



Ik eet gezond?



Graven wij ons graf met een vork?

versie 22-11-2007

Intro: - Henk Mutsaers



Stof tot nadenken.

Voor het programma van de locale omroep in Geertruidenberg (SLOG) had ik de MD recorder gepakt om een vijftal vraagjes te stellen over gezondheid aan toevallige passanten. Vraag één luide: Eet u gezond? Van de twintig mensen die ik deze vraag stelde werd de helft met een overtuigend 'Ja' beantwoord. Enkelen antwoorden met : Niet altijd, weer enkele anderen met: 'Ik hoop het'. De tweede vraag: Leest u wel eens artikelen over gezondheid in een krant of tijdschrift? De meerderheid van de antwoorden luide: "Soms". Opmerkelijk was het antwoord van een meisje van 11 die gelezen had dat te veel frietjes niet gezond waren. De vraag: Leest u elk artikel over gezondheid of soms? Deze vraag leverde geen enkele keer 'altijd' op. Op de vraag of iemand gericht informatie over gezondheid opzocht via Internet waren de meeste antwoorden: 'Nooit', en een enkel: 'Alleen als ik iets mankeer'. De laatste vraag: Denkt u wel eens na over uw gezondheid werd door vrijwel alle mensen met ja beantwoord.

Over gezondheid wordt veel geschreven en gesproken in de media. Ik zet echter ook veel vraagtekens bij de geboden informatie. Hoe kan het zijn dat we bij de vraag: Eet u gezond steeds weer het antwoord "Ja" krijgen? Bij een onderzoek in de Verenigde Staten werd de vraag gesteld: "Als we nu een pilletje zouden uitvinden, waar zou het dan voor moeten zijn?" Het antwoord was: "Meer energie".

We zien allemaal dat de laatste 100 jaar de gemiddelde leeftijd met 25 jaar is toegenomen. Is echter de levenskwaliteit ook in de pas gebleven met deze cijfers? Ik zie steeds meer mensen met hulpmiddelen de straat op gaan. U en ik weten dat de ontstellende hoeveelheid van meer als 50 procent van alle mensen voor korte, langere tijd, of dagelijks medicijnen gebruiken. Maar liefst 80 procent van alle kinderen onder de 2 jaar heeft al eens medicijnen gekregen, voor de gezondheid?

We weten nu ook dat we in Nederland met de luchtvervuiling leven in een van de zwaarst vervuilde gebieden ter wereld. Hoe lang zijn deze feiten al bekend? Waar komt deze vervuilde lucht allemaal op terecht en hoeveel krijgen we daar weer van binnen via ons 'gezonde' groente en fruit.

Iedere landbouwer en tuinier weet dat de PH waarde (zuurgraad) van de grond belangrijk is om de gewassen te laten groeien. Heeft uw dokter u hier wel eens op getest? Bij onze apotheek wisten ze nog niet eens waar ik het over had toen ik hier zelf om vroeg. (www.nagelnatuurlijk.nl) Toch is een goede base en zuur balans essentieel in elke maaltijd van de dag. Zou het daarom zijn dat er zoveel mensen een chronische en andere ziektes hebben of krijgen?

Nederland is de uitvinder van de intensieve landbouwmethoden. Wat heeft dit voor gevolgen voor de kwaliteit van onze voeding. Volgens de diverse instanties is de voedselveiligheid nog nooit zo hoog geweest. Zijn veiligheid en kwaliteit echter geen andere begrippen die gemakkelijk door de consument voor het zelfde aangezien worden?

Ik heb de antwoorden al lang gevonden voor mijzelf maar weet u dat ook al? De 'ik eet gezond' antwoorden doen mij vermoeden van niet. Van de Europese regering mag geen enkele producent van voedingssupplementen de claim leggen dat zonder deze producten er geen evenwichtige gezonde voeding mogelijk is. Deze zelfde boodschap dragen ook andere instanties uit. Voor welke landen in Europa zijn deze richtlijnen van kracht? De groenten en het fruit smaken aan de Middellandse zee stukken beter en volgens onderzoeken is aangetoond dat de mediterrane levensstijl vruchten afwerpt.

Wat weten de instanties wat ze liever niet aan de grote klok hangen? Tijdens mijn recente bezoek aan Amerika zag ik op TV een interview met Kevin Trudeau acteur van het boek 'Natural Cures they don't want you to know about'. De schrijver ging hier in op de vele ziektes die op een natuurlijke manier te genezen zijn maar waarvan ze deze oplossingen niet aan de grote klok hangen. Als je zoiets op TV verteld en dit tevens publiceert in een boek in Amerika waar rechtzaken aan de orde van de dag zijn moet je wel heel zeker van je zaak zijn.

In Europa ligt er nu een wetsvoorstel om hoge doseringen vitamines en mineralen te gaan verbieden. We hebben al geprotesteerd maar of dit gaat helpen? Kunnen we straks gaan smokkelen om zelf de keuze te kunnen maken hoe gezond we willen blijven zonder gebruik te hoeven maken van de 'service' van de farmaceutische bedrijven.

Inhoud:

1. Geneeswijzen: Alternatief <versus> Regulier.
2. Pijnstillers: Waar zit de pijn werkelijk?
3. Van ZIEKTE behandeling naar GEZONDHEID preventie.
4. Base ~ Zuren balans.
5. Gewichtsbeheersing of scheurbuik?
6. Hoeveel geld geeft u dagelijks uit om eerder dood te gaan?
7. Kost gezond eten niet teveel tijd?
8. Het verouderingsproces kunt u het beïnvloeden?
9. Formule 1 <versus> Gezondheid. Winnen of verliezen?
10. SpectraCell Intracellulaire Vitamine Analyse
11. Is gezond oud worden een Kans of een Keuze?
12. Voeding lees de bijsluiter
13. Medische fouten/medicijn gebruik doodsoorzaak No 1 U.S.
14. De Wellness Industrie.
15. Disclaimer

Geneeswijzen Alternatief <versus> Regulier

De discussie en daarmee de tegenstellingen in de medische wereld zijn weer ten volle in de openbaarheid gekomen. De woordkeuze in de titel roept alleen al vragen op.

Alternatief is de keuze latend tot meerdere mogelijkheden.

Geneeskunde

Het complex van wetenschappen waarvan het doel is kennis te verkrijgen van de genezing van ziekten in de ruimste betekenis van het woord. Behalve op de bekendheid met de bouw en verrichtingen van het menselijk lichaam (anatomie en fysiologie) steunt de geneeskunde op kennis van de scheikunde, de natuurkunde, de leer van de ziektekiemen (bacteriologie), de geneesmiddelenleer (farmacologie), de ziektekundige ontleedkunde (pathologische anatomie) en de ontwikkelingsleer (embryologie). De praktische toepassing noemt men geneeskunst, welke bekwaamheid wordt bepaald door de persoonlijke kennis van de arts, zijn ervaring en persoonlijkheid. Ook in de oudheid waren er al tegenstellingen tussen de religieuze tempelgeneeskunde in het oude Egypte en de natuurfilosofische geneeskunde waarvan Hippokrates de belangrijkste vertegenwoordiger is geweest.

Geneeswijze

De handelwijze die men toepast ter genezing van een ziekte of kwaal.

Geneesmiddel

Middel tot genezing van ziekte of kwalen (ieder middel of handeling)

Tegenstellingen in de geneeskunde

Een stukje geschiedenis verteld ons dat de tegenstellingen steeds groot waren in de geneeskunst. In Rome heeft Galenus (130 – 200) een verrichtingsleer opgesteld die 1400 jaar later omvergeworpen werd door de anatomische onderzoeken in 1543 van Vesalius. De uitvinding van de microscoop in de 17e eeuw vond echter pas in de 19e eeuw een praktische toepassing. Pas in 1796 kwam de preventieve geneeskunde tot een eerste ontwikkeling. De medische kennis is echter pas een hoge vlucht gaan maken in de 20e eeuw toen men de betekenis ging inzien van de stofwisseling, de hormonen, de psyche, en de erfelijkheid op het ontstaan van ziektes. Microscoop De achromatische microscoop maakte het mogelijk tot inzicht te komen dat levende wezens uit cellen zijn opgebouwd. Hierdoor kon men biochemische en biofysische tegenwichten onderzoeken. Ook de bacteriologie heeft hieraan zijn bestaan te danken.

Pas met de uitvinding van de elektronenmicroscopie kon men virusonderzoeken gaan verrichten. De onderzoeken gaan door de moderne technologie razend snel maar er staat tegenover dat er nog ongelooflijk veel zaken niet bekend zijn.

Degeneratie, – chronische, - en stofwisselingsziekten

Door het invoeren van vele hulpmiddelen als röntgenstralen, mri en cti scans worden steeds meer zaken inzichtelijk.

Infectieziekten zijn in de westerse wereld steeds meer afgenomen daar staat tegenover dat degeneratie, – chronische, - en stofwisselingsziekten nu de aandacht opeisen dit mede door het bereiken van hogere leeftijden.

Curatieve wetenschap

De verbetering van de gezondheid is echter lang niet altijd alleen maar toe te schrijven aan de curatieve wetenschap. De cholera epidemieën in de 19e eeuw zijn de aanleiding geweest tot verdere preventieve geneeskunde, dit wil zeggen dat het geheel van de maatregelen dat erop gericht is het ontstaan van ziektes te voorkomen. Betere hygiëne, controle op voeding en genotmiddelen, vaccinatie, en vooral ook preventieve controle als school-, - bedrijfsartsen bevolkingsonderzoeken, en consultatiebureaus.

Natuur geneeskunde

Geneeswijze die het gebruik van zuivere geneesmiddelen verwerpt maar in een gepaste levenswijze en het gebruik van onbewerkte natuurproducten het middel tot herstel zoekt. Deze wijze van genezen is in haar ontwikkeling deels het gevolg van een reactie op de chemische therapie. Al ontstaan in het Hippokrates tijdperk en de nadruk op preventie door goede voeding en leefwijze. Preventieve wetenschap De preventieve wetenschap moet nog een hele inhaalslag maken die echter door technologische ontwikkelingen in een stroomversnelling komt de komende jaren. Daarbij is ook strijd gaande tussen de machtige farmaceutische miljarden industrie en natuurgeneeskunde. De nu opnieuw in alle hevigheid naar de oppervlakte gekomen tegenstand van de reguliere geneeskunde kan dan ook in dit licht gezien worden.

Conclusie Belangrijk om te weten, zo wijst de geschiedenis uit, is dat de wetenschap de plicht heeft dat te onderzoeken wat men nog niet weet en open te staan voor onbekende dingen.

---//---

Pijnstillers: weet u waar en waardoor de pijn ontstaat?

De achtergronden en oorzaken van vele pijnen moeten gezocht worden in de onvoldoende voorlichting van consumenten, bewuste en onbewuste lifestyle keuzes. Pijnstillers onderdrukken een klacht en lossen niets op maar zijn een waarschuwing dat er iets verkeerd gaat in uw lichaam. De oorzaak aanpakken waar (nog) mogelijk zou veel verstandiger zijn maar juist hier gaat veel mis en dat ligt niet alleen aan de patiënt die steeds te horen krijgt; "U moet gezond eten". Voorlichting door uw arts? Duizenden nieuwe ontdekkingen worden er elke dag gedaan en u kunt zich wel voorstellen dat geen enkele dokter de tijd heeft om op de hoogte te blijven van de laatste onderzoeken. Een arts die zich niet gespecialiseerd heeft moet op de hoogte blijven van alle lichaamsystemen en de meest recente publicaties van de farmaceutische industrie. Welke arts heeft er tijd om te lezen over vitamine? Hou eveneens in gedachten dat geen enkele arts bezocht wordt om deze producten te gaan promoten. Er is simpelweg door de farmaceutische industrie geen groot geld aan te verdienen. Dat maakt echter niet dat vitamine minder waardevol zijn. Vitamine zijn de meest waardevolle supplementen die u kunt nemen. Duizenden en duizenden klinische studies zijn er gepubliceerd en de voordelen van vitamines moeten niet genegeerd worden simpel omdat uw dokter ze niet voorschrijft.

Uw gezondheid is uw eigen verantwoording.

Terwijl een groot aantal gezondheid professionals de noodzaak van vitaminesuppletie inzien zijn er ook velen die daar nog geen enkele kennis van hebben en er zijn zelfs artsen die hardnekkig de waarde van al deze studies blijven ontkennen. Met de kracht van het Internet kan het grote publiek zelf al deze rapporten raadplegen en de conclusie trekken geholpen door de door de vrij toegankelijke leesbare vertalingen die door artsen gemaakt worden. U hoeft in deze tijd niet meer te wachten op informatie die wellicht over een jaar of tien tot alle artsen is doorgedrongen. Onthoudt, dokters hebben over het algemeen een opleiding gehad om ziektes te behandelen en hebben veelal slechts basiskennis van vitamine en geen praktijk ervaring met de krachtige preventieve werking hiervan. Probeer het maar eens uit bij uw huisarts en vraag hem wat hij weet over de relatie tussen hoge vitamine doseringen en het voorkomen van ziektes. Als uw arts hier kennis van heeft en dit ook actief promoot mag u zich gelukkig prijzen. Laat hetgeen uw arts niet weet u niet in de weg staan zelf de verantwoording te nemen uw gezondheid optimaal te beschermen!

De macht van de farmaceutische industrie.

April 2004 werd een effectief werkend overgewicht supplement van de markt gehaald omdat er ephedra in verwerkt zit. De jarenlange lobby van de farmaceutische industrie heeft ervoor gezorgd dat het product niet meer verkocht mag worden. Waarom? Er zijn naar men beweerd enkele doden mee gevallen en er is volgens hen geen bewijs dat de producten ook werken? (een klinische 12 maanden durende dubbelblinde studie bij de Johns Hopkins universiteit in de USA is echter succesvol afgerond). Een van de grootste problemen wereldwijd is het overgewicht. In de top tien van meest verkochte medicijnen bevindt zich echter geen medicament tegen obesity (zwaar overgewicht). U kunt er dan ook vergif op innemen dat er binnen nu en een jaar een chemische variant op de markt verschijnt van ephedra die door de artsen voorgeschreven gaat worden en de farmaceutische industrie weer miljarden Euro's en Dollars moet gaan opleveren. Dat met NSAID's pijnstillers, die bij iedereen in huis liggen, honderden doden vallen is ineens niet zo belangrijk meer. Wordt dit product voortaan uitsluitend door artsen voorgeschreven om de 'gevaren' te verkleinen?

De invloed van de media.

Al de pluspunten van vitamine gebruik staan veelal wel in de krant maar zeer zeker niet op de voorpagina. Dat is wel het geval wanneer er weer eens een mogelijke ontdekking gedaan wordt over een nieuw medicijn. Ik hoef u nu niet meer te vertellen hoe dat komt. Op zondagavond 21 Maart 2004 was er bijvoorbeeld op Nederland 3 een arts te zien die stelde dat 90 procent van de voedingssupplementen niet werken. Als deze arts een patiëntenkring heeft die goedkope chemische vitaminesupplementen gebruiken heeft hij daar gelijk in. Deze moeten namelijk in een veel hogere dosis gebruikt worden. Ook is het inmiddels uit onderzoek bekend dat ieder lichaam uniek is en er dus per persoon andere behoeften zijn. Als er daar in dat programma geen verslag van gedaan wordt is dat dus eenzijdige verslaggeving. Let wel, de medische wetenschap hebben ongelofelijke verbeteringen tot stand gebracht, maar heeft evenzeer vele mensen verslaafd gemaakt aan hun producten.

Ziek worden door langdurig medicijn gebruik

Sommige medicijnen hebben een grote invloed op de vitamine opname van uw lichaam, dit blijkt uit intracellulaire vitamine onderzoeken. Dit terwijl onze voedingsketen ook al niet meer is geweest wat het moet zijn. Bovendien is er veel gemaksvoesel op de markt dat de gezondheid niet bevordert. Het is dan ook

mogelijk, door het maken van goede keuzes de algemene gezondheid te bevorderen. *De natuur is zo gemaakt dat daar alle ingrediënten in voorkomen om gezond oud te worden. Voedingssupplementen zouden eigenlijk niet nodig moeten zijn maar onze onnatuurlijke levensstijl heeft ons daar wel afhankelijk van gemaakt voor het goed functioneren van ons lichaam.* Het advies aan alle langdurige gebruikers van pijnstillers is dan ook zelf de oorzaken gaan zoeken in uw dagelijkse voeding en deze aan te vullen met hoogwaardige supplementen.

E **en van de vele voorbeelden** In de USA heeft men een studie gedaan tussen 1982 en 1989 waarbij men meer als 1 miljoen mensen heeft betrokken en gekeken naar wel of geen vitamine gebruik en sterfelijkheid. (Multivitamin use and mortality in a large prospective study.) Tussen de groep die uitsluitend een dagelijkse multivitamine gebruikten en de niet gebruikers werd geen enkel verschil geconstateerd. Dit terwijl diegene die daarbij extra vitamine A, C, of E namen 15% minder kans hadden vroegtijdig te overlijden. Deze simpele afturf methodes worden echter niet erkend als wetenschappelijk onderzoek terwijl de hele medische wetenschap hieruit ontstaan is.

Samenvattend Wat ik u met dit artikel wil meegeven is: Er zijn vele belangen in de landbouw, de voeding - en farmaceutische industrie, de gezondheidszorg, politieke lobbies, etc. Zelfs ik heb een eigen belang bij het schrijven van dit E boek. Het zou kunnen zijn dat u oude denkbeelden dient bij te stellen zoals: de schijf van vijf. Het goede nieuws is het Internet, waar vele bronnen van informatie te vinden zijn. Welke artikelen waardevol voor u zijn moet u, net als in de gewone wereld, zelf beoordelen.

---//---

Van Ziekte behandeling naar Gezondheid Preventie
Gezondheid Preventie: Amerikaanse Regering zet de toon! -

Het ROER moet om!

Het roer moet om in de 'gezondheidszorg' De Amerikaanse Regering is een campagne gestart om de bevolking voor te lichten om de lessen die ze geleerd hebben te delen. "Steps to a Healthier US", waarbij de doelstelling is ziektes te voorkomen waar mogelijk. Persoonlijke verantwoordelijkheid, en het ziekte behandeling systeem om te vormen naar een Gezondheid Preventie systeem.

Beleidsmakers moeten deze aanpak gaan ondersteunen

Dit omdat de torenhoge ziektekosten niet langer het oververtrouwen van patiënten op genezing kan rechtvaardigen. De focus is het terugdringen van de belangrijkste ziektes als diabetes, hart en vaatziekten, herseninfarcten en kanker. Stappen worden ondernomen om te wijzen op een de ongezonde levensstijl, slechte eetgewoontes, het ontbreken van lichaamsbeweging, gebruik van tabak en alcohol. Het is hierbij belangrijk om dingen te doen die werken en niet: "zoals we het altijd gedaan hebben".

Type 2 diabetes beïnvloed de gezondheid van maar liefst 17 miljoen Amerikanen en leid uiteindelijk tot aantasting van elk orgaan en vroegtijdige sterfte. De geschatte kosten komen hier alleen al op 132 miljard per jaar waarbij indirecte economisch kosten nog niet meegerekend zijn. Deze ziekte is in de tweede helft van de vorige eeuw verzesvoudigt.

Het "**Gezonde mensen 2010**" plan van aanpak voorziet in 467 doelstellingen onderverdeeld in 28 focus gebieden. Een van deze aandachtspunten is het voorzien in training en bijscholing vanwege de snelle wetenschappelijke veranderingen op het gebied van o.a. diabetes aan gezondheid professionals. Kanker De American Cancer Societe (ASC) schat dat in 2003 meer dan 556.500 Amerikanen dood zullen gaan aan kanker, meer als 1500 mensen per dag, en dat ongeveer 1.334.100 nieuwe gevallen deze ziekte diagnose zullen krijgen.

Kanker is de tweede doodsoorzaak in de States. Alhoewel deze ziekte vanaf 1950 stijgende was is er vanaf 1991 een lichte afname te zien door het terugdringen van het aantal longkanker doden. Door de toename van de bevolking en veroudering zal het aantal doden verdubbelen in 2050 als de zelfde stijging doorzet. In 1997 waren er 9 miljoen Amerikanen die kanker hadden waarvan een deel onderbehandeling en een deel werd als genezen beschouwd. De gecombineerde overlevingskans in Amerika was 62 procent na vijf jaar.

Het bereiken van een **gezonder hart en herseninfarct** vrij land. Hart en vaatziekten en herseninfarcten worden voorspeld de nummer één doodsoorzaak te zijn wereldwijd in 2010. Deze ziekte treft 61,8 miljoen mensen en is verantwoordelijk voor 1 miljoen doden jaarlijks. In de US worden elk jaar 1,1 miljoen mensen getroffen door een hartinfarct, daarvan sterven er 515.000 waarvan 250.000 niet eens het ziekenhuis bereiken. Van de 'overlevenden' sterven 38% van de vrouwen en 25% van de

mannen binnen een jaar ondanks operaties en medicatie. Van de 700.000 mensen die jaarlijks getroffen worden door een herseninfarcten sterven er 167.000, ofwel een dode elke drie minuten. Onder de overlevende zijn 15 tot 30 procent permanent gehandicapt.

Gezondheid is: Aanspreken op levensstijlkeuzes.

Slechte voeding en het ontbreken van lichaamsbeweging zorgt voor 310.000 tot 580.000 doden per jaar en zijn de hoofdoorzaak tot ziektes als; osteoporose, zwaarlijvigheid, en infarcten. 75% van de bevolking eet onvoldoende fruit, meer dan de helft niet genoeg groenten en te veel verzadigd vet. Geen of te weinig lichaamsbeweging leidt tot een 50% verhoging bij het ontwikkelen van hart en vaatziekten, een risico dat dus bijna even hoog is als het roken van sigaretten, hoge bloeddruk, of een hoog cholesterol gehalte. Bewegen helpt ouderen langer onafhankelijk te blijven, en verhoogt de kwaliteit van leven voor alle leeftijdsgroepen.

Overgewicht (obesity) is uitgegroeid tot een epidemie die zowel economische als sociale consequenties met zich meebrengen. De overheersing van zwaar overgewicht is vooral aan het toenemen onder kinderen. Het "Gezonde mensen 2010" programma voorziet dan ook in het veranderen van slechte voedingsgewoonten en lichamelijke inactiviteit in een vroeg stadium van de jeugd. Alhoewel de eetgewoontes van de Amerikanen sterk verandert zijn gedurende de laatste 20 jaar, zijn geen van deze veranderingen oorzakelijk gerelateerd aan de overgewicht epidemie. Het ontwikkelen van een effectieve op - bewijs - gebaseerde strategie om overgewicht te voorkomen door goede voeding blijft een hoge prioriteit.

Tabak gebruik De doelstelling ten aanzien van het tabak gebruik is om het roken bij jonge mensen in 2010 gehalveerd te hebben. Het gebruik van deze producten kost de Amerikaanse samenleving jaarlijks 440.000 doden, 75 miljard aan medische onkosten en 81,9 miljoen aan productiviteit verlies. Roken is de vierde doodsoorzaak in de States. In 2000 rookte een geschat aantal van 46,5 miljoen volwassenen waarvan 70% zou willen stoppen maar een gering aantal slaagt daarin door de verslavende natuur van tabak gebruik. De toename van roken onder de jeugd is een alarmerend gegeven van 28% in 1991 tot 35% in 1999. Strenge preventie programma's hebben al aangetoond tot reductie van tabak gebruik in Californië en Massachusetts waar roken ontmoedigt of geheel verboden wordt op bepaalde plaatsen. Een van de actie punten is dan ook een

algemeen gezondheidsvoorlichting programma te starten op scholen.

Het roer gaat om.

"Als beleidsmakers zoeken wij naar afdwingende argumenten om onze beslissingen kracht bij te zetten voor korte en lange termijn voordelen. Ik ben overtuigd dat ziektes voorkomen, door het promoten van betere gezondheid, de enige slimme keuze is voor onze toekomst", aldus Secretary of Health and Human Services Tommy G. Thompson. President Bush is daarvan eveneens overtuigd als initiatiefnemer van het HealthierUS programma. Verbeter de gezondheid voor alle Amerikanen door kredietwaardige, accurate informatie te geven om een gezonder leven te leiden.

Een epidemie met onvergelykbare proporties

Dit staat ons te wachten als we geen actie ondernemen. Ondanks het feit dat in het midden zitten van een chronische ziekte epidemie wordt deze ziekte golf gevoed door de veroudering en het hardnekkig blijven maken van de verkeerde lifestyle keuzes. Wanneer we de gezondheid van ons land meten ten opzichte van de levensduur en kwaliteit, kunnen we ons niet veroorloven om de urgentie van chronische ziektes te negeren.

Ondanks het bewijs dat preventie werkt is de focus van ons 'gezondheid' systeem gedurende de afgelopen eeuw niet gefocust op preventie van chronische ziekten maar op de behandeling van korte termijn en acute gezondheidsproblemen. Als land hebben wij de nadruk gelegd op dure behandelmethodes in plaats van kosten effectieve preventie maatregelen. Bij elkaar opgeteld blijkt ons gezondheidssysteem niet ontworpen te zijn om te voldoen aan de behoeften van mensen met chronische ziekten.

De spil van ons systeem is de traditionele arts - patiënt verhouding. Hoewel effectief, zijn de bezoeken op zijn best onregelmatig, en kort van duur. Ongeacht of een persoon gezond of ziek is worden de meeste beslissingen onafhankelijk buiten de arts om gemaakt. Dit heeft effect op de gezondheid vanwege minimale informatie wat zeker geldt voor de 40,5 miljoen onverzekerde Amerikanen die geen toegang hebben tot gezondheidsdiensten. Met een collectief gezondheidsstelsel gebaseerd op preventie als prioriteit kunnen we een gezonder land worden. Vele Amerikanen kunnen 5 tot 7 extra jaren genieten van hun gezondheid en de hoge kosten, samenhangend met chronische ziekten voorkomen als we de zorg meer

toegankelijk maken, een gezonde lifestyle aanmoedigen, en focussen op een brede aanpak. Gezondheid is de grootste behoefte die we voor het grootste deel tegen de laagste kosten moeten kunnen aanbieden.

Het hoofd bieden aan de uitdaging.

Rond het jaar 1900 waren de grootste doodsoorzaken infectieziekten als longontsteking, tuberculose en de griep. Dankzij medicatie, aanpassingen van omgevingsinvloeden, sociale verbeteringen en technische ontwikkelingen zijn deze ziekten een kleinere bedreiging van de volksgezondheid. Die zelfde vooruitgang is te boeken ten aanzien van chronische ziektes. Als natie hebben wij de kennis en mogelijkheden om de uitdaging aan te gaan de oorzaken van de vele doden, zieken en gehandicapten aan te pakken. Beknopte vertaling van het 178 pagina's tellende rapport:

Bron: Steps to a healthier US <http://www.healthier.us.gov/steps/>
---//---

Gezonde Voeding en Ziekte | Base ~ Zuren evenwicht: -
Verkeerde voedselkeuze mede als oorzaak van ziekten en kwalen. Gezonde voeding is een zeer belangrijke factor als het om gezondheid gaat. Welke therapie men ook volgt, de basis moet altijd gezonde voeding zijn. Daarom willen wij in dit E boek wat dieper ingaan op algemeen geaccepteerde zienswijzen over gezonde voeding.

Het menselijk lichaam werkt als een chemische fabriek. Er vinden aan één stuk door reacties plaats door tussenkomst van enzymen.

Gezonde Voeding en Ziekte

Als voedsel ons lichaam binnenkomt krijgt het een eerste voorbewerking door de inwerking van ons speeksel. Daarna komt het voedsel in de maag waar een mengsel van zoutzuur en pepsine voor verdere vertering zorgt. Dan is het de beurt aan de twaalfvingerige darm waarin gal en alvleeskliersappen aan de voeding worden toegevoegd. Vervolgens komt het voedsel aan in de dunne darm waar onder invloed van verschillende soorten enzymen de verdere vertering plaats vindt. Gaat er in de lange weg van omzettingen in de spijsvertering iets mis dan krijgen we een onvolwaardig eindproduct met alle gevolgen van dien. Om goed te kunnen functioneren moet ons lichaam geregeld "bijtanken", want er wordt steeds voedsel verbruikt om energie te leveren, lichaamsfuncties te laten plaatsvinden, reparaties uit te

voeren en er worden voorraden aangelegd die zonodig later kunnen worden aangesproken. Dat gebeurt ons leven lang, dag en nacht en wij vinden het zo vanzelfsprekend dat we er helemaal niet bij nadenken.

HET ZUUR-BASE EVENWICHT

Om u iets te laten begrijpen van het zuur-base evenwicht in het lichaam kunnen we even de vergelijking maken met onze auto, als we daar regelmatig verkeerde benzine in gooien gaat er wat mis, dat snapt iedereen. Zo gaat het ook met ons lichaam. Het maakt veel uit wat we eten om ons lichaam van de nodige voeding te voorzien. Heel lang geleden aten de mensen heel anders dan nu. Ze leefden nog dicht bij de natuur en hun voeding was dan ook heel natuurlijk. De natuur mensen aten veel fruit, groenten, wortels, zaden en het eiwit- en vetgehalte van hun voeding was veel lager dan van de hedendaagse voeding. 'Welvaartsziekten' kwamen bij hen niet voor. Geleidelijk aan is de voeding een industrieproduct geworden en de reclame zorgt ervoor dat bij mensen de behoefte wordt gekweekt aan allerlei stoffen die niet nodig zijn om ons lichaam in stand te houden; denk aan snoep, frisdrank, chips, sigaretten en alcohol.

Door het veranderd voedingspatroon treedt ook een verandering op in het evenwicht in ons lichaam. Wij gooien eigenlijk verkeerde benzine in onze tank. Wij vervuilen en langzaam maar zeker worden de gevolgen daarvan zichtbaar in de vorm van ziekten en kwalen.

De Zwitserse arts Paracelsus (1493-1541) was de eerste die de "oververzuring" van ons lichaam als de basis van alle ziekten beschouwde. Wij vinden dat dit niet opgaat voor ziekten die door erfelijke aanleg ontstaan en een aantal ziekten veroorzaakt door bacterie - en virusinfecties, maar dat was in de tijd van Paracelsus natuurlijk nog niet bekend.

De Zweedse natuurkundige Dr. Ragnar Berg publiceerde al in 1913 zijn theorie over het evenwicht tussen zuren en basen in het menselijk lichaam. Hij ging er vanuit dat wanneer de voeding teveel zuurvormende stoffen bevat in verhouding tot stoffen die basen vormen in het lichaam, slakken worden gevormd die worden afgezet in de weefsels, voornamelijk het bindweefsel. Volgens hem was de goede verhouding 80% basen 20% zuren. Deze stelling is inmiddels aanvaard door alle deskundigen op dit gebied.

Onder zuren worden in dit verband stoffen verstaan die na de omzetting van onze voeding in het lichaam een zure reactie geven. Het is niet zo dat zuur smakende voeding ook een zuur vormt in het lichaam, het is zelfs zo dat over het algemeen zuur smakende producten zoals b.v. fruit na het omzettingsproces in het lichaam basen vormen.

Welke voedingstoffen vormen zuren in het lichaam?

Dat zijn alle granen, bloem, bonen, erwten, brood, suiker (ook verborgen in allerlei producten zoals jam, koekjes, frisdrank), vlees, vis, schaaldieren, ei, kaas en alle noten behalve amandelen. Verder melkproducten en vetten. Ook alcohol, tabak en chemische medicijnen geven een zure reactie. Daarbij moet nog worden opgemerkt dat de voedingstoffen met een hoge Ph (zuurgraad) nog onderling sterk verschillen. De hoogste zuurgraad heeft vlees, het laagste scoren zure melkproducten. Basenvormend in ons lichaam zijn alle vruchten en groenten, wortelgewassen, zuidvruchten, sojaproducten en amandelen. Als we het voedingspatroon van de meeste mensen tegenwoordig bekijken dan moeten we constateren dat bij de meeste de balans doorslaat naar een te zure voeding.

Amerikaanse onderzoeken hebben nu zelfs aangetoond dat de verhouding zuur-base daar tegenwoordig 80-20 is, het omgekeerde dus van de gewenste 20 % zuren en 80% basen!

Een zondvloed van zuurvormende voeding komt tegenwoordig naar ons toe in de vorm van zoetigheid, meelspijzen, snoep, frisdrank, junkfood, alcohol en tabak.

Wat gebeurt er in ons lichaam als er teveel voedsel wordt gebruikt dat zuren vormt? Om onze lichaamscellen te beschermen zorgt het regelsysteem in ons lichaam ervoor dat de zuurgraad (Ph) van ons bloed en het extracellulaire vocht constant tussen 7,2 en 7,4 blijft. Als er teveel zuren worden aangeboden is ons lichaam verplicht om enkele aanpassingen te maken als noodmaatregel om het bloed en het extracellulaire vocht op het juiste peil te houden. Dat gebeurt door het teveel aan zuren te binden aan lichaamseigen mineralen zoals magnesium, ijzer en zink. Door een te zure voeding verliezen we dus belangrijke mineralen! Deze mineralen worden voornamelijk onttrokken aan haren, huid, botten en tanden.

Mineralen zijn ook belangrijk voor de aanmaak van enzymen.

Zink bijvoorbeeld is betrokken bij de aanmaak van meer dan 80 verschillende enzymen. Als we teveel zuurvormend voedsel eten gaat ook onze enzymproductie achteruit waardoor ons lichaam op tal van punten slechter gaat functioneren. Ook onze nieren en onze ademhaling zijn betrokken bij de afvoer van het teveel aan zuren. Als het om kleine hoeveelheden gaat dan kan ons lichaam dat wel regelen. Als er echter, zoals tegenwoordig dikwijls het geval is, een overvloed aan zuurvormende voeding wordt geconsumeerd, dan kunnen we in de problemen komen en zijn allerlei ziekten en kwalen het gevolg. De verbindingen die gemaakt worden om zuren te binden noemen we stofwisselingslakken. Ze worden opgeslagen in de lichaamsweefsels, in eerste instantie in bindweefsel en vet en als dat verzadigd raakt komt het spierweefsel aan de beurt. Kleine hoeveelheden bindweefselslakken kunnen afgevoerd worden naar de nieren. Dit proces vindt 's nachts plaats. Als er echter meer zure eindproducten van de stofwisseling worden gevormd dan we kunnen afvoeren dan begint een proces van zelfvergiftiging dat zich uit in allerlei ziekten en kwalen. Door de "verslakking" van het lichaam ontstaan een reeks van klachten zoals b.v. allergieën, infectiegevoeligheid, huidproblemen, haaruitval, jicht, reuma, spierkrampen en hart - en vaatklachten.

Ook geven deze lichaamsslakken vermoeidheid en een vergrote pijngevoeligheid. Ons lichaam reageert nu eenmaal met pijn en vermoeidheid om aan te geven dat er iets niet in orde is. Een bekend voorbeeld van verzuring is jicht. Urinezuurkristallen worden dan afgezet op de gewrichten waardoor hevige pijn ontstaat.

Dus: als we teveel zuurvormend voedsel eten, beroven we ons lichaam van een aantal belangrijke mineralen die ook nodig zijn voor de vorming van enzymen en er ontstaan afvalproducten in de vorm van slakken die zich afzetten in onze weefsels, waardoor vermoeidheid en pijn ontstaat. Op langere termijn kunnen zich allerlei ziekten en kwalen gaan ontwikkelen.

COMBINATIE VAN VOEDINGSSTOFFEN

Ongeveer in dezelfde tijd als Dr. Ragnar Berg (rond 1910) was ook Dr. William Hay bezig met voeding als oorzaak van ziekte. Dr. Hay had ten aanzien van gezonde voeding een aantal principes die overeen komen met de ideeën van Berg. Ook hij ging er vanuit dat voeding zo zuiver en natuurlijk mogelijk moet zijn en weinig zuurvormende producten mag bevatten. Dr. Hay voegde hier nog een nieuw principe aan toe. Hij stelde dat verschillende voedingstoffen voor een goede vertering in de

maag een verschillende zuurgraad nodig hebben. Eiwitten en zure vruchten hebben voor een goede vertering een andere zuurgraad in de maag nodig dan koolhydraten. Dr. Hay leed zelf aan de ziekte van Bright, een ernstige nierziekte waaraan volgens de gevestigde geneeskunde niets meer te doen was. Hij genas door zijn theorie over zuivere voeding, de voedselcombinaties en het zuur-base evenwicht op zichzelf toe te passen en hij viel ook 25 kg. af!

Eet men dus tegelijk koolhydraten en eiwitten dan zullen deze allebei niet volledig worden omgezet. Het gevolg is dan dat er niet goed verteerde resten in het spijsverteringskanaal over blijven die het lichaam toch op de een of andere manier kwijt moet zien te raken. Vooral onvolledig verteerde eiwitfragmenten kunnen voor veel problemen zorgen. Ze uiten zich o.a. als allergieën. Andere onvolledig verteerde voedingsresten worden als slakken gedumpt in het bindweefsel met alle boven beschreven gevolgen. Volgens de theorie van Dr. Hay is het beter dat eiwitten (vlees, vis, ei, zuivelproducten) en zure vruchten niet in dezelfde maaltijd gecombineerd worden met koolhydraten (meelproducten, suikers).

De ideeën van Berg en Hay over het zuur-base evenwicht en de combinatie van voedingsstoffen zijn als uitgangspunten verwerkt in de brochure *Optimale Voeding*. Artikel met toestemming overgenomen: www.enzymtherapie.info Optimale Voeding De Patiëntenvereniging Enzymtherapie geeft deze brochure met eenvoudige tips over een gezonde samenstelling van onze voeding uit. Voor meer informatie over deze brochure en het bestellen zie: www.enzymtherapie.nl.

Groenten

aardappelen + 7
aardperen - 10
andijvie + 5
artisjok - 5
asperges - 1
avocado + 11
bleek selderij + 8
bloemkool + 5
boerenkool + 10
brandnetels + 10
broccoli + 4
champignons + 5
doperwten vers + 3
grauwe erwten + 49
komkommer + 30
knoflook + 10
knolselderij + 11
koolraap + 10
koolrabi + 6
mierikswortel + 3
paardebloem + 19
paprika + 5
pastinaak + 9
peterselie + 9
peultjes + 3
pompoen + 2
postelein + 10
prei + 7
raapstelen + 7
radijs + 5
rammenas + 40
rode biet + 12
rode kool + 4
savooien kool + 3
schorseneren + 2
selderij + 11
sla + 5
snijbonen + 5
spencie bonen + 12
spinazie vroeg + 8
spinazie laat + 27
spitskool + 14
spruitjes - 12
tomaten + 14
uien + 3
veldsla + 14

venkel + 4
witte kool + 10
witlof - 2
wortelen + 10

Vruchten

aalbes + 2
aardbei + 2
abrikozen + 35
ananas + 5
appel + 1
banaan + 5
bessen + 2
bramen + 8
citroen + 10
druiven + 3
framboos + 5
grapefruit + 10
kers + 7
kruisbessen + 6
mandarijnen + 6
meloen + 8
peer + 3
perzik + 8
pruim + 5
rabarber + 10
sinaasappel + 9
vijgen, gedroogd + 28

Zuivelproducten

boter - 5
kaas mager - 5
kaas - 10
kippen eiwit - 25
kippen eigeel - 8
margarine - 7
melk + 5
room + 3
yoghurt - 3
Vlees en vis
aal - 7
haring - 17
kabeljauw - 5
kip - 25
schelvis - 16
vet - 50
vlees - 24

**Graan en
meelproducten**

brood volkoren - 5
gerst - 9
gerstemeel - 20
giert - 9
haver - 10
mais + 2
rijst wit - 11
rijst zilvervlies - 18
rogge - 11
roggemeel - 16
tarwe - 8
tarwemeel - 3

Diversen

amandelen - 1
bruine bonen - 4
cacao - 5
cashewnoten - 2
dadels + 9
kapucijners - 4
kastanjes + 12
kiemen + 18
kikkererwten - 3
koffie - 8
kokos + 4
krenten + 5
linzen - 10
olie plant. - 12
olijven - 4
pinda's - 10
rozijnen + 25
sojabonen + 35
sojakaas tofu + 4
walnoten - 8
witte bonen - 2

Gewichtsbeheersing of 'Scheurbuik'?

Voor iemand die heel zijn leven aan het lijnen is klinkt het heel ongeloofwaardig dat er producten zijn die kunnen bijdragen aan een oplossing voor het overgewichtprobleem waar veel mensen mee kampen. Het moet voor iedereen wel duidelijk zijn dat overgewicht niet alleen kan komen omdat we misschien meer zijn gaan eten en minder bewegen. We zijn anders gaan eten en krijgen ook ander eten voorgeschoteld. Eten wat ons dikker en dikker maakt.

Afvallen.

Afvallen, de een doet het om er beter uit te zien, een ander vanwege het gezondheidsbewustzijn. Als u ooit al eens pogingen gedaan heeft uw gewicht omlaag te krijgen, of wellicht 'lijnt' u al uw hele leven, dan weet u dat het ontzeggen van de geneugten des levens een van de moeilijkste dingen is.

Onthouding perioden

Wat is de reden dat u na een kortere of langere onthouding perioden weer meer kilo's aankomt dan er voorheen 'aanzaten'? Uw lichaam heeft tijdelijk niet voldoende noodzakelijke bouwstoffen tot zich gekregen en als antwoord daarop gaat het extra 'hamsteren' op de dagen dat u de verleiding niet kunt weerstaan. Gevolg, u heeft met uw gewichtsbeheersing al van alles geprobeerd en niets schijnt voor u te werken. Gezonde maaltijden? Het grote probleem met onze voeding is dat vele mensen zich niet te tijd gunnen om gezonde maaltijden te bereiden en het begrip koken is vaak niet meer dan 'opwarmen van kant en klaar maaltijden'. Zelfs diegene die nog denken gezond te kunnen eten moeten we teleur stellen. Rapporten gepubliceerd door de Stichting Orthomoleculaire Educatie (www.soe.nl) en het TNO (www.tno.nl) en Medisch Dossier (www.uitdaging.net) tonen dit overduidelijk aan.

Afvallen of Scheurbuik

Vitaminen en mineralen zijn uiterst belangrijke bouwstoffen die iedereen dagelijks tekort komt in de voeding. In de middeleeuwen heeft men dat al ontdekt toen de zeelui door eenzijdige voeding en vitamine gebrek al na enkele maanden op zee overleden. Nu vindt er bij veelmensen het zelfde plaats, alleen duurt het nu zo'n twintig tot dertig jaar of soms zelfs veel korter. Dit openbaart zich ik allerlei ziektes en gebreken waar we zelfs liever niet aan willen denken. Dat is dus ook de reden dat afvallen zonder het binnenkrijgen van ruim voldoende bouwstoffen vrijwel altijd na de 'lijn' periode leidt tot gewichtvermeerdering.

Voeding-suppletie

Uit dit alles moet blijken dat gewichtsbeheersing nooit tijdelijk kan zijn. U moet constant letten op uw voeding. Meer over de vitamineopname in uw lichaam verder in dit E boek.

Hoeveel geld

.....geeft u dagelijks uit om eerder dood te gaan?

Mijn ervaring Toen ik iemand deze opmerking hoorde maken dacht ik gelijk; dat is een mooie titel voor een artikel op mijn E boek. Mijn ervaring is steeds weer als je over voedingssuppletie begint dat mensen zeggen; wat kost dat? Mijn antwoord is dan altijd; Wat gaat het mij kosten indien ik niets doe? Kwaliteit van leven, WAO, of wordt de titel van dit artikel de realiteit.

Kromme gedachten Zo stelde een goede kennis, toen ik voorlichting gaf betreffende mijn positieve resultaten met voedingssupplementen; "Je moet toch ergens aan dood gaan"! Maar iedereen denkt dan gelijk aan een hoge leeftijd.

Eén op de vijf 55-plussers krijgt vroeg of laat een infarct.

De Telegraaf schreef op 15-1-2003; Kans op infarct of beroerte stijgt bij ouder worden. Eén op de vijf 55-plussers krijgt vroeg of laat een beroerte of herseninfarct. Aderverkalking is daarbij de oorzaak. U loopt meer risico bij roken, hoge bloeddruk, en suikerziekte.

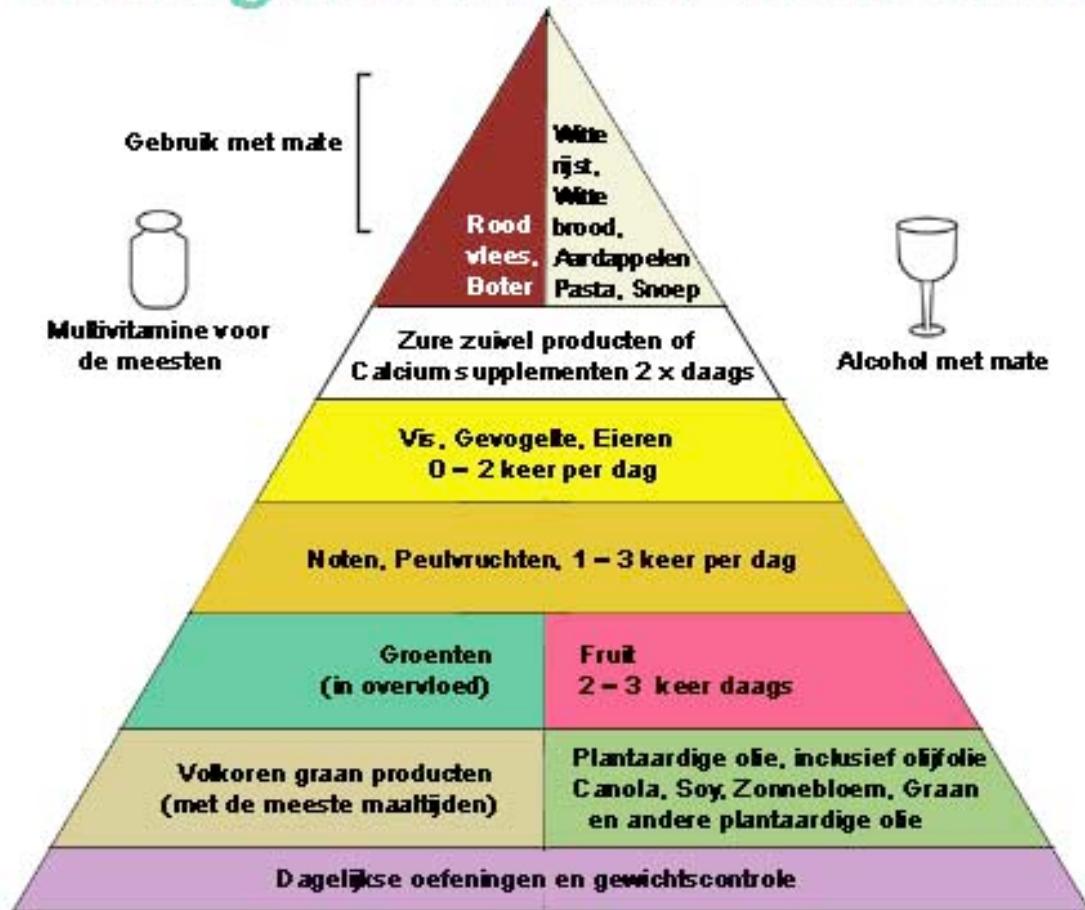
U heeft uw geluk opgebruikt!

Toen mijn vrouw op 39 jarige leeftijd getroffen werd door een herseninfarct zei de specialist; "U heeft na 25 jaar twee pakjes per dag roken uw geluk opgebruikt. Statistisch gezien is de kans dat dit U opnieuw treft binnen een jaar 400%, maar dan zit U misschien wel in een rolstoel of erger". Na drie dagen op de wachtlijst hadden wij nog geluk. Ze is nu weer op 85% van haar kunnen maar nieuwe dingen leren blijft moeilijk. Geld uitgeven aan 'meer' ongezondheid is heel normaal Roken, overmatig drinken, verkeerd eten, u geeft er kapitalen aan uit. Ik weet het, ik doe ook leuke dingen en leef nog niet 100 % volgens de regels maar voedingssupplementen van een hoogwaardig bewezen kwaliteit gebruik ik dagelijks meerdere keren. Hoelang duurt het nog voordat u 'wakker' wordt? Een beroerte of herseninfarct en het staat gelijk welke ziekte dan ook dat treft u niet alleen. U ontwricht daarmee ook uw hele gezin.

----//----

GEZONDE VOEDING PIRAMIDE

www.gezondheid-winkel.nl



Kost gezond eten te veel tijd?

Tijd gebrek en gezond eten Vraag het de gemiddelde Nederlander; "Eet u gezond?". velen zullen antwoorden met een volmondig; "Ja!". Als je dan door gaat vragen wat ze zoal dagelijks eten blijkt dat er regelmatig kant en klaar maaltijden genuttigd worden. Van evenwichtige voeding blijkt veelal geen sprake te zijn, het gemak dient de mens, of vaak simpelweg tijd gebrek! Uitgebreid koken of kant en klaar maaltijden? U heeft het heel de dag druk gehad, weer langer in de file gestaan, samen gewerkt, en wie gaat er dan 's avonds uitgebreid koken? Het aantal afhaal Chinezen, pizza bezorgers, en shoarma zaken is nogal gestegen de laatste jaren en dan is er ook nog de traditionele frietboer. De snelle - happen bedrijven komen als paddestoelen uit de grond, even een snack aan de benzine pomp of als je echt geen tijd hebt in de auto langs de 'Mac'.

Een trend die duidelijk gevoed wordt door het gebrek aan tijd! Tel daarbij op dat ook veel van het traditionele voedsel niet meer de kwaliteit heeft van weleer door snelle kweek methode, het milieu, en de gewas beschermingsmiddelen. Pesticiden, smaak en kleurstoffen, conserveringsmiddelen, groeihormonen, het maakt dat we eigenlijk 'plastic voedsel' consumeren. Alhoewel het allemaal best lekker is heeft het met gezond helemaal niets te maken.

Gezond eten is mogelijk!

Is gezond eten dan echt niet meer mogelijk? Ja natuurlijk wel, proeft u het verschil maar eens bij het echte zongerijpte fruit aan bijvoorbeeld de middellandse zee. Elke dag verse groeten en natuurlijk niet roken, drinken en stress vermijden omdat anders in je lichaam minder vitamines opgenomen worden. Dit zou wel betekenen dat we moeten verhuizen en wellicht ook nog ander werk moeten zoeken. Natuurlijk weet u dat wel, wat kun je er echter aan veranderen?

Compenseren ongezonde levensstijl

Ik heb al veel jongeren gesproken die zich daarvan bewust zijn en voedingssupplementen gebruiken om tenminste zoveel mogelijk hun ongezonde levensstijl te compenseren. De generatie die echter opgegroeid is met 'de schijf van vijf' zullen hun levenspatroon niet zomaar aanpassen. Oude denkbeelden vervangen door nieuwe duurt nu eenmaal wat langer, dat blijkt maar al te duidelijk aan de nog steeds aloude informatie van het Voorlichtingsbureau van de Voeding; "Als je gezond en gevarieerd eet heb je geen voedingssupplementen nodig" Onderzoeken gepubliceerd in het blad 'Science' wijzen uit dat deze stelling al meer dan 35 jaar geleden onderuit gehaald is! Het artikel uit medisch dossier over onze voedingsketen gaf dit advies al voor mens en dier 50 jaar geleden. (www.uitdaging.net)

Anti - Veroudering

Nieuwe ontwikkelingen die recentelijk beschikbaar zijn gekomen in de begeleiding van de gezondheid. Het betreft nieuwe bepalingen in het bloed van parameters voor enerzijds de beschermende (anti oxidatieve) stoffen. (deze zijn ontstaan door vrije zuurstof radicalen) Het functionele evenwicht tussen beiden wordt de oxidatieve stress genoemd en een verhoogde oxidatieve stress lijkt de belangrijkste oorzaak te zijn van vroegtijdige veroudering en de ziekten die daarbij ontstaan.. Zowel de concentraties van deze stoffen zijn meetbaar als de mate van effectiviteit. Voorheen was het alleen maar mogelijk om de kans te beoordelen voor het krijgen van deze problemen

aan de hand van het evenwicht tussen de risico factoren en concentraties van antioxidanten in het bloed. Nu ontstaat dus een mogelijkheid tot het meten van de effecten van bovenstaande factoren en dus tot een individuele beoordeling en begeleiding.

Verhoogde oxydatie stress (of door te veel oxidatieve stoffen of door te weinig antioxidatieve stoffen) veroorzaakt versnelde veroudering van het lichaam, gecompliceerd door de volgende ziekteprocessen: hart en vaatziekten, hoge bloeddruk, kanker, auto - immuun ziekten (reuma, etc), astma, emfyseem, Alzheimer, Parkinson, chronische - en acute ontstekingen.

Dit zijn geen processen die horen bij hoge leeftijd, maar worden in belangrijke mate veroorzaakt door een langdurige blootstelling aan langdurige oxidatie stress. Nu dit meetbaar en waarschijnlijk beïnvloedbaar is, lijkt de mogelijkheid te ontstaan om een gunstige invloed uit te oefenen op het verouderingsproces met mogelijk preventie van bovenstaande ziekten of afname van progressie hiervan.

Effecten van verandering van de al langer bekende risico factoren kunnen dan beoordeeld worden middels de (gunstige?) verandering in oxidatieve stress. Roken, hoge bloeddruk, overgewicht en suikerintolerantie, stress, inname van toxische stoffen, West-Europees voedingspatroon, stofwisseling stoornissen

Tevens kan de inname van voedingssupplementen gecontroleerd worden op hun effectiviteit en niet alleen via de concentratie van deze stoffen in het bloed. Hierdoor is een 100% individuele begeleiding mogelijk. Dit zal dan bestaan uit een uitgangs - bloedonderzoek met bepaling van het risico profiel, al of niet gecombineerd met volledige cardiale screening. Indien tekenen van verhoogde oxidatieve stress aangetoond worden, wordt een individuele begeleiding gestart ter verbetering van het risico profiel en vermindering van de oxidatieve stress. Na enkele maande wordt een tweede (beperkt) bloedonderzoek verricht dat moet aantonen of het ingestelde beleid effectief is geweest.

Op deze manier kunnen we waarschijnlijk het proces (oxidatie) dat leidt tot veroudering gunstig beïnvloeden en mogelijk dus het verouderingsproces zelf.

- C van der Zwaan cardioloog

Formule 1 en uw gezondheid;

Het verschil tussen winnen, . . . of verliezen.

Gezondheid management Ervan uitgaande dat u bij die gelukkige groep behoort die gezond zijn, en daar veelal nooit bij stilstaan wat dat mogelijk kan betekenen voor uw levensvreugde en inkomen indien dit niet zo zou zijn. In dit licht gezien is het eigenlijk heel raar als je ziet hoe mensen met hun kostbaarste bezit omspringen.

Formule 1

Gaan we de vergelijking maken met de autosport dan worden veel zaken maar al te duidelijk. Iedereen weet namelijk dat in de top van deze sport, de formule 1, elk klein detail kan leiden tot winst of verlies. Ook al is de coureur in topconditie, met een wagen die niet is voorzien van een goed frame, stroomlijn, motor, banden, brandstof, etc, etc, is hij kansloos. Bij gelijkwaardige combinaties zijn het de innovatieve ideeën die vaak de doorslag geven tussen de overwinning en roemloos verdwijnen in de vergetelheid.

Winnaar of verliezer?

Maken we nu de vergelijking met de Formule 1 en uw gezondheid dan komen er toch heel wat keiharde feiten naar voren. Lang niet iedereen is bezig zijn lichaam te 'tunen' blijkend uit het niet bestaan van wachtlijsten bij de sportschool. Uzelf ontzeggen van voldoende rust en het leiden van een stressvol bestaan moet er haast wel toe leiden dat er straks hier en daar onderdelen stuk gaan. Roken, ... wellicht maakt u kans om nog wat aan de achterhoede gevechten deel te nemen, u bent in ieder geval 100% zeker een verliezer! Het meest simpele waar je aan kan denken is de brandstof. Velen van u hebben wel eens de ervaring gehad of daar zeker van gehoord wat er gebeurd als je de verkeerde brandstof tankt, of net iets te weinig. Je haalt simpelweg de finish niet.

Dom

Weet u het nog hoe dom u iemand vond die in het zicht van de overwinning door brandstof gebrek uitviel? Iedereen kan bijna dagelijks uit de kranten halen dat er met onze brandstof (voeding) ook van alles mis is. De kwaliteit is verre van wat het zou moeten zijn. Net als in de autosport zijn hier ook innovatieve producten die het mogelijk maken een voorsprong te nemen op de concurrentie. U hoeft hier niet voor te gaan spioneren om daar achter te komen. U kunt er nu voor kiezen om tot de potentiële winnaars te horen, als u tenminste over een winnaars mentaliteit beschikt?

---//---

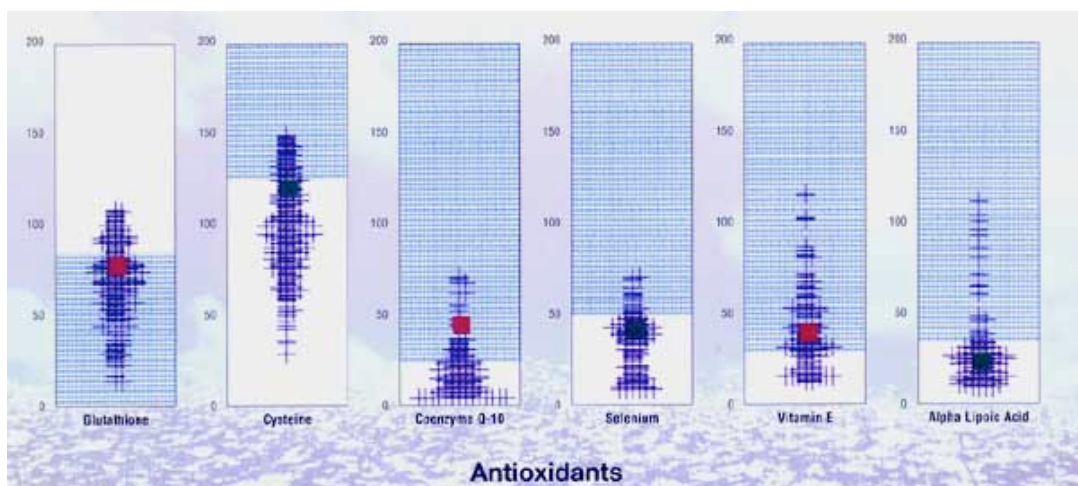


Waarom heb ik een persoonlijke vitamine analyse nodig?

Wat is het verschil met andere bloedtesten? De gepatenteerde FIA bloedtest van SpectraCell identificeert hoe goed vitamines en mineralen, het antioxidanten systeem, aminozuren, vetzuren en stofwisseling feitelijk werken in uw eigen witte bloedcellen. FIA voorziet de informatie die u en uw dokter nodig heeft om gebreken te identificeren en corrigeren.

Standaard bloedtesten

Standaard bloedtesten voor de vitamine status vertellen u alleen maar wat er in het bloed zit en vergelijken deze informatie met de 'norm'. Een standaard meting zou goed zijn als uw stofwisseling het zelfde zou zijn als die van elke andere persoon. Echter bij iedere mens is het absorberend vermogen anders. Een serum niveau dat bij een standaard test als normaal wordt gezien verbergt dan veelal gebreken.



Hoe werkt de FIA test?

Uw bloed wordt afgenomen en naar SpectraCell gestuurd in Houston, Texas met Fedex overnight priority service. In het laboratorium worden uw witte bloedcellen geïsoleerd en gekweekt in een serie gepatenteerde testen die optimale hoeveelheden bevatten van de te analyseren stoffen. Daarna worden specifieke voedingsstoffen één voor één onttrokken en

moeten uw cellen terugvallen op hun eigen reserves om te groeien. Als er geen gebreken zijn van een specifieke vitamine dan groeien de cellen voldoende. Als echter de cellen onvoldoende groeien wijst dit op een tekort van deze vitamine. FIA is een test die uw vitamine status balast. Anders dan het meten van het serum niveau kijken deze testen van binnen in uw witte bloedcellen hoe goed alle voedingsstoffen en antioxidanten functioneren door de DNA celgroei te meten. Het resultaat brengt tekorten aan het licht die andere serum testen missen en wanneer niet gecorrigeerd op de lange termijn tot ziektes en gebreken leiden.

Welke vitamines worden er getest?

Thiamin (B1), Riboflavin(B2), Niacinamide(B3), Pantothenate(B5), Pyridoxine(B6), Cobalamin(B12), Folate, Biotin, Inositol, Choline, Calcium, Magnesium, Zinc, Oleic Acid, Glutamine, Asparagine, Serine, Fructose Intolerance, Glucose/Insulin. Handling Glutathione Cysteine. Een totale antioxidanten functie test (SPECTROX) meet hoe goed al uw antioxidanten u beschermen tegen schade van vrije radicalen. Ook gemeten worden voedingsstoffen als vitamine A, C, E, beta carotene en selenium.

Waarom is de voedingsstatus belangrijk?

De voedingsstatus is de vitale fundatie van uw gezondheid, en bepaald de manier waarop elke voedingsstof functioneert in uw cel. Wanneer voedingsstoffen niet optimaal functioneren wordt het vermogen om gezond te blijven gelimiteerd. Door gebreken te identificeren en te corrigeren neemt u een zeer belangrijke stap naar constante gezondheid verbetering.

Interactie voedingsstoffen.

Elke voedingsstof speelt een rol bij de werking van andere stoffen. Een marginaal gebrek van een stof kan de biochemische balans verstoren. Een aanhoudend gebrek kan bijdragen aan serieuze ziektes en gebreken als reuma, botontkalking, diabetes en kanker om een paar gebreken te noemen.

Maar ik eet gezond, sport en neem een multivitamine.

Als dit uw levensstijl is, lees verder. Veel mensen leven bewust en werken aan het verbeteren van hun gezondheid. Ondanks dat hebben velen toch nog gebreken. Waarom? Omdat bij iedereen de stofwisseling uniek is. De benodigde voedingsstoffen verschillen voor ELKE persoon. Opname capaciteit. Hoewel u mogelijk een correct voedingspatroon heeft, als de voedingsstoffen niet volledig opgenomen worden heeft u een gebrek. Chronische ziektes zoals kanker, hart en vaatziektes,

lever, multiple sclerose en meer worden allen direct of indirect beïnvloed door voedingsgebreken. Veroudering en lifestyle. Onze voedingsbehoeften kunnen heel anders zijn op de leeftijd van 30, 40, 50 jaar en zo verder. Uw lifestyle, slechte gewoontes, roken, alcohol, drug en medicijn gebruik, overmatig sporten, alles heeft invloed op de voedingseisen.

FIA is een functioneringstest die al deze factoren meeweegt en uw basis voedingsstatus identificeert. Met deze informatie kan uw dokter specifieke gerichte voedingsadviezen geven die vereist zijn voor u.

Een studie van Dorothy Merritt M.D. toonde aan dat éénenderde ernstige gebreken heeft in de voeding en 75 procent een te laag niveau heeft in de totale antioxidanten balans. Het goede nieuws is dat bij voldoende vitamine opname de kosten met minimaal 50% verminderden evenals de klachten, medicijn gebruik en de algehele gezondheid. Rapport is te downloaden op: www.anti-aging-analysis.com

Gezond oud worden een Kans of Keuze?

Hoe meer waarde iets heeft, des te meer behoefte heeft u om alle facetten te begrijpen. Is het niet vreemd dat het als normaal gezien wordt dat u met het verstrijken van de jaren allerlei kwalen en klachten krijgt die toegeschreven worden aan ouderdom? De realiteit is dat klachten, gebreken, energietekort en vele ziekten door tekortkomingen zich langzaam gedurende tijd ontwikkelen, en deze zijn allemaal terug te leiden tot tientallen jaren van vitamine en mineralen tekorten. Uw voeding is uw beste geneesmiddel. De APK keuring voor uw auto is verplicht, een jaarlijks preventief onderzoek bij uw arts is een verstandige keuze en verhoogd daarmee uw kans op gezond ouder worden. Waarom zou u niet optimaal van het leven genieten?

Voeding Lees de bijsluiter!

De invloed van de mens op onze voedingsketen (lees grotere winsten) maakt dat wij als consument nog steeds denken natuurlijke producten te gebruiken wat in werkelijkheid vaak niet meer het geval is. Wat nog wel op een natuurlijke manier wordt gekweekt heeft te leiden onder uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport. Al die voorheen natuurlijke producten worden nu beïnvloed door kleurstoffen, conserveermiddelen, anti-oxidantia, emulgeer, zoetstoffen, verdikkingsmiddelen, en smaakversterkers.

Meer als 400 van deze zogenaamde additieven komen rechtstreeks in onze voeding terecht en ergens tussen de 11.000 en 15.000 via de voedingsketen.

De consumentenbond heeft een handige flyer uitgegeven met daarop de tekst: E nummers om op te letten. Overzicht van door de EU toegelaten additieven met gezondheidsrisico's. Zo vermijdt u additieven. Kies verse producten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. (Hoe kan ik dat weten?) Vermijd kant en klaar producten zoals maaltijden, soepen, sauzen, desserts, snoep en koek. Vermijd de consumptie van light producten. Vermijd producten met een onnatuurlijke felle kleur. Dit betekent dus dat bij de supermarkt elk pakje, potje, blik en zakje op uw persoonlijke verdachtenlijst dient te staan. Bij verschillende additieven wordt gewaarschuwd voor: Astmatische reacties, Kankerrisico, Laxerend, Maagdarmklachten, Netvliesbeschadiging bij veel gebruik, Overgevoeligheid, Schadelijk voor ons afweersysteem, Verminderde vruchtbaarheid. E951 aspartaam verdient hierbij een stipnotering als zijnde zeer ongezond.

U begrijpt wel dat ik op deze manier ik mijn klantenkaart wel kan inleveren bij de supermarkt. Als compensatie neem ik dan ook een flinke dosis natuurlijk samengestelde voedingssupplementen en probeer de grootste risico's van onze voeding te vermijden.
-Henk Mutsaers

Doden door Geneeskunst!

Er is iets goed fout als reguliere geneeskundigen vertellen dat er geen bewijzen zijn wat de werking is van vitamines en zelfs gevaarlijk worden bevonden bij een 'overdosis'. Aan de andere kant was er tot op heden geen enkel inzicht wat de gevaren waren die veroorzaakt worden door het gebruik van medicijnen. Hier blijkt het echte gevaar te liggen.

Tot op heden waren deze cijfers alleen betreffende geïsoleerde zaken boven water te krijgen. De risico's van medicijn gebruik waren nooit geanalyseerd en samengevoegd. Al de gepubliceerde literatuur die gaat over aandoeningen en doden veroorzaakt door medicijn gebruik zijn nu inzichtelijk gepubliceerd.

Een groep onderzoekers hebben nauwgezet de statistieken bekeken en hun bevindingen waren schokkend. Het onderzoek getiteld; "Dead by Medicine", presenteert bewijzen dat het traditionele gezondheidssysteem vaak meer kwaad aanricht dan goed.

Tegengestelde reacties op voorgeschreven medicijnen, 2,2 miljoen ziekenhuis opnames in de U.S. Het aantal onnodig voorgeschreven antibiotica is 20 miljoen per jaar. het aantal onnodige medische en chirurgische ingrepen is 7,5 miljoen per jaar. Het aantal onnodige ziekenhuisopnames 8,9 miljoen per jaar. Het meest onvoorstelbare was echter het cijfer van 783.936 doden per jaar waarmee het bewijs geleverd is dat het medische systeem in Amerika verantwoordelijk is voor doodsoorzaak nummer 1! (Doodsoorzaak hart en vaat ziekten was 699,697 in 2001 en kanker 553.251) Lees het volledige artikel op Life Extension Magazine.

http://www.lef.org/magazine/mag2004/mar2004_aws_i_death_01.htm

Er zijn drie ingrediënten in een waardevol leven:

V e r n e m e n , V e r d i e n e n , V e r l a n g e n .

Het doel van dit E boek en op www.uitdaging.net is u te informeren. Elke dag weer, leer ik dingen bij over lichamelijke, mentale, en financiële gezondheid. Een drie-eenheid waarvan ik denk dat die niet los van elkaar gezien kan worden. Deze informatie deel ik graag met u. Het delen van informatie betekend echter 'communiceren'. Dit laatste, zo heb ik de laatste jaren ervaren, is het aller moeilijkste vak ter wereld. Hoe leg je dingen uit, waar ik zelf de laatste jaren stap voor stap van overtuigd ben geraakt, zonder de fout te maken u te willen overtuigen?

Gezondheid:

Is het niet vreemd dat mensen het als 'normaal' zijn gaan zien om met het stijgen der jaren allerlei lichamelijk ongemakken en gebreken te krijgen. Is een ongezonde lifestyle niet de oorzaak van deze problemen? Hoeveel mensen zijn er echter niet die ervan overtuigd zijn gezond te leven terwijl ze gelijk gestemde zien die door het 'noodlot' getroffen worden. Is dit wel het 'noodlot' ? Een gebrek aan parate kennis, of wellicht het hardnekkig volharden in bewuste of onbewuste slechte gewoontes?

Mentaal:

Druk, druk, druk, dat is wat je elke dag hoort. Heeft u hier een bewuste keuze voor gemaakt of is dit er langzaam aan ingeslopen? Zou het ook anders kunnen?

Financieel:

Wat elke ondernemer weet geldt eigenlijk ook voor een werknemer. Risico spreiding. Een ondernemer die afhankelijk is van slechts één klant neemt een groot risico. In een tijd dat de vaste baan aan het verdwijnen is zou het ook voor werknemers verstandig zijn een

extra inkomen te gaan genereren. Hoe meer ik elke dag leer, des te meer ervaar ik dat ik eigenlijk helemaal niets weet. Er is dan ook geen uitdaging meer uitdagend, dan de uitdaging jezelf constant te verbeteren. Kan mijn uitdaging ook uw uitdaging worden?

Ondernemen in de snel groeiende Wellness Industrie?

Bel voor een afspraak: Tel; 0162 515 623 Mob; 06 27 35 33 69 of Skype ID uitdaging- Henk Mutsaers

Alle artikelen zijn geschreven naar beste eer en geweten door Henk Mutsaers behalve daar waar anders aangegeven. Heeft u naar aanleiding hiervan vragen neem dan contact op via email: de@uitdaging.net of bel een van de bovenstaande nummers.

P.S. Indien u de geboden informatie waardevol genoeg vindt wees dan zo vrij dit E boek door te sturen naar vrienden en relaties. U kunt hier een verschil maken.

Nieuw Onderzoek Zegt: 'Neem Dagelijks Uw Multivitamines' Een onderzoek dat in juni 2002 in het 'Journal of the American Medical Association' gepubliceerd werd heeft uitgewezen dat 'Alle volwassenen elke dag multivitamines moeten nemen.' Volgens dit artikel is deze aanbeveling gebaseerd op onderzoek dat 'het nemen van multivitamines de kans op een aantal chronische ziekten waaronder hart - en vaatziekten, sommige soorten kanker en osteoporosis vermindert.'

De markt is verzadigd van vitaminen. Wat moet u dus kiezen? Maakt uw beslissing eenvoudig. Mangosteenvitamedrank. Geregistreerd in de Physicians Desk Reference (PDR) Een repertorium voor artsen industrie en gezondheid professionals.

Het merk en de website zijn in dit eBoek NIET vermeld zodat we niet onbedoeld medische claims kunnen leggen wat met de strenge wetgeving voortaan verboden is. U wilt meer weten, informeer bij mij persoonlijk.

Zakelijk en gezondheid informatie. www.uitdaging.net

Intracellulaire Vitamine Analyse neem contact op / Laat uw arts contact opnemen of maak een afspraak met een van de op de site vermelde Artsen. www.anti-aging-analysis.com

Op www.uitdaging.net en dit E boek informeren wij u zodat u op het gebied van gezondheid en preventie een persoonlijke afweging kunt maken. Als u hier informatie leest die in tegenspraak is met het persoonlijk advies van uw arts of specialist, volg uitsluitend zijn advies op.

Disclaimer

In navolging van de richtlijnen van de Europese commissie moet vermeld worden dat voedingssupplementen geen vervanging zijn voor een volwaardige voeding en dat zonder supplementen een evenwichtige voeding kan worden bereikt. Uiteraard mogen er geen medische claims aan het supplement worden toegekend.

Dit onderschrijvende wijzen echter diverse onderzoeken uit dat een overgroot deel van de bevolking geen evenwichtige voeding binnenkrijgt door geografie, slechte productie methoden, milieu, fastfood, tijdgebrek, economische omstandigheden en gebrek aan kennis.

De enige manier om 100 % zeker te weten of u voldoende mineralen en vitamines binnenkrijgt, die bovendien ook opgenomen worden in uw lichaam is een uitgebreid bloed onderzoek te laten doen. Hierbij komen risicofactoren aan het licht als leefomgeving, stress, erfelijke factoren en ondervoeding. Grootschalige onderzoeken tonen aan dat de voedingstoestand van de bevolking de algemene gezondheid in ernstige mate nadelig beïnvloed.

Wanneer u overweegt voedingssupplementen in te nemen of indien u er aan denkt uw voedingspatroon of oefenprogramma ingrijpend te wijzigen, raadpleeg dan vooraf uw medische zorgverstrekker wanneer u reeds een medische behandeling volgt.

De Westerse wetenschap moet sluitende bewijzen nog leveren. Toch worden producten en principes al sinds vele eeuwen in het Oosten massaal en met groot succes toegepast. Ook in het Westen versnelt hun gebruik de laatste jaren.

Jarenlang ervaring

Voedingssupplementen zijn geen medicijnen. Het zijn toevoegingen aan uw normale voeding, die het natuurlijke evenwicht binnen uw organisme vlot zullen herstellen. In de dagelijkse praktijk worden met deze producten prachtige resultaten geboekt.

Wij behandelen de hier aangeboden gegevens en ook het gebruik van voedingssupplementen enkel en alleen vanuit informatief en educatief perspectief. Deze informatie kan u eventueel helpen bij het overleg met uw therapeut / arts / specialist over het opzetten van een gepaste kuur met voedingssupplementen.

update: 22-11-2007