse voedingswetenschapper dr. Hans Ulrich Hertel, die al meer dan tien jaar probeert om zijn ontdekking wereldkundig te maken, maar daarin wordt tegengewerkt door de Zwitserse autoriteiten. Intussen krijgt het onderzoek van dr. Hertel meer gewicht, aangezien recente studies eveneens aantonen dat het gebruik van een magnetron schadelijk is voor de gezondheid. En zelfs kan leiden tot de ontwikkeling van kanker.

Dr. Hans Ulrich Hertel

Als je voedsel eet dat in een magnetron is verhit of ontdooid, treden in je bloed veranderingen op die kenmerkend zijn voor de eerste fasen van het ziekteproces van mensen die aan kanker lijden. Deze schokkende ontdekking had al tien jaar geleden voorpaginanieuws kunnen zijn, als dr. Hans Ulrich Hertel niet met succes de mond was gesnoerd door fabrikanten van magnetrons, die op een handige manier gebruik hebben gemaakt van handelswetten. Het Zwitserse Hof verbood Hertel namelijk om zijn onderzoeksgegevens openbaar te maken, op straffe van hoge boetes – en zelfs onder bedreiging van persoonlijk faillissement.

Artikel van Internet:

### **Wat is het verband tussen alcohol en kanker?**

Alcohol beschadigt waarschijnlijk rechtstreeks ons DNA. Dit verhoogt uw risico op kanker.

Alcohol is met name schadelijk in combinatie met roken.



Alcohol bevat vaak veel calorieën wat kan leiden tot overgewicht.

Overgewicht verhoogt uw risico op kanker.

Alcohol verhoogt het risico op:

mondkanker

keelkanker

strottenhoofdkanker

slokdarmkanker

borstkanker (bij vrouwen)

darmkanker

leverkanker

bron: wereld kanker onderzoek fonds

Waarom drinken jongeren alcohol?

Er is een onderzoek gehouden naar wat jongeren belangrijke redenen vinden om alcohol te drinken. Als belangrijkste redenen kwamen naar voren:

De sfeer wordt gezelliger na een paar glaasjes.

Drank is gewoon lekker.

De minder belangrijke redenen waren:

Het helpt tegen de dorst.

Het zorgt ervoor dat ik makkelijker praat.

Iedereen doet het.

Het zorgt ervoor dat ik mijn problemen vergeet.

Het camoufleert onzekerheid.

Het zorgt voor een groepsgevoel.

Het vult eenzaamheid op.

Veel jongeren noemden ook redenen om niet te drinken. De belangrijkste redenen waren:

Het is niet lekker.

Het is niet nodig voor de gezelligheid.

Het is duur.

Het is ongezond (het heeft nare gevolgen).

Het wordt door religie of cultuur niet gewaardeerd.

Het lost mijn problemen niet op.

Het maakt dat ik mezelf niet ben.

De gevolgen van het drinken van alcohol

Alcohol heeft veel (nadelige) gevolgen op verschillende onderdelen van ons lichaam.



Hersenen

Wanneer de alcohol via het bloed de hersenen heeft bereikt, wordt je eraan herinnerd dat je gedronken hebt. Je krijgt een licht gevoel in je hoofd. Bij kleine hoeveelheden heeft dit een opwekkend effect, maar bij grote hoeveelheden zorgt het voor een bedwelmend gevoel. De alcohol heeft ook effect op het waarnemingsvermogen: na veel alcohol gedronken te hebben zie je niet alles meer even scherp. Alcohol doet ook het reactievermogen vertragen en de coördinatie van de spieren neemt af.

Veel alcohol gebruik zorgt ervoor dat je hersenschade oploopt, dat je een slechter geheugen krijgt, je minder goed kunt concentreren en je minder kunt aanpassen. Als je tot wel 20 à 25 glazen in een korte tijd drinkt, kan je bewusteloos raken of een ademhalings- of hartstilstand krijgen.

Lever



De lever zorgt ervoor dat het lichaam van vreemde en giftige stoffen wordt gezuiverd. Alcohol wordt in de lever omgezet in acetaldehyde. Acetaldehyde wordt weer omgezet in acetyl-CoA, dat uiteindelijk wordt afgebroken tot koolzuur en water.

Acetaldehyde is in grote hoeveelheden een giftige stof. Het vergiftigt de levercellen. Wanneer iemand jaren doorgaat met alcohol drinken word de lever echt ziek: in de lever hopen vetbolletjes zich op. Dit heet levercirrose. Levercirrose kan leiden tot de dood. Als je eet tijdens het alcohol drinken, gaat de afbraak van alcohol in de lever voor. De lever kan immers maar 1 ding tegelijk. De omzetting van vitamines en mineralen moet wijken voor de afbraak van alcohol. Door het ontstane gebrek aan vitamines e.d. wordt men bevattelijker voor allerlei ziektes.

Maag en alvleesklier

Alcohol heeft een irriterende werking op het maagslijmvlies. Dit kan leiden tot een maagzweer. Als je een maagzweer wil behandelen is het stoppen met drinken essentieel. Door stevig te drinken kan op den duur ook de

alvleesklier ontstoken raken, waardoor de vertering van het voedsel in gevaar komt.

#### Hart- en bloedvaten

Een regelmatige drinker loopt het risico op het krijgen van een te hoge bloeddruk. Hierdoor kunnen hartklachten en zelfs een hersenbloeding ontstaan. Toch heeft alcohol ook een positieve werking op hart- en bloedvaten. Alcohol stimuleert namelijk de aanmaak van het HDL-cholesterol. Het HDL-cholesterol is een goede cholesterol. Deze verdrijft namelijk het LDL-cholesterol, en dit is een slecht cholesterol. Hoe minder slechte cholesterol in het lichaam, hoe beter voor de conditie van de hart- en bloedvaten.

Alcohol heeft naast lichamelijke gevolgen ook een effect op je stemming en gedrag. Voorbeelden hiervan zijn:

Je kan niet goed meer op je benen staan.

Je gedraagt je over-emotioneel en voorspelbaar.

Je verwaarloost je familie en vrienden.

Je komt vaak te laat of niet opdagen op je werk.

Je komt je afspraken niet na.

Je raakt vermoeid.

Je slaapt slecht.

Je kan last krijgen van maagpijn.

Je hersenen krimpen: je wordt vergeetachtig.

Je kan agressief gedrag vertonen.

#### Problemen bij een verslaving

Alcohol wordt riskant wanneer je het steeds gebruikt (en nodig hebt) om van stemming te veranderen. Als je namelijk niet meer zelf van stemming kan veranderen, en je gebruikt hiervoor steeds alcohol, dan loop je het risico dat je aan alcohol gewend raakt. Dit kan het begin van een verslaving zijn. Alcoholisten kunnen niet meer leven zonder alcohol. Ze geven veel geld aan alcohol uit, en houden niet genoeg geld meer over voor primaire behoeften. Sommige alcoholisten belanden daarom in de criminaliteit, om toch aan geld te komen.

Plezierige kanten van alcohol

Alcohol heeft ook plezierige kanten. Je kan de illusie krijgen dat de sfeer gezelliger wordt. Je praat gemakkelijker en je krijgt het gevoel dat je steviger in je schoenen staat. Je voelt je ontspannen en aan het eind van de dag val je makkelijker in slaap. Alcohol zorgt ervoor dat je je problemen even vergeet, en het versterkt het groepsgevoel. Veel mensen vinden alcohol ook gewoon lekker.

#### Weren tegen de druk van een groep

Het is vaak belangrijk dat je nee durft te zeggen als je geen alcohol wil, en dat je duidelijk maakt dat je niet overgehaald kan worden. Als je dit lastig vindt kun je bijvoorbeeld:

Een smoes verzinnen (bijvoorbeeld dat je allergisch bent).

Je kunt naar huis gaan.

Je kunt over een ander onderwerp beginnen.

Je kunt ze naar een plaats lokken waar ze niet zullen of willen drinken.

Alcohol hoe ziet het uit en wat is het eigenlijk?

Alcohol is een kleurloze vloeistof die eruit ziet als water en brandt als spiritus.

Er zijn verschillende soorten dranken waar alcohol in zit de hoeveelheid verschilt daarom ook vaak.

het is niet zo dat als je een drank pakt met een hoger alcohol percentage dat je sneller zat word.

Dat is niet zo want bij alle soorten drank hoort een eigen glas dus krijg je nog evenveel alcohol binnen. Alcohol is een drug die in ons land legaal is.

Je kunt het niet alleen bij de slijter halen maar ook in de supermarkt.

Drank is een van de belangrijkste oorzaken van ongelukken in het verkeer en de eerste oorzaak bij vechtpartijen.

De lever doet er ongeveer 1,5 uur over om 1 glas alcohol af te breken.

Drink je zes glazen alcohol dan ben je dus ongeveer 9 uur later nog onder invloed.

#### Wat is de Geschiedenis van alcohol?

Alcohol is bijna even oud als mensheid zelf.

Ook in de bijbel werd al over alcohol geschreven: in een verhaal verandert Jezus water in wijn tijdens een bruiloftsfeest.

Toch dronken vroeger niet veel mensen alcohol, het was gewoon te duur en niet altijd te krijgen.

Dit bleef zo tot in de middeleeuwen.

In die tijd maakten mensen wijn van vruchten en bier uit gerst en honing. Het alcohol percentage van die dranken was laag.

In die tijd waren er ook nog geen koelkasten zodat de dranken snel bedierven. Daardoor waren ze niet het hele jaar te krijgen.

Maar alcohol bleef duur en dus onbereikbaar voor grote groepen.

Dat veranderde in de 17e eeuw.

Toen werd ontdekt dat je ook uit koren en bieten sterke drank kon maken.

Deze grondstoffen waren goedkoop en dus ging de prijs van alcohol omlaag. Hierdoor werd sterke drank ook bereikbaar voor de gewone man.

Waarom drinken mensen alcohol?

Mensen drinken alcohol het omdat:

- ze het lekker vinden.
- om stoer te doen.
- om uit te proberen.
- of voor de gezelligheid.



al

Wat zijn de bijwerkingen en gevolgen van alcohol?

Alcohol heeft een ontremmende en verdovende werking.

Ook je emoties worden erdoor versterkt.

Een ontremmende werking wordt door mensen soms als plezierig ervaren.

Als je bijvoorbeeld nog al verlegen bent kan alcohol je wat minder verlegen maken.

Op zo een moment voel je, je geholpen door alcohol.

Maar later kan je soms dingen hebben gedaan die je toch beter niet had kunnen doen.

Een verdovende werking treedt op bij het drinken van te veel alcohol.

Alcohol doet je problemen even vergeten of vermindert ze.

Als je emoties versterkt worden kun je extra vrolijk worden maar ook extra verdrietig.

Dat ligt eraan in wat voor stemming je van tevoren was.

Enkele gevolgen van alcohol zijn:

- Je oordeel en reactie vermogen verminderen.
- De controle over je spieren wordt minder.
- En er kan geheugen verlies op treden.

De gevolgen van de dag nadat je te veel alcohol op hebt zijn:

- Trillende handen.
- Hoofdpijn.

Als je regelmatig te veel alcohol drinkt raak je verslaafd en er treedt tolerantie op tolerantie is dat je voor hetzelfde effect meer nodig hebt.

Je kunt levercirrose dat is een ernstige ziekte waarbij levercellen worden vernietigd deze ziekte is niet te genezen en je kunt er zelfs dood aan gaan.

Ook kun je ernstige schaden op lopen aan maag, hart en hersenen.

Het gevaar van alcohol wordt vaak onderschat.

Opvoeders zijn bezorgd als hun kind een keer een stickie rookt, maar vinden het minder erg als hun kind aangeschoten thuis komt.

Vier van de vijf Nederlanders boven de 15 jaar drinken.

Gemiddeld drinken zij zo'n 19 glazen bier, wijn of sterke drank per week.

Zo'n 10% van de drinkers krijgt lichamelijke, psychische of sociale problemen door alcohol.

Van de leerlingen in het Voortgezet Onderwijs drinkt 75% wel eens alcohol.

Jongeren drinken vooral in het weekend en dan vooral veel.

Nederland kent ongeveer 650.000 probleemdrinkers.

Dit zijn mensen die 8 glazen of meer per dag drinken.

Van belang is dat jongeren binnen het gezin leren omgaan met het gebruik van alcohol, zodat zij hun grens leren kennen.

Wat doet de overheid om mensen van alcohol af te helpen?

De overheid probeert het alcoholgebruik te verminderen door:

- Wetgeving, dus je mag bijvoorbeeld geen bier verkopen aan iemand die nog geen 16 jaar is.
- Accijnheffing, als je dan bijvoorbeeld een biertje koopt gaat een deel van het geld naar de regering dus wordt het bier erg duur.
- je mag in reclames niet laten zien dat het bijvoorbeeld ziektes doet verdwijnen.
- voorlichtingen houden op bijvoorbeeld een school.
- Ook maken ze campagnes tegen alcohol neem bijvoorbeeld BOB die tegen alcohol in het verkeer is.

**GRENZEN VERLEGGEN?**



**DURF NEE TE ZEGGEN!**

Mening over alcohol.

Mijn mening over alcohol is dat Je in het weekend gerust een glas mag drinken als het maar geen gevolgen voor jou of voor iemand anders oplevert.

Denk er goed aan in een discotheek of café als je zelf denkt dat je genoeg hebt gehad dan moet je gewoon stoppen en zorg dat er iemand voor je Bobt.

Alcohol en zwangerschap

Alcoholgebruik voor de bevruchting. Het nuttigen van alcohol heeft invloed op de vruchtbaarheid van de vrouw én op de vruchtbaarheid van de man. Hieronder worden de risico's vermeld:

- Verminderde vruchtbaarheid bij de man en vrouw

Het drinken van 1 of meer glazen alcohol per dag kan zowel bij de man als bij de vrouw de vruchtbaarheid verminderen. Vrouwen die 0,2 tot 1 glazen alcohol per dag drinken, hebben al 40% minder kans om binnen 6 maanden zwanger te worden.

- Miskraam en sterfte van de foetus

Naar mate er meer gedronken wordt door beide partners, des te meer risico wordt er gelopen op een miskraam of foetale sterfte.

- Afwijkingen in de chromosomen

Door proefdier onderzoek is aangetoond dat er door alcoholgebruik voor de bevruchting een afwijking kan plaatsvinden in het erfelijkheidsmateriaal, ook wel chromosomen genoemd. Deze chromosomen zorgen ervoor dat alles wat qua erfelijkheid doorgegeven moet worden, ook doorgegeven wordt. Als er een afwijking is in het aantal chromosomen is de embryo niet levensvatbaar. Soms komt het voor dat embryo's wel levensvatbaar zijn, maar deze behoorlijke afwijkingen kunnen hebben op geestelijk en/of lichamenlijk niveau.

Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap kan men het beste geen alcohol drinken. Alcohol is namelijk een schadelijk middel tijdens elk moment van de zwangerschap. De risico's worden echter groter naarmate er meer gedronken wordt. Indien je alcohol hebt gedronken, omdat je nog niet wist dat je zwanger was, kun je het beste advies vragen bij een verloskundige.

Vindt je het moeilijk om te minderen of te stoppen, probeer dan hulp te zoeken bij de huisarts. indien je al lange tijd drinkt en hebt gedronken voor en tijdens de zwangerschap, is het noodzakelijk dat er hulp gezocht wordt bij een arts, gynaecoloog of hulpverlener. Het plotseling stoppen van alcoholgebruik, na een periode van veel en langdurig drinken kan heel gevaarlijk zijn voor de zwangerschap. De risico's kunnen zelfs leiden tot een miskraam of vroeggeboorte.

De risico's van drinken tijdens de zwangerschap hangen samen met de hoeveelheid die gedronken wordt:

Minder dan 1 glas alcohol per dag

Negatieve invloed op de geestelijke (psychische) ontwikkeling en een grotere kans op miskraam of vroeggeboorte.

1 tot 2 glazen per dag

De bewegingen van de ademhaling van het ongeboren kind verminderen, dit kan mogelijk schadelijk zijn voor de ontwikkeling van de longen. Er bestaat een nog grotere kans op een miskraam of vroeggeboorte. Daarnaast is er kans op negatieve beïnvloeding van de geestelijke (psychische) ontwikkeling.

2 tot 6 glazen per dag

Het nuttigen van 2 glazen alcohol per dag, of af en toe 6 glazen of meer drinken kan resulteren in een minder goed geheugen. Er bestaat een grote kans dat door het (forse) alcoholgebruik van de moeder, het kind in een later stadium problemen gaat ontwikkelen met het eigen alcoholgebruik.

6 glazen of meer

Meer kans op de risico's die hierboven vermeld staan. Risico op aangeboren afwijkingen zoals het Foetaal Alcohol Syndroom (FAS).

Wat zijn gevolgen van het FAS?

- Het kind ontwikkelt een kleinere schedel, een lager geboortegewicht en een geringere lichaamslengte.
- De groei van het kind verloopt langzamer na de geboorte.
- Afwijkingen in het gezicht, bijvoorbeeld een platte neus, smalle bovenlip en smalle oogspeltjes.
- Een minder goed ontwikkeld zenuwstelsel. De pasgeboren kinderen zijn moeilijker te voeden, ook slapen ze slecht en huilen ze vaak. Op latere leeftijd zijn ze vaak hyperactief.
- Ze hebben taalproblemen, kunnen zich moeilijker concentreren en hebben geheugenstoornissen.

• Neurologische schade en geestelijke achterstand. Deze afwijkingen zijn blijvend. De gemiddelde IQ's zijn laag (IQ=60).  
Er zijn kinderen die niet aan het hele syndroom lijden, maar wel 1 of 2 kenmerken vertonen.

#### Alcohol en borstvoeding

Wanneer de moeder alcohol drinkt ten tijde van de borstvoeding, zal zij minder melk aanmaken, hierdoor krijgt het kind minder melk en soms ook te weinig melk binnen. Bij 1 tot 2 glazen alcohol per dag is dit al 20% minder. De baby krijgt ook alcohol binnen tegelijk met de moedermelk. De baby gaat hierdoor slechter slapen. Mocht de moeder alcohol willen drinken, zal ze per glas 2 uur moeten wachten met borstvoeding.

#### De invloed van de ouders en de omgeving

Van alle volwassenen drinkt 85 % wel eens. Het alcoholgebruik van de ouders heeft een belangrijke invloed op het alcohol gebruik van een jongeren. Kinderen van ouders die regelmatig drinken beginnen vaak eerder met drinken en drinken meer. Deze ouders grijpen ook minder snel in dan ouders die zelf weinig of niet drinken. Maar ook de relatie met de ouders is van belang. Onderzoek heeft uitgewezen dat jongeren die een goede relatie hebben met hun ouders minder drinken.



De zoete mixdrankjes die nu overal verkrijgbaar zijn maken de stap om te gaan drinken voor veel jongeren ook gemakkelijker. De smaak van bier, wijn en sterkere alcohol weerhield jongere pubers vaak toch nog enige tijd van het drinken van alcohol omdat ze het simpelweg vies vonden. De

huidige mixdrankjes (breezers etcetera) zijn zoet, smaken vaak naar een frisdrank en de alcohol is vaak maar moeilijk te proeven.

Het beste is het wanneer kinderen tot hun zestiende niet drinken en daarna starten met enkel bij speciale gelegenheden eens een glaasje drinken en dit rustig opbouwen. Maar helaas heeft verbieden niet altijd het gewenste effect. Tot de leeftijd van 14 laten kinderen zich het drinken meestal nog werkelijk verbieden, terwijl de kinderen die toestemming hebben om te drinken ook bijna allemaal daadwerkelijk drinken. Maar zoals hierboven al geschreven gaan kinderen boven de 14 toch vaak wel alcohol proberen. Sommige ouders kiezen er daarom voor om vanaf veertien/ vijftien jaar het kind thuis rustig in aanraking te laten komen met alcohol omdat verbieden dan vaak juist tot stiekem gebruik gaat zorgen, wat natuurlijk zeer onwenselijk is. Niet drinken tot zestien jaar blijft het beste, maar wanneer een jongere veel met alcohol bezig is, kan het wenselijker zijn dit te begeleiden en er controle over te houden waardoor de ouder grip kan houden op het drank gebruik, dan het geheel te verbieden.

Vanaf zestien jaar is het goed om als ouder in de gaten te houden dat het kind niet veel drinkt. Wanneer een kind tot zijn zestiende niet gedronken heeft, is het niet goed dit vanaf zestien jaar vrij toe te laten. Net zoals je een kind begeleid bij het alleen het verkeer in gaan, moeten jongeren ook begeleid worden bij hun kennismaking met alcohol. Voor meisjes is het maximum twee glazen per dag en voor een jongen drie glazen per dag, waarbij er tenminste drie dagen in de week niet gedronken moet worden. Voor jongeren die alleen in het weekend drinken kan een maximale hoeveelheid aangehouden worden van drie glazen voor een meisje en vijf voor een jongen. Dit verschil in glazen tussen jongens en meisjes zit hem in het verschil in gewicht en lengte tussen jongens en meisjes. Naast deze afspraak over hoeveel de jongere mag drinken is het ook belangrijk te bespreken dat alcohol niet gebruikt mag worden in combinatie met drugs of medicijnen. En natuurlijk de regel, niet drinken wanneer je deel gaat nemen aan het verkeer.

#### Wat kunt u doen als ouder

Allereerst is het dus zoals hierboven al besproken belangrijk om het goede voorbeeld te geven. Het goede voorbeeld hoeft dan niet te bestaan uit 'niet drinken' maar uit op een verantwoorde manier met drank om gaan. Dus niet

te veel drinken en niet drinken wanneer er deel wordt genomen aan het verkeer.

Ook is het belangrijk om als ouder goed geïnformeerd te zijn over de gevolgen van alcohol, de wettelijke regels en wat er te krijgen is aan alcohol, zodat de jongere goed geïnformeerd en begeleid kan worden.

Het is goed om te zorgen voor een rustige kennismaking met alcohol. Vanaf de leeftijd van 16 jaar kan thuis eens een glaasje aangeboden worden, maar alleen wanneer het kind zeer duidelijk zelf aangeeft dit graag te willen. Door de eerste kennismaking met drank thuis te laten plaats vinden houdt u als ouder meer controle, voorkomt u stiekem gebruik en maakt u het drinken ook minder spannend.

Daarnaast is het belangrijk het alcohol gebruik bespreekbaar te houden. En dit betekent als ouder ook eerlijk zijn over het eigen drankgebruik, nu en in het verleden. Er doen zich in het leven van een adolescent genoeg gelegenheden (feestje, uitgaan, reclames etcetera) voor om een gesprek over alcohol aan te gaan. Ook is het zeer zinvol om de jongeren te helpen aan informatie.

Door betrokken te zijn bij en interesse te tonen voor het leven van de jongeren houdt u als ouder ook meer controle, vooral wanneer u afspraken maakt over alcoholgebruik, maar ook over het tijdstip van thuiskomen en de manier waarop de jongeren thuiskomt na feestjes of stapavonden.

#### Gevolgen van een alcoholverslaving

Er bestaat een algemeen beeld over iemand die een alcoholverslaving heeft. Vaak wordt gesproken over een alcoholist en de denkvorming is zeker niet positief. Vaak denkt men bij een alcoholist aan iemand die dagelijks moet drinken en zichzelf verwaarloost. Dit slaat echter vaak maar op een kleine groep mensen die verslaafd zijn aan alcohol.

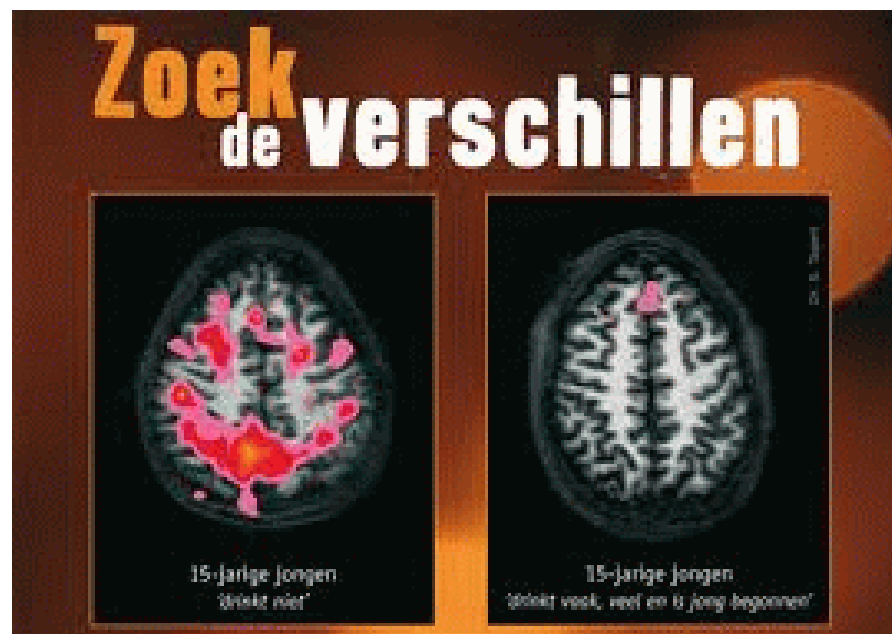
Merendeel van de groep valt te beschrijven als mensen die niet meer zonder alcohol kunnen en dagelijks worstelen met de verslavende werking van alcohol en alle gevolgen die het met zich meebrengt. Ze functioneren echter nog wel naar normaal behoren. Het zijn vaak de mensen die keihard roepen dat ze juist geen alcoholist zijn. Als iemand verder gaat dan het sociale drinken en een probleemdrinker wordt, is de weg terug erg moeilijk te vinden.

#### Afhankelijk zijn van alcohol

Wanneer iemand verslaafd is aan alcohol betekent dat deze afhankelijk is van alcohol en zonder niet meer normaal kan functioneren. Het heet daarom ook een verslaving. Je kunt een alcoholverslaving goed vergelijken met een rookverslaving. Een matige roker kan zelfs al niet zonder regelmatig te roken op een dag en wanneer deze stopt, reageert zijn lichaam en geest. Iemand wordt bijvoorbeeld moe en chagrijnig. Ook bij alcohol wordt de lichaam en geest volledig in beslag genomen.

#### Lichaam

Alcohol heeft invloed op het lichaam. Wanneer iemand verslaafd is aan alcohol kan het lichaam niet meer zonder en wanneer iemand wil stoppen zal deze last krijgen van ontweningsverschijnselen. Misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid treden op wanneer het lichaam zonder alcohol komt te zitten. Wanneer iemand verslaafd is, is het niet ongewoon om midden in de nacht wakker te worden met de behoefte om te drinken of ochtends vroeg bij het opstaan. Iemand die verslaafd is voelt zich vaak nerveus zonder alcohol en kan zonder niet meer functioneren. Een echte verslaafde begint te trillen bij gebrek aan alcohol en komt pas tot rust na



het benuttigen van een glas zware alcohol.

#### Psychisch

Naast de lichamelijke gevolgen van een alcoholverslaving zijn er ook psychische gevolgen of te wel geestelijke gevolgen. Iemand die aan alcoholverslaafd is kan niet meer zonder alcohol functioneren. Deze voelt zich niet meer prettig zonder alcohol en neigt zelfs naar de depressieve kant toe. Iemand kan vaak ook nergens anders meer aan denken dan behalve het moment om weer alcohol te benutten. Dit kan ook best ver gaan, zoals alcohol meenemen naar het werk in een flesje waar normaal water in zit. Vergeet nooit dat een alcoholist in het algemeen slim is in het verbergen van zijn of haar verslaving. De aandacht van een alcoholist gaat al snel alleen maar uit naar alcohol waardoor andere activiteiten vaak op een laag pitje komen te staan.

Zie ook het artikel: Alcoholverslaving, wat is het en hoe herken je het?

#### Het tot standhouden van de verslaving

Iemand die verslaafd is aan alcohol al allerlei manieren vinden om zijn of haar verslaving goed in stand te houden. Soms heeft iemand het zelf geen eens door, maar anderzijds kiest men bewust voor deze makkelijke weg. Afkicken van deze verslaving is namelijk verre van makkelijk.

#### Het ontkennen van het probleem.

Ontkennen is vaak de eerste stap voor iemand die verslaafd is om zijn verslaving in stand te houden. Men ontkent het probleem en zal het proberen te bewijzen door zelfs te stoppen met drinken. Maar dit is vaak van korte duur en men grijpt al snel weer naar de fles. Vaak zal men ook het drankgebruik gaan verbergen.

#### Het is minder erg dan je denkt.

Een verslaafde zal sterk in de verdediging gaan tegen de beschuldiging dat deze te veel drinkt. Vaak wordt dit tegen te gaan door te zeggen dat het minder erg is dan dat iemand zegt. 'Die paar glazen vielen best mee'. Uiteindelijk gaat het niet om hoeveel iemand drinkt, maar in de mate dat iemand zonder alcohol kan.

Het is niet mijn schuld.

Wanneer ontkennen geen optie is, legt de verslaafde vaak het probleem bij zijn omgeving. Het is zeker niet zijn of haar schuld dat deze zoveel drinkt en geeft zich zelf daarbij een excuus om te drinken. Voor zich zelf kan het verliezen van zijn of haar baan een excuus zijn om te gaan drinken en voor de buitenwereld bijvoorbeeld moeilijkheden thuis of het verlies van een dierbare.

#### Wat zijn de gevolgen?

Alcohol heeft naast de verslavende werking ook gevolgen op de gezondheid van iemand, zowel lichamelijk als psychisch. Iemand met een alcoholverslaving zal al snel de gevolgen merken.

#### Lichamelijke gevolgen

Alcohol kan het lichaam zo aantasten dat er kwalen optreden als aandoeningen aan het hart, de bloedvaten en aan de hersenen. Bij langdurig drinken kunnen zelfs slokdarmbloedingen ontstaan, maar ook ontstekingen als alvleesklierrotstekeningen en maagslijmontstekeningen als brandend maagzuur. Een gevolg van het benuttigen van alcohol is dat degene minder zin heeft in eten, doordat hij al calorieën binnen krijgt door de alcohol. Alleen hierdoor mist degene wel belangrijke voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft. Door het tekort aan vitaminen kan het lichaam gaan trillen en beven. Dit komt doordat de zenuwen worden aangetast en vaak houdt het op door weer het benuttigen van alcohol, maar lost het probleem dus niet op. Een bekend gevolg is de aantasting van de leverfuncties, maar een minder bekend gevolg is impotentie. Alcohol kan de normale lichamelijke functie blokkeren en dus zorgen voor seksueel onvermogen.

#### Psychische gevolgen

Naast de lichamelijke gevolgen zijn er ook psychische gevolgen of te wel geestelijke gevolgen. Zoals eerder gezegd is alcohol verslavend en bij een verslaving kan de persoon niet meer zonder. Probeert de persoon dit wel dan kan deze zich zenuwachtig, rusteloos en gejaagd voelen. Vooral met sociale gebeurtenissen voelt iemand zich al snel onprettig en gaat dus weer sneller aan de drank. Een ander gevolg is dat de persoon zich een mislukking voelt, omdat deze niet kan stoppen met drinken en de alcohol nodig heeft om te functioneren. Een minderwaardigheidscomplex kan hierdoor ontstaan, wat ook weer resulteert in sociaal minder goed kunnen omgaan, met als uiteindelijk gevolg dat iemand zich afzondert. Bij zware

alcoholverslaving is een black-out niet ongebruikelijk, maar ook niet geheugenverlies. Bij aanhoudend alcohol gebruik kan zelfs blijvend schade worden toegebracht, zoals een blijvend persoonlijkheid verandering. Door alle problemen die zich voordoen en de sociale druk, is depressie vaak niet ongewoon bij een alcoholverslaving, wat natuurlijk het probleem alleen maar verergert.

### **Nieuw licht op vitamine D en chronische ziekten**

osteoporose kanker hart-en vaatziekten diabetes multiple sclerose

Auteur(s): G.E. Schuitemaker

Categorie: Boeken > Voeding / Gezondheid

ISBN:9789076161105

Ortho Communications & Science B.V. | Hardcover | 104 pagina's | oktober 2008

€14.90

In Nieuw licht op vitamine D en chronische ziekten wordt uitgebreid ingegaan op alle facetten van vitamine D. Op de relatie met onder meer osteoporose, kanker en hart- en vaatziekten. Op de juiste dagdosering om het risico op deze aandoeningen te verkleinen. Op de vermeende 'toxiciteit' van vitamine D. En op de manier waarop de farmaceutische industrie de aandacht probeert af te leiden van vitamine D, omdat het nu eenmaal aantrekkelijker is moderne ziekten te behandelen met medicijnen dan ze te voorkomen met voedingsstoffen.



In dit boek sluit Schuitemaker zich volledig aan bij de nieuwe aanbeveling van een groep internationale experts met grote faam op het gebied van vitamine D. Net als hen adviseert Schuitemaker een dagdosering van 50 mcg ofwel 2000 IE vitamine D. Daarmee gaat hij aanmerkelijk verder dan het jongste advies van de Gezondheidsraad, dat dateert van september 2008.

