

GEZOND ACTIEF –  
NATUURLIJK BETER

UITGAVE VAN MMV #7  
2016 JAARGANG 43  
WWW.MMV.NL

# Uitzicht

**‘Leefstijl  
veroorzaakt 95  
procent van onze ziektes’**

Professor Frits Muskiet

HEILPRAKTIKER IS  
GEËN NATUURARTS

**CHRONISCHE  
ONTSTEKING  
VERHOOGT RISICO  
VAN KANKER**

Met een verandering van  
leefstijl bouwde Thea (77)  
hart- en vaatmedicatie af:

**‘Zonder al die  
pillen voel ik  
me hartstikke  
goed’**



# Zie het verschil

**Nieuw** nu met 20mg Luteïne en 1000mcg Zeaxanthine



## Eyewise

- vernieuwde formule met 1000mcg Zeaxanthine en maar liefst 20mg Luteïne in de zuivere vrije vorm en daardoor direct opneembaar
- Zink en vitamine B2 dragen bij aan het onderhoud van een normaal gezichtsvermogen en ter bescherming van de cellen tegen oxidatieve stress

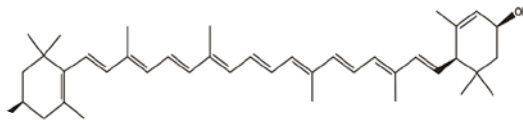
### Een tablet bevat:

Luteïne (Zuivere, vrije vorm)	20mg
Zeaxanthine	1000µg
Blauwe bosbes (als 50mg van een 4:1 extract)	200mg
Zwarte bes (als 50mg van een 4:1 extract)	200mg
Druivenpit (als 10mg van een 50:1 extract)	500mg
Riboflavine (B2)	0,7mg
Zink	5mg

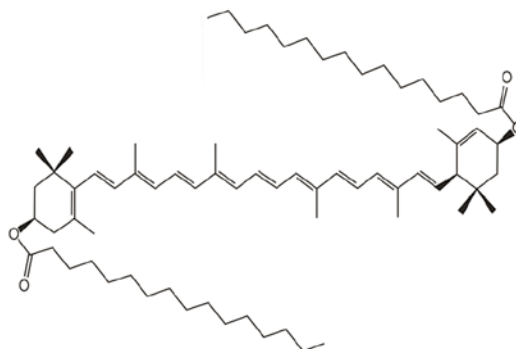
## Zuivere luteïne

Bij Lambert's hebben wij er specifiek voor gekozen om luteïne te gebruiken in de zuivere, vrije vorm. Dit is chemisch identiek aan de luteïne die in groenbladige groenten zit. In feite is 93% van de luteïne die door het lichaam wordt opgenomen aanwezig als luteïne en niet als luteïne-esters. Luteïne-esters zijn chemisch anders dan luteïne die voorkomt in groenbladige groenten, en deze worden niet automatisch door het lichaam opgenomen.

Een zuiver luteïne molecuul gebruikt in Eyewise®.



Een luteïne ester molecuul gebruikt in vele andere producten.





## In dit nummer:


**Susanne (55) over  
14 jaar borstkanker**

 'Gun jezelf de tijd om  
een keuze te maken'

**5**
**10** Wetenschap

**Relatie tussen kanker en  
chronische ontsteking**
**13** Natuurarts of Heilpraktiker?

Ken het verschil!

**14** Actueel + agenda

**18** Suppletie bij kankerbehandeling helpt

Verslag van een meta-analyse

**20** **Ledendag op 12 november**

 'We hebben  
leefstijl  
vervangen  
door pillen'

**22**

 Interview met  
professor Frits Muskiet

**En verder**

04 Druif

09 In de media

15 Lijf&amp;leden: Thea Sjoerdsma

16 Recepten met druif

21 Column Gert Schuitemaker

27 Marry's Kruidentuin

28 Uit de spreekkamer



## Klaus Ross

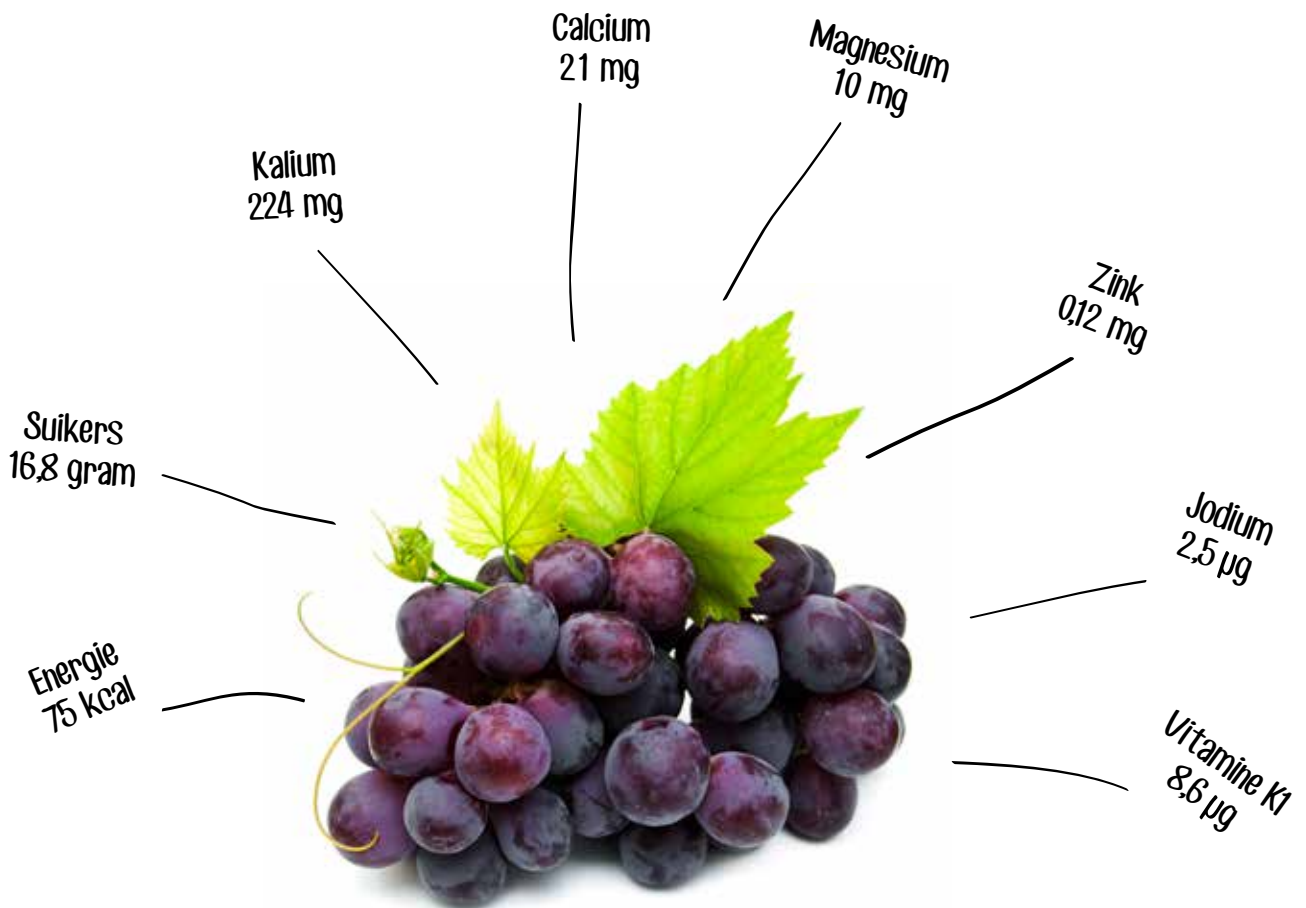
Je kunt er op wachten: een alternatieve kankerkliniek in Duitsland, net over onze landsgrens, raakt ernstig in opspraak wanneer enkele Nederlandse patiënten overlijden, en de strijd tussen 'regulier' en 'alternatief' laait weer in alle felheid op. De overleden Nederlanders werden er behandeld voor hun kanker en waren, naar het schijnt, in eigen land uitbehandeld. De Duitse justitie onderzoekt of hun dood het gevolg is van de behandeling in de kliniek van heilpraktiker Klaus Ross. Dat onderzoek is intussen uitgebreid, omdat er wellicht meer patiënten van deze kliniek zijn overleden. De kliniek is gesloten en eigenaar Klaus Ross, die zich afficheerde als 'natuurarts' maar dat niet is (zie pagina 13), is er vandoor en onvindbaar.

Voor alle duidelijkheid eerst even dit: MMV heeft niets met dit soort 'alternatieve klinieken' van doen, en zal kankerpatiënten nooit aanbevelen van de diensten ervan gebruik te maken. Kanker is een ernstige ziekte, die alleen door gespecialiseerde artsen - regulier en complementair werkend - behoort te worden behandeld. Daar mag geen misverstand over bestaan.

De ellende met mensen als Klaus Ross - vriendelijke uitstraling, volop aandacht voor de patiënt - is dat ze de altijd sluimerende strijd tussen de reguliere en de complementaire benadering een stevige negatieve impuls geven. De polarisatie scoort weer bonuspunten. Met dank aan Ross.

Mensen die ernstig ziek zijn - in het bijzonder zij voor wie een reguliere aanpak geen perspectief meer biedt - zoeken heling en een heiland. Ze komen niet zelden bij de verkeerden terecht. Het is in het belang van ernstig zieken dat het kwetsende smijten met het begrip 'kwakzalverij' naar alles wat zich niet voegt naar reguliere opvattingen, ophoudt. Dat is heilzaam voor ernstige zieke mensen en de beste bestrijding van klinieken à la Ross. Bundel het beste uit twee werelden en doe aldus ook recht aan al die gewetensvol complementair werkende artsen.





## druif

De *Vitis vinifera* is de vrucht van de populairste klimplant ter wereld. Druiventrossen staan in de kunst symbool voor vreugde en vruchtbaarheid. Ongetwijfeld heeft de ontdekking van het vinificatieproces aan dat feestelijke imago bijgedragen, maar de beste wijn laat zich niet voor niets van druiven maken. Naast het hoge suikergehalte zijn de schilletjes daarvoor verantwoordelijk. Net als andere bessen bevat de schil van – vooral blauwe – druiven krachtige fytochemicaliën die de vrucht beschermen tegen UV-straling en vraat. Resveratrol is daarvan de bekendste, maar bepaald niet de enige. Bijzonder voor dit snoepje van de maand is dat het dankzij haar langzaam opneembare suikers, toch bijdraagt aan een stabiele bloedsuikerhuishouding.

Recepten met druif vindt u op pagina 16 en 17.



**Meer weten over de voedingswaarde van de druif?**

Zie voor de lange lijst met positieve eigenschappen van de druif de voedingsmiddelenlijst op [mmv.nl](http://mmv.nl).





'Kanker heeft me  
wakker  
gemaakt'

Susanne Crombach (55) heeft sinds 2002 te maken met borstkanker. Mede omdat ze allergisch is voor anesthetica zoekt ze zelfstandig naar manieren om te genezen. Ze gooide haar leefstijl om, ging aan de slag met onverwerkt verdriet en volgt complementaire therapieën. Susanne zag de tumor slinken en is een gelukkig mens, vertelt ze. 'Ik ben mijn tumor dankbaar.'

TEKST LINDA DE WAART BEELD NADIA TEN WOLDE

“

Iets over de grens bij Maastricht woont Susanne in één huis met haar man Nico, hun kinderen en kleinkinderen. Aangrenzend is een grote tuin met paarden, kippen en 25 konijnen. "Het is heerlijk om met de kleinkinderen de dieren te verzorgen", glundert Susanne. "En 's avonds bij het eten zijn we net een grote Italiaanse familie. Ik geniet intens van die momenten." Als er iets is dat Susanne geleerd heeft de afgelopen jaren is het wel hoe belangrijk haar dierbaren zijn. "Voor ik ziek werd, was ik een streber", omschrijft ze zichzelf. "Pas als iets onmogelijk was, werd het voor mij interessant. Ik gaf mezelf voor tweehonderd procent en ging continu over mijn eigen grenzen. Blijkbaar was mijn ziekte nodig om me tot inkeer te brengen." Omdat Nico thuis volop aan het klussen is, hebben we voor het interview afgesproken in het sfeervolle restaurant van Susannes dochter: Zoet&Gezond. "Met Zoet&Gezond probeert mijn dochter de ongezonde Belgische eetcultuur te doorbreken", legt Susanne uit. "Makkelijk is dat niet; klanten vonden het bijvoorbeeld vreemd dat hier alleen ambachtelijk gebakken volkoren brood werd geserveerd. Uit pure nood heeft mijn dochter nu toch wit brood op de kaart gezet." Susanne gruwelt ervan. Sinds bij haar kanker werd ontdekt, eet ze alleen nog waar haar lichaam baat bij heeft. "Supplementen zijn ook belangrijk," denkt ze, "maar waar het vooral om draait, is gezonde voeding. Dat is, naast een goede geestelijke en spirituele gezondheid, de belangrijkste factor in de bestrijding van kanker."

### **Bijna-doodervaring**

In 2002 worden voor het eerst kalkspatjes (ductaal

carcinoma in situ, DCIS) aangetroffen in Susannes rechterborst. Ze is ervan overtuigd dat ongezond leven, stress en onverwerkt verdriet daar debet aan zijn. "Natuurlijk speelt erfelijkheid en pech een rol, maar als de kanker verdwijnt wanneer je deze zaken aanpakt, zegt dat al genoeg." Om de dood van haar eerste man heeft Susanne bijvoorbeeld nooit kunnen rouwen. "Hij stierf op zijn 29ste aan leukemie. Ik bleef

**'Ik mediteerde en schreef alle onverwerkte sores van me af'**

achter met twee kleine kinderen en moest sterk voor hen zijn. Ik negeerde mijn verdriet." Jaren later trouwde ze met Nico, die zelf zijn vrouw aan kanker had verloren. "Je kunt je voorstellen hoe erg hij schrok van de diagnose", vertelt Susanne. "De







## BIOGRAFIE

**Wie:** Susanne Crombach (55)

**Privé:** Verloor haar eerste man aan leukemie, trouwde later met Nico (vader van een dochter), heeft twee kinderen, twee kleinkinderen en woont in Veldwezelt, België.

**Werk:** Werkte jarenlang als griffier bij de rechtbank in Maastricht, had een bedrijf in zelfgemaakte sieraden, startte het initiatief Voor Jou Van Mij: een Facebookgroep waarbij de leden op willekeurige plekken anoniem cadeautjes achterlaten om een positief signaal de wereld in te sturen. Is momenteel voorzitter van de zelfhulpgroep BRCA.be.

**Diagnose & behandeling:** In 2002 worden kwaadaardige 'kalkspatjes' (ductaal carcinoma in situ, oftewel DCIS) ontdekt, waarna haar borst gedeeltelijk wordt geamputeerd en bestraald. Susanne blijkt drager van het BRCA2-gen. In 2004 wordt opnieuw DCIS vastgesteld. Ze verandert haar leefstijl; de kalkspatjes verdwijnen. Februari 2015 wordt borstkanker geconstateerd. Ze optimaliseert haar voeding nog strenger en gaat aan de slag met haar geestelijke en spirituele gezondheid. Bij de laatste controle is de tumor geslonken.

kalkspatjes bleken hooggradig en kwaadaardig. De arts adviseerde me een gedeeltelijke amputatie en bestraling." Niet lang daarna lag Susanne op de operatietafel. Dat was traumatisch. "Ik reageerde allergisch op de narcose, raakte in shock en had een bijna-doodervaring. Een volgende narcose zou me fataal kunnen worden." Omdat kanker veel voorkomt in de familie, wordt ook een erfelijkheidsonderzoek ingesteld. "Mijn vader en ik bleken allebei drager van het BRCA-gen. Toen we de familie inlichtten, verbraken sommigen het contact, anderen wilden het niet weten. Mensen kunnen vreemd reageren wanneer ze zulk nieuws krijgen. Dat was zwaar, maar ik heb het losgelaten: hier kan ik echt niets aan doen. Mijn kinderen lieten zich controleren. Mijn dochter is geen drager. Mijn zoon helaas wel."

### Heldere inzichten

Door de schokkende ervaring in de OK is Susanne het vertrouwen in het zieken-

huis kwijt. "Ook waren er fouten gemaakt. In het dossier stond dat mijn linkerborst geopereerd moest worden, terwijl het om de rechterborst ging. Daarna raakte mijn dossier kwijt, waardoor niet bekend is voor welke stoffen ik allergisch ben. Als ik ooit weer geopereerd moet worden, is het een groot risico." Als in 2004 opnieuw DCIS wordt vastgesteld, slaat Susanne daarom een operatie af. "Het was eng om 'niets' te doen", vertelt ze. "Je weet niet hoe het afloopt. Maar stilzitten deed ik ook niet; ik zocht naar andere manieren om mijn lichaam te genezen. Zo kwam ik terecht bij een orthomoleculair arts in Den Haag die me supplementen voorschreef. Ik begon met het Budwigpapje en verdiepte me in de Moermantherapie en verschillende andere, complementaire therapieën." Een vakantie in Zwitserland bracht Susanne heldere inzichten. "Ik mediteerde en schreef alle onverwerkte sores van me af. Ik ontdekte hoe ik mijn leven, ten koste van mezelf, in dienst

stelde van anderen. Ik moest daarmee stoppen, wilde ik verlost worden van de kanker." Na thuiskomst is haar rugzak leeg en plant Susanne een operatie in het AVL. "Ik trof daar een fijne arts vol respect en medeleven", vertelt ze. "Met hem durfde ik het wel aan." Op de dag van de ingreep blijkt haar behandelend specialist echter ziek. Ze denkt dat het geen toeval is en annuleert de operatie. Susanne besluit eerst af te wachten wat het effect is van haar nieuwe levensstijl. Haar arts geeft haar zijn zegen zolang ze zich goed laat controleren. Een half jaar later belt hij verheugd op. "Ik weet niet hoe je het gedaan hebt, maar de kalkspatjes zijn verdwenen", zegt hij. "Dat hebben we natuurlijk uitbundig gevierd", glimlacht Susanne.

### Niet altijd onwil

In 2014 krijgt Susanne helaas toch slecht nieuws. Het laatste onderzoek laat een kwaadaardige tumor zien met een doorsnee van 2,5 centimeter. "Twee





**'Gun jezelf  
altijd de tijd en  
ruimte om  
een keuze te  
maken'**

wen: "Het is jammer dat reguliere en alternatieve geneeskunde zo met de ruggen naar elkaar staan. Wanneer zij hand in hand gingen, zouden mensen veel beter geholpen worden." Het is niet altijd onwil, weet Susanne. "Ik ken een aantal reguliere artsen die er welwillend tegenover staan. Maar als zij openbaar maken dat er ook andere manieren zijn om kanker te weren, kost hen dit de kop. Geen enkel ziekenhuis wil dat iemand 'vanzelf' geneest. Bovendien is de reguliere bestrijding van kanker een miljoenenbusiness."

#### **Lievelingspaard Kira**

Nu een operatie definitief van de baan is, richt Susanne zich volledig op haar 'eigenwijze weg'.

Ze leest veel literatuur en haalt haar gezonde dieet nog steviger aan: geen vlees en wijn, wél biologische groente, fruit en yoghurt. Aan haar supplementen

voegt ze hennepolie en wierookolie toe. Ze heeft veel aan de Amerikaanse Chris Wark die via blogs, filmpjes, social media en zijn website bekendmaakt hoe hij (zonder chemo) kanker te lijf gaat. Ook spart ze regelmatig via Facebook met andere MMV-leden. Voor haar ontspanning maakt ze met pen en verf prachtige kunstwerken van oude kringloopmeubeltjes. Samen met Nico volgt ze opleidingen: NLP, reiki en voetreflexmassage. "Naast dat dit superinteressant is, sparen we geld uit door onszelf te behandelen. De therapieën helpen, maar zijn wel hartstikke duur." Het laatste stukje onverwerkt verdriet lost ze op met kloosterretraites en de steun van een geestelijk begeleider. Haar lievelingspaard Kira speelt ook een rol in haar genezingsproces. "Ze werd ziek en stond op het punt te sterven", vertelt Susanne. "Ik vroeg haar mijn tumor mee te nemen en ik geloof dat ze dat gedaan heeft. Een dag na haar dood voelde ik hem niet meer." Het daaropvolgende onderzoek bevestigt dit. "Mijn tumor was geslonken van 2,5 centimeter naar 5 bij 8 mm. De radioloog denkt dat het om dood weefsel gaat. Als dit klopt, ben ik dus kankervrij."

#### **Goede raad**

Omdat het in het restaurant vrij donker is, rijden we voor de fotografie naar Klooster De Beyart, een kwartiertje verderop, in Maastricht. In de prachtig aangelegde tuinen mediteerde Susanne regelmatig gedurende haar stillerretaites. Tijdens onze wandeling vertelt ze: "Het leven draait niet om afwachten, maar om nú doen waar je passie ligt. Mijn tumor heeft me wakker geschud en me doen groeien als mens. Ik ben daar dankbaar voor. Mijn leven is nu zo veel mooier dan voorheen. Ik ben oergelukkig!" Een goede raad wil ze lotgenoten nog graag op het hart drukken: "De diagnose kanker is overdonderend. Artsen maken je bang door te zeggen dat je zo snel mogelijk actie moet ondernemen, omdat je anders misschien doodgaat. Maar ook als het een agressieve tumor is, is er heus nog tijd. Angst is een slechte raadgever. Laat je er niet door regeren. Gun jezelf altijd de tijd en ruimte om een keuze te maken, of dit nu een operatie is, of iets anders. Dan voorkom je ook dat je naderhand spijt krijgt. Want op een amputatie kom je nooit meer terug."



dagen heb ik gehuild", vertelt Susanne. "Daarna raapte ik mezelf bij elkaar en ben ik opnieuw gaan zoeken. Toen ik op televisie een programma zag van een operatie die onder hypnose werd uitgevoerd, dacht ik: dat is de oplossing! Ik nam contact op met hypnotherapeut Yves Gazin, die me leerde hoe ik mijn lichaam gevoelloos kon maken. Helaas draaide het op niks uit. We bezochten talloze Belgische en Nederlandse ziekenhuizen, maar vonden geen chirurg die de operatie zonder anesthetica durfde uit te voeren." Susannes eigenzinnigheid stuit bepaalde artsen tegen de borst. "Ik wilde niet volgens het protocol geholpen worden en kreeg soms ronduit vijandige reacties. Als ik me niet gedroeg als alle andere kankerpatiënten, kon ik ophoepelen." Ze fronst haar wenkbrau-



# Censuur?

**“K**efir? Probiotica... Ik ga niet op de details in.” Met *Hollandse Zaken* doet Cees Grimbergen wat hij het beste kan: veel ‘aanstippen’ en weinig uitdiepen. Aanleiding voor de uitzending ‘Lekker ongezond leven’ (10 augustus) was een studie die onder andere toonde dat ouderen met en zonder overgewicht dezelfde levensverwachting hebben. Wat dan leidt tot krantenkoppen als ‘Oude dikkerd niet eerder dood’. En de redactie van prietpraatprogramma’s aanleiding geeft ons de laatste youtubebehit bij te brengen: “Liever te dik in m’n kist dan een feestje gemist.”

Toppie.

Nu is het verband tussen gewicht en mortaliteit vanouds nauwelijks aantoonbaar, dus dat is geen nieuws. Het gaat de onderzoekers van de Erasmus Universiteit om de toename van chronische ziektes en de druk daarvan op de gezondheidszorg. Daarbij benadrukken ze de bevindingen niet zomaar op de Rotterdamse bevolking te projecteren. De paar duizend onderzochte ouderen waren namelijk allemaal blanke inwoners van Ommoord. Maar die waarschuwing slaat de redactie in de wind. Jammer voor al die Nederlanders met Afrikaanse wortels. Terwijl er toch een sprekend voorbeeld in de studio zit. Een Surinaamse dame van middelbare leeftijd die zichzelf als ‘echte Bourgondiër’ typeert. Ze is gedotterd en zegt: “Ik denk dat het genetisch bepaald is.”

Wel ruimte voor het rituele klagen over ‘tegenstrijdige’ voedingsadviezen. Is de Gezondheidsraad eindelijk een tikkeltje bijgedraaid dan heet het dat na ‘tien jaar plotseling alles anders’ is. Ja de tijd vliegt, maar bij omroep Max gaat ‘ie wel heel snel. Een aanwezige foodie wil nuanceren, maar de gespreksleider stopt kordaat af: “Niet te ingewikkeld.” Een mondiger gast grijpt het woord: “De meeste mensen hebben last van tegenstrijdigheid, omdat ze geen grondige research doen, maar afgaan op wat de media ze voorschotelen.”

De school voor journalistiek leerde dat ‘echte’ objectiviteit niet bestaat. Dit is op te vatten als een aansporing tot gewetensvol werken. Of, zoals in Hilversum het geval lijkt, een vrijbrief voor subjectieve verslaggeving. Hoe kan het anders dat EenVandaag bij het overlijden van drie patiënten in een Duitse alternatieve kliniek, op de prop-pen komt met de partner van Sylvia Millecam? Wat doet deze zestien jaar oude casus anders dan suggereren dat je in de war moet zijn om het buiten de reguliere hoek te zoeken?

Complementair arts Henk Franssen mag daar op reflecteren. Kwakzalverij? “Ik ken die Klaus Ross niet. Mogelijk is dat hier aan de hand. Maar het gaat mij te ver om alle alternatieve behandelingen kwakzalverij te noemen.” De interviewer weet: “Maar ze zijn niet bewezen.” Franssen: “Wat ik al zei: duizenden jaren traditionele geneeskunde is empirische wetenschap. Dat is ook een vorm van bewijs.” Een vorm van bewijs maar geen wetenschappelijk bewijs dus, concludeert de commentaarstem en er verschijnt een schriftelijke reactie van Antoni van Leeuwenhoek’s Emile Voest: autoriteit op het gebied van gemakkelijke generalisaties: “Baat het niet, dan schaad het niet, gaat niet op voor veel alternatieve methodes. Het verstoort bijvoorbeeld de werking van chemotherapie.” Het laatste woord is voor Franssen. “Ik sta voor het beste van beide. Door te polariseren komen we er niet. Patiënten blijven zoeken. Dus we zullen meer patiënten reëel moet informeren.” In een videoboodschap naar aanleiding van de uitzending klaagt Franssen dat zijn argumentatie nooit door de montage komt. Bijvoorbeeld: als een natuurlijke stof de chemo kan stoppen dan zou die kracht toch onderzocht moeten worden?

Franssen noemt het censuur. Maar waarschijnlijk is het gewoon gemakzucht.

**Kijk- en luistertips: [Arjan@tekstproducties.nl](mailto:Arjan@tekstproducties.nl)**



[www.omroepmax.nl/hollandse-zaken/](http://www.omroepmax.nl/hollandse-zaken/) <http://genezendvermogen.nl/op-alternatief-werkt-chemo/>



WAAROM KANKER ERUIT ZIET ALS EEN WOND  
DIE NIET GENEEST



# Chronische ontsteking verhoogt risico op kanker

Een acute ontsteking werkt anti-kanker. Chronische ontstekingen, ook wel 'koude', 'laaggradige' of 'stille' ontstekingen genoemd, maken ons juist gevoeliger voor kanker en chronische ziekten. Met de juiste voeding verminder je de kans op chronische ontstekingen en daarmee op kanker.

TEKST DR. HANS STOOP **BEELD** GETTYIMAGES

**O**mgevingsfactoren zowel binnen als buiten het lichaam spelen een rol bij het ontstaan van kanker. Het milieu waarin de cellen verkeren, bepaalt of ze normaal gaan functioneren of dat het ongecontroleerde (kanker)cellen worden<sup>1</sup>. Een langdurige ontsteking in het lichaam heeft een negatieve invloed op het celmilieu.

Een ontsteking is een respons van het lichaam op letsel, infectie of irritatie. Tijdens een ontsteking komt een proces op gang, waarbij stoffen vrijkomen, die zorgen voor herstel.

Epidemiologische studies laten zien dat chronische ontstekingen personen gevoeliger maken voor kanker. Het oorzakelijk verband tussen ontsteking, aangeboren afweer en kanker is inmiddels algemeen geaccepteerd<sup>2</sup>. Een langdurige (chronische) ontsteking blijkt van invloed op het ontstaan van

chronische aandoeningen, zoals Alzheimer, hart- en vaat aandoeningen, diabetes, astma, kanker en depressies<sup>3</sup>.

## Acute ontsteking

Vaak is een ontsteking het gevolg van een infectie - veroorzaakt door bacteriën of virussen. Naast bacteriële, virale en parasitaire infecties kunnen ook chemische stoffen en onverteerbare irriterende deeltjes en langdurige blootstelling aan (te) hoge temperaturen chronische ontstekingen veroorzaken.

Ons lichaam beschikt over een systeem dat helpt voorkomen dat omgevingsfactoren het organisme binnendringen en beschadigen. Wanneer dit systeem tekortschiet, kan een acute ontstekingsreactie optreden. Dan treedt een netwerk van chemische signalen (mediatoren) in werking die het kapotte weefsel afbreekt en het afweersysteem versterkt. Daarna verdwijnt de ontsteking en herstelt het weefsel evenwicht.

Een acute ontsteking is heftig, pijnlijk en van korte duur. Het ontstekingsproces helpt hierbij de genezing: het beschadigde weefsel trekt cellen aan die ervoor zorgen dat alles gerepareerd en netjes opgeruimd wordt. Dit positieve effect strekt zich zover uit dat een acute ontsteking zelfs kan bijdragen aan het teruggaan (regressie) van kanker<sup>4</sup>. De verhoogde doorbloeding bij de acute ontsteking maakt de huid op de plaats van de ontsteking rood en warm, waardoor witte bloedlichaampjes gemakkelijker de aangedane plaats bereiken om de ziekteverwekkers 'aan te vallen'. De reguliere geneeskunde zet deze kennis in om oppervlakkige kwaadaardige aandoeningen van de blaas te behandelen<sup>5</sup>.

## Chronische ontsteking

Wanneer de acute ontstekingsreactie er niet in slaagt de schadelijke stoffen te verwijderen of neutraliseren, gaat de weefselbeschadiging door en blijft de ontstekingsreactie bestaan. Vervolgens kan een chronische ontstekingsreactie optreden. Dit is bijvoorbeeld het geval bij reuma (ontsteking van de gewrichten) en colitis ulcerosa (ontsteking van de darm). Dit type ontsteking is 'laaggradig', minder heftig en gaat niet gepaard met een verhoging van de lichaamstemperatuur. De ontsteking ligt beneden de



pijngrens en heet daarom ook wel 'stille' of 'koude' ontsteking. Omdat de pijn ontbreekt, kan de ontsteking jaren blijven voortbestaan.

In de regel gaat een acuut ontstekingsproces vooraf aan een chronische ontstekingsreactie, maar dat is niet altijd waarneembaar. Een ontstekingsreactie kan sluipend beginnen, zodat de acute fase niet wordt herkend.

Bij het ontstekingsproces spelen chemokines, cytokines en prostaglandines (zie kader) een belangrijke rol. Deze mediators vindt men ook in en rondom een tumor<sup>6</sup>. De chronische ontstekingsreactie zorgt ervoor dat deze stoffen langdurig worden geproduceerd. Dit leidt tot een toename van oncontroleerbaar groeiende cellen en de aanleg van nieuwe bloedvaten, waardoor zich een gezwell kan gaan vormen.

### Tumorgroei

De cellen en eiwitten die bedoeld zijn

**'Wanneer afweercellen zijn ontstaan vanuit een chronische ontsteking bevorderen deze juist de groei van de tumor'**

om het ontstaan of de groei van ongewenste cellen te onderdrukken, dragen onder deze omstandigheden bij aan de ontwikkeling en groei van een kankergezwel. De aanwezigheid van cellen van het afweersysteem (ontstekingscellen) kunnen tumorgroei remmen, maar wanneer deze zijn ontstaan vanuit een chronische ontsteking kunnen ze de groei van de tumor juist bevorderen<sup>7</sup>. In dit milieu ontstaat resistentie tegen apoptose (geprogrammeerde celdood) en wordt de aanleg van nieuwe bloedvaten (angiogenese) bevorderd<sup>8</sup>. In dit milieu kan een tumor groeien.

Een kankergezwel is in die zin vergelijkbaar met een wond die niet geneest. In plaats van genezen, houdt de ontstekingsreactie aan (zie schema 'genezing ontstekingsreactie'), waardoor uiteindelijk kanker het gevolg kan zijn. Onder de microscoop lijkt het beeld op de reactie die optreedt bij een wond.

### Voeding en ontsteking

De kunst is voorkomen dat het natuurlijke mechanisme ontregeld raakt, zodat er geen chronische ontstekingen optreden. Met de juiste voeding vermindert je het risico van een chronische ontsteking en daarmee van kanker<sup>9</sup>.



## CYTOKINES, CHEMOKINES EN PROSTAGLANDINES

**Cytokines** - Kleine eiwitten die de cel vrijmaken om de cellen met elkaar te laten communiceren en hun gedrag te beïnvloeden.

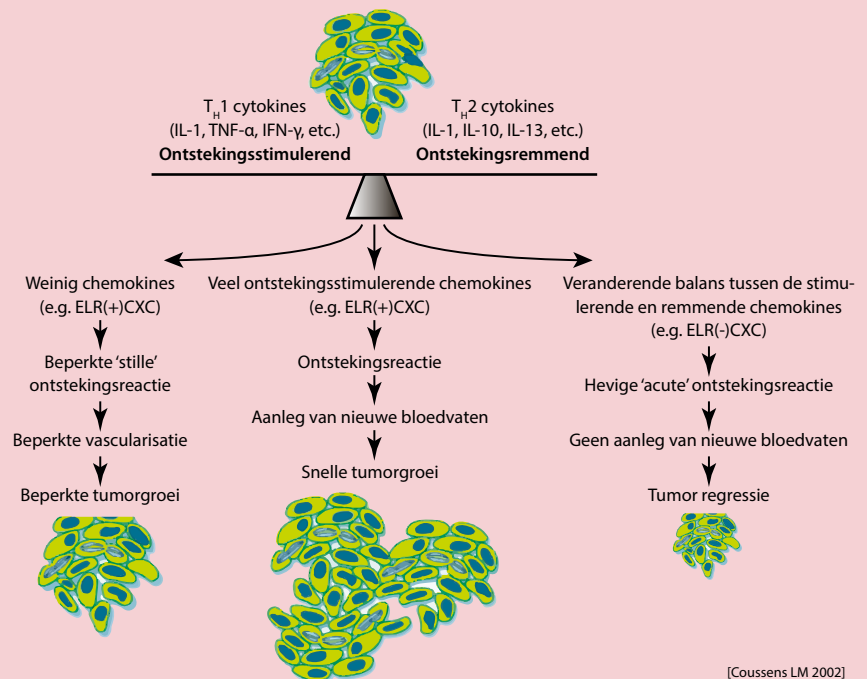
**Chemokines** - Een groep van eiwitten die bij vele processen betrokken zijn waaronder acute en chronische ontstekingen, infecties en kanker. Chemokines trekken kankercellen aan en helpen ze om te bepalen waar de kankercellen naar toe metastaseren.

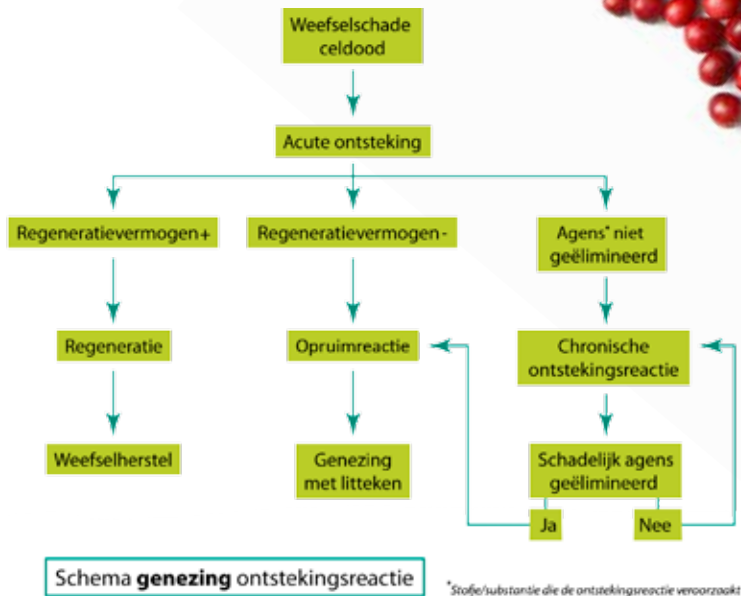
**Prostaglandines** - Hormoonachtige stoffen die bij vele functies in het lichaam betrokken zijn zoals samentrekken en ontspannen van gladde spieren, verwijding en samentrekken van bloedvaten een modulering van ontsteking. Prostaglandine zijn afgeleid van arachidonzuur.

De groei van een tumor wordt bepaald door de productie van cytokines en de aanwezigheid van immuuncellen. Een lage productie van cytokines in combinatie met een

overmaat aan ontsteking remmende cytokines zorgt voor weinig ontsteking en aanmaak van nieuwe bloedvaten. Dit beperkt de tumorgroei.

Een tumor die veel cytokines maakt, zorgt voor een toenemende ontstekingsreactie en stimuleert de aanleg van nieuwe bloedvaten. Dit zorgt er juist voor dat de tumor snel kan groeien.





Schema genezing ontstekingsreactie



**Hoe ziet een anti-ontstekingsdieet eruit?**

Ten eerste: vervang dierlijke eiwitten door plantaardige, omdat plantaardig voedsel fytonutriënten bevat die een ontstekingsreactie remmen. Bovendien bevatten ze antioxidanten en vezels die de kans op kanker verkleinen, maar ook de aanwezigheid van het C-Reactief Proteïne (CRP)-eiwit in het bloed vermindert. CRP is een 'acute fase-eiwit' dat de lever aanmaakt als reactie op een ontsteking - om infecties te verdrijven (het is daarmee een parameter voor ontstekingen en ziekteactiviteit).

Kies onbewerkt voedsel, omdat deze meer vitamines, mineralen, sporelementen en fytonutriënten bevat. Deze verminderen ontstekingsreacties. Bewerkt voedsel bevat minder voedingsstoffen en meer geraffineerde suikers, witmeel en vetten. Ook bevat bewerkt voedsel vaak toegevoegde ingrediënten die het CRP-gehalte in het bloed doen stijgen. Kies groente, fruit, zuivel, kaas en eieren van biologische kwaliteit. Gebruik gefermenteerde producten zoals karnemelk en zuurkool. Neem omega-3 vetzuren, omdat ze het lichaam tegen chronische ontstekingsreacties beschermen. Een teveel aan omega 6 vetzuren (zoals arachidonzuur) daarentegen stimuleert een ontstekingsreactie. Gebruik daarom olijfolie, lijnzaad(olie) en vette vis. Voedsel dat de kans op een chronische ontsteking vermindert, helpt ook om kanker te voorkomen.

In de reguliere gezondheidszorg beïnvloedt men het ontstekingsproces met farmaceutische middelen, non-steroidal anti-inflammatory drugs (zogenoemde NSAID's), zoals aspirine. Deze middelen kunnen de kankergroei remmen. Maar deze medicijnen kennen

gevaarlijke bijwerkingen, zoals leververgiftiging, maag- en hersenbloedingen.

**Balans**

Samenvattend: de activiteit van de ontstekingscellen beïnvloedt de balans tussen de effecten die de tumorgroei kunnen bevorderen of kunnen remmen. Een acute ontstekingsfase vertoont een anti-kanker werking, een chronische ontstekingsreactie stimuleert de groei en de overleving van de kankercellen. Moerman was hier hoogstwaarschijnlijk maar ten dele van op de hoogte. Toch ontwikkelde hij op basis van intuïtie en eigen onderzoek een dieet dat enkel bestaat uit ontstekingsremmende producten. In de toekomst volgen beslist meer wetenschappelijk onderbouwingen over de gunstige effecten van de Moermantherapie en de preventieve werking van het Moermandieet. Maar u kunt er gerust nu al uw voordeel mee doen!

**Referenties**

- <sup>1</sup> Kulesa PM 2006
- <sup>2</sup> Trinchieri G 2011
- <sup>3</sup> Martel C 2008
- <sup>4</sup> Hopton Cann SA 2002
- <sup>5</sup> Uitzicht 2013 nr. 7
- <sup>6</sup> Candido J 2013
- <sup>7</sup> Hopton Cann SA 2002; 2003; 2006; Huz JI 2012
- <sup>8</sup> Grivnenikov SI 2010; Candido J 2013; Inagaki-Ohara K 2013; Korniluk A 2016
- <sup>9</sup> Nutritional Oncology 2008; Calder PC 2009; Daniluk J 2012
- <sup>10</sup> Uitzicht 7 2012

**OORZAKEN VAN KANKER**

Onderstaande oorzaken beschouwt de reguliere geneeskunde als mogelijke oorzaken van kanker.

Ziekteverwekkende bacteriën in de darm	⇒ Dikke darmkanker
Tabaksrook	⇒ Kanker van de luchtwegen
Humaan Papilloma Virus	⇒ Baarmoederhalskanker
Hepatitis B en C virus	⇒ Leverkanker
Bacterien en galstenen	⇒ Kanker van de galblaas
Tabak, erfelijkheid, alcohol	⇒ Alveesklierkanker
Epstein Barr virus	⇒ Burkitt's lymfoom
Ultraviolet licht	⇒ Melanoom (huidkanker)
Asbest vezels	⇒ Mesothelioom (kanker van het longvlies)
Parasieten (schistosomiasis, bilharzia)	⇒ Blaaskanker
Maagzuur, alcohol, tabak	⇒ Slokdarmkanker
Helicobacter pylori	⇒ Maagkanker





Veel media berichtten in augustus over 'natuurarts' Klaus Ross, terwijl hij geen arts is, maar een 'Heilpraktiker'. Een feitelijke onjuistheid die de beroepsgroep van artsen voor natuurgeneeskunde ten onrechte in diskrediet brengt.

# Heilpraktiker is géén natuurarts

## ONJUISTHEDEN IN DE MEDIA

De dood van drie mensen in het Klaus Ross Zentrum in Bracht was deze maand landelijk nieuws. De doodsoorzaak is nog onderwerp van onderzoek. Zeker is dat zij overleden, terwijl ze in behandeling waren bij Klaus Ross, een Heilpraktiker in de deelstaat Nordrhein-Westfalen. Intussen is het onderzoek van de Duitse justitie uitgebreid naar de doodsoorzaak van nog zeventig mensen die bij Ross onder behandeling zijn geweest.



Arts Gio Meijer van de AVIG

niet-toxische behandeling van kanker en andere chronische degeneratieve ziekten. Op het bordje aan de gevel stond 'Heilpraktiker'. Een begrip dat misschien te vertalen is als 'genezer', maar niet als arts.

"Een arts is een beschermd titel", zegt Gio Meijer, arts voor integrale geneeskunde en voorzitter van de PR-commissie van de Artsenvereniging Voor Integrale Geneeskunde (AVIG). Het is jammer dat de media daarin onzorgvuldig zijn, vindt ze. Dat geeft een

Veel Nederlandse media berichtten over de 'natuurarts' Ross. Op de website van Omroep Brabant bijvoorbeeld: 'Vijf vragen en antwoorden over de Duitse behandelklinik Klaus Ross. Vraag 1: Wie is Klaus Ross? Eigenaar Klaus Ross is natuurarts.' De Gelderlander en het Brabants Dagblad hebben het over 'een technicus die ziekenhuisapparatuur verkocht en zich 'later liet omscholen tot natuurarts'. Ook landelijke kranten schrijven de fout over. De Volkskrant heeft het over 'de natuurarts in de behandelkamer van zijn kliniek'. Het AD over een 'natuurarts die doodzieke patiënten op de verkeerde manier behandelde'. Columnist Jutta Chorus schrijft in NRC hoe Ross een patiënt hoop gaf: '27 juli bezocht ze de natuurarts om het resultaat van haar tien weken lange behandeling met 3-broompyruvaat te bespreken.'

### Heelkunde

Hoe komt dit? Op zijn Nederlandstalige website - die inmiddels offline is - noemde Ross zichzelf 'natuurarts' en prees hij zijn behandeling aan als 'een alternatieve,

verkeerd beeld naar patiënten. "Patiënten zijn vaak onwetend over de verschillen. Er is een categorie mensen die daar misbruik van maakt. Dat is lastig." Het NOS-journaal interviewde Gerard Jansbergen, de voorzitter van de AVIG, vertelt Meijer. Hij legde uit dat een Heilpraktiker geen arts is en dat de vereniging zich daarom niet aangesproken voelde door de kwestie. "Het interview is in het uiteindelijke tv-item niet opgenomen."

### Therapievrijheid

In Duitsland werken zo'n 43.000 Heilpraktikers. Wat is een Heilpraktiker? De Heilpraktiker is in Duitsland een zelfstandig, door de overheid erkend natuurgeneeskundig therapeut en mag (net als een arts) diagnoses stellen en ziektes behandelen. Echter: farmaceutische medicijnen (bijvoorbeeld pijnstillers en antibiotica) voorschrijven, operaties uitvoeren en zware infectieziekten behandelen mag een Heilpraktiker niet. Er zijn zo'n tien koepelorganisaties die opleidingen en bijscholingen verzorgen. De

opleidingsduur kan variëren van één tot drie of vier jaar. De inhoud verschilt, er is geen staatstoezicht op de opleiding en geen periodiek toezicht op de zorgkwaliteit, aldus persinformatie van het Kreis Viersen, waaronder de praktijk van Ross viel. Pas bij klachten over een Heilpraktiker voert het verantwoordelijke Gesundheitsamt een onderzoek uit. Geen enkele Heilpraktiker is hetzelfde. Wel algemeen is dat elke Heilpraktiker de mens vanuit een holistische visie behandelt.

## ARTS OF 'GENEZER'?

Bent u in behandeling bij een complementair geneeskundige en wilt u zeker weten dat het een arts is? In Nederland is een arts een beschermd titel. In het BIG Register kunt u zien of uw behandelaar de titel van arts mag voeren.

[www.bigregister.nl/zoeken/zoekenop-naamenspecialisme/default.aspx](http://www.bigregister.nl/zoeken/zoekenop-naamenspecialisme/default.aspx)

Artsen voor integrale Geneeskunde zijn regulier opgeleide artsen (met een BIG-registratie) die de integrale visie onderschrijven en die zich postacademisch specialiseerden in een regulier vakgebied (huisarts of ander medisch specialisme) en/of in een of meerdere complementaire vakgebieden, zoals homeopathie, acupunctuur, natuurgeneeskunde, orthomoleculaire geneeskunde, neurale therapie, antroposofie en fytotherapie.



## 'ZIEKTEGENEN' VALLEN DOOR DE MAND

Als 'ziektegenen' of 'risicogenen' bekend staand erfelijk materiaal is nauwelijks tot niet te linken aan het ontstaan van ziekten. Dat blijkt uit een studie onder 60.000 mensen, waar het blad Nature afgelopen maand over berichtte.

In een megaproject zocht een consortium van onderzoeksgroepen naar afwijkingen in het exoom. Dit is een klein deel van het genoom dat verantwoordelijk wordt gehouden voor 85 procent van de mutaties die een groot effect op ziekten hebben. Vergeleken met het complete DNA, dat uit drie miljard genetische letters bestaat, is het exoom met 'slechts' 45 miljoen letters veel overzichtelijker.

Exoom-analyse van de zestigduizend mensen leverde een grote hoeveelheid genetische varianten op: 7,4 miljoen. Van de 192 meest kansrijke 'afwijkingen van normaal' konden er slechts negen daadwerkelijk met ziekten in verband gebracht worden. Een onderzoeksgroep van het Kings College in Londen onderzocht met behulp van de nieuwe dataverzameling de zeventig bekende risicogenen voor cardiomyopathie. Geen van deze genen kon in verbinding gebracht worden met hartzwakte.

De statistische samenhang tussen bepaalde genvarianties en het ontstaan van Alzheimer, diabetes, schizofrenie en hart- en vaatziekten lijkt op toeval te berusten, becommentarieert de wetenschapsredactie van Deutschlandfunk. "Er is veel over-geïnterpreteerd. Intussen kan men ervan uitgaan dat de meerderheid van de genen die als ziekte- of risicogenen verkocht worden, inderdaad niet de oorzaak zijn."

## OVERDIAGNOSES SCHILDKLIERKANKER

In de geïndustrialiseerde wereld zijn de afgelopen twintig jaar bij circa een half miljoen mensen tumoren in de schildklier gevonden die vermoedelijk nooit tot klachten geleid hadden. In de overgrote meerderheid van de gevallen had dit verwijdering van de complete schildklier tot gevolg. Dat concludeert het Kankeronderzoeksinstituut (IARC) van de Wereldgezondheidsorganisatie op basis van onderzoek in twaalf landen, in de New England Journal of Medicine. Zuid-Korea spant de kroon met negentig procent overdiagnose. De onderzoekers noemen nieuwe diagnostieken en preventieonderzoek als mogelijke oorzaken.

## AGENDA

### LEZING R. STUUT

29 SEPTEMBER | BEEKBERGEN

R. Stuit, arts voor homeopathische en algemene geneeskunde, geeft een lezing over heksenkruiden vanuit verschillende invalshoeken: de homeopathie, de Graalboodschap, de reguliere wetenschap (botanie) en historische kruidenkennis. De lezing begint om 19.30 en vindt plaats in Marry's kruidentuin in Beekbergen. Kijk op [www.marrys.nl](http://www.marrys.nl) of bel 055- 506 1391.

### LEZING MARRY FOELKEL

30 SEPTEMBER | BEEKBERGEN

Marry Foelkel geeft een lezing over reumatische klachten en natuurlijke pijnbestrijding in haar kruidentuin in Beekbergen. De lezing begint om 13.30 uur en kost € 10,-. Kijk voor meer informatie op [www.marrys.nl](http://www.marrys.nl) of bel: 055- 506 1391.

### LEZING HANS MOOLENBURGH

1 OKTOBER | OSPTEL

Dr. Hans Mooleburgh geeft sprekt over ziekte en gezondheid vanuit jarenlange ervaring en studie als dokter. De lezing is van 13.30 - 17.00 uur en kost € 10,-. U kunt betalen via de knop 'Winkel' op [mmv.nl](http://mmv.nl). Locatie: HaazeHoof, Aerthijssplein 3, 6035 AS Ospel.

### INFORMATIE NATUURVOEDING

18 OKTOBER | ZOETERMEER

MMV-natuurvoedingskundige Veronique van Zeeland organiseert dit najaar opnieuw drie informatieavonden over het Moermandieet. De eerste bijeenkomst is op dinsdag 18 oktober en staat in het teken van de voedselbereiding: Wat is het nut van sappen en smoothies? Welk voedsel eet je rauw en welk beter gekookt?

Twee andere bijeenkomsten volgen op 22 november en op 13 december. De avonden zijn van 20.00 - 21.30 uur en kost € 10,- per avond p.p. (graag contant voldoen bij aanvang). Aanmelden via [veroniquevanzeeland@gmail.com](mailto:veroniquevanzeeland@gmail.com)

### MMV LEDENDAG

12 NOVEMBER | VEENENDAAL

De Basiliek, aan de Wiltonstraat 56, Veenendaal. Zie voor informatie pagina 20.



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

TEKST PETRA PRONK BEELD LENUS VAN DER BROEK

# 'Thea, je bent 76. Waag het erop!'

Thea Sjoerdsma-Ruiter (77) uit Akkrum gebruikte een batterij aan medicijnen, totdat ze inzette op gezond leven. De klachten verdwenen en haar energie kwam terug. 'Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld.'

**N**a het overlijden van haar man in 2010 raakte Thea in de versukkeling. Hoge bloeddruk, een hoog cholesterol, diabetes type 2, glaucoom, benauwdheid, somberheid en een totaal gebrek aan energie. "Ik zat in een neerwaartse spiraal, tot ik op dansles mijn nieuwe vriend leerde kennen\*. Hij was bezig met gezonde voeding. We gingen samen met de MMV-reis naar Zwitserland. Daar ontmoette ik allemaal ex-kankerpatiënten die behoorlijk kwiek in de bergen liepen. Ik had zelf 22 jaar geleden een borstamputatie gehad, en wist niet dat voeding zo'n cruciale rol kon spelen bij kanker en het herstel daarvan. Ik ging gezonder eten, meldde me aan bij een natuurarts en heb na lezing van het boekje 'Wat zit er in uw eten?' alle bijsluiters van mijn medicijnen doorgelezen. Daar schrok ik erg van, omdat ze veel slechte e-nummers bleken te bevatten. Zo kwam ik er ook achter dat middelen die mijn huisarts, cardioloog en oogarts mij hadden voorgeschreven, niet gelijktijdig gebruikt mochten worden."

### In gesprek met de arts

"Ik ging het gesprek daarover aan met mijn behandelaars. De natuurgeneeskundig arts bedankte mij voor al het huiswerk en ging met zijn collega's in overleg. Maar bij de cardioloog vond ik geen gehoor. Zij weigerde zelfs mij verder te controleren als ik op dit spoor verder zou gaan. Na lang aarzelen heb ik op eigen initiatief de reguliere middelen langzaam afgebouwd. Ik vond het moeilijk om tegen het advies van de artsen in te gaan. Dat was een risico, maar je neemt ook een risico als je medicijnen blijft gebruiken die niet bij elkaar passen en slechte e-nummers bevatten. Bovendien voelde ik me door de gezonde voeding en de supplementen steeds fitter worden. Dus op een dag dacht ik: 'Thea, je bent 76, waag het erop!'"

### Steeds jonger

"Zonder al die medicijnen voel ik me hartstikke goed. Ik ben weer helder in mijn hoofd. Ik wandel, fiets, zwem en reis weer overal naartoe. Ik werk mee in de grote tuin van mijn vriend en we dansen samen met veel plezier – onlangs nog voor goud. Mijn nagels brokkelen niet meer, mijn haar wordt dikker en zelfs blonder. Ik ben inmiddels 77 maar heb het gevoel dat ik er jonger op word. Reguliere artsen doen hun best. Ik ben prima geopereerd aan mijn borstkanker en blij dat ik gedotterd ben. Maar ik vind het heel jammer dat ze niet samenwerken met hun collega's uit het complementaire circuit. Beide partijen hebben hun eigen deskundigheid en het zou goed zijn voor de patiënt als ze die in overleg met elkaar zouden inzetten."

\*Severinus van der Horn, een lang interview met hem stond in Uitzicht nr. 8 van 2014







# Druiven tarte-tartin

4 PERSONEN - MOERMANPROOF

## Ingrediënten

- 150 g amandemel
- 150 g boekweitmeel
- 4 el olijfolie
- Snufje zout
- 150 ml amandelmelk
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- 50 g dadels
- 3 tl kaneelpoeder
- ½ kg witte druiven
- 1 citroen

## Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 150 graden.
- 2 Blender de dadels met de amandelmelk en olijfolie tot een gladde puree.
- 3 Meng de puree met het amandemel, boekweitmeel, zout en wijnsteenbakpoeder en kneed het tot een soepel deeg.
- 4 Haal de druiven van de steeltjes en snijd ze door de helft.
- 5 Verwarm in de pan een klein scheutje olijfolie en voeg hieraan de druiven, 2 tl kaneelpoeder en het sap van een halve citroen toe. Laat 5 minuten op zacht vuur sudderen.
- 6 Vet een springvorm in met wat olijfolie en stort de druiven in de vorm.
- 7 Rol het deeg uit tot een ronde vorm van ongeveer 2/3 cm dik. Dek de druiven in de springvorm hiermee af.
- 8 Bak de tarte-tartin in zo'n 40-50 minuten af op 150 graden.
- 9 Laat de taart even afkoelen, keer hem om boven een bord en serveer.

Is het deeg te droog?  
Voeg dan wat amandelmelk toe.  
Is het te nat?  
Doe er dan wat meel bij.



## Smoothies met druif

### Smoothie 1

#### Ingrediënten

- 1 kg witte druiven
- 1 avocado
- 1 rijpe peer
- 1 citroen
- ¼ rode peper

- 1 Haal de druiven van de takjes, was en blender ze.
- 2 Gooi het sap door een fijne zeef om de pitjes te scheiden. Het uitlekken duurt vrij lang; je moet de zeef een beetje schudden.
- 3 Schil de avocado en de peer en snijd ze in stukken.
- 4 Pers het sap van de citroen.
- 5 Snijd de rode peper fijn en verwijder de zaadjes.
- 6 Blender het sap van de druiven en het sap van de citroen, de avocado en peer stukjes en de rode peper tot een glad geheel.

### Smoothie 2

#### Ingrediënten

- 150 g druiven zonder pit
- 1 klein gesneden banaan
- 200 g biogarde
- 1 biologische klein gesneden appel
- 100 g veldsla

#### Bereiding

Doe alle ingrediënten in de blender en maal alles fijn.



Maak er puddinkjes van door er een eetlepel vlozaad aan toe te voegen en het mengsel in kleine vormpjes te laten opstijven. Kijk vijf minuten na het toevoegen van het vlozaad of het voldoende gebonden is. Voeg anders nog wat toe. Garneer de puddinkjes met bramen en ander vers fruit.



De burgers zijn ook lekker met brood (lunchgerecht) of bij de hoofdmaaltijd met een salade met druiven.

## Bietenburgers met geitenkaas (en druiven!)

VOOR 8 BURGERS - MOERMANPROOF

#### Ingrediënten

- 2 rauwe rode bieten
- 1 rode ui
- 3 tenen knoflook
- 1 el roomboter
- 1 el curcumix of kurkuma
- 300 gekookte kikkererwten
- Kiemgroentes als garnering
- Plakjes verse geitenkaas

#### Bereidingswijze

- 1 Kook de kikkererwten in een halfuurtje gaar.
- 2 Smelt de lepel roomboter in een koekenpan en bak hierin zachtjes de rode ui en knoflook.
- 3 Voeg hierna de curcumix of kurkuma toe met eventueel wat keltisch zout.
- 4 Rasp de bieten en maak de kikkererwten fijn met een staafmixer.
- 5 Voeg bij de gepureerde kikkererwten de knoflook en ui toe.
- 6 Op het laatst de geraspte bieten.
- 7 Kneed alles goed door elkaar, en maak er met een natte hand burgers van.
- 8 Zet de oven op 150 graden en verwarm 10 minuten voor.
- 9 Leg nu een dun plakje verse geitenkaas op de burgers en garneer met een druif.
- 10 Bak de burgers in een half uurtje gaar.



# Pleidooi voor voedingstherapie met micronutriënten

SUPPLETIE OP MAAT ONDERSTEUNT BEHANDELING EN PATIËNT

Met de juiste suppletie slaan reguliere therapieën beter aan en verdragen mensen de behandelingen beter mét minder verlies van levenskwaliteit. Dat blijkt uit een meta-analyse naar het nut van micronutriënten bij de behandeling van kanker die *Nutrients*\* eerder dit jaar publiceerde.

TEKST RINEKE WISMAN BEELD GETTY IMAGES

**'D**ertig tot negentig procent van de mensen die lijden aan een vorm van kanker ondersteunt hun voeding met supplementen. Vaak zonder dat de behandelend arts dit weet', schrijven de onderzoekers. Onder oncologen heerst bezorgdheid dat supplementen (vaak antioxidanten) de effectiviteit van chemo- en radiotherapie ondermijnen. In theorie kunnen anti-oxidatieve supplementen tumorcellen beschermen tegen radio- en chemotherapie.

In het overzichtsartikel 'Micronutrients in oncological intervention' - onderwierpen zes onderzoekers (van Duitse en Amerikaanse komaf) 215 studies aan een vergelijkende analyse. De helft van de onderzoeken werd gepubliceerd na 2010, drie studies zijn van dit jaar. Algemene conclusie: 'Met micronutriënten is er een

betere reactie op de kankerbehandeling die de prognose en de kwaliteit van leven van de patiënt verbetert.'

Voeding bestaat uit macro- en micronutriënten. Macronutriënten zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Het lichaam gebruikt ze voor de bouw en het onderhoud van cellen. Vitaminen, mineralen en sporenelementen zijn micronutriënten. Die zorgen voor een optimale werking van de stofwisseling - inclusief de activering van enzymen en de productie van hormonen.

## Ondervoeding

Bepalend voor het succes van de behandeling is de voedingsstatus van de patiënt, schrijven de auteurs. Uit hun data blijkt dat veel kankerpatiënten voedingstekorten hebben. Afhankelijk van geslacht en tumorsoort, blijkt dat bij dertig tot negentig procent van de patiënten het geval. Vooral de voorraad van immuunregulerende en antioxidatieve micronutriën-

## CHEMOTHERAPIE EN MICRONUTRIËNTEKORTEN

Chemotherapeuticum	Micronutriëntekort
Cisplatin	L-carnitine
Cisplatin	Magnesium, kalium
Cyclophosphamid	Vitamine D
Ifosfamid	L-carnitine
Doxetaxel, Paclitaxel	Vitamine D

bron: 'Die richtigen Mikronährstoffe bei Krebs', Deutsch Gesundheitshilfe, 2013;

ten, zoals vitamine B1, C, foliumzuur en vitamine K) zijn 'hachelijk'.

Hierdoor bestaat een verhoogd risico op complicaties door infecties, bloedvergiftiging en een verstoorde wondgenezing. Patiënten met tekorten breken hun chemokuur vaker af en verblijven vaak

\*Nutrients is een vrij toegankelijke internationale database voor studies over menselijke voeding. <http://www.mdpi.com/journal/nutrients>



## Antioxidanten tijdens chemo: positief voor de tumorrespons, het aantal bijwerkingen en de overlevingstijd

langer in het ziekenhuis. De aanwezigheid van kanker is een factor die het tekort vergroot, en dat geldt ook voor de chemotherapie. De studie belicht welke chemotherapieën leiden tot welke tekorten en de mogelijke gevolgen daarvan (zie kader 'Chemotherapie en micronutriëntentekorten').

Naast voedingstherapie noemen de onderzoekers de individuele bepaling van de micronutriëntenstatus, als belangrijk aspect van de aanvullende oncologische behandeling. Ze benadrukken dat de aanvulling verschilt per persoon en per kanker.

### Overleving en levenskwaliteit

De meta-analyse licht een aantal studies eruit. Bijvoorbeeld een dubbelblind placebogecontroleerde studie met 1129 longkankerpatiënten. Die liet een verbetering in het sterftcijfer zien van 26 procent ten opzichte van de niet-gesuppleerde groep. Ook leefden zij gemiddeld twee keer langer dan de controlegroep: 4,3 jaar tegenover twee jaar. Deze studie toonde ook een verband met een verbeterde kwaliteit van leven. In een kleine studie (twee onderzoeksgroepen van 31 personen) bij vrouwen met eierstokkanker ging suppletie samen met een verbeterde immuunfunctie minder bijwerkingen van de chemotherapie (zoals verlies eetlust, misselijkheid, braken, haarverlies, algehele slapte).

Uit een systematische studie van dubbelblind gecontroleerd placebo onderzoek concluderen de onderzoekers dat antioxidanten geen vernietigend effect op de chemotherapie hebben. Maar eerder positief uitwerken op de tumorrespons, het aantal bijwerkingen en de tijd die de patiënt na de diagnose leefde. Geen van de studies liet (significante) negatieve effecten zien.

### Selenium en Vitamine D

Vier micronutriënten springen eruit: selenium, vitamine D, L-carnitine en Vitamine C. 'De

vitamine D-status zou bij iedere kankerpatiënt moeten worden bekeken en worden behandeld met een adequaat supplement', bevelen de auteurs aan. Over selenium: 'De studies geven aan dat de toxiciteit van chemo- en radiotherapie kan worden verminderd door de seleniumconcentratie te verhogen. Dit heeft geen invloed op de belangrijkste anti-kanker effecten.' Bij L-Carnitine en vitamine C zijn de onderzoeken niet eenduidig en luidt de aanbeveling dat meer onderzoek nodig is.

Uwe Gröber, farmacoloog en onderzoeksleider van deze studie, verdiept zich sinds twintig jaar in het thema. Van zijn hand verscheen in 2013 het boekje 'Die richtigen Mikronährstoffe bei Krebs'. Deze publicatie geeft patiënten suggesties en adviezen. Het begint met informatie voor en over mensen die als gevolg van hun ziekte ondervoed zijn en kampen met een gebrek aan eetlust. 'Recente berichten uit de voedingswetenschap bevestigen dat kankerpatiënten - vooral zij met een slechte voedingsstatus - zich niet koolhydraatrijk voeden, maar duidelijk meer eiwit en vet moeten nemen.'

### Onwetendheid

Bij ernstige ziekten zoals kanker is een uitgebalanceerde voeding en een optimale verzorging met micronutriënten van het grootste belang, aldus Gröber. "Net als in Nederland negeert ook de Duitse reguliere geneeskunde het thema voeding", aldus Gröber aan de telefoon vanuit het Duitse Essen. In theorie zouden artsen de nutriëntenwaarden kunnen meten en de micronutriënten in de juiste dosering voorschrijven ten gunste van de patiënt. Maar dat gebeurt niet. "Dat komt doordat het geen standaard onderdeel van de artsenopleiding is. De onwetendheid overheerst."

Gröber's boek verscheen in een oplage van 200.000 bij de Deutsche Gesundheitshilfe, een vereniging die wetenschappelijke informatie over ziekte en gezondheid vertaalt naar een groter publiek. "Er zijn oncologen die de werkzaamheid betwijfelen, maar net zoveel oncologen zijn blij dat er eindelijk aandacht voor komt", zegt Patrick Heinz, woordvoerder van de Deutsche Gesundheitshilfe. "Daarnaast staat een grote groep die zegt: baat het niet, dan schaadt het niet. Dat het wel degelijk baat, is voldoende wetenschappelijk aangetoond. Bewijzen dat het niet klopt, kan men niet."

Heinz benadrukt dat de adviezen uit de publicatie aanvullend bedoeld zijn. "De informatie is uitdrukkelijk niet bedoeld ter vervanging van het gesprek met uw arts. Voor de diagnose en de therapie is uw arts de aangewezen persoon." Hij hoopt veel mensen te bereiken. "Hoe meer mensen met het boekje naar hun arts stappen, hoe groter de kans dat de oncoloog zich erin gaat verdiepen."

### BELANGRIJKE MICRONUTRIËNTEN VOOR MENSEN MET KANKER

#### Micronutriëntengroepen

#### Micronutriënten

#### Vitaminen

Vitamine D, vitamine B12, vitamine C, vitamine K, foliumzuur, vitamine E, vitamine A

#### Vitaminoiden

L-carnitine, co-enzym Q10

#### Mineralen

Magnesium, kalium, calcium

#### Sporenelementen

Selenium, zink, ijzer

#### Aminozuren

L-cysteïne, L-glutathion, L-tryptofaan, vertakt geschakelde aminozuren

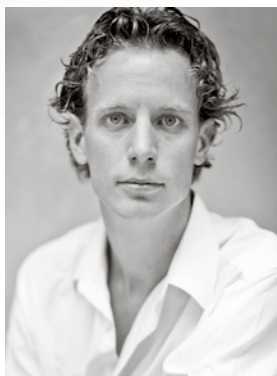
#### Vetzuren: meervoudig onverzadigd omega 3

Eicosapentaenzuur (EPA) Docosahexaenzuur (DHA)

bron: 'Die richtigen Mikronährstoffe bei Krebs', Deutsch Gesundheitshilfe, 2013

[www.gesundheitshilfe.de](http://www.gesundheitshilfe.de)

# Kom naar de vijfde MMV-ledendag!



Elkaar ontmoeten, kennis uitwisselen en opdoen, en geïnspireerd huiswaarts keren. Dat is het doel van de jaarlijkse ledendag van MMV. Op zaterdag 12 november vindt voor de vijfde maal een ledendag plaats. Meld u snel aan, en neem gerust een introduc e mee.

## DRIE DESKUNDIGEN GEVEN DIT JAAR EEN LEZING OVER VOEDING EN GEZONDHEID

### Drs. Richard de Leth

'Is je lijf je lief, leef dan preventief', is het motto van Richard de Leth. Studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit en specialiseerde zich daarna in de orthomoleculaire geneeskunde en de psychoneuro-immunologie. De Leth heeft een praktijk voor integrale geneeskunde in Heemskerk.

[www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu)

### Drs. Durk Meijer

Meijer begon (met zijn vrouw) een huisartsenpraktijk in Overdinkel in 1977. Hij verdiepte zich in homeopathie, natuurgeneeskunde, immunologie en kiest bewust voor de combinatie van regulier en niet- regulier onder het motto: 'Er is nooit  en absolute waarheid in de geneeskunde.'

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

### Marry Foelkel

Marry Foelkel weet alles over kruiden en hun helende werking. Zij schrijft al jaren een column over kruiden in Uitzicht (zie pagina 27). Kruiden kunnen wonderen verrichten, maar het zijn geen wondermiddelen. 'Gif en tegengif zit soms in dezelfde plant. De dosering is dan het belangrijkste. Dat zijn oude wetmatigheden die al duizenden jaren gelden.'

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

### Locatie, aanmelding & kosten

**Start** 10 uur (de zaal is open vanaf 9.30 uur)

**Locatie** De Basiliek, aan de Wiltonstraat 56, Veenendaal. (Goed bereikbaar met het openbaar vervoer en beschikt over een ruime parkeergarage.)

**Kosten** Voor het bijwonen van de ledendag (inclusief Moermanproof lunch) vraagt MMV een bijdrage van   15,- per persoon.

**Aanmelden** Meld u ruim van tevoren aan. Bij voorkeur via email: [elke@mmv.nl](mailto:elke@mmv.nl) (bij opgave van meerdere personen graag alle namen vermelden). Aanmelden via de webshop kan ook: [www.mmv.nl/winkel](http://www.mmv.nl/winkel), klik op 'Ledendag 12 november 2016', vervolgens op 'Aan winkelwagen toevoegen' en daarna op 'Afrekenen'. Volg het betaalmenu, dan liggen de kaarten voor de lunch op de dag zelf voor u klaar.

(advertenties)

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](mailto:info@schulp.nl)

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



## NA VEERTIG JAAR VERANDERING TEN GOEDE!

**V**olgens de lobbywaakhond Corporate Europe Observatory (CEO) besteedt de voedingsmiddelenindustrie in de EU per jaar meer dan 20 miljoen euro om wetgeving te voorkómen die

bijdraagt aan de afname van de suikerconsumptie. Dat staat in haar rapport met de welsprekende titel *A spoonful of sugar*. Zelfs vergelijkt een van de samenstellers de huidige suikerlobby met de tabakslobby van vroeger.

Maar er zijn dingen aan het veranderen. Ten goede! Wat vooral opvalt is dat de verandering niet

afkomstig is van de multinationals en de grote instituties zoals de EU en de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie). Die volgen alleen maar, met ongepaste tegenzin. De veranderingen komen van de mensen zelf die zo langzamerhand door de 'mooie (reclame) praatjes' heen kijken.

Door de mensen voegt Unilever nu roomboter toe aan een van zijn Becel-margarines. Dus omdat de mensen het willen, op basis van kennis, vergaard niet dankzij, maar ondanks het Voedingscentrum en de Hartstichting.

Maar hier wil ik het hebben over suiker. De suiker- en frisdrankenindustrie hebben lange tijd met behulp van 'wetenschappers' en andere belanghebbenden de desastreuze gevolgen van hun producten kunnen verhullen, die er niet om liegen zoals: overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten, agressief gedrag en zelfs kanker. Gelukkig gaan ook prominenten steeds vaker het licht zien. Neem bijvoorbeeld oud Olympisch zwemmer Pieter van

den Hoogenband. Weliswaar ongenueanceerd beklagt hij zich in zijn column in *De Telegraaf* (26 mei) over zijn onwetendheid zo'n vijftien jaar geleden ('omdat hij te lang geluisterd heeft naar het Voedingscentrum', zeg ik er maar even bij). Hij eindigt zijn column: "Ik heb al het 'gif', suikers en koolhydraten, uit mijn voorraadkast en koelkast inmiddels vervangen door vetrijke en andere gezonde producten." Op 13 augustus doet hij er in een interview met dezelfde krant nog een schepje bovenop: "Kijk bijvoorbeeld naar de Spelen van de jaren 90. Toen waren er atleten bij die aan de zware

kant waren. Dat kwam met name door het gebrek aan inzicht over suikers." Hij noemt de 'mierzoete sportdrankjes' (energie!) die toen populair waren. Hij vervolgt: "Nu weten we dat je beter presteert op eiwitten en vetten. Deze kennis heeft zich verspreid naar andere takken van de samenleving.

Ook op de werkvloer en in bedrijfskantines zie je dat mensen meer rekening houden met dergelijke dingen."

Ongetwijfeld verspreidt Pieter het woord op de congressen en bijeenkomsten in het bedrijfsleven waar hij een veelgevraagd spreker is. In zijn opvatting is topsport een kwestie van pionieren, grenzen opzoeken. "Daarom lopen ze in de sporthoek inderdaad wel eens voorop in bepaalde ontwikkelingen", stelt hij trots.

Dit lezende fronste ik toch even de wenkbrauwen. Het is toch allang bekend dat suiker de gezondheid schaadt. Waar heb ik dat ook nog meer gelezen? O ja, de afgelopen veertig jaar in *Uitzicht*.

**Dankzij mensen  
voegt Unilever  
roomboter toe  
aan margarine  
(niet dankzij het  
Voedingscentrum)**



‘PALEOPROFESSOR’ FRITS MUSKIET

# ‘We hebben leefstijl vervangen door pillen’

Hij is de ongekroonde koning van de Nederlandse paleoscene. Maar het etiket ‘Paleoprofessor’ is Frits Muskiet liever kwijt dan rijk. ‘Er komen steeds meer Paleomensen die onzin praten of er niet goed genoeg over hebben nagedacht.’ Over kanker, evolutionaire geneeskunde, wetenschappelijk bewijs, de media en waarom een bedevaart naar Santiago de Compostella ook voor atheïsten heilzaam is.

TEKST ARJAN VAN GRONINGEN & RINEKE WISMAN BEELD GIJS VERSTEEG

**A**an de koffie in zijn werkkamer in het Universitair Medisch Centrum Groningen wijst de emeritus hoogleraar zijn gasten op de zakjes koffi-creamers. “Weet je wat daar inzit? Geen melk. Kokosolie. Ik vroeg het me af en het laboratorium is aan de overkant van de gang.” Het tekent zijn onderzoekende natuur die hem ver voorbij de veilige grenzen van de wetenschappelijke consensus bracht. En daarmee haast automatisch in conflict met de gevestigde orde. Want al is hij de beminlijkheid zelve, Muskiet kan slecht tegen wetenschappelijke vooroordelen en dogmatische autoriteiten.


## Visolie en chemo

Uit de talloze voorbeelden die Muskiet noemt, pikken we er een die de gemoederen van veel MMV-leden vorig jaar in beroering bracht. Namelijk de waarschuwing van Emile Voest – onderzoeker, behandelaar en bestuurder van het Anthonie van Leeuwenhoek – tegen de combinatie van visolie en chemotherapie.

Muskiet: “Professor Voest baseerde zijn conclusie op een muizenstudie die één visolievetzuur identificeerde die de werking van één cytostaticum bij één soort kanker blokkeerde. Het interessante is dat Professor Liesbeth de Vries in Groningen precies het omgekeerde heeft gedaan: kankercellen ongevoelig maken voor allerlei chemotherapie om ze vervolgens met behulp van visolie weer gevoelig te maken. In vitro, dus dat zegt nog minder dan een muizenstudie. Maar het staat sinds de jaren tachtig in de literatuur en werd door meneer Voest genegeerd. Daaraan zie je hoe biased [red: vooringenomen] wetenschappers kunnen zijn.”

Geïrriteerd door de diëtistenvereniging die ‘er heel snel bij was om visolie te ontraden bij chemotherapie’ en geïnspireerd tot het schrijven van een ingezonden brief dook Muskiet in de literatuur en stuitte op een studie die aantoonde dat de chemotherapie met visolie beter aansloeg. “Het artikel werd in dezelfde maand gepubliceerd als dat van Voest. Kijk, en daar word ik boos over. Als men plotseling zegt dat visolie de behandeling van



A photograph of Prof. dr. Frits A.J. Muskiet, an elderly man with grey hair, smiling and looking upwards and to the left. He is wearing a light blue button-down shirt under a dark blue blazer. The background is a lush green tree with purple wisteria flowers hanging from its branches.

**Wie:** Prof. dr. Frits A.J. Muskiet (1950)

**Werk:** Studeerde scheikunde/biochemie aan de Rijksuniversiteit Groningen en promoveerde in 1979 op catecholaminen producerende tumoren. Daarna klinisch chemicus in het Universitair Medisch Centrum Groningen.

Vanaf 2000 tot nu (emeritus) hoogleraar Pathofysiologie en Klinisch Chemische Analyse. Huidig onderzoek: voeding (essentiële vetzuren, vitaminen), aderverkalking, sikkcelziekte, verloskunde, psychiatrie en evolutionaire geneeskunde.

Is (co)-auteur van meer dan 260 PubMed geregistreerde publicaties.

**Privé:** Geboren op Curaçao. Kwam na de middelbare school naar Nederland. Getrouwd, zoon en kleindochter.





kanker tegenwerkt. Op basis van muizen-onderzoek nog wel.... Terwijl andere mensen hun stinkende best zitten te doen om die tumor juist gevoeliger te maken mét visolie. In echte patiënten!" Van een ingezonden stuk zag Muskiet bij nader inzien af. Glimlacht: "Ik heb al zo veel ruzie." Met wie zoal? "Laat ik het veralgemeniseren. Ik heb vooral moeite met enkele aanbevelingen van de Gezondheidsraad, de vroegere Voedingsraad, en van het Voedingscentrum."

### Bewijs

Een naam die wel valt is die van Martijn Katan. De voedingswetenschapper die voor maar weinig gezondheidsclaims rond voeding bewijs ziet - doch vast overtuigd blijft van zijn eigen onderzoek dat verzadigd vet in het verdomhoekje plaatst. Wat vindt Muskiet van diens laatste boek Voedingsmythes en de publiciteit daaromheen?

Muskiet: "Vreselijk. Kijk, het is waar dat er geen keihard bewijs ligt dat groente en fruit ziektes voorkomen. Want er bestaat geen randomised controlled trial (rct) met groente en fruit die dat kan ondersteunen. Bescheiden zijn en zeggen dat je het naar zijn normen ook niet kán bewijzen, is echter van een andere orde. Naar mijn mening moet je deze discussie niet starten in het lekenpubliek als je de gezondheid van de mensen voor ogen hebt."

Iedereen heeft de mond vol van evidence based medicine (ebm), valt Muskiet op. Maar zelden heeft men daarbij dezelfde gedachte als de bedenker van deze term, David Sackett. Zijn begrip van 'bewijsgebaseerde geneeskunde' omvat namelijk behalve 'het best beschikbare bewijs' ook de normen en waarden van arts en patiënt. Muskiet: "Dat betekent dat je een Turk misschien anders moet behandelen dan een Nederlander. Daar kunnen we niet mee werken, dus die patiënt- en dokterswaarden gooiden we eruit. Toen vroeg men zich af: wat is eigenlijk 'het best beschikbare bewijs'? Iemand kwam tot de conclusie dat het een rct is. Nu draaien de meesten het helemaal om. Alles wat geen rct of meta-analyse hiervan is, gooit men weg. Dat maakt het

**'Moerman had, wat de preventie van kanker betreft, zonder meer gelijk'**

leven makkelijk; meer dan negentig procent van het onderzoek hoef je niet meer te lezen."

### Media

Elkaar tegensprekende professoren kan in theorie tot boeiende academische discussies leiden en nieuwe inzichten doen doorbreken. In de praktijk levert het vooral verwarring op en beschimpingen. Een schone taak voor de media om klaarheid te scheppen. Zou je denken. Waarom zien we Frits Muskiet nooit op televisie?

"Zonder verwijzingen en zonder goede objectieve onderbouwing kreten roepen, wil ik niet. Pauw en Witteman: 'We hebben tien minuten voor dit onderwerp, zeg me snel: zijn granen nu goed of slecht? In die soundbites wil ik niet praten. Vraag dan Katan. Die weet precies wat goed of slecht is. En dat doen ze dus ook steeds."

De journalistiek blinkt niet uit in de duiding van het nieuws rond voeding en gezondheid. Jaarlijks honderden doden door medicijnen en een veelvoud daarvan als gevolg van ongezonde voeding, blijven vrijwel onopgemerkt. De waarschuwingen tegen voedings-supplementen daarentegen worden telkens weer breed uitgemeten. Wat is dat toch? Muskiet heft zijn handen alsof hij onder schot wordt genomen. "Man bijt hond?" Nou maakt de universitaire realiteit het de journalistiek ook niet gemakkelijk het juiste perspectief te kiezen, meent Muskiet. "Universiteiten willen scoren met publicaties in high impact-bladen. Dat lukt niet met onderzoek naar lifestyle. Dus zoeken ze het in stamcelonderzoek. Oogverblindend onderzoek, geen twijfel over mogelijk, dat de

universiteit goed in het nieuws brengt. Genetica, ook zoets: iedere dag een nieuw gen. Als biochemicus vind ik het prachtig, maar genetica draagt bijna niks bij aan onze gezondheid. Zo zijn we bezig de zaak constant te verwringen. Journalisten begrijpen dat niet."

### De genen

Hoewel genetische aanleg bepalend kan zijn voor het ontstaan van ziekten, zijn de genen zelden de primaire oorzaak. "Een genetische oorzaak van hart- en vaatziekten in de algemene bevolking bestaat niet. Zelfs familiale hypercholesterolemie, wat een van de meest penetrante genen is om hart- en vaatziekten te krijgen, was tot 1900 een voordeel. Onderzoek met gegevens van de burgerlijke stand in Nederland liet zien dat deze families toen gemiddeld ouder werden. Wat gebeurde er na 1900? We zijn steeds gekker gaan leven. Vijfennegentig procent van onze ziektes wordt primair veroorzaakt door leefstijl."

Kanker is een vergelijkbaar verhaal. "Verworven genetische afwijkingen zijn een belangrijke oorzaak van kanker. Maar het verwerven hiervan is in hoge mate een kwestie van leefstijl; denk bijvoorbeeld aan roken. Moerman had, wat de preventie van kanker betreft, zonder meer gelijk. De nrf2-receptor, toen onbekend, is een pilaar onder het Moermandieet gebleken. Deze receptor reageert onder andere op fytochemicaliën. Zoals curcumine, resveratrol, sulfarafaan, enzovoorts. Als een soort sleutel zetten ze zeer veel verschillende mechanismen in werking die ons breed beschermen: van dioxines tot ultraviolet straling."

"Onderscheid dient gemaakt tussen preventie en behandeling van kanker. Laatstgenoemde ligt genuanceerd. Kanker is niet één ziekte, en er zijn dus geen standaard oplossingen. Dé kankercel bestaat niet. Voor een epigenetische vorm, waarbij bijvoorbeeld een tumorsuppressor gen is uitgeschakeld, bestaat de meeste hoop dat je wat kunt bereiken met 'leefstijl'. Interessante



mogelijkheden zijn ook gelegen in een lage koolhydraatvoeding om daarmee de tumorstamcel tot rust te brengen”.

Als jonge onderzoeker met veel publicaties op zijn naam, kreeg Muskiet ooit de vraag wanneer hij nou eindelijk eens echt onderzoek ging doen. Een klinisch probleem ging oplossen. Die vraag bleef knagen. “Ik ben uit de oncologie weggegaan, omdat ik behoorlijk sceptisch was over wat je daar kunt bereiken. Achteraf vind ik het eigenlijk vreselijk wat ik aan het doen was. Het werk aan polyamines was een academische goudmijn; we publiceerden het ene na het andere artikel. We werden ruim gesteund door het KWF. Maar was ik bezig om iets op te lossen?”

### **Goedkoop gezond**

“Daarna ben ik gaan focussen op waar ik wel in geloof: voeding en leefstijl.” Sindsdien is Muskiet ‘steeds verder gedeveerd van het wetenschappelijk bedrijf’. Dat, net als het politieke bedrijf, op de korte termijn lijkt te zijn gericht.

Vooraf de gevolgen bestrijden, weinig preventie. Liefst met een patenteerbaar stofje, want dat verkoopt.

“We worden steeds ouder. Maar er is ook een lijn die daalt; namelijk van het aantal jaren dat we leven zonder chronische ziektes. Een vrouw heeft in Nederland gemiddeld 42 gezonde levensjaren, voor een man is dat ongeveer 48 jaar. Ook ik ben onder de indruk van wat men momenteel doet met SGLT2-remmers en incretine agonisten in de diabetologie. Maar feitelijk hebben we leefstijl vervangen door pillen. We gaan niet op het werkelijke probleem af.”

Onbetaalbare zorg zet de solidariteit onder druk. Gezondheid dreigt, meer nog dan nu het geval is, een privilege van de betere sociale klassen te worden. Muskiet en een groeiende groep artsen en wetenschappers, zoeken de oplossingen in de evolutionaire achtergrond van de mens. Zoals gezegd leidt dat tot inzichten waar de gevestigde orde gebeten op reageert. “Ook ik heb van de voedingswetenschappers aangenomen

dat verzadigd vet niet goed is. Onlangs schreven we een review waarin we onder andere vanuit de evolutie uitleggen hoe dat met dat verzadigd vet in werkelijkheid zit. Zout, ook zoiets. Diverse officiële adviezen rusten op drijfzand en zijn onwaarschijnlijk vanuit evolutionair perspectief.”

### **Metaboolsyndroom**

Voor de goede orde: Muskiet pleit absoluut niet voor het verorberen van grote hoeveelheden vlees en verzadigde vetten. Noch voor het rücksichtloos slikken van supplementen. “Het gaat altijd om balans. Je kunt het niet genoeg benadrukken.” De populariteit van ‘Paleo’ wekt bij Muskiet vluchtneigingen. “Er komen steeds meer Paleomensen die onzin praten of er niet goed genoeg over hebben nagedacht.”

Wat met alle aandacht voor eten en drinken vaak over het hoofd wordt gezien zijn de andere factoren in een paleolithische leefstijl: intermitterend vasten, veel bewegen en vermindering van chronische stress en slaapgebrek. Tezamen leiden ze tot een fysiologische metamorfose waar geen pil tegenop kan. Zoals Muskiet’s promovendus Leo Pruimboom aantoonde door met 55 gezonde mensen in tien dagen onder basale omstandigheden 140 kilometer door de Pyreneeën te trekken (de ‘Origins Study’).

“Leo registreerde de glucose homeostase, vetten, buikomvang en gewicht. Allemaal onderdeel van het metabool syndroom en allemaal verbeterd. Gewoon door zo’n een simpele ingreep. Dit komt misschien wel het meest dicht bij de gezondheid van de mens waar ik ooit aan heb meegedaan. Maar komt het in een high impact blad? Nobody was interested.”

Zo heeft de evolutionaire geneeskunde en passant wel wetenschappelijk bewijs geleverd voor de heilzame werking van een bedevaart naar Santiago de Compostella. Mits deze te voet over de Pyreneeën voert.



VitOrtho

## MEER-IN-1

De multi op maat.



**MEER-IN-1 50+  
60 TABLETTEN**

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

**GEAVANCEERDE VOEDINGSSUPPLEMENTEN  
MET EEN GEZONDE PRIJS**

VitOrtho levert exclusief voedings supplementen van NOW en VitOrtho | [www.vitortho.nl](http://www.vitortho.nl)

# Natuurlijk van aov

Curcuma wordt  
20 keer beter  
opgenomen in  
combinatie met  
zwarte peper



natuurlijke orthomoleculaire voedings supplementen

t 036 5460920 • i [www.aov.nl](http://www.aov.nl)

**versapers**  
The juice revolution



van 339,-  
voor 299,-

**NU!  
219,-**

Versapers 2G

De Versapers slowjuicer is door velen gewaardeerd om zijn krachtige motor en degelijke uitstraling. Een kwaliteits product om eenvoudig hoge kwaliteit groentesappen mee te maken. Profiteer nu tijdelijk van de hoge korting op [www.versapers.nl](http://www.versapers.nl) of bel 050-720 0456 voor meer informatie.

## Chinese groene thee en uw gezondheid...

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

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

# Gersto

## BROOD MET CHOLESTEROL VERLAGENDE WERKING

Bèta-glucanen hebben een gunstige invloed op het goede HDL-cholesterol



## MOERASSPIREA: NATUURLIJKE ASPIRINE

Verdraagt u aspirine slecht? Dan is er goed nieuws. De prachtige bloemen van de moerasspirea leveren een natuurlijke variant op deze pijnstillers. Prima voor mensen bij wie een regulier aspirientje zwaar op de maag ligt. Bij griep en koorts: de bloemen naast het bed en in de thee, en u bent zo weer op de been.

De spirea is lid van de rozenfamilie. Alle leden van deze familie van de vrouwenmantel tot de theeroos, ondersteunen een deel van het lichaam. De Moerasspirea is de koningin van dit mooie geslacht. In het Engels heet ze Queen of the meadows (koningin van de weilanden) en dat is niet voor niets, want deze super elegante tante is een lust voor oog en neus. De Latijnse naam voor de moerasspirea is filependula (file betekent draad). De naam verwijst naar de vorm van de bloemen: die hebben de vorm van filigraan, ragfijn draadwerk. Deze tere bloemen ruiken heerlijk naar vanille, amandelen en hooi. De geneeskrachtige werking is al lang bekend. In de Middeleeuwen behoorde Moerasspirea samen met watermunt en ijzerhard tot de heilige kruiden van de druiden. Het kruid werd in deze tijd ook gebruikt om de muffe geur uit huizen en kerken te verwijderen.

De bloemen bevatten etherische olie, salicylaldehyde, flavonoïden, glycosiden en looistoffen. Die laatste zorgen, net als alle roosachtigen, voor een samentrekkend effect. Ook bevatten ze cyaanuur (blauwuur), wat ze interessant maakt bij kanker. Verder zijn ze een bron van slijmstoffen, vitamine C en mineralen zoals calcium, ijzer en zwavel en slijmstoffen. De spirea is breed inzetbaar, zeer geschikt voor PDHD (Pijntje Hier, Pijntje Daar). Je kunt er heerlijke thee van zetten. Dankzij het salicylzuur is het een krachtige ontstekingsremmer en een sterke pijnstillers. Spirea werkt verder spierontspannend, bloedzuiverend en urinedrijvend. Het wordt vaak ingezet tegen maagzweren of brandend maagzuur. Uitwendig kun je het in massageolie gebruiken bij wonden, zwemmerseczeem en spier- en gewrichtspijn. Als echte moerasplant gaat de spirea ook verzuring tegen.

Overleg met uw arts als u astma heeft of allergisch bent voor salicaten en aspirine.



### RECEPT

#### Massageolie

**Ingrediënten:**

Handvol bloemen en bladeren moerasspirea, Pannetje olijfolie

**Bereiding:**

1. Pluk de bloemen en wat bladeren.
2. Laat ze drie weken op de olie trekken, liefst in de volle zon.
3. Zeven en de olie bewaren in een donkere fles.



# UIT DE SPREEKKAMER

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



Ton Windgassen

## Auto-immuunziekte MCTD

Ik heb de auto-immuunziekte MCTD, een gemengde bindweefselziekte die ervoor zorgt dat mijn spieraanhechtingen ontstoken raken. Is er een natuurlijke remedie om mijn immuunsysteem te versterken, zodat ik minder last heb van de ziekte? Ik gebruik nu al vier jaar Plaquenil 200 mg, maar ik heb het idee dat er geen verbetering door ontstaat. Ik heb de laatste twee jaar al veel aan mijn voeding veranderd, dankzij Uitzicht en de website van MMV.

Drs. Ton Windgassen, arts. 'Mixed Connective Tissue Disease (MCTD) is een relatief nieuwe aandoening die ondergebracht is in de groep van reumatische aandoeningen. Het is naar alle waarschijnlijkheid een auto-immuunziekte (zoals reuma, Lupus Erythematoses en ook psoriasis). De aandoening betreft in hoofdzaak vrouwen tussen de 20 en 50 en kan tot ernstige klachten leiden. In de reguliere geneeskunde wordt MCTD behandeld met leefstijladviezen (vooral voorzichtig bewegen en niet overbelasten, veel rust nemen) en met medicijnen. Dit zijn vooral ontstekingsremmers, anti-reumatische middelen en prednison, het vaak zeer goed werkzame middel dat het afweersysteem plat legt maar helaas (ook daardoor) zo veel ongewenste en ongezonde bijwerkingen kent. Vanuit mijn optiek als orthomoleculair natuurarts zijn er drie pijlers voor de aanpak: goede voeding en dat komt heel dicht in de buurt van een Moerlanddieet: veel groente, onbespoten en liefst biologisch, matig vlees maar wel voldoende vette vis (of omega-3 supplementen) en mijns inziens ook weinig koolhydraten en geen suikers. Een ontgiftend dieet dus, dat een goede darmwerking garandeert. Een goed lichaamsgewicht hoort daarbij.

Daarnaast is blijven bewegen essentieel: het lichaam moet doorbloed worden en dat gebeurt het best bij beweging. Gezien de vaak aanwezige pijn moet deze beweging dus niet tot verergering daarvan leiden, maar het moet wel de doorbloeding verbeteren. Daar zal dus ergens een evenwicht gevonden moeten worden dat voor iedereen verschillend zal liggen.

De derde pijler is m.i. voedingssupplementen, omdat niet alle stoffen die behulpzaam kunnen zijn in voldoende mate via de voeding opgenomen worden. Inderdaad ook ontstekingsremmers als gember, knoflook, groene thee en het Indiase kruid Boswellia. Daarnaast antioxidanten, ter bescher-

ming van het extra kwetsbare bindweefsel bij MCTD en ook andere orgaansystemen die op den duur aangetast kunnen worden, zoals de longen. En als laatste middelen die het immuunsysteem kunnen balanceren, zoals curcuma longa (liefst in een liposomale vorm), melatonine (ons slaaphormoon in hoger dan gebruikelijke dosering) en mogelijk ook LDN-therapie. Dat is Low Dose Naltrexon en dat werkt via tijdelijke blokkering van bepaalde hersenreceptoren, zodat daarna een extra positieve stimulans aan het immuunsysteem wordt gegeven.

Voor zover mij bekend zijn er nog weinig resultaten bekend van de hierboven beschreven aanpak, maar ik heb met vergelijkbare maatregelen diverse patiënten met reuma en andere auto-immuunaandoeningen aanzienlijk beter en (vrijwel) medicatievrij gekregen.'

Heeft u een vraag? Formuleer die dan zo concreet mogelijk en stuur deze naar de redactie van Uitzicht. Via e-mail: [redactie@mmv.nl](mailto:redactie@mmv.nl) of naar het postadres van de redactie: Hof van Azuur 30, 2614 TB Delft. *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).



## Komboecha-zwam

Mijn vriendin is jarenlang onder behandeling geweest van dokter Hornstra. Hij adviseerde haar de Komboecha-zwam die ze vele jaren gebruikt heeft. Mij valt op dat hier nooit meer over gesproken of dat dit product geadviseerd wordt. Zelf gebruiken we deze zwam al jaren. Is er een reden voor dat er niet meer over gesproken wordt?

Drs. Kees van Rhee, arts: 'Kombucha is een smakelijke ietwat zoet-zure thee die door veel sympathisanten wereldwijd gedronken wordt om de gezondheid te bevorderen. Kombucha is al eeuwenlang populair in vooral China, Rusland en Duitsland. Bij de bereiding moet steriel gewerkt worden: in een fles verse zwarte thee met suiker wordt een gelatineuze plak (Scoby) geplaatst die een uitgekiende mix bevat van zuurvormende bacteriën en gisten. In de daaropvolgende dagen komt een fermentatieproces op gang, waarbij de suiker gefermenteerd wordt tot een scala van de gezondheid bevorderende stoffen, waaronder glucuronzuur, melkzuur, azijnzuur en verschillende B vitamines.

Werken met Kombucha is controversieel: De receptuur is in principe een eenvoudig huisrecept, zodat in de loop der eeuwen vele Kombuchavarianten ontstonden. Dit ondermijnt wetenschappelijk vergelijkend onderzoek, waardoor er geen interesse is bij de grote groep rechtlijnig denkende medici. En er zijn ook enkele gevallen van gezondheidsschade bekend, vaak door een niet-steriele scoby. Maar er is ook een tegenbeweging van sympathisanten die met wél gestandaardiseerde Kombucha werken, daar goede resultaten mee behalen en die ook publiceren! Zo vond ik een uitgebreid overzichtsartikel van Jayabalan uit 2014. Uit de waslijst van gevonden verbetering citeer ik hier uit zijn review een paar goed onderbouwde toepassingen van Kombucha:

- een algemeen ontgiftende werking;
- stimuleert het immuunsysteem; h
- heeft leverreinigende en antibiotische eigenschappen;
- werkt als antioxidant en vrije radicalenvanger en
- heeft (belangrijk binnen MMV) een algemene kankerremmende werking.

De controverse rond Kombucha blijkt ook uit regeringsmaatregelen. Terwijl de Amerikaanse FDA (voedsel- en warenautoriteit) Kombucha goedkeurt voor menselijke consumptie, heeft de Belgische overheid het middel verboden vanwege niet aangetoonde werking en mogelijke gezondheidsrisico's. Vanwege deze dubbelzinnigheid wordt Kombucha niet meer op grote schaal door artsen geadviseerd. Maar de beslissing om bij een ziekteproces wel of geen Kombucha in te zetten, blijft een persoonlijke keuze. Het is dan wel belangrijk om altijd te beginnen met een veilig standaardpreparaat. Bij duidelijke gezondheidswinst kan dan eventueel een verder beleid worden uitgestippeld.'



Kees van Rhee

## Astaxanthine

In april 2015 ontdekte ik (vrouw, 66) het boekje 'Astaxanthine' van Dr. Gert Schuitemaker. Ik werd enthousiast voor dit middel. Ik heb chronische Lyme en loop daarvoor moeizaam. Toen ik twee weken 4 mg astaxanthine gebruikte gingen mijn armen en benen anders aanvoelen. De dosis heb ik inmiddels verhoogd naar dagelijks twee keer 4 mg. Het resultaat is geweldig. Ik kan weer buiten wandelen: 30-40 minuten tegen voorheen met veel moeite 10-15 minuten. Mijn benen voelen nog niet helemaal als 'gezonde benen' maar er is duidelijk verbetering. Ik gebruik diverse voedingssupplementen en vraag mij af of, als je zoveel slikt, de kans groter is dat een antioxidant een pro-oxidant wordt?

Drs. Kees van Rhee, arts: 'Antioxidanten kunnen globaal worden onderverdeeld in twee groepen: de eerste groep omvat de felgekleurde plantaardige antioxidanten (polyfenolen) die zich in de buitenste schil van planten en vruchten bevinden om deze te beschermen tegen zonlicht. Polyfenolen hebben een grote therapeutische breedte en worden pas bij extreme doseringen pro-oxidatief.

Uw Astaxanthine met zijn felle rode kleurstof behoort tot deze groep. Het staat bekend als een van de beste middelen om vrije radicalen te neutraliseren. Maar ook zware metalen, organische verontreinigingen, bacteriën en virussen kunnen worden geneutraliseerd. Overdosering is nauwelijks mogelijk.\*

De tweede groep antioxidanten zijn vitamines en mineralen, zoals vitamine A, C, E en mineralen zink en selenium. Hier zijn wel enkele kanttekeningen te maken: Vitamine C bijvoorbeeld werkt in lage doseringen (onder 500mg) als antioxidant en is dan nuttig voor endotheel van bloedvaten, verbetering van bindweefsel, versterking van pezen, huid en spieren etc. Als pro-oxidant is een dosering boven 3000mg nodig om bijvoorbeeld een acute virusinfectie aan te pakken. Vitamine E is controversieel: Er zijn veel onderzoekers die vitamine E als algemeen antioxidant voor vetrijke weefsels zien, maar er zijn ook tegenstanders die menen dat een vitamine E-inname boven de 30mg potentieel schadelijk zou zijn (en dan niet het lichaam, maar bijvoorbeeld een kankerproces gaat beschermen).

De veiligste manier om het risico van overdosering in kaart te brengen is natuurlijk om een laboratoriumtest naar vitamine- en mineraal concentraties te laten verrichten.'

\* Even terzijde: omdat Astaxanthine de bloed hersenbarrière kan passeren is het ook een nuttig middel tegen dementie.



# De Roode Roos

orthomoleculaire voedingssupplementen

www.derooderoos.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.derooderoos.nl](http://www.derooderoos.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@derooderoos.nl](mailto:orders@derooderoos.nl) of direct bestellen via onze webwinkel op [www.derooderoos.nl](http://www.derooderoos.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): \_\_\_\_\_

Lidmaatschap nr.: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Postcode & Woonpl.: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

(Evt.) Voorschrift van: \_\_\_\_\_



# Voeding als medicijn



Drie praktische boeken van **Birgit de Heij**, voedingsdeskundige, boordevol informatie, tips en recepten en een handig en compleet **STAPPENPLAN** hoe je van minder gezond naar orthomoleculair verantwoord eten kunt komen.

## LKKR GEZONDE ENERGIE

**BIOBITE** EERLIJK & STOER

Biobite LKKR krachtkoek!  
Verkrijgbaar bij [www.biobite.nl](http://www.biobite.nl),  
Ekoplaza, Estafette en  
online via webshops.

## Liposomaal Vitamine C

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

Een kwaliteitsproduct van

# CureSupport



Verkrijgbaar in onze webshop:  
[www.curesupportwebshop.nl](http://www.curesupportwebshop.nl)

Stuur de bon in een gefrankeerde envelop naar:  
Centraal Bureau MMV, Postbus 508, 2400 AM Alphen aan de Rijn

## colofon

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

**HOOFDREDACTEUR** Cor van Groningen **PLV. HOOFDREDACTEUR** Jan van Klinken **EINDREDACTEUR** Rineke Wisman  
**MEDEWERKERS** Marry Foelkel, Arjan van Groningen, Marjolein van Heumen, Lotte Huijser, Matilde Newman, Petra Pronk, 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** Hof van Azuur 30, 2614 TB Delft

**ADVERTENTIES** J.P.H. Geraats T 0495 – 53 22 20

M 06 – 26 749 649 E [j.geraats@ziggo.nl](mailto:j.geraats@ziggo.nl) **ISSN** Uitzicht

ISSN 0169-9938 I [www.mmv.nl](http://www.mmv.nl) E [cb@mmv.nl](mailto:cb@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.

### LID WORDEN

Als lid van MMV ontvangt u ledenmagazine Uitzicht 10 keer per jaar. Ook profiteert u van 25 procent korting op voedingssupplementen bij verzendhuis De Rode Roos. In Nederland wordt de contributie € 35,- voor het kalenderjaar 2016. Buiten NL in Europa: € 48,- Buiten NL buiten Europa: € 53,-.

**MAIL:** [redactie@mmv.nl](mailto:redactie@mmv.nl) om lid te worden, bezoek de website [www.mmv.nl](http://www.mmv.nl) of **KNIP ONDERSTAANDE BON UIT** en zend deze naar: Centraal Bureau MMV, Postbus 508, 2400 AM Alphen aan de Rijn

Het Centraal Bureau van MMV is bereikbaar op werkdagen van 9 tot 13 uur. T (0172) 49 79 44 I [www.mmv.nl](http://www.mmv.nl) E [cb@mmv.nl](mailto:cb@mmv.nl)

# ja, IK WORD LID VAN MMV!

**Naam** \_\_\_\_\_ M / V

**Geboortedatum** \_\_\_\_\_

**Adres** \_\_\_\_\_

**Postcode** \_\_\_\_\_

**Woonplaats** \_\_\_\_\_

**Handtekening** \_\_\_\_\_

**NIEUW!**

**IMUSAN** – voor een sterk immuun-systeem om de gezondheid te beschermen



**IMUSAN**

Voor meer informatie: medpro Holland B.V. [www.med-pro.org](http://www.med-pro.org)

tel. +31-33-2867642  
fax +31-33-2867647  
office@med-pro.org

**Vascu-Vitaal®: een methode om uw bloedvaten schoon te houden**



Vascu-Vitaal is een zorgvuldig samengesteld voedingssupplement. Het bevat vitamines, mineralen, aminozuren (sporen-elementen en plantenextracten) ter verbetering van de gezondheid in zijn geheel en tot verhoging van het prestatievermogen.

Vascu-Vitaal is leverbaar in diverse varianten: granulaat citroen- en sinaasappelsmaak, weefsel- en plantenextracten, en de nieuwe formule. De nieuwe etiketten zijn nu dubbellaags met duidelijk leesbare informatie over samenstelling en gebruik.

**OLIGO PHARMA B.V.**  
Kernreactorstraat 9c, 3903 LG Veenendaal. Tel. 0318 - 501 140  
info@oligo-pharma.com [www.oligo-pharma.com](http://www.oligo-pharma.com)

ORKESTRA **All Day Happy Day** ORKESTRA

**ORKESTRA**

Het product voor hyperactieve, impulsieve personen die snel afgeleid zijn of zich slecht kunnen concentreren

**Waarom "ORKESTRA" All Day Happy Day**

100% plantaardig, 100% opneembaar, verbeterd de zuurstof opname, constante positieve bron van energie, stimuleert het immuunsysteem, rijk aan fosfolipiden (dha+epa), ondersteunt de doorbloeding in het hoofd.

60 VEGETARISCHE CAPSULES:  
**€32,95**

Voor de vakhandel ook verkrijgbaar bij:

**ENRA B.V.**  
Duinmeer 140  
3994 HC Houten  
06 - 53 81 56 55

**HOLLAND-PHARMA**  
Bosberg 41  
7271 JE Borculo

[www.groen-gezond.nl](http://www.groen-gezond.nl)

**Imkerij de Werkbij**

Gezondheid uit de bijenkast

**Honing** ✓ moerman proof

Honing is leverancier van vitale stoffen, verhoogt het weerstandsvermogen en geldt al eeuwen als geneesmiddel

Meer dan 25 soorten honing, in onze winkel en in de webshop

Werkbij-honing ... zoals honing bedoeld is

Veluwe - Haarlem  
Naaldwijk - Rheden  
Brabant - Veenendaal

0317 - 612942  
info@dewerkbij.nl  
[www.dewerkbij.nl](http://www.dewerkbij.nl)

