

NATUURLIJK
TEGEN KANKER

UITGAVE VAN MMV #2
2017 JAARGANG 43
WWW.MMV.NL

Witlofzucht

DOSSIER
**medicinale
cannabis**



**Alles over uw
cannabinoïde systeem**

**Leden over ervaringen
'Minder pijn,
meer energie'**

Onderzoeker:
'Veel meer data nodig'

Anja (darmkanker)
voelt zich weer fit:
**'Ik wil nu af en
toe even rennen!'**

Verkiezingen
2017

**WEINIG ZIEKTE-
PREVENTIE IN
DE POLITIEK**

Recepten met
witlof!



Curcumine Ultra

- Bevat per tablet 100mg curcumine
- Absorptiesnelheid < 60 minuten
- Slechts één tablet per dag
- Geschikt voor vegetariërs

Curcumine Ultra, 60t (genoeg voor 2 maanden)

€ 59,95

CurcuWIN™ bevat een natuurlijke curcuminoïden profiel van kurkuma

CurcuWIN™ is een ingekapseld kurkumaextract (95% curcuminoïden) middels het gepatenteerde UltraSOL™ technologie, ter verbetering van de biologische beschikbaarheid. Het beschermt de curcuminoïden beter dan andere curcumine producten.

Jäger R et al. Comparative absorption of curcumin formulations. Nutr.J 2014 Jan 24;13(1):11.

ULTRASOL™ technologie verhoogt de oplosbaarheid en biologische beschikbaarheid van voedingsstoffen

- Zet lipofiele voedingsstoffen om in water oplosbare ingrediënten
- Verbetert de biologische beschikbaarheid van slecht geabsorbeerde voedingsstoffen

Ook verkrijgbaar:

Turmeric (Curcuma) bevat **475mg** curcumine per tablet



60t

€ 29,15



120t

€ 54,00

In dit nummer:



5

Anja (51):

'Ik heb graag zelf de regie'

9 - 20 DOSSIER Medicinale cannabis

Wetenschap: waarom cannabis werkt

Ervaringdeskundigen:

'Na anderhalf jaar ben ik er nog'

'Minder epileptische aanvallen'

Klinisch onderzoek met cannabis
Minder pijn, meer eetlust, betere stemming?

18

22 Actueel & agenda

24 Politiek en gezondheidszorg 2017

Overzicht van de partijstandpunten

En verder

09 In de media

15 Lijf & Leden: *Samantha*

16 Recepten met witlof

21 Marlie's Boekenhoek

23 Kruidentuin: **Cayennepeper**

27 Column: Gert Schuitemaker

28 Uit de spreekkamer



Apps en zorgkosten

Cannabis is in deze Uitzicht een belangrijk thema. Dr. Hans Stoop laat er wetenschappelijk licht over schijnen, gebruikers vertellen over hun ervaringen. Een interview met Monique Posthumus zou passend zijn geweest, maar is helaas niet meer mogelijk. De schrijfster van *Kanker & Cannabis - mijn zoektocht naar heling* overleefde een prognose van een paar maanden (met uitgezaaide darmkanker) ruim twee jaar. Dit resultaat schrijft ze toe aan cannabis: 'Geen wondermiddel, maar wel een wonderlijk middel met bijzondere eigenschappen'. Monique en de meeste artsen die haar kenden, gaan ervan uit dat de uitzaaiingen (tijdelijk) verdwenen dankzij de cannabis. Wie op internet rondkijkt, vindt meer van dat soort verhalen.

Monique was overtuigd van het belang van goede voeding, maar ook van betrokkenheid bij je eigen ziekte-zorg. Twee weken voor haar overlijden schreef ze op haar blog*: 'Mijn boodschap is vooral ook dat je zelf de regie moet houden.' Aan de andere kant van de behandelpraktijk - bij de medici - is dit geluid ook vaker te horen. Huib Cense, voorzitter van de Federatie Medisch Specialisten, meldde afgelopen december in artsenvakblad *Medisch Contact* dat de patiënt steeds meer betrokken zal raken bij zijn eigen zorgproces, bijvoorbeeld via medische apps. 'Dit wordt de manier om de zorgkosten in de hand te houden.'

Apps om de bevolking gezond en de zorgkosten in de hand te houden, dat lijkt wat al te simpel gedacht. Was het maar zo eenvoudig. Voor een echt effect op de alsmaar stijgende zorgkosten (een modaal gezin levert bijna een kwart van zijn inkomen in aan zorgpremies) is gedragsverandering een vereiste. Het Centraal Planbureau (CPB) voorspelde in 2011 al dat de zorgkosten op termijn de solidariteit onder druk kunnen zetten. Je zou denken dat onze volksvertegenwoordigers dus ruim de tijd hebben gehad om met antwoorden te komen. Uitzicht ploos de partijprogramma's na op standpunten die bijdragen aan gezond leven en ouder worden. Oordeelt u zelf en houd het in uw achterhoofd als u gaat stemmen 15 maart.

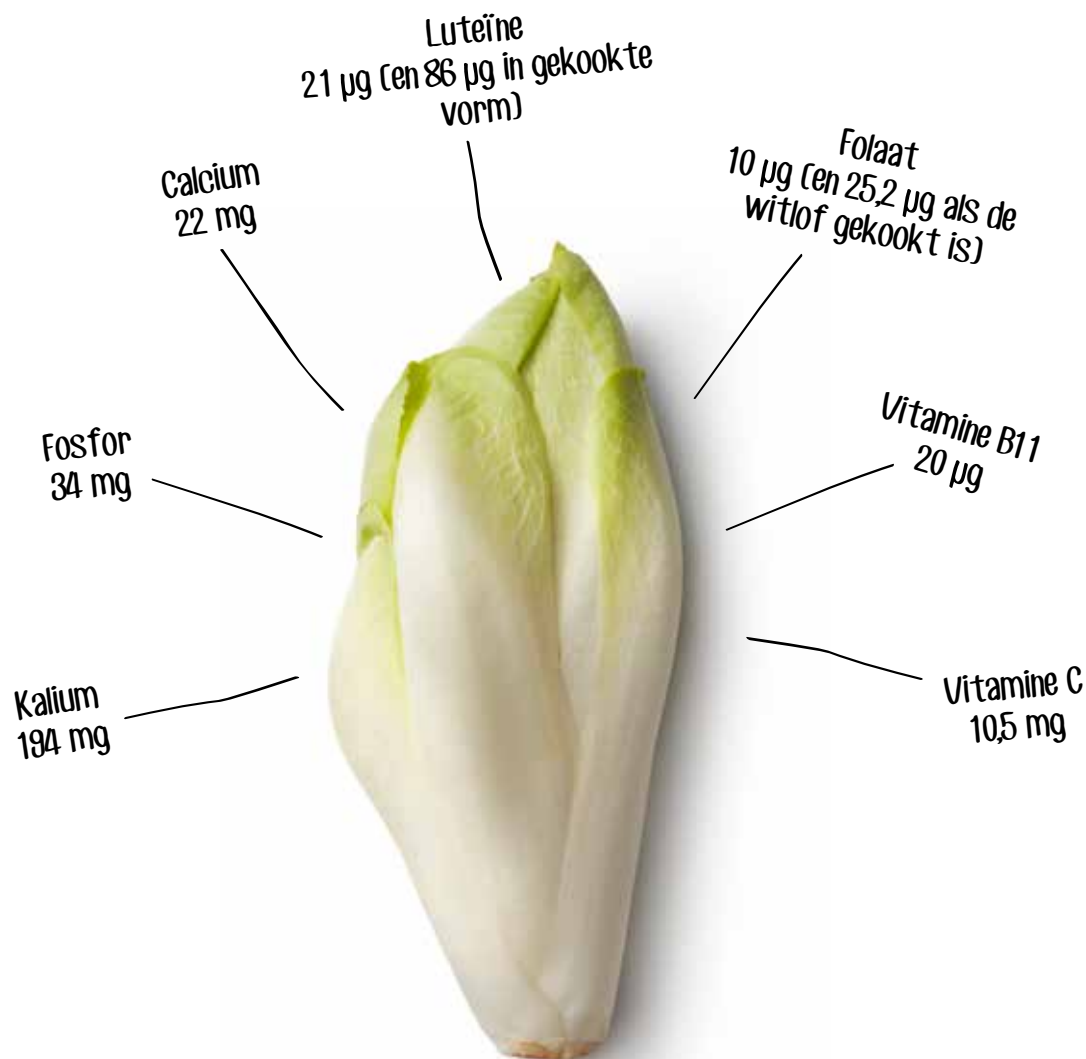
Rineke Wisman
hoofredacteur

Rineke



* cannabisenkanker.weebly.com/blog





witlof

Witlof is een tweejarig gewas dat groeit uit de wortel van de Cichorei. Na het zaaien in mei oogstte men vroeger in de herfst de lange penwortels waar in de winter dan nieuw blad (de witlof) uit moest groeien. Om het blad wit te houden, overdekte men de wortels met een dikke laag grond (tot wel 20 centimeter). Tegenwoordig wordt witlof het hele jaar door 'getrokken'. Men oogst de wortels, vriest deze een tweetal weken in, en zet ze een donkere ruimte in een hydrocultuur waar in drie weken de witlof uit de wortel groeit. Witlof bevat veel foliumzuur, fosfor, kalium, calcium, ijzer, natrium, vitamine B en C; alle dragen bij aan het onderhoud en behoud van onze gezondheid.

Witlof heeft een probiotische werking; de groente ondersteunt de groei en productiviteit van goede bacteriën in onze darmen. De gelige en groene delen zorgen voor de bittere smaak en helpen de lever ontgiften

U vindt twee recepten met witlof op pagina 16 en 17.
De genoemde hoeveelheden gelden per 100 gram rauwe witlof.



Meer weten over de voedingswaarde van witlof?
Zie de voedingsmiddelenlijst op mmv.nl/voedingsmiddel

ANJA SLOEG HET
ADVIES VAN DE
ONCOLOOG IN DE
WIND EN VOER
VASTBERADEN HAAR
EIGEN KOERS

‘Ik heb graag
zelf
de regie’

Anja Boon (50) werd lid van MMV toen ze nog kerngezond was. Als ze twee jaar geleden darmkanker krijgt, weet ze wat haar te doen staat. - Hoewel haar oncoloog het afraadt, gaat ze direct aan de slag met de Moermantherapie. 'Met chemo breek je je lichaam af; ik wilde het juist opbouwen.'

TEKST PETRA PRONK BEELD GIJS VERSTEEG

Een regenachtige winterdag in een stille dorpsstraat in Dinxperlo. Maar in het grote huis van Anja Boon is het warm en gezellig. Aan de muur acht portretten van haar kinderen (de jongste 6, de oudste 29 jaar), box in de kamer, speelgoed in alle hoeken en gaten. Casper, haar 6-jarige, zit op de bank tv te kijken. Kleinzoon Jens (1) kruipt vrolijk over de vloer en komt er af en toe even bijzitten. Een gebruikelijk beeld in huize Boon, want Anja past twee dagen in de week op de kleine Jens. Dat kan, omdat ze haar energie weer terug heeft. Twee jaar geleden stond ze er heel anders voor. "De diagnose kanker kwam aan als een mokerslag. Ik was helemaal van de wereld", vertelt ze. "De huisarts heeft me zelfs een knuffel gegeven, omdat ik ontzettend van slag was. Ik was in shock en dacht: 'Nu ga ik dood'. Ik ben altijd bang geweest dat ik kanker zou krijgen. Mijn moeder overleed eraan, een paar broers en zussen van haar ook. Die angst kreeg ik van jongs af aan mee." Toch veegde Anja zichzelf binnen een paar dagen weer bij elkaar. De kinderen vroegen haar aandacht, en ze besepte dat ze niet bij de pakken neer kon gaan zitten. "Het leven gaat door. Ik wilde niet in de slachtofferrol gaan zitten."

Moermanarts

Het eerste wat ze deed, was een Moermanarts zoeken. Anja was al jaren lid van MMV vanuit haar interesse in gezondheid. "Ik dacht altijd: 'Als ik ooit kanker krijg, ga ik de Moermantherapie volgen'. Toen het zover kwam, wist ik direct wat ik moest doen." Ze maakte een afspraak met NNTT-arts Bob Hornstra. Ze

waardeert het dat hij tijd voor zijn patiënten neemt. "Je zit rustig een uur te wachten, maar als jij eenmaal aan de beurt bent, heeft hij ook alle tijd voor jou. Ik ben een dag kwijt als ik er heen moet, maar dat is absoluut de moeite waard." Na haar eerste afspraak kwam Anja thuis met een lading supplementen. Ook ging de bezem door de keuken - figuurlijk dan. "Ik at voor mijn gevoel al vrij gezond, maar toch was het een omslag. Bedenken wat er op tafel kwam met een stel puberzonen in huis die van een broodje hamburger en kroketten houden, was lastig. In het begin aten ze met mij mee, maar dat was geen succes. Ik kook graag, dan wil ik wel dat het met smaak wordt opgegeten, en dat was niet het geval. Daarom bewandelen we nu de middenweg: ze eten groente mee en ik zet salade op tafel met voor hen een stukje vlees erbij."

'Ik ben altijd bang geweest dat ik kanker zou krijgen'

Stresskip

Ze las veel over ziekte en gezondheid en gooide het roer om op het gebied van stress en bewegen. "Ik was een stresskip. Maakte me snel druk. Ik had er nooit bij stilgestaan dat dat belangrijke processen in je lichaam door de war gooit. Als je erover nadenkt is het logisch; lichaam en geest werken op elkaar in. Je bent een geheel met je emoties.

Tegenwoordig probeer ik bewust stress te vermijden en meer rust in mijn leven te brengen." Ze gaat een keer in de week naar yoga, en probeert thuis te mediteren. De keren dat het lukt, merkt ze dat ze er rustiger van wordt. "Naarmate je het vaker doet, kom je sneller tot ontspanning. Het is net of je geest dan het weggetje weet, waardoor je ontspanning kunt vinden. Dat had ik in het begin niet, dat heb ik



BIOGRAFIE

Wie: Anja Boon (50) uit Dinxperlo

Privé: Getrouwd met René, acht kinderen (van 6 tot en met 29 jaar) en drie kleinkinderen; past twee dagen per week op kleinzoon Jens (1), doet opleiding voetreflextherapie, werkt in de thuiszorg.

Diagnose & behandeling: Januari 2015 bloed in de ontlasting. Diagnose: darmkanker stadium III, uitzaaiingen in lymfeklieren. Eind maart operatieve verwijdering van sigmoïd (deel van darm). Aanvullend preventieve chemotherapie. Niet helemaal afgemaakt wegens zware bijwerkingen. Nog onder controle bij oncoloog en NITT-arts.

moeten leren door bewust op mijn ademhaling te letten. Doordat ik de rust nu makkelijker in mezelf kan vinden, kan ik die ook buiten makkelijker opzoeken. Het lukt me soms zelfs om in een drukke winkelstraat even in zo'n staat te komen." Ze was nooit 'sportief'. Verder dan een rondje in het dorp kwam ze niet. Na de operatie ging ze bewust meer bewegen: elke dag fietsen of wandelen, en twee keer in de week hardlopen. "Dat is best lekker. Ik wil nu af en toe gewoon even rennen. Dat had ik eerder niet. Zodra ik buiten ben, voel ik me een stuk lichter. Lange tijd was ik ervan overtuigd dat mijn neiging om mezelf druk te maken en het gebrek aan sportiviteit vast lagen. Zo van: 'Ik ben nu eenmaal zo.' Inmiddels weet ik dat je er een hoop aan kunt doen door je leefstijl te veranderen!"

Steun

Anja kreeg veel steun van haar omgeving. Een vriendin die af en toe kookte voor het gezin. Haar schoonmoeder die met een pan kippensoep kwam aanzetten. Dat mocht ze weliswaar zelf niet eten, maar ze was er toch mee geholpen. De vele mensen in het dorp die haar aanspraken om te vragen hoe het ging. De berg kaarten die ze kreeg. Allemaal blijken van steun die hielpen. Ondertussen zorgde een dochter voor een schoon huis als ze uit het ziekenhuis kwam, een zoon haalde wat lekkers voor haar. "De kinderen knuffelden me meer dan ooit en kwamen vaak even bij me liggen. Ook maakten ze een doos voor mijn medicijnen met tekeningen en lieve woorden." Lucas (toen 11 jaar) schreef: 'Als jij dood gaat, huil ik meer tranen dan er vissen in de zee zwemmen.' Yara (toen 17 jaar) vermeldde dat ze zeker



» de 80 zou halen. Casper houdt mij strikt aan mijn dieet. 'Mam! Dat mag jij niet eten, daar zit suiker in!' Haar geloof werd sterker, ook daaruit putte ze ook steun. "Je zoekt naar houvast. Ik heb het in het verleden in verschillende hoeken gezocht, en kwam erachter dat ik niet zoveel kan met het idee dat je alle kracht uit jezelf moet halen. Ik vind het een bemoedigende gedachte dat er iets of iemand buiten onszelf is op wie we kunnen vertrouwen en aan wie we kracht kunnen ontfangen." Een vriendin geeft haar elke week Bijbelles.

Oncoloog

Zoveel steun als ze kreeg van haar directe omgeving, zo weinig kreeg ze van haar oncoloog. Een vriendelijk mens, benadrukt Anja. Maar van de Moermantherapie moest zij niks hebben: dat was allemaal niet bewezen. De oncoloog raadde Anja aan om het dieet uit te stellen, totdat de chemotherapie achter de rug was, uit angst dat het een negatief effect op de behandeling zou hebben. Anja sloeg dat advies in de wind en voer vastberaden haar eigen koers. "Ik was

'Ik wil nu af en toe even rennen. Dat had ik eerder niet'

er sterk van overtuigd dat ik dit wilde. Het leek mij logisch om zo snel mogelijk zo gezond mogelijk te gaan eten en te leven, en op een positieve manier met mijn lichaam bezig te zijn. Met chemo breek je je lichaam alleen maar af; ik wilde het juist opbouwen." Ook het idee dat ze zelf invloed uit kon oefenen, was daarbij belangrijk. "Ik ben erg van de eigen regie. Heb er altijd moeite mee gehad om me over te leveren aan wat anderen willen. Dit gaf een gevoel van controle."

"Ik weet niet hoe ik me gevoeld zou hebben als ik de Moermantherapie niet had gevolgd, maar ik ervaar dat het me geestelijk en lichamelijk heeft ondersteund." Van dokter Hornstra mag ze niet zeggen dat ze weer de oude is, want het is immers de oude persoon die kanker heeft gekregen. Wat ze wel kan zeggen, is dat de ziekte geen blijvende invloed heeft gehad op haar energie. Ze voelt zich weer net zo fit als vroeger. Misschien af en toe een beetje vermoeider, maar dat wijt ze aan het feit dat ze zich daar tegenwoordig meer bewust van is. "Ik denk dat ik vroeger net zo vaak moe was, maar daar besteedde ik geen aandacht aan. Ik heb dingen altijd sterk op wilskracht gedaan. Als ik moe was, holde ik gewoon door. Tegenwoordig luister ik beter naar mijn lichaam en neem ik de signalen serieus."

Ambassadeur

Het Moermandieet blijft ze trouw volgen, hoewel dat niet door iedereen begrepen wordt. 'De kanker is nu toch weg?' "Dokter Hornstra zegt: als het lichaam het één keer heeft toegestaan, moet je op je qui-vive blijven. Dus dat doe ik. Niet voor niets blijf ik ook nog vijf jaar onder controle bij het ziekenhuis."

Ze is enthousiast over MMV. Ze kijkt vaak op de Facebookpagina 'Eten volgens Moerman' voor recepten, tips en nuttige informatie, en Uitzicht leest ze altijd helemaal door. Omdat ze aan den lijve merkt wat gezond eten en leven voor haar doet, deelt ze het ook graag met anderen. "Een kennis heeft sinds een paar maanden slokdarmkanker. Ik zou het liefst alle Uitzichten door de brievenbus willen duwen, maar hij wil er niks van weten. Zo jammer! Veel mensen weten niet hoeveel gezond leven voor je kan betekenen. Ik wil graag leren hoe ik het gesprek daarover op een goede manier kan voeren, zodat meer mensen er enthousiast over worden. Daarom ben ik ambassadeur geworden. Ik wil er graag voor zorgen dat het gedachtegoed van onze vereniging bij iedereen bekend wordt."



Monique Posthumus

Ik kom er steeds meer achter dat ik niet weet of ik dat nog wel wil, die cannabiskar trekken, het kost me veel energie, eigenlijk te veel.'

Het had iets treurigs. Beginnen aan *Kanker & Cannabis* in de wetenschap dat de schrijfster aan haar ziekte is bezweken. Een interview met Uitzicht had de hele zomer in de planning gezeten. Dat werd hoog tijd, bijna twee jaar na de eerste berichten van Monique Posthumus' opvallende herstel van uitgezaaide dikke darmkanker. Ze had haar prognose ruim overleefd en daar een boek over geschreven.

Aanleiding genoeg dus en geen zorgen meer om voor het verkeerde karretje gespannen te worden. Want in haar interviews is ze duidelijk: cannabis is een wonderbaarlijk middel maar geen wondermiddel. 'Ik zou willen dat er meer onderzoek volgt. Dat oncologen meer informatie geven', noteerde het AD op 21 juni.

'Dankzij de wiet ga ik het halen,' luidt de kop boven dat laatste interview. Precies waar Posthumus in haar boek tegenaan hikt: op internet voortleven met dit soort citaten terwijl je door de feiten bent ingehaald. Als Mark Bos – in het boek heet hij Beau de Lange – haar wil filmen voor het vervolg op zijn documentaire *Retour hemel*, stribbelt ze om diezelfde reden tegen. Hoe zal ze door de montage komen als de cannabisolie haar uiteindelijk niet geholpen heeft? En als ze bij een terugval aan Willem Beetsma van de stichting Mediwiet vraagt of hij haar video van Youtube wil halen, dan weigert hij dat.

In haar boek heeft Posthumus wel de regie. Daar ontsnapt ze aan de oppervlakkigheid en vluchtigheid die de media kenmerken. De aanvankelijke treurnis maakte bij deze lezer snel plaats voor dezelfde hoop en verwondering die de hoofdpersoon ten deel valt. En bewondering voor de eigenzinnigheid waarmee ze haar keuzes maakt. De luchtigheid waarmee ze haar ellende relativeert. De waardigheid waarmee ze de tegenstrijdige uitspraken en de soms kwetsende opstelling van specialisten incasseert. De eerlijkheid waarmee ze haar angst en twijfel verslaat. De moed en het doorzettingsvermogen waarmee ze haar eigen weg zoekt. Haar liefde voor het leven.

We mogen Monique Posthumus dankbaar zijn. Haar beschrijving van de werkelijkheid zal voor velen van een troostende herkenbaarheid zijn. **Uit de levendige dialogen komt duidelijk naar voren hoe ongefundeerd de stelligheid is, waarmee oncologen op haar inpraten. Waarom kunnen ze niet gewoon zeggen dat ze het niet weten, vraagt ze zich af.** En: "Beseffen oncologen wel hoe belangrijk hun rol is in het leven van een palliatieve kankerpatiënt?"

Maar haar grootste verdienste is haar bijdrage aan een betere kankerzorg. Posthumus is niet de enige patiënt die baat vond bij de cannabisplant, maar in het Nederlandse taalgebied wel degene met het spectaculairste verhaal. Niet alleen schreef ze dat meeslepend op, ze heeft er haar missie van gemaakt 'de wetenschap' te interesseren voor de medicinale potentie van cannabis(olie) bij kanker. Van alle deuren waar ze op klopte, bleven de meeste gesloten. Maar niet allemaal; getuige de medewerking van onder andere prof. dr. Renger Witkamp, hoogleraar farmacologie en voeding in Wageningen. 'Er blijven nog veel vragen over. Nuchter gezien lijkt cannabis het echter zeker niet slechter te doen dan de chemotherapie die anders gebruikt zou worden', zegt hij in het voorwoord. Monique heeft de kar een indrukwekkend eind over de keien getrokken. Laten we hopen dat de groeiende groep medicinale gebruikers het pad effent naar grootschalig onderzoek.

Kijk- en luistertips? Arjan@tekstproducties.nl

'Kanker & Cannabis – mijn zoektocht naar heling'
Uitgeverij Ank Hermes



Cannabis en kanker

Cannabis is een eeuwenoud geneesmiddel; de heilzame effecten ervan danken wij aan ons endocannabinoïde systeem. Dit systeem waarover ieder mens beschikt, is een belangrijk doelwit voor therapieën en medicijnen, omdat het bij veel lichaamsprocessen betrokken is.

TEKST DR. HANS STOOP INTERVIEWS CHRISTINE STEENKS

Ervaringsdeskundige

'Je merkt er niets van'

Ruim een half jaar geleden kreeg Vincent van Gelder (48) uit Curaçao de diagnose 'slokdarmkanker', niet uitgezaaid. Naast veel supplementen en sappen startte hij voor de operatie en na de chemo's met mediwiet.

Hij kiest bewust voor een lage dosering THC. "Er is een stroming (Rick Simpson, stichting Mediwiet) die hoge doseringen noodzakelijk acht", vertelt hij. "Maar die noodzaak is nooit aangetoond. Mij staat het tegen, omdat je dan 24 uur helemaal van de wereld bent. Dat voelt niet fijn. Amerikaanse onderzoekers ontdekten dat meer niet altijd beter is. CBD en THC versterken elkaar en hebben ook onafhankelijk van elkaar een kankercelbestrijdende werking."

Van CBD heeft Vincent geen bijwerkingen; THC maakt hem high. Zelfs het 'speldenknopje' dat hij neemt. "Ik slik het een uurtje voor het slapen gaan en dan merk je er weinig van." Of het helpt? "Het is de bedoeling dat het kankercellen bestrijdt. Dit gebeurt in je lichaam zonder dat je er iets van merkt."



CB-receptoren zijn aangetroffen in primitieve organismen, zoogdieren en vissen en waarschijnlijk al miljoenen jaren oud.

Cannabis is op dit moment wereldwijd het meest gebruikte psychoactieve medicijn. Honderden klinische studies die sinds 1975 zijn verschenen, tonen aan dat cannabis of 'cannabinoiden' - stoffen die uitsluitend voorkomen in cannabis - medicinaal van waarde zijn.

Onder cannabis verstaan we de gedroogde bloemtoppen van de vrouwelijke Cannabis sativa L plant. De gedroogde hars van de bloemen en de bladeren vormen het meest krachtige bestanddeel dat beter bekend staat als hash, hashish of marihuana. Deze hars beschermt de plant tegen insecten en schimmels¹. Voor de mens is deze hars ook van waarde. Cannabinoiden zorgen, net als opiaten, voor verdovende effecten: demping van pijn, hypothermie, remming van spieractiviteit, lage bloeddruk (hypotensie) en sedatie (het verlagen van de staat van bewustzijn). Cannabis staat bekend als bestrijder van misselijkheid, eetlustversterker, pijnstiller, spierontspanner.

Cannabinoïde en endorfine

Die lichamelijke reactie op cannabis danken wij aan



Medicijnen die gebaseerd zijn op **natuurlijke producten** zijn lastig om te onderzoeken, omdat ze veel nauw met elkaar verbonden bestanddelen bevatten, waardoor niet altijd duidelijk wordt welke daarvan het actieve ingrediënt is. Als daar al sprake van is

(zie ook Uitzicht 9, 2014).

ons endogeen cannabinoïde systeem, ofwel endocannabinoïde systeem. Het endocannabinoïde systeem interacteert met het endorfine systeem dat stress, ziekten, trauma's en andere soorten belasting herstelt. Endorfinen remmen pijnprikkels en reguleren het zelfgenezend vermogen van de psyche en het lichaam.

Endocannabinoïden zijn vetachtige stoffen die, zoals het voorvoegsel

endo aangeeft, het lichaam zelf aanmaakt. In het centraal zenuwstelsel vertragen endocannabinoïden het vrijkomen van neurotransmitters: boodschapperstoffen die zorgen voor communicatie tussen de zenuwcellen. In het perifere weefsel zijn ze betrokken bij celvermeerdering, celdifferentiatie, celdood en signalering. Dit suggereert dat de endocannabinoïden een rol spelen in de celcontrole².

Endocannabinoïden spelen een sleutelrol bij het geheugen, in de gemoedstoestand, hersenbeloningsfuncties, (medicijn) verslaving en stofwisselingsprocessen, zoals de vetverbranding, ons glucosemetabolisme en energiebalans. Ook acteert het endocannabinoïde systeem mogelijk bij ontstekingsreac-

Cannabinoïden effectief tegen overgeven als gevolg van anti-kanker medicijnen

ties, insuline gevoeligheid en metabolisme³. Het endocannabinoïde systeem is betrokken bij het handhaven van het natuurlijke evenwicht in het lichaam, de homeostase. Omdat het systeem betrokken is bij zoveel processen is het een belangrijk doelwit voor medicijnen en therapieën⁴.

CB1 en CB2 receptoren

In 1984 ontdekten onderzoekers twee receptoren: de cannabinoïde receptor 1 (CB1) die de psyche beïnvloedt en de cannabinoïde receptor 2 (CB2) die invloed heeft op de organen, bindweefsel, klieren en immuuncellen⁵.

De aanwezigheid van deze CB-receptoren in het lichaam maakte duidelijk dat het lichaam zelf cannabisachtige stoffen



FOTO GIJS VERSTEEG

Ervaringsdeskundige

'Tinnitus hevig verergerd'

Jos Meeus (66) uit Drachten gebruikte drie maanden wietolie in 2015 in de hoop dat het zou bijdragen aan zijn prostaatkanker (sinds 15 jaar) en tinnitus (sinds 3 jaar).

"Een vriend met longkanker sliep goed dankzij mediwiet. Ik las het boek van Wernard Bruining en kocht zonder aarzeling op eigen initiatief een flesje wietolie. De dosering liet ik vrij snel oplopen naar 3 keer 5 druppels wietolie (met hoog THC-gehalte) en 3 keer 5 druppels CBD per dag. Voor mijn prostaatkanker hielp het niets en de tinnitus is sindsdien hevig verergerd. Mijn behandelend uroloog had niet eerder gehoord van deze mogelijke bijwerking van wietolie, maar vertelde dat bepaalde middelen via de bloedbaan in de hogere hersenen kunnen komen." "Nadat ik stopte met wietolie kwam er wat verbetering, maar de tinnitus bleef heftiger dan voorheen. Toen ik in november 2015 boswelie olie innam, werd het nog erger. Misschien was het een opeenstapeling van de wietolie die al iets in mijn hersenen had veranderd wat nog eens werd versterkt door de boswelie? Ik weet het niet. Feit is dat de tinnitus totaal veranderde en een ondraaglijke herrie in mijn hoofd veroorzaakt. Met prostaatkanker is beter te leven dan met deze heftige tinnitus."



De werkzaamheid van Cannabis is eeuwenoud. Met het ontdekken van het cannabinoïde systeem in 1984 raakte de bio-chemische werking van cannabinoïden geaccepteerd.

» maakt: de endocannabinoïden. Deze werden echter pas jaren later ontdekt (anandamide in 1993, endocannabinoïde in 1995).

In het centrale zenuwstelsel zijn de CB1-receptoren het duidelijkst aanwezig. Hier zijn ze verantwoordelijk voor het opheffen van pijngevoelens, de effecten op bewegen en op lichaamstemperatuur. Ook bevinden deze receptoren zich in gebieden die betrokken zijn bij de controle op ons motorisch gedrag, geheugen en leervermogen, emoties, de gevoeligheid voor prikkels, autonome functies en op het hormoonstelsel. De CB2-receptor is vooral aangetroffen op cellen die te maken hebben met het immuunsysteem, maar de rol van deze receptor is vooralsnog minder exact vast te stellen. Relaties zijn gevonden met vetzucht, chronische ontstekingen en kanker⁶.

THC en CBD

Onze CB-receptoren zijn verantwoordelijk voor de effecten van (medicinale) cannabis. De belangrijkste cannabinoïde met een farmacologische werking is delta-tetrahydrocannabinol (THC). THC wordt als pijnstiller voorgeschreven en als medicijn om bijwerkingen van de chemotherapie - anorexia,

GESCHIEDENIS VAN CANNABIS

Cannabis komt oorspronkelijk waarschijnlijk uit Centraal Azië. In China werd het circa 10.000 jaar geleden al verbouwd als leverancier van voedsel en vezels. Ook zijn er aanwijzingen dat de oude Egyptenaren de cannabis gebruikten als voedsel of medicijn. In de vorm van thee is de plant één van de eerst beschreven medicinale planten.

De Ierse arts William B. O'Shaughnessy, werkzaam in Calcutta waar het medicinale effect van de plant wijdverbreid was, introduceerde de Cannabis in Europa. Onderzoeker Thomas Wood isoleerde de cannabinal, Robert Cahn helderde de chemische structuur grotendeels op¹¹, maar eigenlijk was Schlesinger in 1840 de eerste onderzoeker die uit de bloemen van hennep een actief extract verkreeg. Hij deed dit met behulp van ethanol en noemde het extract cannabin¹². Cannabisolie wordt op een zelfde manier verkregen, extractie met alcohol en vermengen met olie¹³.

Cannabis was gedurende tientallen jaren een veel voorgeschreven en gebruikt medicijn. Na 1940 verdween geleidelijk het medicinaal gebruik van cannabis, omdat de dosering moeilijk te standaardiseren was en omdat het middel slecht oplosbaar is in water¹⁴. Oraal gebruik heeft als nadeel dat de werking niet direct optreedt en dat zorgt ervoor dat de dosering lastig te bepalen is. Afgeleiden van opium zijn om die redenen wél in gebruik gebleven.



Ervaringsdeskundige

'Minder epileptische aanvallen'

Een goedaardige hersentumor (glioom) veroorzaakt sinds 2000 (zware) epileptische aanvallen bij **Janny Keizer** (78) uit Leeuwarden. Sinds ze CBD-druppels neemt, heeft ze minder last van aanvallen en zijn ze minder heftig.

"Elke maand kreeg ik zo'n aanval, altijd 's nachts. Ze duurden gemiddeld drie kwartier. Mijn man was eraan gewend, maar het bleef een nare ervaring. Soms belde hij in paniek 112."

Ruim een jaar geleden wekte een tv-uitzending Janny's belangstelling.

"Kinderen met epilepsie bleken baat te hebben bij CBD. Hun aanvallen namen aanzienlijk af. Het leek me het proberen waard en ik kocht bij de natuurwinkel CBD. Eerst nam ik drie keer per dag 1 druppel, inmiddels zit ik op drie keer per dag drie druppels. Het werkt. Ik heb nauwelijks nog epileptische aanvallen en als ik er één heb, duurt die maar een paar minuten. Ik weet ook precies wanneer ik een aanval kan verwachten: na een avond met veel licht en lawaai. Die voorkom ik zoveel mogelijk. Tegen epilepsie slik ik al vanaf het begin depakine. De bijwerkingen daarvan - haaruitval, trillen - zijn sinds ik CBD slik sterk afgenomen. THC gebruik ik niet, dat is het verslavende stofje uit de wietplant; daar waag ik me niet aan."



Activatie van de cannabinoïde receptoren kan de groei van een tumor remmen



Met de **vezels** van de *Cannabis sativa* L werden in het verleden scheepszeilen, papier en kleding gemaakt. Eén van de beste vezels van natuurlijke origine. De hennepolie uit de zaden, is bruikbaar in de keuken.

misselijkheid en braken - tegen te gaan. THC stilt de pijn door te hechten aan de cannabis receptoren van het endocannabinoïde systeem.

Een opiaat - zoals morfine - heeft hetzelfde effect (deze hecht zich echter niet aan de CB-receptor, maar aan een opiaatreceptor), maar opiaten kunnen misselijkheid veroorzaken en de ademhaling onderdrukken. Van THC gaat een eetlustopwekkend effect uit zonder dat de ademhaling beïnvloed wordt. Daarnaast kan THC leiden tot een extreem gevoel van vreugde (euforie). Minder prettige bijwerkingen zijn: slaperigheid, geheugenverlies, desoriëntatie, verwarring. Bij hogere dosering kunnen ook hallucinaties en lage bloeddruk voorkomen.

Cannabidol (CBD) is het tweede bekendste cannabinoïde in cannabis. Belangrijk verschil met THC is dat CBD geen invloed heeft op de psyche⁷. Inmiddels zijn meer dan honderd

cannabinoïden beschreven. THC in combinatie met CBD wordt toegepast bij zenuwpijnen bij volwassen MS patiënten, pijn bij kanker, verminderen van spier stijfheid, spasmen en cachexie bij kankerpatiënten.

Cannabis en kanker

Wat doet cannabis met kanker?

Cannabinoïden zijn een vriendelijk middel tegen pijn als gevolg van kanker. De stoffen sorteren ontegenzeggelijk effect bij overgeven en misselijkheid als gevolg van anti-kanker medicijnen. Marinol en Cesamet zijn geregistreerde medicijnen voor deze indicaties.

Een aantal dieronderzoeken suggereert - bijvoorbeeld bij huidkanker - dat een overactief endocannabinoïde systeem tumorgroei bevorderend werkt, doordat de stoffen de tumor onderdrukkende rol van het immuunsysteem in de weg kan staan. De meerderheid van de dierexperimenten met kwaadaardige tumoren - bijvoorbeeld bij darmkanker - laat



'Anderhalf jaar later ben ik er nog'

In juni 2015 kreeg **Berry Dibbets** (63) uit Elst de diagnose 'primaire leverkanker' met een 'prognose van nog enkele weken'. Hij startte met een gezonde leefstijl en met mediawiet. 'THC is kankerremmend, daarvan ben ik overtuigd.'

"De prognose was zo slecht dat het ziekenhuis me geen verdere behandeling aanraadde. Chemo's en bestralingen zouden niet meer helpen en mij alleen maar zieker maken."

Via kwam Berry op het spoor van de niet-toxische tumor therapie (NTTT). "Ik gooide mijn leefstijl radicaal om; heb nog nooit zo gezond geleefd. Op internet las ik over de resultaten van Amerikaanse onderzoeken met wietolie. Vooral met THC en CBD worden goede resultaten geboekt. Aan CBD kun je makkelijk komen, maar THC is niet legaal en moeilijk verkrijgbaar. De enige illegale leverancier die ik vertrouwde, had het niet op voorraad."

"Via mijn NTTT-arts kwam ik in contact met de Transvaal apotheek in Den Haag. Elke twee maanden vul ik een formulier in en krijg zo via de legale weg



Ervaringsdeskundige

cannabisolie met twee procent CBD en 1,3 procent THC. Daarvan slik negen druppels per dag: 's morgens vier en 's avonds vijf. Mijn lever is voelbaar gekrompen en hoewel ik nog maar een paar weken te leven zou hebben, ben ik er anderhalf jaar later nog. In prima conditie! Mijn gezonde leefstijl werkt en THC is kankerremmend. Daar ben ik van overtuigd. Ik ging ervan uit dat de overheid dit soort resultaten zou onderzoeken, maar dat blijkt niet het geval te zijn. Dat is net zo krom als het beleid van mijn verzekeraar, IZK, die dit niet wil vergoeden."



Opiummisbruik leidde in het verleden tot de ontdekking van opiumreceptoren en een belangrijk medicijn: morfine.

» echter een positiever beeld zien: de activatie van de cannabinoïde receptoren remt de groei van de tumor. Het kan tot celdood en autofagie leiden (dit is een verdedigingsmechanisme van de kankercel dat leidt tot celdood)⁸.

Cannabis wordt ingezet bij de behandeling van glaucoom, maar ook bij het Gille de la Tourette syndroom. Toenemend bewijs bestaat dat het activeren van de CB1-receptor de interne oogboldruk verlaagt bij glaucoom. Bovendien stapelen de bewijzen zich op dat cannabinoïden therapeutische werkzaamheid kunnen hebben bij multiple sclerose, epilepsie, Parkinson, hersenbeschadigingen, hart- en vaat aandoeningen en chronische ontstekingen⁹.

Op recept

Een aantal van de medicijnen die gebaseerd zijn op de biologische activiteit van cannabinoïden zijn op recept verkrijgbaar in de apotheek. De middelen bevatten verschillende gehalten aan werkzame stoffen, zoals Cannabis flos Bedrobinol, Cannabis flos Bediol, Cannabis flos Bedica, Cannabis flos Bedrocan en Cannabis flos Bedrolite, Cesamet (nabilone), Marinol, Sativex, Cannador. De vermelding granulaat wil zeggen dat de bloemtoppen zijn vermalen. Dit vergemakkelijkt de dosering¹⁰.

EXPLOSIEVE GROEI

Het aantal mensen met een recept voor cannabis groeide in tien jaar tijd van 450 naar 1600. Dat schrijft minister Schippers in een brief aan de Tweede Kamer naar aanleiding van de exportvergunning van 700 kilo cannabis naar Duitsland. Volgens de Stichting Farmaceutische Kengetallen nam het aantal verstrekkingen vorig jaar met tachtig procent toe tot een totaal van 45.000.

Referenties

¹ Sirikantaramas S 2007

² MacDonald JC 2001; Schlicker E 2001; Guzman M 2001

³ Griffing GT 2015

⁴ Aizpurua-Olaizola O 2016

⁵ Howlett en Fleming 1984

⁶ Hermanson DJ 2011; Burstein S 2015

⁷ Welty TE 2014

⁸ Guzman M 2003; Velasco G 2012; Chakravarti B 2014

⁹ Bifulco M 2006; Chagas MH 2014; Leo A 2016; Tzadok M 2016

¹⁰ www.apotheek.nl

¹¹ Di Marzo V 2006

¹² Kogan NM 2007

¹³ www.stichtingmediwiet.nl

¹⁴ Garrett 1974; Hazekamp 2006

¹⁵ Vigano, 2005; Pertwee, 2006



Ervaringsdeskundige

'Minder pijn, meer energie'

Bart van Ginneken (52) uit Houten bestudeerde de wietmaterie grondig, nadat hij eind 2015 de diagnose 'longkanker fase IV, kreeg. Naast de reguliere behandeling, gebruikt hij sinds een jaar mediwiet.

"Via Stichting Mediwiet kwam ik aan de middelen en kennis om zelf wietolie te maken. Dat doen veel mensen, omdat THC moeilijk verkrijgbaar is. Ik heb het moeten leren: een plantje opkweken, de werkzame stof eruit krijgen. Het lastige is dat de informatievoorziening nogal tegenstrijdig is. Je moet zelf bedenken wat het meest aannemelijk lijkt." Bart kiest voor een zo hoog mogelijke THC-waarde. "Dat werkt het effectiefst tegen kanker. CBD onderdrukt het high-gevoel van THC en kan ook pijnstillend werken, maar het bestrijdt niet de tumorgroei." Om het lichaam aan de hoge dosering van THC te laten wennen, moet je het gebruik langzaam opbouwen. "Ik begon met een halve druppel per dag en zit inmiddels op bijna twee keer twee druppels. Ik wil het nog verder laten oplopen, zolang ik maar geen high-gevoel krijg. Ik heb er echt baat bij. Ik heb minder pijn, slaap goed door en heb overdag meer energie. Of het effect heeft op mijn kanker kan ik niet aantonen, maar ik blijf langer stabiel dan verwacht. Ik heb nooit geaarzeld om met mediwiet te beginnen en was meer bevreesd voor de vernietigende gevolgen van chemo's dan voor de mogelijke bijwerkingen van wiet."

LEDEN VAN MMV VERTELLEN HOE ZE PERSOONLIJK INVULLING GEVEN
AAN HET THEMA 'GEZOND ETEN – GEZOND LEVEN'.

TEKST LINDA DE WAART BEELD ANGELA DOODEMAN

‘Gezond eten is een feest!’

Vooraf vanwege haar kinderwens verruilde Samantha Dudink (40) pakjes en zakjes voor gezonde, biologische voeding. ‘Alles om onze kinderen een zo gezond mogelijke start te geven.’

“Rond mijn 32e voelde ik tintelingen in mijn benen en verzwakten mijn spieren, waardoor ik vreemd ging lopen. Onderzoeken in het ziekenhuis wezen niets uit, dus zocht ik mijn heil in het complementaire circuit. Ik deed elektro-acupunctuur, ging naar een homeopaat en veranderde mijn voedingspatroon: meer vers en biologisch, geen geraffineerde suikers meer. Tot mijn opluchting verminderden de tintelingen en werden mijn benen sterker. Tijdens de zwangerschap gooiden we het roer nog verder om door pakjes en zakjes helemaal af te schaffen. En over te stappen op zuurdesem en speltbrood. Alles om onze kinderen een zo gezond mogelijke start te geven.”

Carssoep en Turtlesoep

“In het begin vergde gezond koken best wat moeite en vonden we niet alles lekker. Na verloop van tijd veranderde onze smaak. Producten die we voorheen heel lekker vonden, zoals chips en gebak, smaakten ineens te zoet of te zout. Tijdens mijn zwangerschappen voelde ik me goed en energiek. Ook erna bleef ik, ondanks gebroken nachten, behoorlijk fris. Inmiddels hebben we twee kinderen: Jesse (5) en Noah (2). Een appel of een wortel is voor hen een tussendoortje. En als ik ’s avonds soep maak van allerlei groenten, mogen zij die een naam geven. Rode soep wordt Carssoep en groene soep Turtlesoep. Gezond eten is een feest!”

Inenten

“Ook in vaccineren verdiepten we ons, waardoor we uiteindelijk besloten het niet te doen. Er zitten zo veel giftige stoffen in, wij wilden het risico niet nemen dat onze kinderen daardoor schade zouden oplopen. We waren een uitzondering en ik zag op tegen de reacties op het consultatiebureau. Het hielp te weten dat inenten niet verplicht is. Gelukkig respecteert de verpleegkundige onze keuze. En als ik nu zie hoe gezond onze kinderen zijn, weet ik voor mezelf dat het de juiste was. Stel dat ze een bepaalde ziekte toch krijgen, dan hebben ze voldoende reserves om die te doorstaan. Een ziekte doorleven, kan ze alleen maar sterker maken.”

Bewustwording

“Nog steeds ben ik nagenoeg klachtenvrij en voel ik me fit, terwijl ik vroeger vaak moe en lusteloos was. Mijn geloof in de heilzame werking van voeding zit zo diep dat ik er mijn werk van wil maken: ik ben eind vorig jaar afgestudeerd als orthomoleculair epigenetisch therapeut en volg nu de cursus orthomoleculaire voeding voor kinderen. Het plan is om in april een eigen praktijk in voedings- en lifestyle-advies te beginnen. Steeds meer mensen beseffen dat voeding de basis is van gezondheid. Ik wil heel graag bijdragen aan meer bewustwording bij jonge ouders.”





Witlofsalade met mungbonen

MOERMANPROOF - VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 g mungbonen
- 2 stronkjes witlof
- 1 wortel
- 1 rauwe rode biet
- 1 handje cranberries
- 1 handje walnoten
- 1 granaatappel
- 1 sinaasappel
- 2 tl mosterdzaad (of mieriks-wortelpasta)
- 1 teen knoflook

Bereidingswijze

- 1 Week de mungbonen gedurende 24 uur.
- 2 Giet de bonen af, spoel ze na en kook ze gaar.
- 3 Pluk de blaadjes van de witlof.
- 4 Schil en rasp de wortel en rode biet.
- 5 Verwijder de pitjes van de granaatappel.
- 6 Hak de knoflook fijn en meng met de mosterd en het sap van de sinaasappel. Breng op smaak met peper en zout.
- 7 Meng de mungbonen met de witlof-blaadjes, wortel, rode biet, cranberries, walnoten, granaatappelpitjes en de mosterd-sinaasappeldressing.

Ook lekker met rozijnen

Chili is een prima alternatief voor Szechuanpoeder!

Muffins met amandel- en kastanjemeel

MOERMANPROOF

Ingrediënten

- 75 g amandelmeel
- 175 g kastanjemeel
- iets zout
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- 1,5 tl speculaaskruiden
- 50 g zachte roomboter
- 2 eieren
- 3 grote dadels zonder pit
- 4 ongezwavelde abrikozen
- 2 klein gesneden biologische appels met schil
- 50 g rozijnen
- 2 el biogarde
- Amandelschaafsel voor garnering

Bereidingswijze

- 1 Meng alle ingrediënten met de hand of in de keukenmachine goed door elkaar.
- 2 Vul de muffin vorm met het deeg.
- 3 Zet de oven op 150 graden en verwarm de oven 10 minuten voor.
- 4 Bak de muffins in een half uur gaar.

Experimenteer
ook eens met een
ander kruidenmengsel



Bonen kiemen

Gekiemde bonen hebben een kortere kooktijd (30 - 60 minuten) en meer voedingswaarde. Maar hoe kiem je bonen?

1. Laat ze een nacht in water staan.
2. Afgieten, met water afspoelen en daarna laten staan in vergiet of zeef.
3. Spoel de bonen 's avonds nog een keer af, en laat ze daarna weer staan.
4. Herhalen totdat de bonen kleine worteltjes krijgen.
Dat zijn kiemen.
5. Verse bonen zwellen na twee dagen iets op, maar het kan ook vijf dagen duren. Linzen kiemen na een dag al. Graansoorten en haver hebben ook een langere kiemtijd.



GESTOOFDE 5-SPICEWITLOF

MOERMANPROOF - VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 100 g veldsla
- 4 stronkjes witlof
- 1 tl 5-spicepoeder (kruidenmengsel bestaande uit kaneel, steranijs, szechuanpeper, venkelzaad en kruidnagel)
- klontje boter
- ½ sinaasappel
- 4 tl honing
- 80 g zachte geitenkaas
- 40 g pistachenootjes
- 2 el olie
- 1 el citroencitroensap

Bereidingswijze

1. Snijd de stronkjes witlof in vier lange parten.
2. Smelt de boter in een koekenpan en bak de witlof zachtjes aan gedurende 5 minuten. Keer regelmatig.
3. Voeg het sap van de sinaasappel en de 5-spicepoeder toe en bak nog gedurende 5 minuten tot de witlof gaar is.
4. Meng de olie met een eetlepel citroensap en wat peper en zout.
5. Maak de veldsla aan met de dressing.
6. Verdeel de sla en witlof over 4 borden. Verkruimel de geitenkaas erboven en bestrooi met de pistachenootjes.
7. Druppel als laatst wat honing over de witlof.

BROODBELEG MET KOOLRAAP

MOERMANPROOF

Ingrediënten

- Een flink stuk koolraap met een grove rasp raspen
- 1 biologische appel
- 1 eetlepel kurkuma
- iets peper en wat zout

Bereidingswijze

1. Hussel de geraspte koolraap en appel goed door elkaar.
2. Voeg de kruiden toe en bak het mengsel in de airfryer of laat het smoren in een koekenpan met een klontje roomboter.



PLACEBO-
GECONTROLEERDE
STUDIES NAAR DE
WERKZAAMHEID
VAN CANNABIS

Minder pijn, meer eetlust en een betere stemming?

In Leiden UMC loopt een klinisch onderzoek naar de werking van cannabis in mensen met fibromyalgie. Mikael Kowal is daar namens sponsor Bedrocan als onderzoekcoördinator bij betrokken. En zijdelings ook bij een Australisch onderzoek naar palliatief gebruik bij kankerpatiënten.

TEKST ARJAN VAN GRONINGEN BEELD MARTINE SPRANGERS

Nederlands enige legale kwekerij van medicinale cannabis bevindt zich in de provincie Groningen. Medewerkers van de firma Bedrocan staan Uitzicht openhartig te woord. Maar een interview met de bevroren oprichter zit er niet in. Het bedrijf produceert in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid cannabis en mag in die hoedanigheid geen reclame maken.

Commentaar op het vergoedingsbeleid ligt politiek gevoelig en een bedrijfsbezoek zou weinig toevoegen. "Sinds we de strenge standaarden hanteren die gelden voor medicijnproductie, kunnen we bezoekers niet meer in de kweekruimtes rondleiden. De planten groeien onder steriele omstandigheden om contact met schimmels, insecten en andere vervuilingen zo veel mogelijk uit te sluiten."

BIOGRAFIE

Wie: Mikael Kowal, 1986 Sollentuna, Zweden

Privé: Getrouwd, eerste kind op komst. Woont in Voorschoten.

Professioneel: Master neuropsychologie aan de universiteit van Warschau. Promoveerde in 2016 in Leiden op de directe en chronische effecten van cannabisgebruik op dopamine gerelateerde hersenfuncties. Conclusie: de onderzochte cannabisgebruikers presteerden minder goed op creatieve taken en het bewust en onbewust monitoren van eigen fouten.

Een gesprek met Mikael Kowal behoort gelukkig wel tot de mogelijkheden. Hij is namens de producent betrokken bij twee klinische *trials* die momenteel met de Nederlandse cannabis plaatshebben. Het dichtst bij het fibromyalgie-onderzoek dat onder leiding prof. Albert Dahan wordt uitgevoerd op de afdeling Anesthesie van Leiden Universitair Medisch Centrum.

Kowal is blij dat de eerste data van de klinische test nu eindelijk tot stand komen. "Het heeft ontzettend lang geduurd voor we van start konden. Zelf ben ik sinds 2014 in dienst van Bedrocan, maar de geschiedenis van dit onderzoek gaat terug tot 2010. Verreweg de meeste tijd is gaan zitten in de ontwikkeling van het placebo. Het is gelukt cannabis te kweken, zonder de werkzame bestanddelen THC en CBD, die bij verdamping niet van het origineel te onderscheiden is."

Fibromyalgie

Fibromyalgie, ook wel bekend als 'weke-delenreuma', kenmerkt zich door spierpijn en een pijnlijke gevoeligheid voor aanraking. Vaak gaan deze symptomen vergezeld van meer narigheid zoals chronische vermoeidheid, slapeloosheid, spierstijfheid, hoofdpijn en/of stemmingswisselingen. Waarom is de keus juist op deze aandoening gevallen?

Kowal: "Om verschillende redenen. Er zijn alleen twee studies met synthetische TCH – Nabilone. Dit is de eerste studie ooit met cannabis bij fibromyalgie. Daarbij heeft Leiden UMC een database met duizenden patiënten en die groeit nog altijd. Het was geen probleem deelnemers te krijgen, omdat de gebruikelijke medicatie vaak onvoldoende helpt en serieuze bijwerkingen heeft. Van duizeligheid en gewichtstoename tot suïcidale gedachten."

Tot de meest gebruikte medicijnen bij fibromyalgie behoren Lyrica en Cymbalta. De ene remt de prikkeloverdracht in het centraal zenuwstelsel en is oorspronkelijk geregistreerd als middel

tegen epilepsie en neuropatische pijn. De andere is een selectieve serotonine en noradrenaline heropnameremmer, als eerste geregistreerd tegen depressie, angststoornis en neuropathie.

Twintig vrijwilligers ondergaan een serie tests die de effectiviteit moeten aantonen van THC, CBD en de combinatie van deze twee cannabinoïden, tegenover het placebo (zie voor uitleg over cannabinoïden het artikel op pagina 10 en verder).

Kowal: "Iedereen ervaart pijn op zijn eigen manier. Daarom stellen we per deelnemer een 'baseline' vast om het gevoel zo goed mogelijk te objectiveren. Met elektriciteit en druk op de huid wekken we spontaan pijn op. Aangezien dat met mechanische middelen gebeurt, weten we precies welke kracht de impuls heeft. Ik kan uit ervaring zeggen dat de pijn tamelijk realistisch is. Verder monitoren we de mentale toestand en we zijn ook benieuwd hoe deze stoffen in het bloed uitwerken."

Kanker

In het Calvary Mater Newcastle Hospital, Australië, loopt ondertussen een onderzoek met dertig palliatieve kankerpatiënten. Zij testen een variant die alleen TCH bevat tegenover het placebo. Cannabis als alternatief kankermedicijn, Kowal weet dat een groeiende groep patiënten daar hoop op vestigt. Maar patiënten-onderzoek in die richting is nog toekomstmuziek. "De Australische *trial* kijkt naar de veiligheid, dosering, frequentie van dosering, opname in het bloed en naar de bijwerkingen. Wat betreft werkzaamheid beoordelen de onderzoekers alleen het effect op de eetlust en in welke voedselvoorkeuren zich dat vertaalt. Afhankelijk van de resultaten wordt het onderzoek uitgebreid naar een grotere groep patiënten uit verschillende grote ziekenhuizen in de provincie North South Wales."

Er is een groot verschil tussen onderzoek met cannabis zoals Kowal dat laat uitvoeren en gangbaar farmaceutisch onderzoek. "Ook al is onze cannabis genetisch identiek, gegarandeerd zuiver en bevat het altijd gelijke gehalten TCH en CBD; het blijft een natuurproduct. Dat betekent dat er honderden andere moleculen aanwezig zijn, waarvan je niet weet of ze een rol spelen en zo ja welke. Dat is één probleem om cannabis als medicijn geregistreerd te krijgen. De formele regels willen dat je de werking van geïsoleerde moleculen aantoot."

Aangezien Kowals werkgever vooralsnog niet van plan is cannabinoïden uit het plantaardige materiaal te isoleren of te synthetiseren, wordt de tweede barrière voor een registratie als medicijn alleen maar groter. Kowal: "Significante data. We hebben veel meer data nodig om zicht te krijgen op het grote plaatje. In Leiden en Australië bestuderen we nu de effectiviteit, maar het zal ongeacht het resultaat dus niet tot een medicijnregistratie leiden. Maar hopelijk wel tot nog veel meer onderzoek."

Risico's

Als toedieningswijze schrijft het onderzoeksprotocol inhalatie voor. Dat gebeurt door middel van een, overigens gepatenteerde,



De meeste
tijd zat in de
ontwikkeling
van het
placebo



verdamper. Is dat een risico voor de longen? "Nee", zegt Kowal. "Schadelijke stoffen zoals bij het roken van tabak komen hier niet vrij. Verdamping heeft als voordeel dat je heel nauwkeurig kunt doseren en dat de cannabinoïden al binnen vijftien minuten meetbaar zijn in het bloed. Bij orale inname verloopt de opname via de lever. Dat duurt een uur langer en de opname varieert per persoon." Net als eerder genoemde medicijnen is de THC uit cannabis een psychoactieve stof. Cannabis was toch gevaarlijk? Kowal: "De bijwerkingen zijn in elk geval veel milder dan die van psychofarmaca. Er is wetenschappelijk onderzoek dat langdurig gebruik van cannabis linkt aan een grotere kans op psychoses. Die link is er, maar veel zwakker dan wel wordt gesuggereerd. Het

De kans op verslaving valt in het niet vergeleken met alcohol

punt is dat al dit onderzoek tot stand kwam in een tijd en op plaatsen waar cannabis gecriminaliseerd werd. Op basis van dezelfde onderzoeken zou ik zeggen: zeker als er geen familiäre risicofactoren zijn dan is het hoogst onwaarschijnlijk dat zoiets gebeurt."

Ook de kans op verslaving valt in het niet vergeleken met alcohol. "De tolerantie lijkt kleiner te worden. Van een verslavend middel heb je steeds meer nodig. Bij cannabis zie je juist een tendens naar steeds kleinere doseringen." Wat niet wegneemt dat voorzichtigheid geboden is, benadrukt Kowal. "Iedereen reageert anders. Het is raadzaam te beginnen met een kleine dosis van maximaal 50 milligram. Dat is de helft van wat de deelnemers in Leiden krijgen."

Dossier medicinale cannabis

ROKEN, VERDAMPEN OF SLIKKEN?



Een verdamper

Roken van cannabis vormt, net als het roken van tabak, een gezondheidsrisico. Een veilig alternatief is inhalatie uit een verdamper. In deze apparaten komen de cannabinoïden vrij bij een temperatuur van iets minder dan tweehonderd graden Celsius. In een brandende sigaret kan de temperatuur twee tot vier keer zo hoog oplopen. Bij inhalatie is het maximale effect na vijftien minuten bereikt. Behalve via de longen kunnen de cannabinoïden ook oraal ingenomen worden. Omdat de route verloopt via de maag, darm en vervolgens de lever, is het maximale niveau in het bloed bereikt na twee tot drie uur. Mogelijkheden voor inwendig gebruik: cannabisolie, cannabisbisthee of andere etenswaren met cannabis.

APOTHEEK EN THUISTEELT

Medicinale cannabis is bij elke apotheek op recept verkrijgbaar. De cannabisolie met THC en CBD alleen bij de Haagse Transvaal apotheek. Olie met alleen CBD is ruim verkrijgbaar, onder andere bij drogistrijken De Tuinen. Nadeel van niet-gecertificeerde cannabis(olie) is dat de hoeveelheid werkzame stof onvoorspelbaar kan variëren. Cannabis van coffeshops is onder meer een slecht idee vanwege het gebruik van verdelgingsmiddelen en/of de aanwezigheid van aflatoxinen door schimmels. Zelf kweken neemt een deel van deze bezwaren weg. Veel gemeenten gedogen de teelt van enkele planten voor eigen gebruik.

WAT KOST DAT?

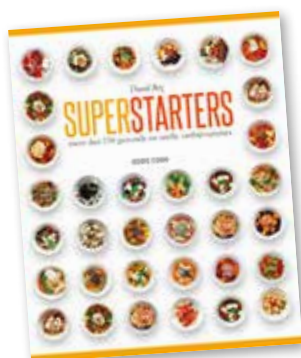
Tot voor kort maakten een aantal verzekeraars gebruik van een 'sluiproute' om cannabis uit de basisverzekering te vergoeden. Die route heeft minister Schippers eind vorig jaar gesloten en hoewel sommige verzekeraars overgangperiodes en coulance-regelingen hanteren, komen de kosten nu hoofdzakelijk voor rekening van de patiënt. Gemiddeld kost vijf gram officiële cannabis vijftig euro. Net zoveel als de officiële olie. Die komt in flesjes van 10 milliliter, goed voor circa 250 druppels. Gangbare doseringen: 2 tot 10 druppels per dag en voor de inhalator 0,05 tot 0,1 gram per keer.

INFO @ INTERNET

- Het officiële overheidsorgaan. Onder meer met informatie over vernevelaars: www.cannabisbureau.nl
- Producent Bedrocan met o.a. uitvoerige brochure van dr. Arno Hazekamp: www.bedrocan.nl
- Contact, nieuws en informatie over vergoedingen: Stichting Patiënten Groep Medicinale Cannabis Gebruikers: www.pgmccg.nl
- Online inleveren recepten voor gecertificeerde olie: www.transvaalapotheek.nl/cannabis-olie
- Activistisch en doe-het-zelf: www.stichtingmediwiet.nl
- Op www.mmv.nl kunt u de brochure 'Maak kennis met medicinale cannabis' Van dr. Arno Hazekamp downloaden.

Marlie's kookboekenhoek

Nieuwe kookboeken verschijnen aan de lopende band. Welke titels hebben meerwaarde voor u? Marlie Hillekens, amateur-kok en MMV-bestuurder, 'proeft voor' uit veelbelovende uitgaven.



Superstarters

(Hardcover, 192 pagina's)

Door David Bez

ISBN 9789461431387

PRIJS € 19,95

Dit is dan weer zo'n boek waar ik heel blij van word! David Bez schreef eerder al het boek Supersalades. Zijn nieuwe boek is gemaakt volgens dezelfde formule: één recept per pagina met daarbij een grote foto die je het water in de mond doet lopen. Deze gerechten verbeelden mijn luilekkerland! Superstarters laat zien hoe je eindeloos kunt variëren en bovendien weinig tijd hoeft te spenderen aan het maken van je ontbijt. Gezond, gevarieerd en lekker. Zowel zoet als hartig. Afgezien van een enkel ingrediënt zijn vrijwel alle recepten Moermanproof.

VEGETARISCH? Ja (een enkel recept met vis)

MOERMANPROOF? Grotendeels

DE NATUURRIJKE KEUKEN? Ja



Natuurlijk Lekker Basiskookboek

(Hardcover, 256 pagina's)

Door Monique van der Vloed

ISBN 9789059408173

PRIJS € 20,00

Monique van der Vloed deelt haar passie voor gezond eten op Facebook via haar eigen groep 'Dat maken we natuurlijk lekker zelf'. Je vindt in dit boek 225 vegetarische recepten (wél vis) die vrij zijn van gluten, koemelk, verdachte E-nummers, sucrose (suiker) en van iedere vorm van kunstmatigheid. Ze kiest voor 100 procent puur, vers, natuurlijk en biologisch. Helaas bakt ze soms wel hoger dan 160 graden C, en dat is ongezond vanwege de 'acrylamidevorming' (zie voor meer informatie www.mmv.nl). Het hoofdstuk 'Koekjes, taart, cake en gebak' sla ik daarom over.

VEGETARISCH? Ja (een enkel recept met vis)

MOERMANPROOF? Nauwelijks

DE NATUURRIJKE KEUKEN? Gedeeltelijk



Het Energieke Vrouwen Voedingskompas

(Paperback, 288 bladzijden)

Door Marjolein Dubbers

ISBN 9789021563732

PRIJS € 20,00

Marjolein Dubbers is voor veel vrouwen geen onbekende. Ze heeft meer dan 230.000 bezoekers per maand op haar online platform 'De Energieke Vrouwen Academie'. In dit boek, waarin Marjolein haar kennis over de vrouwelijke hormoonhuishouding deelt, legt ze stap voor stap uit hoe hormonen werken en hoe ze je kunnen helpen om de regie terug te krijgen over je eigen gezondheid. Dit boek is meer een naslagwerk dan een kookboek, er staan namelijk maar twintig recepten in. Onder het motto 'Laat voeding je medicijn zijn' vind ik dit boek een aanrader voor alle 40+ vrouwen (en jonger)!

VEGETARISCH? Ja

MOERMANPROOF? Gedeeltelijk

DE NATUURRIJKE KEUKEN? Ja



Verklaring uitscore:

1 mwoah 2 leuk, maar er zijn betere 3 goed boek maar niet passend bij MMV 4 goed boek, veel recepten passen bij De Natuurrijke Keuken 5 goed boek, veel recepten passen bij het Moermandieet

Meer weten over de besproken kookboeken en een recept uitproberen?

Ga naar www.mmv.nl/kookboekrecensies



HOE WAS DE GEZONDHEIDSBEURS?



FOTO JAN VAN KLINKEN

Lizet Pinxten sprak bewust jonge mensen aan op de Gezondheidsbeurs begin februari in Utrecht. 'Zij zijn de toekomst. Het is belangrijk dat zij op de hoogte zijn van het belang van voeding.' Ze gaf informatie, luisterde en gaf regelmatig een Uitzicht of een Cornelis mee. De mooiste contacten ontstonden door te luisteren.

"Een mevrouw vertelde dat ze borstkanker had, en dat ze opzag tegen haar verjaardag, omdat ze dan over haar ziekte moest praten." Lizet raadde haar aan de verjaardag wel te vieren, in het begin kort te vertellen hoe het met haar is, en het daarna over leuke dingen te hebben. "Er kwam een glimlach op haar gezicht. Ze kwam toen zelf op het idee om een aantal Uitzichten op tafel te leggen." In totaal zetten zestien MMV-leden zich vrijwillig in om de vereniging te promoten. Het bestuur dankt een ieder voor zijn of haar inzet.

MMV BIEDT HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE MOERMANDIEET FISCAAL AFTREKBAAR

Welke specifieke zorgkosten zijn aftrekbaar en welke niet (meer)? Ook dit jaar maakte MMV voor haar leden een overzicht, ingedeeld naar thema, dat u kunt gebruiken bij de belastingaangifte. Onder het kopje 'dieetkosten': deze zijn aftrekbaar als het dieet op medisch voorschrift (behandelend arts of diëtiste) wordt gevolgd en het dieet is opgenomen in de dieetkostentabel 2016. Het Moerlanddieet valt onder het dieet voor oncologie. Als u het gehele jaar het dieet volgt, mag u € 900 aftrekken.

Leden kunnen het overzicht gratis opvragen bij het Centraal Bureau via e-mail: elke@mmv.nl of per telefoon: 0347-346955.

AGENDA

LEZING OVER VERZURING

16 MAART / NOTTER

Wat is verzuring? Wat zijn de gevolgen en wat kan ik er aan doen? Lezing van Bas van de Velde van Praktijk SAI uit Arnhem. Locatie: Kulturhus Irene, Kregtenweg 9 in Notter (gem. Hellendoorn). Van 20.00 uur tot 22.00 uur. Entree: € 5,-. www.ontzuren-ontslakken.nl

MAAK HET ZELF-CURSUS

21 MAART / BEEKBERGEN

Leer zelf tinctuur, pillen, deodorant, tandpasta, pijncompressen en -pakkingen maken. Bij Marrys bloemen- en kruidenhuis, Engeland 25 te Beekbergen. Van 10.00 tot 15.00. Kosten: €50,- (incl. lunch, materialen en syllabi). MMV-leden krijgen tien procent korting.

LEZING OVER ONTGIFTEN

28 MAART / SNEEK

Lezing van natuurgeneeskundig therapeut Hayo Bol over detoxen/ontgiften. Locatie: Het Witte Kerkje, Julianastraat 5, Sneek. Entree € 5,- voor leden, € 7,50 voor niet leden. Vooraf aanmelden via cb@mmv.nl of

0347-346955. De lezing begint om 19.45 (zaal open om 19.15 uur).

KOOKWORKSHOP

28 MAART / NIJMEGEN

De Moermankeuken saai en moeilijk? Echt Niet! Kookworkshop van 18.00 tot 21 uur onder leiding van Gina Beijen. Kosten: € 35,- euro. Locatie: Slotemaker de Bruineweg 163 in Nijmegen. Opgave bij info@ginabeijen.nl of bel: 06-50590053.

RETRAITE

3 T/M 5 APRIL / WINTERSWIJK

Driedaagse retraiteweek op de hof van Kairos in Winterswijk. Verzorging op basis van de Natuurrijke Keuken of Moerlanddieet. Prijzen naar draagkracht vanaf € 250,- (met 1 of 2 persoonskamer). Informatie via natuurvoedingskundige Gina Beijen, info@ginabeijen.nl of 06-50590053.

KOOKWORKSHOPS

13 APRIL EN 20 APRIL / ZWAAGDIJK

Marry Hoogbeem geeft een MMV kookworkshop op deze donderdagochten-

den van 9.30 tot 13.00. Kosten: € 50,- p/p voor beide dagdelen voor leden, voor niet-leden 60 euro p/p. Locatie: Zwaagdijk 317, 1685 PB Zwaagdijk-West. Opgave via cb@mmv.nl of tel. 0347-346955.

LEZING: SLAAPPROBLEMEN

24 MAART / BEEKBERGEN

Kruidenskundige Marry Foelkel houdt een lezing over slaapproblemen. De lezing begint om 13.00 (tot ca. 15.00 uur) en kost € 10,- p.p. Locatie: Marry's Kruidentuin, Engeland 25, Beekbergen. Kijk voor meer informatie op of bel 055-5061391.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

22 APRIL / BAARN

Jaarlijkse verantwoording het bestuur, maar ook de mogelijkheid tot gesprek met NTT-arts Bertil de Klyn uit Ellecom en Veronique van Zeeland, natuurvoedingskundige uit Zoetermeer. Locatie: Het Brandpunt, Oude Utrechtseweg 4a, Baarn. De bijeenkomst begint om 10 uur, en eindigt omstreeks 15.15. Opgave via cb@mmv.nl of tel. 0347-346955.



CAYENNEPEPER: EXPLOSIEVE GEZONDHEIDSBOM

Pepers zijn er in soorten, maten en kleuren. De cayenne is er eentje die met kop en schouders boven de middelmaat uitsteekt. Zijn vlammende kleur waarschuwt al voor zijn venijnige karakter. Deze peper moet met mate gebruikt worden, maar wie hem kan hebben, heeft er een pittige vriend bij.

Iedereen die er per ongeluk wel eens op eentje heeft gebeten weet het: cayennepepers zijn scherp. Enorm scherp. Ze horen bij de familie van de nachtschade, net zoals de paprika. Cayenne kun je zelf kweken, maar omdat het een uitheemse plant is, gedijt hij alleen in een warme kamer. Onder de 15 graden begint hij subiet te kwijnen.

De plant komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika vandaan en is door de Spanjaarden meegebracht naar Europa. Columbus had het zo gek nog niet bekeken met zijn ontdekking van Amerika, want met de vondst van cayennepepers bij de Indianen kregen Europeanen een compleet nieuw middel tot hun beschikking. Cayenne is een explosief gezondheidsbommetje. Het bevat alle essentiële aminozuren en veel vitamines, met name vitamine B en C. De pepers doen zowel in- als uitwendig goed werk. Ze hebben een stimulerende werking op allerlei organen. Zo bevorderen ze de doorbloeding, wat hen een probaat middel maakt bij winterhanden en -voeten. Cayenne is ook een natuurlijk verdovend middel, en daarom prima geschikt voor pijnbestrijding. Het is ook inzetbaar bij neuropathie.

De cayennepeper is ook een graag geziene gast in de keuken. Hij wekt de eetlust op, en is dus prima geschikt voor mensen die weinig zin hebben in eten. Een klein ringetje of een vlok cayenne is heerlijk in gemberthee met honing. Houd je van een stevige bite, dan is het een fantastisch ingrediënt in soepen, salades of bietenpesto. Een waarschuwing voor wie in de keuken actief is geweest met cayennepepers: niet in je ogen wrijven! En voor heren geldt: handen wassen voordat je naar het toilet gaat. Verzachtende omstandigheden zijn er ook: cayenne brandt wel, maar brengt geen schade toe.



RECEPT

Cayenneolie en -zalf

Ingrediënten:

20 gram pepertjes, een halve liter amandelolie, lanolinezalf

Bereiding:

1. Laat 20 gram pepertjes met huid en haar (dus inclusief pitten) trekken in een halve liter olie.
2. De olie is rechtstreeks te gebruiken, maar je kunt er ook zalf van maken. Vermeng in dat geval de cayenneolie met wat lanolinezalf.



www.marrys.nl

ZIEKTEPREVENTIE IN VERKIEZINGSPROGRAMMA'S

Nóg minder steun voor concrete maatregelen

De parlementsverkiezingen op 15 maart lijken op een slag om de zorg uit te draaien. De bezuinigingen op de ouderenzorg en het 'voltooid leven-initiatief' van VVD, PvdA en D66, kregen eind januari oppositie van ChristenUnie, SP en CDA. Samen met maatschappelijke organisaties en BN'ers sloten zij het pact 'Waardig ouder worden'. Net als in 2010 en 2012 onderzocht Uitzicht de verkiezingsprogramma's op maatregelen die bijdragen aan gezond ouder worden. De conclusie staat boven dit artikel.

Rond de verkiezingen van 2012 zat de economie in een donker dal. De huidige verkiezingen spelen zich af tegen een florissantere achtergrond. Dat klinkt door in de toon van de verkiezingsprogramma's. Zorgen over de betaalbaarheid van de gezondheidszorg op lange termijn, hebben plaats gemaakt voor zorgen over bureaucratie en de hoge kosten die langdurig zorgbehoeftigen op dit moment maken. Mogen we hier uit afleiden dat de toekomstige betaalbaarheid geen probleem meer is? Helaas niet.

In 2012 onderstreepten verschillende partijen de urgentie met de volgende getallen: de zorgkosten maken twintig procent uit van een modaal inkomen en in 2040 zal dat veertig procent zijn. Vier jaar later neemt de zorg een hap van 25 procent uit het modaal inkomen en zal die veertig procent tien jaar eerder bereikt zijn. Deze laatste raming is in geen programma terug te vinden, maar komt uit de mond van Jos

Aartsen, directievoorzitter van UMC Groningen.

Op BNR radio hekelde Aartsen het gebrek aan visie dat de partijen tentoonspreiden. In dit tempo telt Nederland over dertien jaar zeven tot acht miljoen chronisch zieken. In plaats van weer een 'stelseldiscussie' wil Aartsen actie zien. Hij stelt voor de bezem te halen door 1.300 nutteloze behandelingen en hij wil een veel zwaardere inzet op preventie van welvaartziekten. "Sterker nog, met voeding en leefstijl raak je diabetes kwijt. We moeten elkaar daarbij gaan helpen." Willen we een solidaire gezondheidszorg overeind houden, waarschuwt Aartsen, "dan moet de politiek in beweging komen. Maar als ik nu naar de verkiezingsprogramma's kijk dan zie ik daar marginale opmerkingen."

Is het echt zo erg?

Helaas wel. Bij de vorige verkiezingen signaleerde Uitzicht al een afgenomen ambitie op het gebied van preventie en die trend heeft zich doorgezet. Voor de duidelijkheid, dan hebben we het over maatregelen die de beschikbaarheid en betaalbaarheid van ongezonde producten beperken ten gunste van gezond(er) eten en drinken. Ruimer gedefinieerd valt bevolkingsonderzoek en voorlichting ook onder preventie. Maar tenzij die voorlichting vorm krijgt in het onderwijs, blijft het dit keer buiten beschouwing. Op alfabetische volgorde de partijstandpunten die verder gaan dan 'afspraken', 'convenanten', 'eigen verantwoordelijkheid', 'stimuleren' en 'zelfregulatie':

CDA: suikertaks?

Lastig in te schatten en niet alleen omdat begin februari nog steeds een conceptprogramma voorlag. De 'accijnsverhoging op tabak' is duidelijk. Maar dat 'afspraken met de voedingsindustrie 'minder vrijblijvend worden door onder andere het invoeren van een suikerbelasting', krijgt dan maar het voordeel van de twijfel.

CU: voeding in zorg

Ook hier is 'de tijd van vrijblijvende afspraken' met de voedingsindustrie voorbij. Geen 'sluipsuikers' in de voeding, 'eerlijke informatie' op het etiket en een

Klimaatlabel		2012/2016
Politieke partijen		
A	CU, GL, PvdD	Verregaand oplossen
B	SP, D66, 50 Plus	Behoorlijk oplossen
C		Willen het oplossen
D	PvdA*, CDA, SGP	Lage prioriteit
E	VVD*	Terughoudend
F	PVV	Probleem ontkennend
Rating	Op volgorde van grootte	Omschrijving
* Heeft deelgenomen aan het kabinet.		
Gebaseerd op 100+ stemmingsuitslagen van de 2e kamer.		
www.klimaatlabelpolitiek.nl Facebook: /klimaatlabel Twitter: @klimaatlabel		

en een verbod op kindermarketing voor snoep en fastfood. Hogere btw op ongezond voedsel en een nultarief op (biologische) groenten en fruit. De 'eerlijke voorlichting' over een gezond leefpatroon keert in de onderwijsparagraaf terug als: de kennisgebieden 'duurzaamheid, voedsel, natuur- en milieueducatie en dierenwelzijn' worden 'vast onderdeel van het lespakket' op basisschool, voorgezet onderwijs en de lerarenopleiding. Verder: junkfood uit scholen en ziekenhuizen en vervangen door schoolfruit en 'gezonde, smakelijke biologische voeding'. Etiketten waarschuwen voor resistente bacteriën op vlees en waarschuwingsborden op akkers waar 'chemische bestrijdingsmiddelen zijn of worden toegepast'.

SGP: eigen verantwoordelijkheid

Al moet de overheid wel een 'handje helpen' door voorlichting of onderzoek. Concreet: jaarlijkse gratis medicatiebeoordeling om ziekenhuisopnames te voorkomen. En geld van topsport naar breedtesport.

SP: gymles

Wil een verbod op geneesmiddelenreclame gericht op artsen. Hoofdstuk onderwijs: minstens drie uur gymles van een vakdocent op de basisschool. 'Ieder kind moet na de basisschool kunnen zwemmen.'

50 Plus: vaccineren

Vaccinatieprogramma voor ouderen onder andere tegen gordelroos en longontsteking. In basis en voortgezet onderwijs minimaal vijf uren per week sport, zwemmen en gymnastiek. Opvallend: 'vergoeding medicinaal gebruik wiet.'

VVD: zelf bepalen

'We weten dat een gezonde leefstijl belangrijk is om gezond oud te worden en chronische ziekten te voorkomen', erkent de VVD. Even verderop de alternatieve feiten: 'Wat een gezonde leefstijl is, verschilt voor iedereen.' Concreet voorstel: een 'specialist ouderengeneeskunde' in de eerste lijn.

'wettelijke regeling van productsamenstellingen (vet, suiker, zout): Er moet een preventiefonds komen en een 'betaaltitel' voor preventie in de wet. Voeding moet 'integraal onderdeel worden van goede zorg en van de zorgopleidingen. Richtlijnen en zorgstandaarden worden daar op aangepast.' De paragraaf 'Ruimte voor boeren en tuinders' in het economische hoofdstuk maakt een punt van voedselonderwijs: 'Ieder kind krijgt lessen over 'waar komt ons voedsel vandaan', proeven en koken en gezonde voeding. Scholen geven hier hun eigen invulling aan.' Overigens niets over dit thema in het onderwijs hoofdstuk.

D66: gymles

Het verkiezingsprogramma van 170 pagina's staat bol van verstandige inzichten, ook over voeding en kindermarketing. Maar alleen het punt van sport en bewegen wordt in de onderwijsparagraaf concreet gemaakt: drie uur per week.

Groen Links: frisdrankautomaten

Net als de meeste andere partijen veel 'samenwerking' tussen alle andere actoren dan de overheid. Concreet: wettelijke

normen voor zout, vet en suiker in voeding. Hiv-preventiepill in het basispakket. Verslavende toevoegingen in sigaretten verbieden. Rookvrije zones op terrassen. Uit het hoofdstuk onderwijs: 'gezonde maaltijden op school en obesogene prikkels zoals snoep- en frisdrankautomaten verdwijnen.'

PvdA: 'sluitende afspraken'

Het conceptprogramma, begin februari, spreekt van 'sluitende afspraken' met de industrie over 'gezonder voedsel'. Voor een wettelijk verbod op ongezonde reclame en marketing gericht op kinderen. Wil Europees geld voor bedrijfsinvesteringen voortaan gebruiken voor voedsel educatie voor kinderen. Maar in de onderwijsparagraaf geen woord over voeding en sport.

PvdD: holistisch

Preventie begint bij de PvdD bij de moedermelk en een groene leefomgeving. Hulp bij borstvoeding in het basispakket. Aantoonbare lactatiedeskundigheid in ziekenhuizen, wettelijk recht op kolven uitbreiden. Wettelijke normen voor suiker, zout en vet in fabrieksvoedsel. Reclameverbod voor alcohol op de publieke zenders



www.klimaatlabelpolitiek.nl | stemwijzer.nl | www.groenkieskompas.nl
www.natuurenmilieufederaties.nl/nieuws/verkiezingsprogrammas-langs-de-groene-meetlat

**WORD LID VAN
MMV EN ONTVANG
IEDERE MAAND
HET MAGAZINE
UITZICHT!**

WWW.MMV.NL



Vascusan
VASCULAIRE NUTRIËNTEN

**Vascusan CardioFlo • Rode Gist Rijst • Presstress-reduct • Q10 30gm of 100mg • Visolie • Vaso-PC
Granaatappel extract • Groene thee extract
Nieuw!! Vascusan uitgebreid met: K2+D+Omega3 • Knoflook+Maretak+Meidoorn • Gluconorma.**

De Vascusan-lijn biedt een breed scala aan natuurlijke voedingssupplementen die ieder op zijn eigen manier gericht is op hart en bloedvaten.

www.vascusan.nl • info@nateekopproducts.nl • Ook verkrijgbaar bij: De Roode Roos



Voor het versterken van Uw immuunsysteem
Voor het verbeteren van Uw spijsvertering
Voor het bestrijden van bacteriën, parasieten en schimmels
Voor het bestrijden van infecties
Voor het verwijderen van toxinen

www.vivanatura.nl vivanatura@planet.nl Tel: (+31)-313-496 496 Mob: (+31) -(0)-653 28 14 95.

EERSTE HULP VAN SCHULP...DE KRACHT VAN ZUIVER SAP



Meer informatie over Eerste Hulp Van Schulp? Bel: 0346 - 25 96 30 of mail naar: info@schulp.nl

Dr. Gert Schuitemaker houdt zich als (niet praktiserend) apotheker en doctor in de Geneeskunde sinds 1980 bezig met orthomoleculaire geneeskunde.



SPERMAKWALITEIT IS STERK AFHANKELIJK VAN GOEDE VOEDING

Zelf ben ik van 1952. Zoals dat gebruikelijk was in die tijd slikte mijn moeder tijdens de zwangerschap geen medicijnen. Zij én mijn vader aten tussen de middag aardappelen met groente en een stukje vlees (soms vis). Ze leefden een tamelijk sober leven. Prima omstandigheden voor een zwangerschap.

Overbodig te zeggen dat toen ook al niet de kinderwens bij ieder paar in vervulling ging. Niet anders dan nu, maar toen was er nog niet de mogelijkheid van IVF (in vitro fertilisatie) en ICSI (intra-cytoplasmatische sperma injectie). Ik waag te betwijfelen of toen de kennis er was om in dat geval eens aan voeding te denken. Nu is die kennis er wel. Natuurlijk wordt dan allereerst gedacht aan de moeder, maar vergeet zeker ook niet de aanstaande vader! Spermakwaliteit is sterk afhankelijk van goede voeding. Er zijn talrijke onderzoeken waar dat uit blijkt, alsook met voedingssupplementen, zoals coënzym Q10, vitamine D, vitamine B12, selenium en zink. Neem het recente verhaal van een echtpaar, waarvan de vrouw maar niet

zwanger kon worden. Ik ken het verhaal, omdat ik zonder dat ik er erg in had, haar en haar man van dienst was. Zo kwam mij ter ore dat ze met behulp van voeding en voedingssupplementen uiteindelijk toch zwanger werd. In de periode daarvoor had een arts in een universitair medisch centrum vastgesteld dat zwanger worden op een natuurlijke manier voor hen onmogelijk was vanwege de slechte kwaliteit van de zaadcellen van de man. ICSI werd voorge-

steld. Voor IVF was de kwaliteit van de zaadcellen niet goed genoeg. Maar het mocht niet baten. In augustus 2014 kreeg de vrouw het boek *Gezond met Voedingssupplementen* cadeau. In dat boek zijn twee pagina's gewijd aan de vruchtbaarheid van man en vrouw; welke voedingssupplementen ze kunnen nemen als zwanger worden niet vanzelf gaat. Ze zijn beiden vrijwel meteen alle voedings-supplementen gaan gebruiken die erin werden geadviseerd. Het resulteerde in een 'fantastische' zwangerschap zoals de gelukkige moeder het zelf noemde. Nog voordat de zwangerschap was vastgesteld was er een onderzoek in het universitair medisch centrum geweest dat liet zien dat de zaadkwaliteit van de man inderdaad omhoog was geschoten. Kunstmatige bevruchting bleef voor het centrum dus nog steeds een optie, maar het echtpaar ging door met de supplementen. Op een gegeven moment konden ze de afspraak in het centrum afzeggen. Het was niet meer nodig en ze

kozen voor begeleiding vanuit het streekziekenhuis in de buurt. Vreemd vonden ze wel dat ze verder niets meer gehoord hebben van het universitair medisch centrum. Maar dat mocht het geluk niet in

Mijn ouders leefden sober. Prima omstandigheden voor een zwangerschap

de weg staan. Ook niet de constatering dat de ICSI-behandelingen (duizenden euro's) werden vergoed, maar de supplementen niet. Dat wrong toch wel een beetje.

Wat heeft de moeder ervan geleerd dat ze graag wil doorgeven? 'Bekijk je eigen leefstijl en pas daar je voeding en voedingssupplementen op aan.'





UIT DE SPREEKKAMER

EEN TEAM VAN ERVAREN ARTSEN BEANTWOORDT UW MEDISCHE VRAGEN EN VRAGEN OVER VOEDING EN/OF SUPPLETIE.

Ervaring met BRCA2

Mijn vader is drager van het BRCA-2 gen. Ik weet dat ik vijftig procent kans heb op dragerschap, en ben op dit moment in afwachting van mijn bloedonderzoek. Ik voel me kritisch t.o.v. de standaard medische adviezen. Heeft de Moermanvereniging ervaring met mensen die drager zijn van BRCA-2?



H.C. van Prooijen

Dr. H.C. van Prooijen, arts: 'De Moermanvereniging heeft geen ervaring met de BRCA-2 gen mutatie. Voor de lezers van Uitzicht geef ik algemene informatie. De BRCA-2 mutatie heeft betrekking op erfelijkheid bij het ontstaan van borstkanker. Naar schatting is 5 tot 10 procent van alle borstkankers het gevolg van een erfelijke aanleg waarbij meerdere overgeërfde fouten betrokken zijn. De BRCA-1 mutatie (de afkorting komt van BRest Cancer) werd ontdekt in 1994 en een jaar later werd de BRCA-2 mutatie ontdekt. Vrouwelijke dragers van BRCA-1 of BRCA-2 mutatie hebben een verhoogd risico op borst- en eierstokkanker. Beide genen zijn tumorsuppressorgenen. Elke

normale cel heeft oncogenen en tumorsuppressorgenen. Ondanks de naamgeving hebben deze genen in eerste instantie niets met kanker te maken; elke normale gezonde cel heeft ze. Beide genen hebben te maken met het proces van celdeling. Als een oncogen geactiveerd wordt, begint de cel DNA te verdubbelen en te delen. Een tumorsuppressorgen doet in feite het omgekeerde. Het kan het aanmaken van DNA en het delen van cellen stilleggen.

Fouten bij het overschrijven van DNA noemen we een mutatie. Het defecte gen is een gemuteerd gen. Bij een mutatie in het tumorsuppressorgen krijgen we een cel die niet meer kan stoppen met delen, ook niet als de uitwendige omstandigheden dat vereisen. Door de mutatie krijgen we een kankercel die veel meer, sneller en agressiever zal delen en zich niets meer aantrekt van controlemechanismen die wel hun invloed hebben op andere cellen. De klinische relevantie van deze mutaties vallen binnen het werkterrein van de klinisch geneticus. De oncoloog zal, in situaties die verdacht zijn voor een BRCA-mutatie, in overleg met de klinisch geneticus onderzoek doen naar de mutatie in de familie. In de vraag is vermeld dat bij de vader reeds een BRCA-2 mutatie was vastgesteld. De klinische betekenis van een BRCA-mutatie is afhankelijk van meerdere factoren en vereist een op de persoon toegesneden gesprek. Volstrekt los van de vraag kan ik nog melden dat bij een BRCA-mutatie in de familie op jeugdige leeftijd borstkanker kan optreden. In sommige gevallen wordt dan aan jonge vrouwen het advies gegeven preventief beide borsten te laten verwijderen. Dergelijke beslissingen vragen intensieve begeleiding. In mijn praktijk zijn enkele vrouwen die hebben gekozen voor de amputatie procedure. Voor zover mij bekend zijn de resultaten goed en blijven de vrouwen gespaard voor andere maligniteiten. Ik adviseer supplementen die bekend staan om het repareren van gemuteerde cellen. Natuurlijk is ook een dieet rijk een groente en fruit aan te bevelen.'

Botvliesontstekingen

Welk supplement, of medicijn, is eventueel preventief toe te passen bij botvliesontstekingen?

Drs. Roland Lugten, arts: 'Periostitis (botvliesontsteking) is een aandoening die vooral gezien wordt bij hardlopers, voetballers, enz. Overbelasting van de spieren is de meest voorkomende oorzaak van periostitis. Bij periostitis is er sprake van een ontsteking van het periost, wat een stevige bindweefsel laag is, die de aanhechting van de spiervezels aan het bot versterkt en beschermt. Meestal ontstaat periostitis na overbelasting, letsel, ernstige infectie, een lokaal kankerproces of een auto-immuun proces.

Afhankelijk van de verschillende oorzaken van periostitis en afhankelijk van de basisgezondheid zijn verschillende vormen van periostitis te onderscheiden. Er kan sprake zijn van een acute, simpele periostitis na kneuzing en/of fractuur van het bot, met acute lokale pijn en zwelling. Daarnaast zien we ook fibreuse periostitis, etterende periostitis en periostitis ossificans, waarbij extra botgroei ontstaat van het aangedane gebied.

De symptomen van periostitis zijn gevoeligheid en pijn, vaak voorkomend in het scheenbeen, gevoeligheid bij belasting, zwelling van het botvlies, stijfheid. De pijn kan bij rustige beweging verbeteren. Meestal wordt periostitis veroorzaakt door overbelasting, vooral bij hardlopers, maar het kan ook voorkomen bij atleten door een extreme oefening of piekbelasting. Ook extern trauma, een slechte looptechniek, leukemie en een chronische ziekte kan een ontsteking van het periost geven.

De diagnose wordt gesteld na specifiek lichamelijk onderzoek, waarbij de arts het aangedane gebied onderzoekt op gevoeligheid door druk van buitenaf. Ook is de mogelijke ontstaansgeschiedenis van belang en eventuele onderliggende ziekte. Daarbij kunnen eventueel aanvullende onderzoeken

Heeft u een vraag? Formuleer die dan zo concreet mogelijk en stuur deze naar de redactie van Uitzicht. Via e-mail: redactie@mmv.nl of naar het postadres van de redactie: Oranjedorpstraat 9, 7885 AA, Nieuw-Dordrecht. *Schriftelijk gestelde vragen worden uitsluitend in deze rubriek beantwoord en niet in een persoonlijk schrijven.*

Heeft u dringende persoonlijke vragen?

Belt u dan met onze infolijn (088) 24 24 240 (ma-vr 10.00 - 17.00 uur; ma-avond van 19.00 - 21.00 uur).

noodzakelijk zijn, zoals een röntgenfoto, een MRI-onderzoek of een botscan om de juiste diagnose te stellen. De behandeling van periostitis bestaat gewoonlijk uit twee fases, namelijk een geneesfase en een herstelfase. Tijdens de geneesfase bestaat de behandeling uit rust, rustig rekken en strekken van de spieren, koelen met ijs, diepe weefselmassage en ontstekingsremmers. Tijdens de herstelfase, als de acute ontsteking genezen is, bestaat de behandeling uit warmte voor de inspanning, rekken en strekken blijven essentieel, aanpassen van het schoeisel aan de belasting, eventueel steunzolen, geleidelijke inspanning en geleidelijke belasting. Eet gezond: een zo mogelijk biologisch dieet met suppletie is essentieel voor genezing voor wat voor ziekte dan ook.

Het Moermandieet - rijk aan biologische groente en fruit, volwaardig en volledig met volkoren granen, zilvervliesrijst, noten en vette vis, weinig vlees, matig met zuivel - is ontstekingsverlagend. Dit dieet heeft zijn werkzaamheid bij kanker al bewezen. Antioxidanten als vitamine C, vitamine E, selenium en omega 3 vetzuren, glucosamine en chondroïtine helpen om het ontstekingsproces verder te verminderen. In de literatuur wordt ook vitamine D genoemd als essentieel bij het genezen van periostitis, samen met magnesium en calcium. Specifieke anti-ontstekingsmiddelen als Boswellia, Cat's Claw, MSM en groenlipmosel kunnen aanvullend ingezet worden. Het homeopathisch middel Ruta is specifiek bij periostproblemen, maar onder andere ook Arnica, Rhus Toxicodendron, Hecla Lava, Symphytum en Phosphoricum Acidum kunnen aangewezen zijn. Een klassiek werkend homeopathisch arts zal u verder kunnen helpen.'



Roland Lugten

Brocolikiemen

Mijn man heeft de ziekte van Waldenström, wij eten volgens de Moerman richtlijnen. Nu heeft mijn man een hekel aan broccoli, maar brocolikiemen vindt hij geen probleem. Als we kiemen nemen in plaats van de gewoonte groente, missen we dan essentiële voedingsstoffen van de broccoli?



Erik-Jan de Rijk

Drs. Erik-Jan de Rijk, arts: 'Broccoli is een plant uit de familie van de kruisbloemigen, de koolsoorten. Deze planten bevatten glycosinolaten: zwavel en stikstof bevattende organische verbindingen, die, als zij enzymatisch afgebroken worden, soms giftig zijn voor de plant zelf. Daarom houdt de plant deze stoffen en het enzym dat voor de afbraak zorgt (myrosinase) binnen in de cellen apart van elkaar. Als we de broccoli eten, worden de cellen opengebroken en kan myrosinase zijn werk doen: uit de glycosinolaten ontstaan allerlei stoffen

waaronder sulforafaan, dat een bewezen kankerremmende werking heeft (o.a. verstoort het de groei van borstkankercellen, beschermt tegen longkanker, geeft een betere overleving bij blaaskanker).

Het effect van broccoli wordt beïnvloed door de bereidingswijze: lang koken geeft verlies van het enzym myrosinase, waardoor er minder sulforafaan gevormd kan worden. Bovendien lossen de vrijkomende glycosinolaten op in het kookvocht dat vervolgens weggegooid wordt. Stomen laat deze waardevolle stoffen behouden. Nog beter is rauw eten, dat wil zeggen lang kauwen, waarmee de mechanische kauwbewegingen de celwanden openbreekt en het proces van vorming van sulforafaan in werking zet. Broccoli spruiten, broccoli-cress, zijn gekiemde zaden, zeer jonge plantjes die meer voedingsstoffen bevatten dan de volwassen plant. In rauwe vorm krijg je zo meer sulforafaan binnen dan met gestoomde en zeker meer dan met gekookte broccoli.

Gecombineerd met tuinkers, rucolacress en andere rauwe groenten (in alle soorten groenten zit het glycosinolaat splitsend enzym myrosinase) zorgt ervoor dat het sulforafaan effect nog groter wordt.

De werking van sulforafaan op Waldenström (kanker die een bepaald deel van de witte bloedcellen, de B-lymfocyten, in het beenmerg, de lever en milt doet woekeren en waarbij een overmaat aan het eiwit IgM wordt gevormd) is bij mijn weten niet onderzocht.

Natuurlijk past het Moerman voedingsvoorschrift hier bij om de goed functionerende delen van het afweersysteem te ondersteunen en daarmee progressie van de ziekte af te remmen. De cressen, evenals andere rauwe groenten, vormen een belangrijk onderdeel van het Moermandieet.

Voor complementaire behandeling, specifiek gericht op deze zeldzame ziekte, kunt u zich wenden tot een arts die ook homeopathie toepast. Door de pathologisch veranderde bloedsamenstelling ontstaan symptomen die kunnen wijzen naar een passend homeopathisch middel; daarmee kan als extra complementaire behandelingsmethode, het zelf herstellend vermogen van het lichaam gestimuleerd worden.'



De Roode Roos
orthomoleculaire voedingssupplementen

www.derooderoots.nl
Postbus 16035
2500 BA Den Haag
070 - 3010701

Hiernaast treft u een kleine selectie aan van producten, welke door De Roode Roos bv geleverd kunnen worden.

Hierdoor krijgt u een indruk van ons ruime assortiment van meer dan 4000 producten. Ons volledige assortiment is te bekijken op www.derooderoots.nl

Al onze producten worden in principe geleverd met een korting van max. 25% ten opzichte van de adviesprijs. Om te bestellen kunt u gebruik maken van de lijst die hiernaast is afgedrukt.

Uw schriftelijke bestelling kunt u naar onze postbus sturen. Vervolgens laten wij de bestelling door PostNL bij u thuis bezorgen.

Ook kunt u ons gratis naamnummer 0800-ROODEROOS (0800-7663376) gebruiken.

U kunt ook een email sturen naar orders@derooderoots.nl of direct bestellen via onze webwinkel op www.derooderoots.nl

Nr		Fabrikant	Normaal	Leden
8004	Vitamine B12 1000 mcg methylcobalamine	Vitalize	€ 12,95	€ 11,01
7135	Absolute Chia Seed Raw Bio (250 gram)	Mattisson H C	€ 5,95	€ 5,06
8185	PEA 400 mg (90 vcaps)	VitOrtho	€ 59,95	€ 44,96
7730	ADAM (60 tab)	NOW Foods	€ 40,95	€ 30,71
268	Bio-Quinon Active Q10 30 mg (150 caps)	Pharma Nord	€ 47,95	€ 35,96
205	Multi vitaminen & mineralen (240 tab)	Plantina	€ 99,80	€ 74,85
6790	EKO Krill Neuroplex (120 softgel)	CellCare	€ 56,30	€ 45,04
4667	Probiotica (90 gram)	CellCare	€ 33,90	€ 27,12
6989	Alfaliponzuur 300 mg (60 vcaps)	Bonusan	€ 27,00	€ 20,25
6706	Vitamine B12 1000 mcg methylcobalamine	Vitals	€ 18,95	€ 14,21
7906	Vitamine D3 druppels 1000 IE (30 ml)	NOW Foods	€ 19,95	€ 14,96
106	Orthiflor Original (120 caps)	Orthica	€ 41,75	€ 35,49
5603	Echinaforce Forte (60 tab)	A. Vogel	€ 14,99	€ 11,24
5199	Gerijpte Japanse Knoflook One A Day 600	Kyolic	€ 19,95	€ 14,96
5028	Magnesium Taurate (120 tab)	Douglas	€ 24,54	€ 18,40
6961	251 Dibencozide & Foliumzuur (60 zuigtab)	AOV	€ 17,85	€ 13,39
5968	Prostasol (60 tab)	Medpro	€ 95,00	€ 85,50
8123	Vitamine D3 3000 IE (300 softgels)	VitOrtho	€ 49,95	€ 37,46
3654	Prostaat Formule (60 tab)	Best Choice	€ 11,50	€ 8,63
5765	Astaxanthin-eco (120 caps)	Plantina	€ 60,75	€ 45,56
5856	Kolorex Advanced Intestinal Care (30 caps)	Sanopharm	€ 20,95	€ 18,86
6213	Elke Dag (90 tab)	Vitals	€ 49,95	€ 37,46
4105	Levertraan Forte (60 capsules)	Bonusan	€ 9,00	€ 6,75
6985	Silicea Original (30 caps)	Hubner	€ 10,95	€ 9,31
2999	Eye Q 500 mg (210 caps)	Springfield	€ 36,95	€ 27,71
3402	MorDHA (citroen) (60 softgel)	Minami Nutrition	€ 29,95	€ 22,46
3273	Lignan Flax Oil Complex (473 ml)	Barlean's	€ 21,03	€ 15,77
3338	Glucosamine 1200 mg (120 tab)	Lamberts	€ 19,95	€ 14,96
7407	Silymarine extract en Curcuma (60 vcaps)	NOW Foods	€ 16,50	€ 12,38
7732	Mucoperm (60 zakjes)	NutriPhyt	€ 42,75	€ 36,34
7843	Vitamine D3 1000 IE & Vitamine K2 (120 v	NOW Foods	€ 22,95	€ 17,21

Prijswijzigingen voorbehouden

Vermeld hier uw adresgegevens:

Uw naam: (Dhr/Mevr): _____
 Adres: _____
 Postcode & Woonpl.: _____
 Telefoonnummer: _____

Lidmaatschap nr.: _____
 Geboortedatum: _____
 Email: _____
 (Evt.) Voorschrift van: _____



**Een eigen
bron
van
zuiver water
in
huis**

Voor service & info bel: 0524-291106
www.defontein.eu

Liposomaal Vitamine C

Eindelijk liposomen die het "echt" doen
Gegarandeerd hoge opname!!!

Een kwaliteitsproduct van
CureSupport



Verkrijgbaar in onze webshop:
www.curesupportwebshop.nl

colofon

Uitzicht is het magazine van MMV en verschijnt tien keer per jaar.

HOOFDREDACTEUR Rineke Wisman **PLV. HOOFDREDACTEUR** Jan van Klinken **MEDEWERKERS** Marry Foelkel, Arjan van Groningen, Marjolein van Heumen, Lotte Huijser, Matilde Newman, Petra Pronk, Gerda Schapers, dr. Gert Schuitemaker, Christine Steenks, Klazien van der Toorren, dr. Hans Stoop, Gijs Versteeg, Linda de Waart **MMV-ARTSENTEAM** Bertil de Klyn, Rick van Prooijen, Roland Lugten, Kees Rhee, Erik-Jan de Rijk, An van Veen, Ton Windgassen **ONTWERP** Deelstra & de Jong **DRUK** BDU

REDACTIEADRES Oranjedorpstraat, 7885 AA, Nieuw-Dordrecht **E** redactie@mmv.nl **I** www.mmv.nl

WILT U DONEREN?

IBAN NL96 INGB 0004 2392 29

Redactie van Uitzicht en bestuur van MMV aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor de toepassing van de inhoud van dit blad. Overname van artikelen door derden is uitsluitend toegestaan met schriftelijke toestemming vooraf.

LIDMAATSCHAP

Als lid van MMV ontvangt u ledenmagazine Uitzicht 10 keer per jaar. Ook profiteert u van 25 procent korting op voedingssupplementen bij verzendhuis De Roode Roos. Voor verzending binnen Nederland bedraagt de contributie € 35,- per jaar, voor verzending in Europa bedraagt de contributie € 48,- per jaar.

LID WORDEN? Bel of mail met het Centraal Bureau, meld u aan via www.mmv.nl of knip onderstaande bon uit en stuur deze naar: Centraal Bureau MMV, Postbus 508, 2400 AM Alphen aan de Rijn
Het Centraal Bureau van MMV is bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9 tot 14 uur. **T (0347) 346 955**
E cb@mmv.nl

ADVERTENTIES J.P.H. Geraats **T** 0495 – 53 22 20
M 06 – 26 749 649 **E** j.geraats@ziggo.nl **ISSN** Uitzicht
ISSN 0169-9938 **I** www.mmv.nl **E** cb@mmv.nl

**ja, IK WORD LID
VAN MMV!**

Naam _____ M / V

Geboortedatum _____

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

Handtekening _____

Stuur de bon in een gefrankeerde envelop naar:
Centraal Bureau MMV, Hagenweg 3 c, 4131 LX Vianen

STEEVIA

You're SWEET
met de blauwe dop

Neem minder **SUIKER**

LIKE & SHARE ON facebook



Steevia drops 50 ml. Steevia drops 20 ml. Steevia Sweet-Powder 220 gram Steevia tabs dispenser 125 tabl. Steevia tabs refill 300 tabl.

Een ENRA product - Duinmeer 140 - 3994 HC Houten
info.groen-gezond.nl - www.groen-gezond.nl

PROSTASOL

– voor een sterk immuunsysteem om de gezondheid te beschermen.



PROSTASOL

Voor meer Informatie: medpro Holland B.V. www.med-pro.org
Tel.: +31-33-2867642
Fax: +31-33-2867647
office@med-pro.org

RODE GIST RIJST FORMULE MET 100 MG Q10

Ondersteunt een normaal cholesterolgehalte

NIEUW



RODE GIST RIJST FORMULE MET 100 MG Q10 60 VEGICAPS

Met 25% korting te bestellen bij De Roode Roos B.V.

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN

now
Live Happy Live Healthy Live Now

GEAVANCEERDE VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET EEN GEZONDE PRIJS

VitOrtho levert exclusief voedingssupplementen van NOW en VitOrtho | www.vitortho.nl

Elvitaal

Curcuma producten van Elvitaal, goede kwaliteit en een scherpe prijs!

CURCUMA LONGA + Bioperine®
Bevat 600 mg Curcuma Longa C3 (95% Curcumine) met Bioperine voor een betere opneembaarheid.

Curcuma Complex
Bevat Curcuma Longa en verschillende kruidenextracten van onder andere Paardenbloemwortel en Koemis Koetjing.

CURCUMA C3™ PLUS
Bevat 500 mg Curcuma C3™ (95% Curcumine) en 200 mg Serrapeptase en Bioperine per capsule.

TEMOE LAWAK + Bioperine™
Bevat 500 mg Temoe Lawak (Curcuma Longa) met Bioperine.

Al deze producten zijn zuiver plantaardig dus ook geschikt voor vegetariërs.

Alle Elvitaal producten zijn vrij van onnodige toevoegingen zoals kleur- en geurstoffen.

Meer informatie over de producten of de verkrijgbaarheid?
Bel (0318-624114) of mail (info@naturalgoods.nl)

