

IEDERE DAG IS EEN KADOOTJE

IEDERE DAG IS EEN KADOOTJE

Gina van Doesburg -Teerlink

Schrijver: Gina van Doesburg -Teerlink
Coverontwerp: Gina van Doesburg -Teerlink
ISBN: 9789403675664
© Gina van Doesburg -Teerlink

OVER DE AUTEUR

Gina van Doesburg -Teerlink is geboren (1957) in Indonesië.
Mijn zusje na mij, in Nederland en erna waren er nog drie zusjes geboren, in Australië.
Onze ouders waren wereldreizigers, hebben in Indonesië, Nederland en Australië gewoond.
Toen ik 3 jaar was, gingen wij naar Nederland, op 12-jarige leeftijd naar Australië en vanaf mijn twintigste tot nu, woon ik weer in Nederland.
Ik ben in 1978, na 8 jaar in Australië gewoond te hebben, vanwege de liefde in Nederland gebleven.

Wat voor een ander betekenen is de rode draad in mijn leven.
Begon als secretaresse en vond mijn baan als Job recruiter het meeste voldoening geven.
De veelzijdigheid aan contacten met uitzendkrachten en bedrijfsbezoeken, was mijn ding.
Hierna 'mama' & 'oma' zijn, betekent nog steeds een hele mooie tijd beleven.
Ontdekte, 'Verborgene Talenten', als schilderen/ fotografie/ schrijven!

Een boek schrijven is je 'Binnenste' naar 'Buiten' keren, je 'Comfort' zone verlaten.
In het begin wat onwennig maar onderweg voelde het als een interessante ontdekkingsreis die mij aanspoorde om nog meer te laten zien.
Een mens is als een ruwe diamant, die na vele bewerkingen, schitterende facetten kan laten zien.

Ik heb eerder een kinderboek samen met mijn zusje geschreven: "BEB de groene olifant."
Nu is het tijd om solo te vliegen!!!
Vanwege vele leuke en minder leuke ervaringen, is mijn eigen boek ontstaan.
Een verhaal, de moeite waard om te vertellen en hopelijk de lezers bewuster te maken om nog meer mogelijkheden te zien en te omarmen.
"Leer van de fouten die een ander maakt dan hoeft je ze zelf niet te maken!"
Het gaat over het beseffen dat: 'IEDERE DAG' is 'KOSTBAAR'
Dromen komen uit, als je wakker wordt en wat eraan doet.

"Neem het leven niet altijd te serieus, maak ook tijd om gelukkig en blij te zijn."

Zelf was ik, ook verbaasd dat je met woorden en keuzes zoveel impact kunt maken op je leven.
Twijfel niet over welke richting je gaat volgen, maar luister naar je hart.

"LOVE WHAT MOVES YOU."

Waar kom jij je bed voor uit?

Wat wakkert je 'PASSIE' aan of geeft je 'INSPIRATIE'!

In jezelf blijven geloven, stappen durven nemen, bij tegenslagen toch doorgaan, zo kun je veel idealen realiseren. **"GEEF NOOIT OP."**

"Waar je aandacht naar toe gaat dat groeit."

"Kies zelf de BOUWSTENEN van je LEVENSVERRHAAL."

"BE THE CHANGE YOU WANT."

Veel leesplezier!

Bezoek regelmatig mijn Website/ Facebook, voor 'TIPS' die wat voor je kunnen betekenen.

INHOUD:

Voorwoord	7
<u>Deel 1</u>	
1 Waaron Ik?	10
2 Anders Kijken!!!	19
<u>Deel 2</u>	
3 Anders Denken / Anders Doen	38
<u>Deel 3</u>	
4 Tips Gezond Eten...	48
5 Wist Je Dat...	53
<u>Deel 4</u>	
6 Innerlijk Herstel * Herstel & Balans	68
<u>Deel 5</u>	
7 Geef Nooit Op * Chemo Dagboek	76
8 Geen Keuze * 25x Bestralingen	109
<u>Deel 6</u>	
9 NU *	119
10 Kadootje *	167
Nawoord	172

VOORWOORD

Met mijn boek wil ik bijdragen aan de bewustwording dat je met de keuzes die je maakt, zelf veel in je eigen hand hebt!

Put uit eigen ervaringen, die deskundigen niet hebben.

Breng zeker, zaken naar voren die over het hoofd worden gezien!

Iedereen kan ervoor zorgen dat deskundigen hun inzichten aan de werkelijkheid toetsen.

Gewenste, kleine of grote veranderingen, kunnen gerealiseerd worden om het leven aangenamer te maken. Soms al door kleine aanpassingen of door betere samenwerkingsverbanden.

Het is dringend nodig om ongezonde situaties direct te verbeteren.

Mijn manier van kijken kan toegepast worden op verschillende probleem gebieden, als men ervoor open staat om een gezamenlijk doel na te streven.

'Het Welzijn' van iedereen, hetzij d.m.v. preventie of gewoon onze gezondheid zorgvuldiger te bewaken.

Zowel traditionele en alternatieve oplossingen omarmen, niet direct uit te sluiten omdat iets nog niet bewezen is wat effectiviteit betreft maar wel goede resultaten oplevert.

Neem meer aan van wat mensen ervaren, het is ook handig om gewoon je gezonde verstand te gebruiken en wat in de praktijk wel werkt!

Natuurlijk hebben deskundigen op hun eigen terrein de nodige kennis.

Ze kunnen ook daardoor blinde vlekken krijgen, vast komen te zitten om binnen het kader te blijven denken, aan conventionele ideeën te blijven hangen of zich af te laten leiden door politieke spelletjes.

Wij leven nu in een andere tijd dat wij onze stem kunnen laten gelden en dat die niet meer genegeerd mag worden maar dat er gehandeld wordt om ernaar te luisteren en er zeker wat mee te moeten doen.

Transparantie eisen op allerlei gebieden is nu meer dan nodig om nog meer vooruitgang te boeken om onze gezondheid te waarborgen.

Gezondheid moet op de eerste plaats komen, niet dat winstbejag onze ogen sluit voor het toestaan van ongezonde praktijken.

Besef dat de Westerse geneeskunde er niet op is gericht de oorzaak van klachten op te sporen en aan te pakken.

De focus ligt op het bestrijden van symptomen.

Alternatieve behandelingen kunnen een zinvolle aanvulling zijn op de reguliere behandeling.

Wanneer je levensenergie uit balans raakt, ontstaan er klachten.

Iedereen is anders, dus moet ook op aangepaste wijze geholpen kunnen worden om gezondheidsklachten te bestrijden.

Constant maakt iedereen goede, slechte of andere keuzes!

Mijn zusje en ik hebben gezocht naar een uitgeverij voor ons kinderboek.

Aangezien wij onbekende schrijfsters zijn, was ons boek, via produce on demand, door uitgeverij 'Boekscout' uitgegeven en hebben wij zelf de publiciteit opgezocht.

Door onwetendheid vlot de verkoop niet zo.

Onze doelgroep om alle lagere scholen hiervoor te interesseren is tijdrovend, vanwege geldgebrek en het ontbreken van de juiste netwerkcontacten niet snel haalbaar.

BEB de groene olifant en haar verborgen talenten/ ISBN: 978-94-022-1480-2/ is gevuld met tips voor jongeren om meer zelfvertrouwen op te bouwen en reikt doe-het-zelf gereedschap aan.

Met nog veel meer verrassingen die je zelfvertrouwen versterken zodat je in balans blijft en pestgedrag aankan! BEB = Begrijp Elkaar Beter

De rode lijn is dat onwetendheid niet de beste resultaten oplevert om doelen te bereiken.

Door de juiste steun te krijgen is alles mogelijk, daarom heb ik dit boek geschreven dat door bewuster te worden van allerlei mogelijkheden veel meer bereikt kan worden.

Voor alle problemen zijn er altijd oplossingen door met elkaar samen te werken, worden bruggen gebouwd naar betere omstandigheden.

Mijn doel in het leven is om **aandacht te vragen voor veranderingen die nodig zijn, voor een beter leven voor iedereen.**

Vanzelfsprekend moeten ongewenste situaties worden aangepakt en niet in de doofpot worden gestopt!

Elke beslissing bepaalt de koers van je leven.

Laat je leiden, door open te staan om dingen anders te kunnen zien.

Verkrijg hierdoor helderheid en betere inzichten.

Waar je in geloofd bepaalt je werkelijkheid!

Je kunt zelf een heleboel doen om blijer in het leven te staan!

Gezond eten en regelmatig bewegen/sporten kan je stemming verbeteren.

Als je gelukkig bent voel je veiligheid, ben je bereid om meer samen te werken, neem je makkelijker besluiten, leef je gezonder en heb je meer energie om je passie te volgen.

Plan 'ACTIE', begin, 'DOE IETS!'

Geloof erin dat:

"IEDERE DAG IS EEN KADOOTJE"

Je toekomstbeeld lijkt dan meer goeds te beloven.

Tel je zegeningen, kom van die bank af, ga wandelen/ fietsen, lach iedere dag, maak tijd vrij voor een gesprek, wees aardig/ verwen jezelf of een ander (koop een bos bloemen/ ga een dagje uit/ neem vakantie), verzorg een plant/ tuinier etc.

Verander je houding en denken zodat het goed voelt!

Inspanning brengt ontspanning, je moet er wat voor doen, het gelukkig voelen komt niet vanzelf!

Maak je leven beter, haal er het meeste uit.

Verbaas vaker jezelf, door iets nieuws te proberen: -een nieuw recept/ leer een andere taal/ doe vrijwilligerswerk/ luister naar verschillende soorten muziek etc.

Wordt nieuwsgierig dat maakt het leven boeiender.

Breng het plezier terug in je leven!

Stress maakt je haastig, hatelijk en humeurig.

Je hebt het te druk om het leuk te hebben.

Kijk naar lachfilms/ cabaretiers!

Deel een leuk verhaal/ vertel een mop!

Wat is het toppunt van zelfbedrog?

Je buik inhouden op de weegschaal!

Wat is het toppunt van Positiviteit?

In de gevangenis zingen: "We gaan nog niet naar huis. Nog lang niet, nog lang niet!"

Welke planeet is heel blij?

Joepie-ter (Jupiter)

Wat krijg je als een olifant en een mol een kindje krijgen?

Grote gaten in de tuin!!!

Lachen = Innerlijk joggen

Lach wat meer:

Het is goed voor je immuunsysteem (T-cellen worden aangemaakt, die ontstekingen helpen voorkomen). Verlaagt je bloeddruk en stress (vermindert cortisol), is een natuurlijke pijnstillert (geluksgevoel hormonen nemen toe, - endorfine en serotonine).

Verbeterd de functies van je bloedvaten, spierverspanning vermindert, masseert de longen, de ademhaling en bloedcirculatie verbetert.

Brengt meer zuurstof in het bloed en laat de lymfeklieren werken.

Het oefent de spieren, masseert alle organen en weefsels.

Bron: Lee Berk, hoogleraar anatomie en pathologie aan de universiteit van Californië in Loma Linda.

Pak de bron van je problemen aan, zodat je weer blij van je leven kunt genieten!

Je kunt als een **'Formule 1 coureur'** mijn boek lezen of de tijd nemen om een **'Ontdekkingsreiziger'** te worden!

Neem meer **'me – time'**, geniet, lach, huil, durf jezelf te laten zien en ervaar rust.

Dit verhaal is als een **'ruwe diamant'**, die na vele bewerkingen en geduld, zijn **'vele facetten'** laat zien om dan te schitteren in het zonlicht.

Neem mijn uitnodiging aan om naar **'verborgen schatten'** te graven.

Vooraf voor jou, zal het in waarde stijgen en je leven verrijken.

Geef jezelf, **'IEDERE DAG IS EEN KADOOTJE'** en wordt blij verrast of geef het door aan een ander!

Het leven is een 'MAKKIE', als je 'ALLES' van tevoren wist!

De realiteit is 'ANDERS.'

Nu zorgen uitdagingen voor je ontwikkeling, wat je leven niet saai maakt.

Je groeit, stap voor stap, in denkracht!

Het wakkert je nieuwsgierigheid aan om nog verder te gaan, om nog meer te ontdekken.

Je kunt dingen toch doen, trots zijn op jezelf, ondanks je angst voor het nieuwe en opgeven geen optie is.

Het is beter om niet alles vooraf te weten, vooral nare ervaringen.

Als we weten hoelang iets duurt of eerst ellende moeten doormaken, dat we het soms al bij voorbaat opgeven.

Wil je echt weten wat er in je leven gaat gebeuren en wanneer? Nee, toch?

Als je al de goede dingen weet, ben je niet meer zo blij als ze gebeuren.

Als je alle nare dingen al weet, ben je daar je leven lang bang voor.

Als een probleem zich aandient waar je doorheen moet, dan heb je het geloof in jezelf om dat te doen.

Je groeit terwijl je zoekt naar een oplossing, om iets op de juiste manier te doen die bij jou past.

Hoeveel kansen heb je al gehad om grote dingen te doen maar die je niet hebt aangepakt omdat je niet uit je veilige zone durfde te komen?

Elke kans die zich voordoet, grijp die aan om iets uit te proberen, om iets te doen waar je trots op kunt zijn. Doe niet iets waar je ellendig bij voelt.

Je zult nooit weten of je goed zit als je geen fouten durft te maken.

Je weet tenminste wat je niet moet doen, als iets niet bij je past dan geeft het geen goed gevoel.

Beslissingen neem je iedere dag, vergelijk je niet met anderen maar wees gewoon jezelf!

Je kunt een prachtig leven leiden maar je kunt niet achteroverleunen tot je iets krijgt, je zult het zelf moeten doen!

DEEL 1

1 WAAROM IK?

BELANGRIJK

DIT WAARDEVOLLE ARTIKEL HAD IEDEREEN MOETEN WETEN !!!

The Soursop Fruit Guyabano, Zuurzak, de vrucht van de boom Graviola, is een natuurlijke kankercel killer en 10.000 keer sterker dan chemo.

Waarom zijn we niet op de hoogte van deze vrucht?

De grote corporaties willen geld verdienen, door te proberen om van SIRSAC een synthetische versie te maken voor de verkoop, hebben ze bewust verzwegen dat het vruchtvlees en andere delen van de boom geneeskrachtig is.

Naast het feit dat het een vorm van kanker opheft, heeft Graviola een breed spectrum, is een antimicrobieel middel voor zowel bacteriële en schimmelinfecties, is effectief tegen inwendige parasieten en wormen, verlaagt hoge bloeddruk en wordt gebruikt voor depressie, stress en zenuwaandoeningen.

Het Health Sciences Institute is van vitaal belang voor de Amerikanen en maakte het ongelofelijke verhaal achter de Graviola boom wereldkundig.

Onderzoek toont aan dat met fragmenten uit deze boom, het nu mogelijk is om: Kanker veilig en effectief te bestrijden met een all natuurlijke therapie die niet leidt tot extreme misselijkheid, gewichtsverlies en haaruitval.

*** Bescherm uw immuunsysteem en het voorkomt dodelijke infecties. * Je voelt je sterker en gezonder in de loop van de behandeling * Boost uw energie.**

Uit uittreksels van de boom werd aangetoond dat:

*** Effectief kwaadaardige cellen te doden van 12 soorten kanker, waaronder colon, borst, prostaat, longen en alveolairkanker.**

*** Uit onderzoek van de boom bleek dat verbindingen tot 10.000 keer sterker zijn in het vertragen van de groei van kankercellen dan het middel Adriamycine, een veelgebruikt chemotherapeutikum!**

Zuurzak (SIRSAK) is 10.000 maal sterker en beter dan chemotherapie.

*** Wat meer is, in tegenstelling tot de chemotherapie, dat de verbinding uit de Graviola boom selectief alle kankercellen doodt en het is niet schadelijk voor gezonde cellen!**

De geweldige anti-kanker eigenschappen van de boom Graviola zijn uitgebreid onderzocht.

Als extract Graviola de helft zo veelbelovend zou zijn als het lijkt, waarom staat dan niet elke oncoloog in elk groot ziekenhuis te dringen om dit te gebruiken op al zijn of haar patiënten? Het ijzige antwoord op deze vraag illustreert hoe gemakkelijk onze gezondheid wordt beheerst door geld en macht.

Een van Amerika 's grootste miljard dollar drugs makers begon met een zoektocht naar een vorm om kanker te genezen en richtte hun onderzoek op Graviola, een helende boom uit het Amazone-regenwoud.

Verschillende delen van de Graviola boom, met inbegrip van de schors, bladeren, wortels, groenten en fruit zaden, zijn eeuwenlang gebruikt door medicijnmannen en Indianen in Zuid-Amerika voor hart – en vaatziekten, astma, lever en artritis te behandelen.

De wetenschap wilde bewijs, de vennootschap goot geld en middelen in het testen van de boom zijn antikanker eigenschappen en waren geschokt door de resultaten.

Maar dat is waar bijna het Graviola verhaal eindigde.

Het bedrijfsleven had een groot probleem met de Graviola boom, het is volledig natuurlijk, men kon hier geen octrooi op aanvragen en dus was er geen manier om hier serieuze winsten van te maken.

Het blijkt dat de farmaceutische bedrijven bijna zeven jaar investeerde om onderzoek te plegen naar de meest krachtige ingrediënten van de Graviola boom tegen kanker.

Als ze de ingrediënten konden isoleren en klonen dan waren ze in staat om octrooi aan te vragen en hun geld terug te verdienen.

De oorspronkelijke ingrediënten konden simpelweg niet worden geproduceerd.

Het testen op Graviola kwam tot een halt.

Erger nog, het bedrijf zette het hele project in de ijskast en besloot de publicatie van de resultaten van haar onderzoek niet te publiceren!

Gelukkig, was er een wetenschapper van het Graviola onderzoekteam wiens geweten ging spreken en door dit niet publiek te maken, met gevaar voor zijn carrière heeft hij contact opgenomen met een bedrijf dat is gewijd aan het oogsten van medische planten uit het Amazone-regenwoud en maakte dit kenbaar en ontketende het miracle.

Toen onderzoekers aan het Instituut voor Gezondheidswetenschappen waren gewaarschuwd voor het nieuws van Graviola, begonnen zij het vervolgen van het onderzoek naar de kanker -dodende boom.

Het National Cancer Institute voerde het eerste wetenschappelijk onderzoek uit in 1976.

De resultaten toonden aan dat de Graviola's "bladeren en stengels die werden gevonden effectief zijn in het aanvallen en vernietigen van kwaadaardige cellen.

De resultaten werden gepubliceerd in een intern verslag en nooit vrijgegeven aan het publiek ...

Sinds 1976 heeft Graviola bewezen een enorm krachtige kanker killer te zijn en in 20 onafhankelijke laboratoria is getest.

Een onlangs gevonden studie van de Purdue Universiteit heeft kankercellen gedood bij zes menselijke cellijnen en werden met name effectief gevonden tegen prostaat, alvleesklier en longkanker

Na Zeven jaar is de stilte verbroken - het is eindelijk hier!

Een beperkt aanbod van Graviola extract, geteeld en geoogst door inheemse mensen in Brazilië, is eindelijk beschikbaar in Amerika.

De volledige Graviola Story - met inbegrip van waar je het kunt krijgen en hoe te gebruiken, is opgenomen in Beyond Chemotherapie: **Nieuwe Kanker Killers.**

Health Sciences Institute heeft een GRATIS speciaal bonus verslag gemaakt over de natuurlijke substanties, stoffen die daadwerkelijk een revolutie in de strijd tegen kanker is.

Dit is een doorbraak in kanker en hartonderzoek van de revolutionaire Amazone Rainforest Kruidenkunde.

Het geloof dat er voor iedere ziekte een natuurlijk geneesmiddel is, heeft zich weer bewezen.

Dat de gevestigde geneeskunde de geneeskracht van de natuur moeten erkennen en hier nog meer onderzoek naar doen.

Lees aanvullend artikels:

Voor meer informatie visit the Health Science Institute website and search Graviola.

Bron: Free Choice For Your Health (28-04-2022)

Veel geld gaat naar Volksgezondheid maar er zijn veel chronisch ziek?

Preventie is maar een klein percentage van het budget.

Er is een toename van zieken dus doen we iets niet goed?

Huidige gezondheidszorg is vooral gericht op symptomen bestrijding en onderdrukken, het slijten van medicijnen en het spekken van de grote farmaceuten.

Het levert geen oplossing want de oorzaak van ziekte blijft bestaan!

Meer aandacht is nodig voor preventie en oorzaak opsporen van ziektes.

Het is nodig om de kennis over gezondheid in het onderwijs te vergroten.

Versterk de natuurlijke gezondheid!

Hiermee is een reductie van het budget voor onze volksgezondheidszorg mogelijk.

Zorg dat er geen banden zijn met de farmaceutische industrie om beleid te maken.

Er moet een verbod komen op lobbyactiviteiten om eigen producten naar voren te schuiven.

Veel geld gaat naar marketing en promotie en weinig naar research en development.

EMA zegt dat ongeveer 61% gesponsord wordt door de farmaceutische industrie, die geven gunstige uitkomsten aan klinische onderzoeken zodat nieuwe medicijnen worden goedgekeurd.

Klinische uitkomsten moeten onafhankelijk zijn.

In 2019 is de inhoud van het medisch onderwijs gesponsord door de farmaceutische industrie, dit heeft invloed voor artsen om eenzijdig voor de farmaceutische weg te kiezen.

Artsen worden beïnvloed, zelfs vele opleidingen voor artsen worden gesponsord door de farmaceutische industrie, terwijl alternatieve geneeswijzen effectief zijn maar artsen zijn hier niet van op de hoogte.

Leefstijl en voeding aanpassen.

Tekorten (vitamine en mineralen) en toxische stoffen onderzoeken om gezondheid te verbeteren is goedkoper en effectiever.

Medicatie en operatie moet de laatste oplossing zijn.

Een arts moet optreden als adviseur en open staan voor alternatieve geneeswijzen, meer samenwerking is nodig.

Een arts meten op hoeveel gezonde mensen er in de praktijk zijn en niet op hoeveel zieke mensen!

Artsen moeten oorzaken behandelen!

Herzien van het patentrecht van medicijnen is hard nodig.

Natuurlijke producten zijn werkzamer dan chemische producten omdat medicijnen afgeleid zijn van natuurlijke producten.

Patenten krijgt men niet op natuurlijke producten.

Medicijnen worden vergoed en er valt meer aan te verdienen vanwege monopolie op patent recht, kunnen ze de hoofdprijs ervoor vragen, terwijl de bijwerkingen toxisch kunnen zijn.

Een patent kan alleen verkregen worden op niet natuurlijke, synthetische producten.

Voor natuurlijke voedingsstoffen producten is geen patent mogelijk. Is er concurrentie met andere aanbieders en worden de prijzen bepaald door de markt. Producenten hebben geen alleenrecht.

Geef duidelijk grenzen aan – Het is genoeg geweest!

Als wij **NU** niet in actie komen dan gaat onze gezondheid nog meer achteruit.

Met mij zijn er velen die zich zorgen maken als wij blijven doorgaan om onacceptabele praktijken te accepteren die veroorzaakt worden door o.a. politici die niet keihard genoeg onderhandelen om de chemische, voeding en farmaceutische industrie voorrang te geven ten koste van de volksgezondheid.

Waarom laten wij het toe dat geld de hoofdrol mag spelen in de voeding en farmaceutische industrie die hun gang mogen blijven gaan om de bevolking langzaam te vergiften met hun chemische toevoegingen zoals E-nummers, additieven, transvetten etc. Allemaal om de consument te misleiden om meer gif te eten, verdekt opgesteld in de ingrediëntenlijst. Zelfs vers voedsel kan gif bevatten vanwege pesticiden.

Zolang wij niets doen mogen deze geldwolven hun gang blijven gaan.

Als wij ons gezond verstand gebruiken wordt het tijd om als volk in opstand te komen en deze misstanden niet langer te tolereren. Het is toch van de zotte dat je er niet meer op kunt vertrouwen dat je gezonde voeding kunt eten of medicijnen kunt gebruiken maar dat je argwanend elk product grondig moet onderzoeken of het wel veilig is voor je gezondheid.

Beloon en stimuleer die bedrijven voor het produceren van gezonde voeding en medicijnen die wel veilig zijn voor de consument.

Ban de voeding en farmaceutische industrie die alleen maar als prioriteit nr. 1 hebben om zoveel geld te verdienen en lak hebben of het de gezondheid schaadt van mensen.

Mijn Utopia is om met elkaar te leven zonder argwanend te hoeven zijn dat je elkaar kunt vertrouwen om het juiste te doen en de gezondheid van een ander niet te schaden.

Op tv keek ik naar een uitzending van het programma Zembla het ging over: – dat er aan de binnenkant van blikken een chemische stof Bisfenol A zit zodat er geen roest in het eten komt - pesticiden voorkomen dat een oogst mislukt en – dat parabenen in crèmes ze langer houdbaar maken.

Maatregelen en wetten moet de overheid nemen tegen o.a. hormoon verstorende stoffen want meer ziektes worden in verband gebracht met deze stoffen.

De Europese commissie grijpt nog steeds niet in want er is nog geen wetgeving.

Het Ministerie van Milieu dient voorlichting te zorgen over de negatieve effecten van deze o.a. hormoon verstorende stoffen maar de Overheid schiet tekort.

Het RIVM vermeldt in brochures niets hierover, terwijl het beleid in andere landen wel ervoor zorgt dat het haalbaar is om deze informatie te verstrekken aan iedereen.

Men wacht op wetgeving van Brussel maar het proces van de Europese Commissie wordt vertraagd door de miljardenindustrie in de chemische sector.

De strategie die gebruikt wordt om strenge wetgeving te voorkomen is door bangmakerij.

Lobbyisten maken beleidsmakers bang met verlies aan werkgelegenheid omdat mensen dan ontslagen worden vanwege een verlies aan inkomsten omdat je fabrieken moet sluiten etc.

Bayer, producent van pesticiden heeft als argument dat het rampzalige gevolgen heeft om bepaalde pesticiden niet te gebruiken, voor de agrarische sector betekent het dat 20-40% van de oogst verloren gaat.

Lobbyisten dringen aan op kostenbaten analyses, dit is de manier om jaren voor uitstel te zorgen.

Een impact assessment geeft uitstel van regelgeving, het betekent elk jaar miljoen euro winst.

Wetenschappers zijn vaak gesponsord door de industrie om strengere wetgeving tegen te houden.

Beleidsmakers worden bedrogen door wetenschappelijk materiaal wat niet klopt maar ten gunste is voor de industrie om op de oude voet verder te gaan met het produceren van schadelijke stoffen.

Vanwege het uitblijven van wetgeving heeft Zweden de Europese Commissie voor de rechter gedaagd voor het niet uitvoeren van wettige verplichtingen.

Bisfenol A is in Frankrijk verboden, hun wachten niet op de wetgeving van de Europese Commissie.

In Frankrijk wordt geen Bisfenol A gemaakt dus heeft Frankrijk minder economische belangen bij het afschaffen.

EFSA zegt dat er geen gevaar dreigt door blootstelling aan Bisfenol A.

De Nederlandse politiek vindt economische belangen belangrijker.

Policarbonaat wordt voor 20% in Nederland geproduceerd waarvan Bisfenol A de belangrijkste grondstof is, het meeste wordt geëxporteerd.

De schade voor de Nederlandse chemische industrie betekent verlies van miljoenen omdat de afzetmarkt wordt beperkt als vereist wordt dat er geen Bisfenol A meer gebruikt mag worden voor o.a. in blikken.

Weekmakers in plastic en hormoon verstorende stoffen veroorzaken vruchtbaarheidsproblemen. Ze verlagen het hormoon testosteron, hierdoor is er meer gevaar voor hart en vaatziekten. Pesticiden verlagen o.a. het IQ van baby's.

Volgens onze minister van Volksgezondheid is het niet bewezen dat deze stoffen schadelijk zijn en dat het nog te vroeg is om concrete conclusies eraan te verbinden.

Alles draait om geld en belangenverstrengeling van de politiek ten koste van de volksgezondheid!!!

Toename van gezondheidskosten is de andere kant van de medaille.

Economische analyse versus gezondheidskostenzorg wat schrikbarend toeneemt en miljarden kost.

Een prachtige film recht uit het hart "Pay it forward."

Het laat zien dat zelfs een kleine jongen veranderingen kan realiseren.

Denk nooit "het is onmogelijk."

Alles is mogelijk, wees niet bang voor veranderingen, want het verbreedt juist je horizon en raakt anderen om hetzelfde goede voorbeeld te willen volgen.

Het beweegt mensen door met een goed idee de wereld te verbeteren en het uit te voeren zodat anderen het verder verspreiden door ook actie te ondernemen om iets goeds te willen doen.

Begin bij jezelf en deel Utopia want dat maak je met z'n allen!

Bijvoorbeeld, je doet voor 3 mensen iets wat veel betekent voor hun en die doen weer voor 3 andere mensen hetzelfde, zo ontstaat een oneindige kettingreactie van liefde verspreiden (3x, 3x, 3x, 3x etc.)

Wat ik wil delen zijn mijn ontdekkingen zodat andere mensen er ook baat bij hebben!!!

Meer aandacht is nodig voor de preventie van ziekten d.m.v. een gezonde leefstijl daarmee kun je een eigen belangrijke bijdrage leveren aan de duur van je levenskwaliteit door je conditie aanzienlijk te verbeteren.

Goede, gevarieerde verse voeding is essentieel, dus maak grotendeels verstandige gezonde keuzes en lukt dat niet altijd, begin dan weer opnieuw de volgende dag.

Omgevingsfactoren zijn ook veroorzakers van kanker of je kunt dus ook gewoon pech hebben, een garantie krijg je niet.

Kankercellen ontstaan bij iedereen.

Je immuunsysteem spoort deze cellen op en vernietigt ze.

Faalt dit proces dan ontstaat kanker met kans op uitzaaiingen.

Je immuunsysteem versterken in plaats van laten verzwakken door chemo en bestralingen, hierdoor wordt het afgebroken. Door chemokuren, ga je je alleen maar slechter voelen.

Gooi je levensstijl om, vooral je eetpatroon speelt een belangrijke rol bij je gezondheid.

Is goede voeding het beste medicijn?

Peter de Jong schreef hier een artikel over d.d. 24-11-2021.

Een onderzoeker farmacologie (de geneesmiddelenleer aan de Universiteit Utrecht hebben een Future Food platform, met als inzet een dieet dat goed is voor de planeet en de bewoners) Saskia Braber en haar team onderzochten **de geneeskrachtige werking van voedingsstoffen op het menselijke immuunsysteem.**

Hun onderzoek is nu gepubliceerd in een farmacologisch vakblad dat was 5 of 10 jaar geleden niet mogelijk geweest.

Farmacologen accepteerden lang de inzichten uit voedingsonderzoek niet.

Er moet meer aandacht van de wetenschap en de farmaceutische industrie komen voor voeding als medicijn.

In Amerika en China heb je voedselapotheken!

Een betere samenwerking tussen artsen (die alleen een pilletje voorschrijven) en voedingsdeskundigen is wenselijk.

Dat je bij astma niet alleen een puffer krijgt maar ook een dieet!

Voeding kan medicijnen niet altijd vervangen omdat in een geneesmiddel is de werkende stof sterk geconcentreerd in een pil.

In fruit is die stof veel meer verspreid over de hele vrucht.

Vaak kan voeding ondersteunend werken bij medicatie.

Een verhoogd cholesterol kun je bestrijden met pillen maar ook met een gezond dieet.

Verse groente en fruit, weinig zout, volkorenbrood, geen kant-en-klare maaltijden en regelmatig sporten/bewegen.

Voor de mentale gezondheid, zo nu en dan een stukje chocolade moet ook kunnen.

Fysieke gezondheid is niets meer dan een goed functionerend afweersysteem, de firewall tegen virussen en bacteriën.

Bepaalde voedingsstoffen dragen daaraan bij.

Uit dit onderzoek blijkt dat gezonde voeding ook bijdraagt aan de mentale gezondheid.

Ze hebben in kaart gebracht, het effect van voedingsstoffen op het afweersysteem.

Met de kennis uit hun onderzoeken kun je op maat gesneden diëten maken om bepaalde aandoeningen tegen te gaan zoals bij een bepaalde ziekte nagaan welke immuunreactie daarbij is betrokken.

Zoals cellen die reageren door een ontstekingsreactie of allergische reactie af te remmen.

Voedingsstoffen kunnen gericht de processen in cellen een positieve kant opduwen.

Dankzij hun onderzoek hebben ze een staalkaart van tientallen voedingsstoffen, cel receptoren en de reacties in het afweersysteem die ze teweegbrengen.

Groenten als broccoli, graan, fruit en andere groenten kunnen een positief effect hebben op MS en reuma.

Visolie helpt tegen ontstekingsziekten, zoals de ziekte van Crohn en mogelijk een remmend effect op ontstekingsreacties bij kankerpatiënten.

Vitamine D activeert de aanmaak van natuurlijke killers-cellen, dat zit in vette vis, eieren en vlees.

Handel niet vanuit angst. Focus op wat er nog meer mogelijk is.

“Het is een heel proces geweest om de tumor te ontwikkelen, dus is het ook een heel proces om hem weer op te ruimen.”

Gebruik verse en natuurlijke producten om het immuunsysteem optimaal te laten presteren.

Kies je voor kwaliteit of kwantiteit?

Verwijder stralingsbronnen uit huis.

Eet groene smoothies met rauwe groenten, eet liever geen of minder suiker, zetmeel, vlees of E-nummers.

Kies groente en fruit om de zuurgraad van je lichaam te verlagen, aangezien tumoren gedijen in een zuur klimaat.

Met voeding kun je in korte tijd je immuunsysteem positief beïnvloeden.

Ruim emotionele blokkades op die stress opleveren.

Ook innerlijke rust is onderdeel van het opbouwen van je immuunsysteem.

Gebruik je energie voor de dingen die echt tellen en die je energie opleveren.

Wordt minder materialistisch en geef dingen makkelijker op, maak je niet druk om kleine dingen.

Neem je rust en waardeer de dingen die je hebt.

“Go back to the basics.”

Gooi je leven radicaal om indien nodig, anders creëer je zo weer kanker.

De reguliere geneeskunde behandelt het symptoom maar doet niets aan de oorzaak.

Neem voldoende wachttijd na de diagnose om na te denken wat je precies wilt.

Het systeem dwingt je meestal om snel de volgende stap te zetten richting chemo en of bestraling.

Het is een grote beslissing, neem even een time-out na de diagnose.

Realiseer dat er meer is dan de reguliere weg en dat je een keuze hebt.

Oncologen kunnen er niets mee als je tegen hun advies ingaat en willen ook niet weten wat je anders gaat doen omdat het voor hun onbekend terrein is.

Er is geen keihard bewijs dat groente en fruit, ziektes voorkomen want er bestaat geen randomised controlled trial (rct) met groente en fruit die dat kan ondersteunen.
Evidence based medicine (ebm) op bewijs gebaseerde geneeskunde, daar houden oncologen zich aan vast.

De reguliere zorg kan effectief zijn, maar de alternatieve geneezing draagt bij aan preventie en een betere levenskwaliteit.

Er is onderzocht dat mensen tijdens chemokuren zich beter voelden met reiki.

Westerse en Oosterse geneeskunde kunnen beter samenwerken zodat de gezondheid van de patiënt op de eerste plaats komt.

Wat is het best beschikbare bewijs?

Jaarlijks zijn er honderden doden door medicijnen en nog meer als gevolg van ongezonde voeding, dit blijft bijna onopgemerkt.

Er zijn waarschuwingen tegen bepaalde voedingssupplementen.

Universiteiten willen scoren met publicaties in high impact-bladen.

Publicaties van het ene artikel na het andere worden ruim gesteund door het KWF maar lost het iets op?

Op de korte termijn is men gericht, vooral de gevolgen bestrijden, weinig preventie.

Liefst met een patenteerbaar stofje, want dat verkoopt.

Dat lukt niet met onderzoek naar lifestyle dus wordt er gezocht naar stamcelonderzoek en genetica maar het draagt bijna niks bij aan onze gezondheid.

Genetische aanleg kan bepalend zijn voor het ontstaan van ziekten maar ze zijn zelden de primaire oorzaak.

Een genetische oorzaak van hart- en vaatziekten bestaat niet.

Na 1900 zijn wij steeds ongezonder gaan leven, 95% van onze ziektes wordt primair veroorzaakt door leefstijl, denk bv. aan roken.

Onderscheid moet gemaakt worden tussen preventie en behandeling van kanker.

Kanker is niet 1 ziekte dus zijn er geen standaardoplossingen.

Met leefstijl kun je meer bereiken.

We worden steeds ouder maar het aantal jaren dat we leven zonder chronische ziektes daalt.

Een vrouw heeft in Nederland gemiddeld 42 gezonde levensjaren, een man ongeveer 48 jaar.

We hebben leefstijl vervangen door pillen.

We pakken de oorzaak niet aan.

Resultaat onbetaalbare zorg.

Het gaat om een balans vinden en alles in overweging nemen en het andere niet uitsluiten zoals veel bewegen, vermijden van chronische stress, slaapgebrek, gezonde voeding etc.

Weet wat bepaalde dingen met je lichaam doet en wat goed is en wat niet.

De basiskennis van gezond eten ontbreekt bij de meeste mensen.

Als je diesel in je auto gooit, die op benzine rijdt, dan doet je auto het niet meer.

Dat vinden we allemaal logisch.

Voor je lichaam geldt hetzelfde.

Je moet geen dingen doen die onbalans in je lichaam creëren en kanker de kans geven om te groeien.

Blijf jezelf constant goed in de gaten houden.

“Wat je denkt, doet, eet en voelt, heeft allemaal invloed op je cellen.”

Je kunt zelf heel veel doen om ziektes te voorkomen en zo lang mogelijk gezond te blijven.

Wees lief voor jezelf, dat heeft invloed op je welzijn en gezondheid.

Waar word je blij van?

Emoties zoals vreugde, dankbaarheid, sociale verbondenheid, een doel in het leven hebben etc. geven je immuunsysteem een boost.

Streef naar balans, naar je goed voelen.

Neem de tijd om tot rust te komen, om dingen te verwerken en te voelen waar je behoefte aan hebt. Voeding kan curatief en preventief bijdragen aan je gezondheid.

Artsen focussen op het bestrijden van kanker, daar ligt hun expertise.

Ze functioneren onder enorme tijdsdruk en de protocollen bepalen de praktijk.

Communicatie met de patiënt komt minder aan bod, het wordt vaak over het hoofd gezien als minder belangrijk.

Belangenverstrengeling leidt tot eenzijdig onderzoek. Het is een verkramping van de hersenen.

Het is nodig om de focus te verleggen op de productie van ons voedsel en producten met gif, net zoals bij sigaretten duidelijk zichtbaar te vermelden en niet weg te stoppen met kleine lettertjes.

De consument moet voldoende gewaarschuwd worden en kan zelf bepalen, wel/niet voor bepaalde producten te kiezen.

Toen ik na mijn borstkanker alle ingrediënten op de verpakkingen las, besepte ik pas hoeveel chemische troep er in verpakt voedsel zit.

Alleen veel vers eten scheen de enige veilige manier te zijn om op de lange duur gezond te blijven.

Vaak wordt het verborgen gehouden, dat je zelfs met een vergrootglas moeilijk de etiketten kunt lezen, consumenten worden met open ogen misleid.

Als een product veilig is om te gebruiken hoeft een producent niet bang te zijn om er eerlijk voor uit te durven komen.

Het gaat om onze gezondheid, niet om producenten rijker te maken.

Ziektekosten kunnen hierdoor slinken want de ziekte kanker groeit nog steeds!!!

Focus op preventie en niet op het negeren ervan!!!

Ministers van Volksgezondheid moeten pleiten voor gezonde voeding en niet een betere behandeling met geneesmiddelen, dit spekt alleen de farmaceutische industrie meer.

Slechte voeding veroorzaakt meer ziekten.

Jamie Oliver is bezig met zijn 'Food Revolution', 1 persoon die op moet boksen tegen bureaucratie die ongezonde voeding bij het oude wil laten, hoe slecht het ook maar is voor de gezondheid van onze kinderen, die de toekomst zijn.

Belachelijk, dat volwassenen de ogen sluiten omdat geld belangrijker geacht wordt, dan een goede gezondheid in stand houden.

Word het niet tijd dat wij in opstand komen en niet alles meer slikken omdat het van hogerhand bepaald wordt voor ons?

Waarom gebruiken wij niet ons gezonde verstand en verzetten wij ons niet wat duidelijk voor onze neus gebeurt wat helemaal niet okay is?

De politiek is doof voor de werkelijkheid!!!

Het is tijd dat wij dit niet langer willen accepteren en onze stem laten horen.

Jamie Oliver is een groot voorbeeld van 'Pay it forward', hij vecht ervoor om gezonde voeding te verspreiden op scholen waar alleen 'Fast Food' wordt bereid.

Het is niet de bedoeling om de reguliere geneeswijzen in diskrediet te brengen maar om te pleiten voor een betere samenwerking met complementaire geneeswijzen.

Zijn de meeste medicijnen niet begonnen met natuurproducten en vanwege een hogere productie en winstbejag nu meer chemische toevoegingen worden gebruikt en zo ook met ons voedsel wordt omgegaan?

Focus op het versterken van ons immuunsysteem dat is essentieel om dat NU aan te pakken!!!

Wij moeten opkomen voor onze belangen en niet langer pikken wat de politiek bepaalt.

Het volk kiest de politiek en die staat in dienst van ons.

Wij moeten niet aan de zijlijn staan, gedwee alles accepteren vaak door onwetendheid maar ons samen sterk maken, onze stem laten gelden door meer betrokkenheid en inspraak eisen.

De Gezondheidsraad moet meer invloed uitoefenen, transparanter worden, beter en sneller resultaten boeken, direct maatregelen treffen om onze gezondheid te waarborgen en regelmatig verslag uitbrengen via de media.

Ik las in het Moerman magazine dat **veel antibacteriële zeep bevat Triclosan, het is in verband gebracht met borstkanker, via de huid komt het in de bloedbaan!!!**

Het wordt ook toegevoegd aan tandpasta, schoonmaakmiddelen en zelfs speelgoed, vaatwasmiddel, make-up, middelen tegen acne, scheergel, andere antibacteriële producten, kleding, schoeisel en luchtverfrissers.

In Minnesota zijn producten met Triclosan vanaf 2017 verboden.

Binnen Europa zijn er nog geen landen die de stof hebben verboden.

Te gek voor woorden dat het niet direct al verboden wordt.

Onder druk van de FDA (Amerikaanse Food & Drug Administration), wereldwijd het invloedrijkste orgaan voor beoordeling van synthetische middelen en consumenten, hebben verschillende grote producenten Triclosan al verwijderd uit hun producten.

Een tandpasta fabrikant, blijft het gewoon gebruiken in de tandpasta omdat de voordelen zwaarder zouden wegen dan de nadelen omdat het zeer effectief werkt tegen plaque en gaatjes, duh!!!