

GEZOND ACTIEF –
NATUURLIJK BETER

UITGAVE VAN MMV #3 2014
JAARGANG 41

Witzicht

11
**‘Kanker is een
uitnodiging om te
veranderen’**

5 *Interview*

**Laura Vink (87) overleefde
kanker drie keer**

8 *Lifestyle*

Het glutengevaar

10 *Opinie*

**Aandachttrekkerij van
Voedingscentrum**

mmv **40** jaar

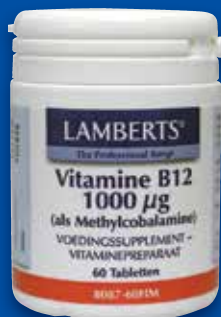
LAMBERTS®



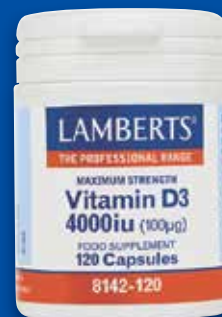
Het voordeel van Lamberts



Pure Visolie 1100mg
60c € 23,75
120c € 39,95
180c € 50,95



B12 als Methylcobalamine
1000mg 60t € 13,95



Vitamine D(oen)
1000ie (25mcg) 180t € 19,30
4000ie (100mcg) 120c € 24,95

www.hb08.nl



In dit
nummer

4 Asperges:

Goud voor uw gezondheid

5 Interview Laura Vink (87)

'Ik kies ervoor zelf na te denken'

8 Lifestyle

Moet de boterham overboord?

11 Interview Bob Hornstra

'Wees een lastige patiënt'

21 Actueel

Meer dan honderd nieuwe leden

22 Feiten en cijfers

Jaarverslag 2013

Rubrieken

10 In de media

15 Lijf en leden

16 Recepten

19 Kruidentuin

25 Column Gert Schuitemaker

28 Vraag & Antwoord



Aan de slag

Er is de laatste tijd veel gebeurd om MMV slagvaardiger en de uitstraling naar buiten eigentijds te maken. Dat was hard nodig, want in sommige opzichten leek de tijd een beetje te hebben stilgestaan. Dat beeld is ingrijpend veranderd en dat begint vruchten af te werpen. De nieuwe vormgeving van Uitzicht krijgt, op een enkele uitzondering na van mensen die een voorkeur hebben voor het 'oude vertrouwde', veel positieve reacties. Waardering is er niet minder voor de digitale nieuwsbrief die wekelijks informeert over actuele onderwerpen. Zo is MMV stevig aan de weg gaan timmeren en dat inspireert ondernemers weer om magazine en nieuwsbrief op de kaart te zetten als advertentiemedium.

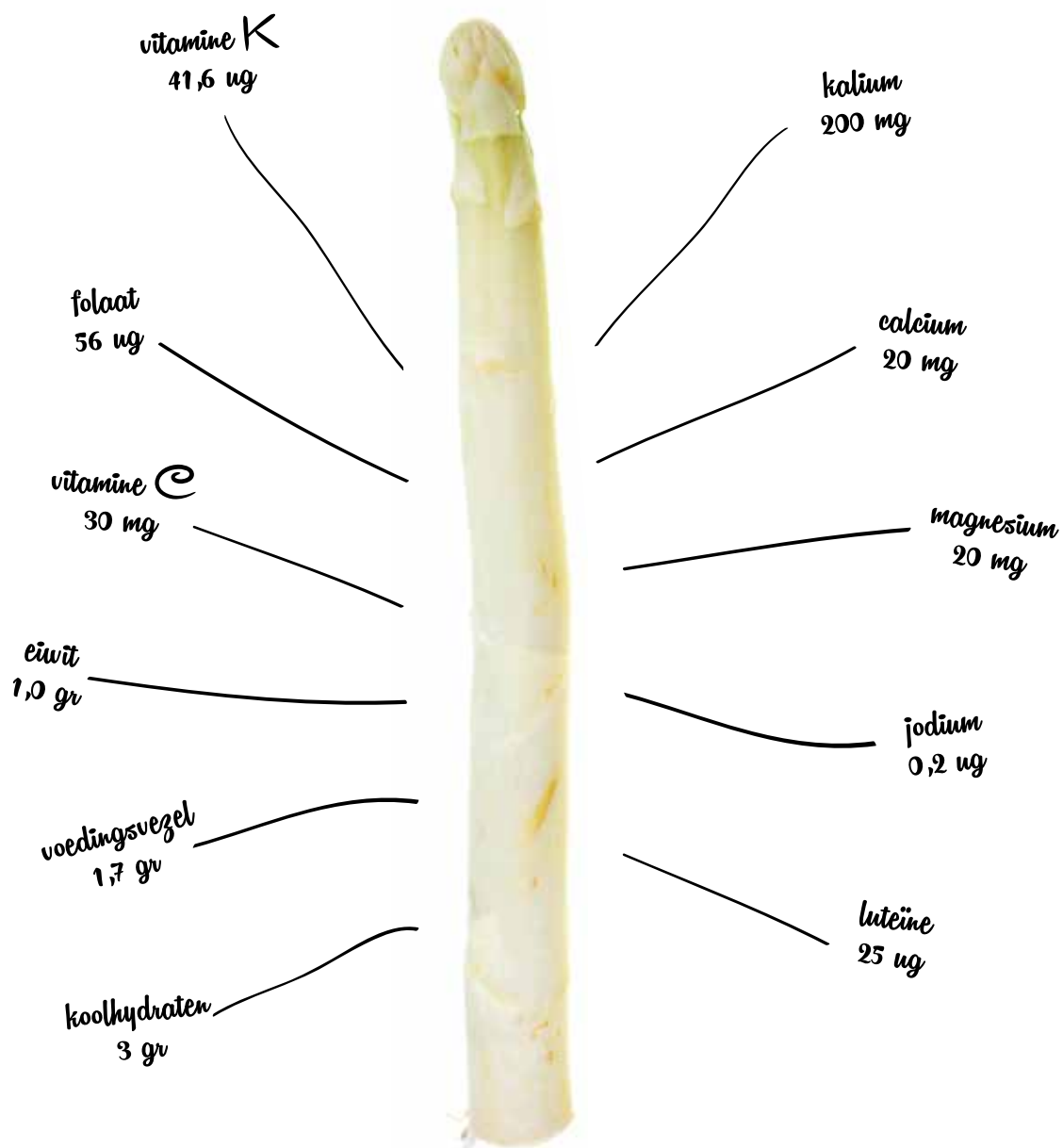
Mooie ontwikkelingen dus, maar allerm minst een reden om nu tevreden achterover te gaan leunen. Voor ons niet en voor onze leden evenmin. Als het even kan willen we u namelijk ook heel graag aan de slag hebben en daar is een goede reden voor. Het ledenaantal van MMV moet omhoog. En flink ook! Die groei is nodig om in het krachtenveld van de gezondheidszorg en keuzevrijheid voor arts en behandeling, een stevige stem te kunnen laten horen. Dat is hard nodig. Want alles wat met complementaire keuzes te maken heeft, van arts tot medicament en supplement, staat behoorlijk onder druk. Bovendien is versterking van de complementaire sector hard nodig en daar kunt u aan bijdragen. Aan de slag dus! In dit nummer leest u over de ledenwerfactie die eind februari is gestart. De eerste oogst: 136 nieuwe leden!

'Het ledenaantal moet omhoog. En flink ook'

Er is nog een onderwerp dat uw aandacht verdient: de buitendienst van MMV, die kankerpatiënten en hun familie daadwerkelijk ondersteuning gaat bieden. Ook voorlichting en wervende activiteiten behoren tot de taken van de buitendienst. Binnenkort start de actie voor aanmelding. Dat is de eerste stap. Daar bent u toch hopelijk ook bij?!

Cor van Groningen
hoofdredacteur





asperge

Door het vroege voorjaar kent het aspergeseizoen een vliegende start. Profiteer daar van want het 'witte goud' is om goede redenen in de Moermanvoedingswijze opgenomen. Niet alleen vanwege het relatief hoge gehalte folaat van 56 microgram per ons; een kleine twintig procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Ook de stof glutathion spreekt tot de verbeelding. Deze krachtige antioxidant is betrokken bij het ontgiften van zware metalen en pesticiden. Glutathion uit voeding(ssupplement) wordt direct door het darmepitheel opgenomen, hetgeen een verklaring is voor de positieve invloed van asperges op de darmwerking.

De vermelde hoeveelheden gelden per 100 gram rauwe asperges. In gekookte vorm bevat het 'witte goud' minder voedingsvezel (0,7 gram), vitamine C (10 mg), magnesium (13 mg) en luteïne (23 ug). Maar juist iets meer vitamine K (50,6 ug).

U vindt een recept met asperges op pagina 16.

TEKST CHRISTINE STEENKS FOTO'S LEONARD DAVIDS/BVF

'In het ziekenhuis
zei ik: 'Ik moet zélf
beslissen, want als ik
dood ga, gaat u ook
niet met me mee'

LAURA VINK (87), VEERTIG
JAAR NA DE DIAGNOSE:

"Blijf altijd
positief,
ook als het
tegenzit"

Ze is opgewekt, energiek en wordt niet geplaagd door al te veel ouderdomskwalen: Laura Vink uit Den Haag. Ze woont zelfstandig en stapt nog wekelijks in haar auto om boodschappen te doen. Niets doet vermoeden dat deze 87-jarige vrouw al jong en meerdere keren met kanker is geconfronteerd. "Dankzij Moerman is mijn lichaam sterk geworden."

"W

ie met de dood geconfronteerd wordt, ziet de betrekkelijkheid van de dingen in. Het maakt je ook milder. Je leert niet te snel te oordelen en de goede kanten van anderen te zien. Ik heb drie keer kanker gehad en vooral in het begin veel tegenstand ervaren bij mijn keuze voor de complementaire weg. Maar ik ben een doorzetter, een vechter en kies ervoor zélf na te denken en beslissingen te nemen. Ook als het verkeerd uitpakt. Je fouten en misvattingen in het leven zijn er om van te leren. Het zijn de stepping stones naar succes."

Wonder

Het is 1974. Laura Vink, 47 jaar, heeft net een borstamputatie achter de rug en zeven weken bestralingen vanwege uitzaaingen naar de lymfklieren. De reguliere behandeling was afgerond, maar daar laat zij het niet bij. "Ik wilde niet lijdzaam afwachten hoe de ziekte zich zou ontwikkelen, maar zelf actie ondernemen." Samen met een vriendin reed ze in haar Dafje naar de boerderij van dokter Moerman in Vlaardingse. In de tuin van de boerderij stond een bordje: Geen nieuwe patiënten. "We hadden het niet gezien", vertelt Laura. "De wachtkamer zat helemaal vol, maar we gingen gewoon zitten. De assistente kwam langs om te informeren naar de afspraak. Die had ik natuurlijk niet. Ze was streng. Dat moest wel."



'Ik moet de dokter beschermen', zei ze. Hij kon er echt geen nieuwe patiënten bij hebben. 'Maar ik ben zo moe', bracht ik uit. Ik kon niet meer. Toen gebeurde het wonder. 'Mijn dochter had een afspraak, maar zij is verhinderd', zei een mevrouw. Ik mocht in haar plaats naar binnen! Al moest ik nog een hele tijd wachten, ik was zo dankbaar."

Geen valse hoop

De inzichten van dokter Moerman waren in de jaren zeventig nog niet zo algemeen aanvaard als tegenwoordig. Dat kanker een relatie heeft met voeding en leefwijze was volgens velen onzin. Maar Laura sprak het aan. "Kanker is een gebreksziekte, zei Moerman. Zijn uitgangspunten klonken logisch; zeker als hij het over de preventie van kanker had. Hij onderzocht me uitvoerig en kneep een aantal keren in mijn vel. 'Kind, ik hoop dat ik je erdoor kan helpen', zei hij niet zonder aarzeling. Valse hoop heeft hij mij nooit gegeven."

Laura is altijd een actief mens geweest. "Toen de reguliere behandeling was afgerond, kreeg ik vanuit het ziekenhuis het advies zoveel mogelijk te rusten. Maar dat past niet bij mijn aard. Vandaar dat ik zelf het initiatief nam om naar Moerman te gaan. Intussen was ik wel uitgeput. Twee jaar eerder was mijn zus overleden aan borstkanker. Haar opgroeiende kinderen kwamen veel bij ons over de vloer. Ik wilde er voor hen zijn, genoot van hun aanwezigheid, maar miste de energie om voor ze te zorgen. Na drie weken Moermantherapie - dat bestond uit zijn dieet, aanvullende vitaminen en zakjes met korreltjes - voelde ik me al heel wat beter. Weer drie weken later bekeek Moerman mijn huid en zei: 'Ik heb je erdóór!'"



Het resultaat van de hormoonkuur mocht er zijn: 'De tumor raakte ingekapseld en verschrompelde'

Kanker komt veel voor in de familie van Laura. "Mijn vader kreeg in 1955 longkanker. Toen al wees mijn man Henk hem op de Moermantherapie. Henk werkte voor een farmaceutisch bedrijf en was breed geïnteresseerd. Hij las veel, ploos alles uit en pikte eruit wat hem aansprak. Hij at vanaf het begin ook het Moermandieet met mij mee. Daar was ik heel blij om."

Twintig jaar volgde ze de Moermantherapie. Alles ging goed, de kinderen groeiden op en kleinkinderen werden geboren. "Toen werd Henk ziek. Hij had nooit wat, maar nu was het flink mis. Zijn hele leven had hij gerookt, daardoor was zijn aorta helemaal dichtgeslibd. Hij stierf in 1993, vlak voor zijn 72ste verjaardag. Ik had hem een jaar intensief verzorgd. Kort na zijn overlijden was het bij mij weer mis."

Goed bedoeld

"Ik was alleen thuis en begon erg te vloeien", vertelt Laura. "In het ziekenhuis dachten ze aan een onschuldige vleesboom in de baarmoeder. Ze zouden hem operatief verwijderen. Het bleek geen vleesboom maar een kwaadaardig gezwel. Het ergste was nog dat hij tijdens de operatie kapot was gegaan. De kankercellen waren in mijn buikholte terechtgekomen! Dat was een klap. Ik moest chemokuren, maar wilde eerst een second opinion van dokter E. Valstar, mijn Moermanarts."

De een na de ander kwam aan haar bed om haar van die second opinion af te houden. 'Zou u dat nu wel doen?'; 'U hebt die chemo's echt nodig!' Laura kijkt er mild op terug. "Het was goed bedoeld", redeneert ze. "Ze wilden in het ziekenhuis niet dat ik een weg zou gaan die mijn einde betekende. Maar ja, die weg van hun garandeerde mij ook het eeuwige leven niet. Ik laat me niet zomaar opleggen wat een ander vindt. Dat zei ik ook in het ziekenhuis: 'Ik moet zélf beslissen, want als ik dood ga, gaat u ook niet met me mee!'"

Al stond haar Moermanarts niet negatief tegenover een chemo-kuur, Laura wilde die niet. Het alternatief werd een behandeling met verschillende soorten voedingssupplementen. Vijf jaar lang ging het goed met haar. Toen voelde ze een knobbeltje in haar borst. Uit de biopsie bleek dat het kwaadaardig was. "Wéér kanker. Ik vond dat ik mijn portie noodlot wel had gehad. Maar bij de pakken neerzitten doe ik niet. Dat helpt zeker niet. Blijf altijd positief, ook als je niet weet wat de toekomst je brengt."

Positief

Een borstamputatie en verwijdering van de lymfklieren in de oksels, adviseerde het ziekenhuis. Laura wilde weer een second opinion van haar Moermanarts. "Ze kregen in het ziekenhuis misschien wel een sik van me", lacht ze, "maar ik kreeg het onderzoeksrapport wel mee."

Laura liet zich niet opereren, maar koos voor het alternatief dat haar Moermanarts aanreikte, een hormoonkuur. Het resultaat mocht er zijn: de tumor raakt ingekapseld en verschrompelde. "Na zes jaar ben ik gestopt met de hormoonkuur", vertelt ze. "We zijn inmiddels tien jaar verder en het gaat goed met me."

Haar relatief goede gezondheid ziet Laura nog altijd als een verdienste van dokter Moerman. "Dankzij hem is mijn lichaam sterk geworden. Ik ben dankbaar dat ik de kans kreeg zijn patiënt te worden. Veel van Moermans inzichten zijn inmiddels erkend. Hij had de Nobelprijs moeten krijgen!"



Christine Steenks is freelance journaliste.



MOET DE boterham OVERBOORD?

Hype of niet, het dagelijks brood ligt onder vuur. De 'snelle koolhydraten' zouden problematisch zijn en vervolgens richtte het vizier zich op de graangluten. Deze bekomen lang niet iedereen zo goed. In Uitzicht een tweeluik over dit onderwerp. Dit eerste deel zoomt in op het probleem, in het volgende nummer aandacht voor de oplossingen.

Nog niet zo lang geleden dachten de meeste mensen bij 'glutenvrij' aan een kleine groep pechvogels, vaak kinderen, die vreselijk goed op hun dieet moesten passen. Maar sinds het begin van deze eeuw werd het glutenvrije dieet populairder dan het koolhydraatarme dieet. Dit komt met name door een toename van diagnoses en daarmee de bewustwording van aandoeningen waarbij gluten een abnormale reactie in het lichaam veroorzaken.

De gluten waar het in dit verband om draait, komen van nature voor in granen: tarwe, rogge en gerst. Het eiwit uit deze granen bestaat voor het grootste deel uit gluten, die weer zijn op te delen in glutenines en gliadines. Beide bestanddelen kunnen problemen veroorzaken. Meestal in de darmen, maar lang niet alleen daar. Problemen met gluten zijn het gevolg van intolerantie of allergie. Begrippen die nogal eens met elkaar verward worden.

Glutenallergie

Zowel glutenallergie als -intolerantie betrekken het afweersysteem en kunnen dezelfde symptomen hebben; van ernstig tot zeer mild. Dus de begripsverwarring is begrijpelijk. Echter, de immunreactie is een andere. Allergie is een omkeerbare reactie die optreedt na het eten van voedsel dat gluten bevat. Bij een allergie bestaat de mogelijkheid om mettertijd gluten weer in

het dieet toe te laten. Bij een intolerantie is dat niet het geval. Ook ontwikkelen mensen met een allergie niet de darmbeschadiging die typerend is voor intolerantie.

Glutenallergie is niet zo duidelijk aantoonbaar als een glutentolerantie. De IgE antistoffen die erbij betrokken zijn duiden op een allergie in het algemeen. Zeker wanneer de reactie in het bloed of de klachten (vernauwde luchtwegen, geïrriteerde slijmvliezen, eczeem en diarree) niet zo heftig zijn, kan het zeer lastig zijn 'de schuldige' aan te wijzen. Een zogeheten eliminatiedieet kan dan meer duidelijk verschaffen.

Glutenintolerantie = coeliakie

Coeliakie (spreek uit: seuliakie) is een glutentolerantie waarbij een chronische ontstekingsziekte van de dunne darm wordt veroorzaakt door een immunologische reactie (IgA antistoffen) tegen de gliadine in gluten. Deze ontstekingsreactie leidt tot weefselschade in de dunne darm waardoor vlokatrofie ontstaat. Deze afstomping van de darmvlokken beperkt de oppervlakte van de darm dramatisch en heeft een verstoorde opname van nutriënten tot gevolg.

Het is opvallend hoe duidelijk deze ziekte de relatie toont tussen ons immuunsysteem, onze darmen en onze voeding. Wie bekend is met de uitgangspunten van het Moerlanddieet zal het niet verbazen dat coeliakie met een groot aantal auto-immuunziekten in verband wordt gebracht. Zelfs met kanker. Om meerdere redenen is het vaststellen van coeliakie belangrijk:

- als mogelijke oorzaak van onverwachte voedingsstoffen tekorten;
- in relatie tot een laag geboortegewicht van baby's bij moeders met coeliakie;
- ter voorkoming van botontkalking als gevolg van malabsorptie vitamine D en calcium;
- ter voorkoming van auto-immuunziekten;
- ter voorkoming van kanker.

Verschillende studies vonden een relatie tussen de duur van niet-gediagnosticeerde coeliakie en het ontstaan van auto-immuunziekten. Bijvoorbeeld type 1 diabetes mellitus, bindweefsel- en vaataandoeningen en auto-immuun ontsteking van de schildklier. Kanker komt eveneens meer voor bij coeliakiepatiënten. Met name lymfklierkanker valt in dit verband op. Ook hier is de chronische ontsteking een factor, maar ook het tekort aan nutriënten dat veroorzaakt wordt door de maag- en darmklachten. Of het optreden van kanker bij coeliakie te voorkomen is door een glutenvrij dieet, is wel te verwachten maar nog niet wetenschappelijk bevestigd.

Verraderlijk

Reeds in de oudheid kende men coeliakie. De Griekse arts Aretaeus van Cappadocia gaf het in 250 na Christus de naam 'Koiliakos', wat lijden in de darmen betekent. De klassieke symptomen zijn dus al een poosje bekend: stinkende, vette diarree al dan niet in combinatie met terugkerende buikpijn. Het verraderlijke is echter dat een aanzienlijk deel van de coeliakiepatiënten deze klassieke symptomen niet vertoont. Zo kan het gebeuren dat

'Vet en cholesterol inname wordt sterk verminderd, maar de inname van koolhydraten neemt toe. Bij de meeste Westerse mensen bevat elke maaltijd en elke snack tarwemeel. Tarwe is het nationale gezondheidsymbool geworden' (W. Davis)

mensen jarenlang met coeliakie leven zonder het te weten.

Epidemiologische studies in verschillende landen komen op basis van weefselonderzoek uit op één op de zeventig tot één op de driehonderd mensen die aan coeliakie lijden. Volgens de Nederlandse Coeliakievereniging zijn 160.000 Nederlanders intolerant voor gluten, maar is slechts één op de acht daarvan op de hoogte.

Alleen al daarom is het verstandig niet te veel waarde te hechten aan commentaren die de recente belangstelling voor gluten afdoen als een hype, een modeverschijnsel. Te meer daar zowel een intolerantie als een allergie voor gluten ook op latere leeftijd kan optreden, én ook nog eens samenhangt met de hoeveelheid geconsumeerde glutenhoudende producten. En daar zijn er nogal wat van. Met andere woorden, als u het al niet heeft, kunt u het nog krijgen!

Neurologische aandoeningen

Met behulp van bloedonderzoek komen ook de zogeheten stille en latente vormen van coeliakie aan het licht. Dit zijn vormen waarbij er geen symptomatische klachten zijn en waarbij de darmvlokken geheel intact zijn. Bij dit bloedonderzoek wordt gekeken naar de aanwezigheid van bepaalde eiwitten die reageren met gliadinen én met het eigen bindweefsel. Dit betekent dat immunologische reacties kunnen plaatsvinden op geheel andere plaatsen dan in het bindweefsel van de dunne darm. Zo bestaat de kans dat gewrichtsklachten of zelfs neurologische aandoeningen het gevolg zijn van glutentolerantie.

Overigens kunnen neurologische aandoeningen ook optreden via de 'klassieke route'. Namelijk door malabsorptie van de voor het brein essentiële vitamines B en E. Veel meer dan in dit artikel kunt u lezen in de boeken 'Broodbuik' van cardioloog William Davis en 'Het glutengevaar' van neuroloog David Perlmutter.

In Uitzicht 4 aandacht voor de vraag waar u moet letten bij een glutenvrij of glutenarm dieet.



Dr. Hans Stoop is kankeronderzoeker en vaste medewerker van Uitzicht

Eerlijk over eten

De aanval op de Gojibes was een brug te ver. Landelijke kranten openden de opiniepagina's voor critici van het Voedingscentrum, waarmee het verzet tegen deze zelfverklaarde verkondiger van de waarheid de krochten van het internet ontgroeid lijkt.

Nou ja, de krochten van het internet; het zijn respectabele sites als foodlog.nl en mmv.nl die voorop lopen met hun kritische benadering van onze nationale voedingsvoorlichter. Rode lijn in het commentaar op de laatste actie, is de vraag of het Voedingscentrum werkelijk niets beters te doen heeft dan waarschuwen tegen gezonde voeding. Want met het bietensapalarm en de waarschuwing tegen het koolhydraatarme dieet in gedachten, mag je van een trend spreken.

In een tijd waarin het verschil in levensverwachting tussen arm en rijk in ons land toeneemt, waarin overmatige consumptie van dierlijke eiwitten bewezen tot meer kanker leidt en waarin serieus onderzoek een toename van kanker aantoonde bij ratten die met genmaïs zijn gevoed, in zo'n tijd zou men zich een Voedingscentrum wensen dat de waarde van een plantgebaseerde en biologische voedingstijl benadrukt. Waar nodig aangevuld met voedingssupplementen.

Nu het tegendeel gebeurt, klinken de beschuldigingen van boze opzet des te luider. "Waarom hanteert men dit voedingsadvies? Is het op wetenschappelijke basis of zijn er belangen in het spel", vraagt Grieto Zeeman zich af in de Volkskrant van 20 maart. Toegegeven, het komt de geloofwaardigheid niet ten goede als een onafhankelijk instituut, behalve door het ministerie van Volksgezondheid ook door het ministerie van Economische Zaken gefinancierd wordt. Dat bleek bij de Nieuwe Voedsel- en Warenautoriteit geen goed idee en dat ligt hier hetzelfde. Maar er is meer. Marketing bijvoorbeeld.

"Je moet opvallen en jezelf relevant maken, zou een marketeer zeggen", schrijft Dick Veerman in Trouw (13 maart). De oprichter van Foodlog.nl meent dat de "opgeklapte berichten" waarmee het Voedingscentrum dat probeert, "mensen van producten afhoudt die meer toegevoegde voedingswaarde hebben dan een ook al te dure Mars of tube Pringles".

Eindeloos kunnen de voor- en tegenstanders elkaar in dit soort kwesties van onwetenschappelijkheid beschuldigen. En dat doen ze dan ook. De nieuwe 'wetenschapsman' bij het Voedingscentrum, dr. Stephan Peters, weet heus wel waarover hij praat. Hij studeerde voeding en toxicologie en medische biotechnologie én promoveerde op de effecten van voeding op onvrijwillig gewichtsverlies bij kanker. Maar het Voedingscentrum hanteert een wetenschapsovatting die, in de woorden van Veerman, tegen zijn eigen onmacht aanloopt.

Veerman: "De voedingsleer op farmaceutische basis heeft niet zo heel veel te vertellen, behalve dat er maar heel weinig bewijs en nog minder consensus is. Daar kun je best leuk de feestverstoorder mee uithangen, maar dat is niet meer dan een vorm van vermaak om op te vallen."

Publicitair werkt de strategie van het Voedingscentrum fantastisch. Miljoenen bezoekers trekt hun website jaarlijks. Ook deze rubriek maakt haar woorden vuil aan de dubieuze waarheidsclaims van het Voedingscentrum. In plaats van alle aandacht te schenken aan het inspirerende gesprek dat Altijd Wat (4 maart) had met emeritus hoogleraar gezondheidszorg Ivan Wolffers over zijn leven met kanker.

Excuses daarvoor.

Reageren? Arjan@tekstproducties.nl

www.foodlog.nl | <http://altijdwat.ncrv.nl>

DOKTER BOB HORNSTRA:

'KANKER IS EEN
UITNODIGING OM TE
VERANDEREN'

"Kanker is geen straf, maar een uitnodiging om tot verandering te komen", aldus dokter Bob Hornstra. Na achttien jaar stopte hij met het beantwoorden van lezersvragen voor Uitzicht om zich verder te verdiepen in de essentie van genezing. "Als iemand mij vraagt: 'Dokter, word ik weer de oude? Dan zeg ik: 'Ik mag hopen van niet.'"

Een interview.

"Mijn eerste patiënt was een man met een tumor zo groot als een honingmeloen in zijn maag. De artsen maakten hem open en meteen weer dicht. Hij was opgegeven."

Leunend op zijn zoon kwam de doodzieke man de praktijk binnenstroompelen, vertelt dokter Bob Hornstra (1940) in zijn woonboerderij in het Drentse Papenvoort. Tot zijn verbazing kwam de man een maand later terug - een pondje zwaarder. "Na weer een half jaar was de tumor voor de helft geslonken en na een jaar was de man volledig genezen. Hij overleed vele jaren later op hoge leeftijd. Pa is een goudhaantje, zei zijn zoon."

Hoewel Hornstra de pensioengerechtigde leeftijd ruim passeerde, houdt hij nog altijd drie dagen praktijk als arts voor homeopathie, orthomoleculaire geneeskunde en niet-toxische tumorthapie. "De combinatie is bijzonder. Je kunt allerlei laatjes opentrekken. De som is vaak meer dan de delen apart."

Succesverhaal

Op televisie zag hij zijn eerste patiënt ooit nog eens terug - gepresenteerd als 'succesverhaal van de Moermantherapie'. Hornstra is er echter van overtuigd dat in het proces van genezing ook andere factoren doorslaggevend zijn. In de eerste plaats de homeopathische middelen waarmee je diep kunt indringen - ook in de psyche van de patiënt. "Daardoor kan je helen. Pijn en symptomen zijn signalen van het lichaam. Waarom geeft het lichaam zulke tekens? Dat is een vraag die je niet met paracetamol kunt weg wapperen."

De arts wil zich de komende tijd verder verdiepen in de essentie van genezing. "Bijscholen kost heel veel tijd, terwijl het werk gewoon doorgaat. Het was me daarom welkom als iemand de rubriek Vraag

& Antwoord overnam", zegt hij bescheiden.

De benadering van kankerpatiënten vindt hij het meest interessant. "Vanuit alle kanten komt informatie over hoe je dat probleem kunt benaderen."

Begeesterd vertelt hij over de ontwikkeling van nieuwe groepen homeopathische geneesmiddelen - lanthaniden en actaniden - die veelbelovend blijken in de behandeling

van auto-immuunziekten en explosieve ziektebeelden. En over een homeopathische begeleiding die ernstige bijwerkingen van chemotherapie, zoals bijvoorbeeld nageldeformatie, vermindert. Op zijn bureau ligt het boek van de Franse oncoloog (Jean



Lionel Bagot) die zijn ervaringen hiermee beschreef. Hornstra begeleidt nu zelf ook kinderen met acute lymfatische leukemie volgens deze methode. "De oncologen verbazen zich vervolgens over de goede conditie van hun patiëntjes. Ze hebben weer een blos op hun wangen en spelen in plaats van hangen. Daardoor moedigen ze ouders aan er vooral mee door te gaan."

Love your patient

Hornstra, die als een van de eerste reguliere artsen in de leer ging bij Cornelis Moerman, denkt dat diens betrokkenheid bij patiënten mede van doorslaggevende betekenis is geweest. "Hij wist empathie over te brengen. Hij legde een arm om de schouder van een patiënt en zei: 'Mevrouw, het komt goed. Hij was er zelf vast van overtuigd.' De houding van de behandelend arts beïnvloedt het proces van genezing. Een patiënt opgeven is uit den boze. "Als de genezer uitstraalt dat de therapie een goede werking kan hebben, refereer je bij de patiënt aan positiviteit en vergroot je de kans op een gunstiger verloop." Een Indiase arts zei: 'Love your patient'. Dat is de beste manier om hem te genezen. Patiënten moeten voelen dat je écht

'Een goede genezer zorgt ervoor dat je bewuster wordt'



WIE IS BOB HORNSTRA?

Bob Th. Hornstra (1940) volgde de opleiding tot arts in Utrecht en voltooide deze in Rotterdam. Hij studeerde daarna een jaar kindergeneeskunde. Na zijn militaire dienst werd hij adjunct-medisch directeur in een kliniek voor chronisch zieken in Rijswijk/Den Haag. Daarna was hij korte tijd huisarts in Ede. Omdat hem bleek dat met reguliere medicijnen niet veel te genezen viel, bestudeerde hij de alternatieven. Hij ging in de leer bij Cornelis Moerman die voor een kentering in zijn denken zorgde aangaande de gangbare opvattingen over genezing. Ook studeerde hij homeopathie en auriculo therapie - een acupunctuur variant. Om te helen staat de klassieke homeopathie hoog in zijn vaandel. Hij was consulterend homeopathisch arts in Garderen, Oene, Epe en thans in het Drentse Papenvoort. In 2004 schreef Hornstra het boek 'De helende factor' waarin hij inzoomt op talrijke factoren die een rol spelen in het genezingsproces. Bob Hornstra houdt praktijk in Papenvoort. Zijn vrouw Eliana en zijn assistente Ineke maken de afspraken en assisteren in het praktijkwerk. In zijn vrije tijd speelt de dokter cello of piano: "Muziek is voor mij een manier om energie te regenereren en het hoofd leeg te maken."

Zijn praktijk is iedere dinsdag en woensdag tussen 10.00 en 16.00 uur bereikbaar en donderdag tussen 14.00 en 16.00 uur.
Telefoon: (0592) 24 80 00.

geïnteresseerd bent."

En er zijn andere factoren. Hij wijst op een artikel in Medisch Dossier - 'een toegankelijk tijdschrift voor bewuste leken' over eigenschappen van mensen die kanker overleven. "Het artikel is uit mijn hart gegrepen", vertelt hij. 'Verwelkom de verandering', leest hij voor.

"Veel patiënten hebben weerstand tegen verandering. Ze willen hun oude leven terug, maar als iemand aan mij vraagt: 'Dokter, word ik weer de oude? Dan zeg ik: ik mag hopen van niet.' Ik denk dat het ontstaan van ziekte - zeker van kanker - onder andere samenhangt met hoe je in elkaar steekt. Daarom is het belangrijk om een ander spoor te kiezen. De kanker is een uitnodiging om te veranderen. Een goede genezer zorgt ervoor dat je bewuster wordt van waarmee je bezig bent en dichter bij jezelf komt."

Dood door beleefdheid

'Wees een lastige patiënt', is een ander advies dat hij onderschrijft. "Aan de manier waarop patiënten communiceren, kan ik enigszins afleiden of ze kans maken om de ziekte te overleven. 'Dokter, wat vindt u? Moet ik het doen of niet?' Of: 'Als u zegt dat het

moet, tsja, dan moet het maar.' Als mensen zulke uitspraken doen, zijn ze kandidaat voor een minder goede prognose." Een onderzoek in Engeland liet zien dat kankerpatiënten daar soms doodgaan van beleefdheid. "Ze kunnen geen nee zeggen tegen de dokter. Degenen die tegen de dokter in durfden te gaan, bleken meer kans op herstel te hebben."

Hij vervolgt: "Iemand die tegen een oncoloog zegt: 'Dit vertik ik. In deze behandeling heb ik geen zin' is kandidaat voor een goede prognose. Vertrouw op je intuïtie en volg je eigen weg. Dat wordt gestaafd door enorm veel voorbeelden uit de praktijk."

Iemand wil geeft een enorme genezende kracht. Daarom probeert Hornstra vooral gemotiveerde patiënten te helpen. Soms belt er iemand voor een ziek familielid of een vriend(in). 'Laat de patiënt zelf bellen', luidt dan het antwoord. "Iemand moet de therapie zelf willen en zelf de stap zetten. Anders werkt het niet en is het verloren energie voor zowel de patiënt als voor mij."

"Het gebeurt ook dat mensen aan de telefoon vragen of het niet wat goedkoper kan en of hun huisarts of specialist er wel achter staat. Vroeger ging ik in discussie, nu denk ik: 'Heeft het wel zin dat deze mensen met onze therapie beginnen?'





'Iemand moet de therapie zelf willen en zelf de stap zetten'

Leestips van Bob Hornstra

U kunt meer dan u denkt -

Hans C. Moolenburgh

Een verzameling van alle kennis die een van Nederlands meest vooraanstaande artsen - op het gebied van complementaire kankerbehandeling - in meer dan vijftig jaar praktijkervaring heeft opgedaan.

Na dit leven - Dr. Eben Alexander

Een neurochirurg vertelt hoe een bijna dood ervaring zijn visie op ons bewustzijn in dit leven en na de dood veranderde.

Elektrostress en gezondheid -

prof. Dr. Ir. Michiel Haas

Over de invloed van (elektro)magnetische velden en stralingen in slaap-, woon-, en werkomgeving met praktische tips om de schadelijke effecten te minimaliseren.

(Dit boek is alleen tweedehands te vinden bij particuliere aanbieders op internet.)

In zijn begintijd als arts werden inzichten over de heilzame werking van voeding en het belang van de psyche niet serieus genomen. "Ik ging met honderd verslagen van genezen patiënten van Moerman langs bij de directeur van de Daniël den Hoedt kliniek. Nu komt de doorbraak, dacht ik. Maar het succes werd ontkend."

Hoopvol

In tachtig van de honderd gevallen werd de genezing geweten aan een verlaat gevolg van een reguliere behandeling, negentien patiënten telden niet mee, omdat het rapport van de patholoog-anatoom ontbrak en die ene die overbleef was 'een toevalstreffer'.

Hornstra lacht er nu mild om, hoewel het destijds als een diepe teleurstelling voelde.

Inmiddels stapelen de bewijzen over het verband tussen voeding en kanker zich op en raakt de theorie dankzij populaire boeken als 'De voedselzandloper' en 'U kunt meer dan u denkt' bij een steeds groter publiek bekend. Had hij verwacht dat het die kant op zou gaan?

"Ja." Hij laat een korte stilte vallen. "Dat kon niet anders, want het zijn feiten. Het was een kwestie van wachten op de bewijzen die zouden gaan komen."

Zo is het nu een 'kwestie van lange adem' om de complementaire geneeskunde aan terrein te zien winnen. "Veel infecties worden antibioticaresistent. Daarom zullen er andere therapieën naar voren komen. In die zin is deze tijd hoopvol. Er bestaan veel alternatieven."



*Freelance journaliste
Rineke Wisman is
eindredacteur van Uitzicht.*

Alle kinderen een kookboek

Ze deed al haar kinderen het MMV-kookboek De Natuurrijke Keuken cadeau, want ze weet wat gezonde voeding vermag. "Zelfs voor je psyche is het goed."



Riek Adriaanse werd aan het denken gezet over het belang van gezonde voeding toen ze hoorde dat de kippen in zeven weken tijd slachtrijp waren. "Kennelijk vond iedereen dat normaal. Het verzet tegen de bio-industrie had je toen nog niet zo. Maar ik vond het niet normaal." Van lieverlee zag ze een steeds sterker verband tussen voeding en gezondheid. "Zo moeilijk is dat ook niet", lacht ze. "Als een hond glanst, zegt zijn baas: Ja maar hij krijgt ook goed voer. Dat zegt genoeg." Ze las over het Moerlandieet en besloot het dagelijks menu in die trant aan te passen. Maar met opgroeiende kinderen viel dat niet mee. Als die op school vertelden dat ze thuis linzen- en pompoensoep aten, werden ze raar aangekeken.

Een feest

Intussen zijn de kinderen de deur uit. Nadat haar eerste man was overleden, hertrouwde ze en verhuisde ze van de Veluwe naar Zeeland. Daar heeft ze de beschikking over een grote moestuin, die ze samen met haar man Joost beheert. "Een feest", zegt ze.

Voor hem was het eerst wel even wennen, de nadruk op gezonde voeding. Maar dat is helemaal veranderd. Hij moest een ingrijpende operatie ondergaan. Daarna diende hij steeds opnieuw te worden behandeld vanwege opspelende klachten. Het leek erop dat hij met zijn problemen moest leren leven. Sinds hij gezond eet, zijn de bloeduitslagen duidelijk verbeterd en zijn de klachten zo goed als verdwenen. "Heel bijzonder", beaamt hij.

Meer energie

Een dochter van Riek leed vanaf haar zestiende aan een chronische ziekte. Ze is nu 32, paste haar eetpatroon drastisch aan -er staat nu heel veel groente op het menu terwijl suiker en brood zijn geschrapt- en zie, de klachten zijn sterk verminderd. Ze heeft veel meer energie en staat weer twee dagen in de week voor de klas. Riek: "Gezonde voeding is niet alleen goed voor je lijf maar ook voor je geest en voor je stemming. Dat is helaas vrij onbekend terwijl er best goede boeken over zijn." Verder maakte ze als verpleegkundige van nabij mee dat een jong kind met kanker opbloede nadat het gezin was overgestapt op het Moerlandieet. "Het meisje zou snel overlijden maar in plaats daarvan keerden haar kansen. Onvergetelijk."



Aspergesalade met passievruchten

VOOR 4-6 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 800 g witte asperges
- 1-2 kleine rode pepers fijngenhakt (zonder zaad en zaadlijsten)
- 4 passievruchten
- 4 el limoensap
- 12 el olijfolie extra vierge
- 100 ml vers geperst sinaasappelsap
- 100 g friseesla
- 20 g geraspte kokos (vers of van blokje santen)
- 50 g cashewnoten (zonder zout)
- 2 avocado's (rijp)
- 1 bosje verse koriander

KEUKENGEREI

- Dunschiller
- Pan
- Snijmes
- Lepel
- Grote kom
- Rasp

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Schil en was de asperges (haal houtig uiteinde eraf) en snijd ze in 4cm lange stukjes.
- 2 Kook de asperges net bedekt met water in 10 minuten gaar.
- 3 Halveer de passievruchten en lepel het vruchtvlies eruit.
- 4 Meng dit vruchtvlies met sinaasappel-, limoensap en 8 eetlepels olijfolie.
- 5 Snijd de avocado's in stukjes en meng die met de kokos, cashewnoten en koriander door de aspergesalade.

Tip! Serveer aspergesalade met warme plakken meergraanbrood uit de oven



Venkelsoep met b...

VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 liter koud water
- 2 eetlepels vegetarische groentebouillon
- 1 grote venkelknol
- 1 courgette
- kleine bos lente-ui
- 2 teentjes knoflook
- 4 stengels bleekselderij
- stukje gember
- stukje kaneel

KEUKENGEREI

- Soeppan
- Staafmixer

INFORMATIE

- Voedingstijl: Moerman-dieet
- Voorgerecht/soepen
- Bereidingstijd 30-45 minuten
- Basisingredienten: groenten
- Makkelijk te maken
- Kosten: €5/p.p.
- Ingrediënten makkelijk verkrijgbaar

* Overleg met de arts die u begeleidt bij het Moerman-dieet of u sojaroam mag.



Bleekselderij en courgette

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe het water samen met de groentebouillon in een pan.
- 2 Halveer de courgette, evenals de bos lente-uitjes en snijd deze in grove stukken. Snijd ook de venkelknol in stukjes. Bewaar één helft van de courgette (zie punt 6).
- 3 Doe de stukken venkelknol, courgette, lente-uitjes, knoflook, stengels bleekselderij, gember en kaneel in de pan met water.
- 4 Laat het geheel langzaam aan de kook komen, en laat het zachtjes doorkoken tot de groente gaar is.
- 5 Pureer vervolgens het geheel met de staafmixer. Dit zorgt ervoor dat de soep goed gebonden is.
- 6 Snijd de overgebleven halve courgette en de stengels bleekselderij fijn. Voeg deze daarna bij de soep. Laat het geheel nog 1 minuutje doorkoken, daarna de soep serveren.

Tip! Dien de soep op met een scheutje sojaroomb en eventueel wat vers venkelgroen als garnering.*



Lunchsalade met koolrabi, waterkers en walnoten

VOOR 2 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 koolrabi
- 1 appel
- 2 eetlepels pompoenpittenolie
- sap van 1 citroen
- scheutje ahornsiroop
- handjevol takjes waterkers
- 50 gram fijngehakte walnoten
- handjevol pompoenpitten

KEUKENGEREI

Rasp

INFORMATIE

- Voedingstijl: Natuurrijk Leven
- Lunch
- Bereidingstijd 30-45 minuten
- Basis ingrediënten: groenten, fruit, noten
- Makkelijk te maken
- Kosten: €2 - €5 per persoon
- Ingrediënten makkelijk verkrijgbaar
- Energiewaarde: 100-200 kcal per persoon

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Maak de koolrabi schoon en rasp deze fijn. Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes.
- 2 Meng koolrabi en appel door elkaar en doe dit in een schaal.
- 3 Maak van de pompoenpittenolie, citroensap en ahornsiroop een dressing en schenk deze over de groenten.
- 4 Doe dan de takjes waterkers op de salade en bestrooi het geheel met de fijngehakte walnoten en de pompoenpitten.

Green Magma

Gerstegras-sap-extract
met meer dan 70 voedingsstoffen

Gerstegras superfood bevat meer dan 70 voedingsstoffen, waaronder vitamines, mineralen, antioxidanten, aminozuren, enzymen en chlorofyl.

Green Magma is het enige echte superfood dat door Y. Hagiwara is ontdekt. Het is namelijk geen gemalen gerstegras, maar een extract van het sap uit gerstegras. Dat betekent zonder vezels, dus meer ruimte voor de belangrijke bestanddelen zoals vitamines en veel makkelijker op te nemen voor het lichaam.

Door het speciale productieproces wordt de versheid en kwaliteit gegarandeerd. Dus vergelijkbaar met vers geperst sap, alleen makkelijker in gebruik en bovendien smaakt het nog lekker ook!

Voor meer informatie kijk op de website www.greenmagma.nl en vraag een gratis proefzakje aan.



biologisch

glutenvrij

www.greenmagma.nl

RIO AMAZON

NIEUW

Graviola (zuurzak)

Deze bijzondere plant is steeds meer bekend geworden als een bron van antioxidanten genaamd *annonaceous acetogenins*, die vooral in de bladeren en zaden voorkomen.

Het is verkrijgbaar in capsules en in thee, bij de betere natuurwinkel en gezondheidswinkel (o.a. De Tuinen, G & W).

Voor meer informatie belt u met de informatielijn van TS Products: 0341 - 46 21 46 of stuur een e-mail: info@tsproducts.nl.



Vascusan
VASCULAIRE NUTRIËNTEN

Vascusan CardioFlo • Rode Gist Rijst • Preststress-reduct • Q10 30mg of 100mg • Visolie • Vaso-PC • Granaatappel extract • Groene thee extract

De Vascusan lijn biedt een breed scala aan natuurlijke voedingssupplementen gericht op ondersteuning van hart en bloedvaten. Vascusan houdt de bloedvaten soepel, activeert het afweersysteem, stimuleert de zelfreinigende invloed van het lichaam en versterkt de levenskracht.

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



Zweetlucht voorgoed voorbij!
Reduceert het zweeten!
Zowel onder de oksels als op de voeten.

syNeo
Cosmetics

Deo met
5-dagen werking
Zonder parfum • hypoallergeen

Antitranspirant
REvolution

verrijgbaar bij drogisterij, apotheker en voetverzorgers

Like ons op facebook

SYNEO.NL

Meld u aan voor
divitaal

de wekelijkse e-nieuwsbrief van MMV

U hoeft niets meer te missen wat van belang is of kan zijn voor uw vitaliteit. Meld u gratis aan op www.mmv.nl of mail naar cb@mmv.nl.



DE PINKSTERBLOEM: EEN VITAMINEBOMMETJE

Sommige namen zorgen voor verwarring. Neem de pinksterbloem. Die bloeit niet met Pinksteren, maar met Pasen. De pinksterbloem heeft dan ook niets met Pinksteren te maken, maar met 'pinken'. De naam van deze bloem is afgeleid van het moment dat de jonge koeien, de pinken, weer de wei in gaan.

De pinksterbloem is een liefelijke, lila bloem die vroeg in het voorjaar bloeit. Hij behoort tot de familie van de kruisbloemigen, net zoals kool, broccoli, tuinkers en waterkers. De pinksterbloem is een wilde plant die houdt van vochtige arme grond en van weilanden. Maar hij bloeit ook gewoon in de achtertuin.

"Erg leuk om in je tuin te hebben", vindt Marry Foelkel. "Alle delen zijn eetbaar, van de bloemen en de zaden tot de blaadjes. Pinksterbloemen laten zich overal in verwerken, van broodbeleg tot salade en van soep tot pesto's. De smaak is kersachtig en lijkt op tuinkers, alleen is pinksterbloem een stuk goedkoper! Zet hem in je tuin, en je eet hem het hele jaar door."

Ontstekingsremmend

Volgens Marry zijn pinksterbloemen echte vitaminebommetjes. "Ze bevatten vooral veel vitamine C. Per 100 gram pinksterbloemen wel tot 400 mg, dus dat is al eenderde van de aanbevolen dage-

lijkse hoeveelheid. Daarnaast bevatten ze ook veel vitamine B, E en K. Behalve vitamines bevatten ze ook mosterdolie, wat zorgt voor een licht prikkelende smaak, bitterstoffen en mineralen." Deze heel gewone bloem is een prima huis-, tuin- en keukenmiddeltje voor diverse kwalen. "De pinksterbloem is goed voor allerlei klachten die eindigen op 'itis', ontstekingen", zegt Marry. "Hij heeft namelijk een sterk zuiverende werking. Hij is antibacterieel en krampopheffend. Hij prikkelt de stofwisseling, is vochtafdrijvend en helpt goed tegen blaas- en nierklachten. Omdat hij sterk ontzurend werkt, is het ook een probaat middel tegen reuma."

RECEPT

LENTEKRUIDENBOTER



INGREDIËNTEN 100 g grasboter | 1 handjevol pinksterbloemenblad | 1 handjevol gemengde wilde kruiden*, zoals duizendblad schapenzuring, weegbree zevenblad en daslook | 1 tl citroensap

*Bij gebrek aan wilde kruiden: peterselie, tijm, selderij en basilicum

- 1 Hak de kruiden heel fijn en roer deze door de zachte boter.
- 2 Maak hiervan een rol en laat deze opstijven in de koelkast.
- 3 Snijd deze in plakjes, zodat u de boter in delen kunt consumeren. (U kunt dit ook invriezen)

Zoek niet verder... ...kies voor **SNP**



www.supernatureproducts.nl

Detox uw lichaam met Kanji-Kenko voetpleisters



- verbetert uw immuniteit
- voor een betere slaap
- betere concentratie
- helpt bij stoppen met roken en drinken

Bent u vaak moe en wilt u zich gewoon wat beter voelen?

Probeer dan de Kanji-Kenko voetpleisters naar beproefde Japanse formule. Plak de revolutionaire detoxpleisters voor het slapen gaan op uw voetzolen en terwijl u een aangename nachtrust hebt, wordt uw lichaam ontgift. De natuurlijke ingrediënten stimuleren, via de zenuwbanen, uw organen om afvalstoffen af te voeren. Het bewijs zijn de zwartgeworden pleisters de andere ochtend. Ervaar zelf het effect en bestel de probeerverpakking voor slechts € 5,95

Ga naar www.derooderoos.com/catalog of naar www.direct-help.nl en bestel uw Kanji-Kenko detox voetpleisters!

MontAna®

hoge snelheid blender Mark1

Voedsel als natuurlijk geneesmiddel:

Door de snelle maling (30.000 toeren/ minuut) worden de celwanden van groente en fruit opengebrouwen. Alle vrijgekomen vitaminen, mineralen en enzymen worden direct in het bloed opgenomen.

- Gewicht 5,5 kilo
- Italian design
- 1680 Watt
- Verlichte knoppen om makkelijker programma's te selecteren
- 2 liter container,
- Container van BPA free (gifvrij) Tritan materiaal geschikt voor koude en hete vloeistoffen
- High carbon edelstaal blender mes



€ 398,-

- Met 6 voorgeprogrammeerde functies:
- | | |
|--------------|----------------|
| 1) Groente | 4) Smoothie |
| 2) Soja melk | 5) Bisque/Soep |
| 3) Saus | 6) Noten |

www.hogesnelheidblender.nl

MontAna®

Slow Juicer

Type PR-179

€ 249,-
incl. btw

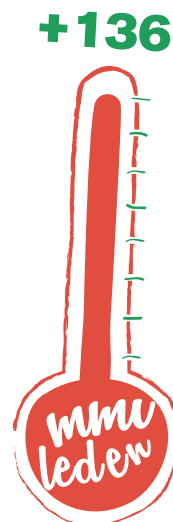
Power Juicer met 2 zeven

- 150 Watt
- 500 Watt piekvermogen
- Gewicht: 5,8 kg.
- Perskegel 65 omw./min.
- Voor sap met meer voeding, smaak en kleur

Tel: 0320 - 23 79 30

www.montanalowjuicer.nl
www.sttleystad.nl

Meer dan honderd nieuwe leden!



De eerste klap is een daalder waard. Dat geldt zeker voor de ledenwerfcampagne van MMV. Gerekend vanaf de start op 22 februari zijn er tot nu toe (eind maart) ruim 136 nieuwe leden bijgekomen! Heel bijzonder.

En dat allemaal mede dankzij de inzet van heel veel MMV-leden. Wat we horen, is dat velen het nulnummer van Uitzicht in hun omgeving verspreiden, de vereniging overal warm aanbevelen, anderen via Facebook enthousiasmeren, kortom als ware ambassadeurs het belang van de MMV-boodschap verder brengen. Een bewijs temeer dat de vereniging bruist van vitaliteit.

Kortingsbon

Voor wat hoort wat. Vandaar dat MMV allerlei beloningen in het vooruitzicht wil stellen. Het begint ermee dat elk nieuw lid het MMV-kookboek De Natuurlijke Keuken (winkelwaarde € 19,50!) cadeau krijgt. Het aanbod is van toepassing voor iedereen die ook in 2015 lid blijft.

En dan de wervers. Ieder die een nieuw lid aanbrengt, krijgt een roestvrij stalen fruitmesstetje met het MMV-logo.

Vanaf vijf nieuwe leden maakt u via loting kans op

- een kortingsbon van de Roode Roos
- een door Paul Fagel gesigneerd kookboek

Vanaf tien nieuwe leden (via loting):

- een Brita waterfilter
- een kruidenpakket van Marry Foelkel
- het boek van Hans Moolenburgh 'U kunt meer dan u denkt'

Vanaf vijftien nieuwe leden (loting):

- een MMV-kookworkshop van vier dagdelen

Degene die de meeste leden aanbrengt, wint de slow juicer/blender van MontAna (winkelwaarde € 249). Al deze prijzen worden in september, tijdens en na ons jubileumcongres, uitgereikt.

Nog even een praktische tip: Nieuwe leden kunnen zich het beste aanmelden via de website MMV.nl. Meteen op de home-

pagina bevindt zich rechts bovenin een groene knop "Word MMV-lid". Bellen kan natuurlijk ook: 0172-49 79 44 (op werkdagen van 9 tot 13 uur).

Via Uitzicht maar ook via de MMV-nieuwsbrief DiVitaal houden we u op de hoogte van het verdere verloop van de campagne. Nog niet aangemeld voor de nieuwsbrief? Dat kan heel eenvoudig via MMV.nl door de groene button "MMV nieuwsbrief?" aan te klikken. De rest wijst zich vanzelf.

Gouden tips

Regelmatig horen we dat mensen best aan de slag willen om leden te werven, maar niet precies weten hoe ze dat moeten aanpakken. Hebt u al extra nummers van het nulnummer van Uitzicht bij het centraal bureau besteld?

Jeannette Moors, lid van de Ledenadviesraad van MMV, heeft goede ervaringen met het uitdelen van nulnummers. Het is zelfs een van haar vijf gouden tips:

- Zorg ervoor dat je altijd een nulnummer in je tas hebt of bij je hebt.
- Kies een goed moment.
- Een persoonlijk gesprek is de beste manier. Laat het cadeau, het kookboek de Natuurlijke Keuken, zien.
- Geef duidelijk de voordelen van het lidmaatschap aan: tien keer Uitzicht per jaar en forse korting bij de Roode Roos.
- Bedenk een actie – via Facebook bijvoorbeeld. De actie die Jeannette zelf heeft bedacht, houdt in dat nieuwe leden kans maken op een schitterende juicer.

Cadeaubon

Er is ook nog een andere mogelijkheid om mensen met MMV bekend te maken. U kunt bij het centraal bureau een cadeaubon voor de komende 10 nummers van ons magazine Uitzicht bestellen. Zo'n bon kost € 25,-. Velen hebben al van dit aanbod gebruik gemaakt. Veel succes!

Verslag van de penningmeester: jaarverslag over 2013

MMV heeft het jaar 2013 in financieel opzicht met een negatief exploitatieresultaat afgesloten. De inkomsten waren lager dan begroot, met name door lager dan begrote contributies. De totale kosten waren ruim € 12.000 hoger dan begroot. De hogere kosten voor bestuur betreffen kosten van de kaderdag. Nieuw in 2013 zijn de kosten voor de redactionele verzorging van de website, welke niet begroot waren maar een noodzakelijk vervolg op de realisatie van projecten. De hogere kosten werden deels gecompenseerd door lager dan begrote kosten voor *Uitzicht* en het koersresultaat op beleggingen. Per saldo resulteerde dit alles in een negatief exploitatiesaldo van € 25.978,-.

Naast de algemene exploitatie zijn er in 2013 bijzondere lasten gemaakt ten bedrage van € 155.689,- (2012: € 93.123,-) in het kader van de strategische heroriëntatie

welke door het bestuur in 2011 is gestart en waarvoor de Algemene Ledenvergadering in 2012 een mandaat heeft gegeven van € 250.000,-. In de komende Algemene Ledenvergadering zal het bestuur weer uitgebreid verslag doen van de stand van zaken.

In het kader van diezelfde strategische heroriëntatie heeft Stichting Steunfonds Amnestie een gift gegeven van € 115.000,- (2012: € 40.000,-) als bijdrage in de kosten van een aantal projecten.

Het totale resultaat over 2013 komt daarmee uit op een negatief saldo van € 66.667,-.

Het aantal betalende leden per 1 januari 2013 is ten opzichte van 1 januari 2012 licht gedaald. In 2013 is er een positieve aanwas van ruim 200 leden.

Balans per 31-12-2013

De financiële vaste activa betreffen beleggingen in obligaties en fondsen, de liquide middelen zijn de betaal- en spaarrekeningen. De kortlopende vorderingen betreffen adverteerders, depots, vooruitbetaalde kosten en nog te ontvangen rente. De kortlopende schulden betreffen voornamelijk nog te betalen kosten 2013 en vooruit ontvangen contributie 2014.

De stand van de algemene reserve van de Moermanvereniging per 1 januari 2014 is € 138.748,-, ruim voldoende om een adequate uitvoering van de verenigingsactiviteiten te waarborgen.

MMV - Balans	31-12-2013
	€
Activa	
Materiele vaste activa	1.826
Financiële vaste activa	57.897
Vorraden	90
Vorderingen	12.372
Liquide middelen	162.500
Totaal activa	234.685
Passiva	
Eigen vermogen	138.748
Kortlopende schulden	95.937
Totaal passiva	234.685

MMV - Staat van Baten en Lasten	realisatie	begroting	realisatie
	2013	2013	2012
	€	€	€
Baten			
Contributies	154.808	165.000	156.713
Giften en sponsoring	21.293	20.000	21.406
Overige opbrengsten	-39	-	-806
Advertentie opbrengsten	41.047	42.000	41.729
Rente/dividend	4.514	6.000	8.250
Totaal baten	221.623	233.000	227.292
Lasten			
Kosten Magazine "Uitzicht"	129.145	138.800	131.768
Patiëntenbelangen / regiokosten	8.863	11.500	12.023
Personeelskosten	29.690	27.500	21.610
Afschrijvingen	3.142	3.000	3.019
Kantoor- en huisvestingskosten	21.241	20.000	18.671
Bestuurskosten	26.071	21.700	23.911
Redactie website	24.298	-	-
Koersresultaat beleggingen	-3.401	-	-10.979
Overige lasten	8.552	10.500	10.347
Totaal lasten	247.601	233.000	210.370
Exploitatieresultaat	-25.978	-	16.922
Bijzondere baten	115.000		40.000
Bijzondere lasten	155.689		93.123
Resultaat	-66.667		-36.201

Stichting Steunfonds Amnestie

Stichting Steunfonds Amnestie heeft het jaar 2013 afgesloten met een aanzienlijk lager resultaat in vergelijking met 2012. In 2013 werden geen legaten ontvangen. Rente en dividenden waren licht hoger dan in 2012. De kosten waren licht lager dan in 2012. Amnestie heeft eind 2013 een gift aan MMV gedaan ter grootte van € 115.000,- als bijdrage in de uitvoering van een aantal projecten in het kader van de strategische heroriëntatie.

Amnestie - Staat van Baten en Lasten	2013	2012
	€	€
Baten		
Giften en legaten	125	6.816
Rente en dividenden	35.882	34.045
Koerswinst beleggingen	-	51.734
Totaal baten	36.007	92.595
Lasten		
Organisatiekosten	-	296
Accountantskosten	1.802	2.144
Kosten beleggingen		1.090
Koersverlies beleggingen	608	-
Giften	115.000	40.000
Totaal lasten	117.410	43.530
Resultaat	-81.403	49.065

Aandacht voor BREED SCALA ONDERWERPEN

Het bestuur heeft in 2013 negen keer vergaderd en organiseerde in de nazomer een evaluatiedag. De bestuurlijke aandacht is, zoals elk jaar, naar een breed scala aan onderwerpen gegaan. In het onderstaande worden een aantal eruit springende onderwerpen kort aangeduid.

Indringend is in het verslagjaar aandacht gegeven aan de financiële beheersing en de prioritering van de uitgaven voor de verschillende projecten. De uitgaven zijn in de loop van het jaar getemporiseerd; daartoe is de tijdelijke inhuur van professionele krachten sterk beperkt. De inzet van het beleid, een forse ledengroei tot 10.000 leden, is nog niet binnen handbereik gekomen. Een belangrijke voorwaarde om dat te bereiken maakt het voor de MMV noodzakelijk zich krachtig te manifesteren en te zorgen voor een gezonde financiële basis. Volgend jaar staat in het teken van afronden en consolidatie van de projecten en (extra) uitgaven met name in te zetten waar directe kansen liggen en een concrete vraag is.

Voorbereiding en evaluatie ledendagen

De kaderdag in Antropia met een duidelijk samenbindend aspect, was bedoeld voor leden die actief zijn in de vereniging; met enthousiasme werd deelgenomen aan de rondetafelgesprekken met bestuursleden.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering in het Brandpunt was er naast de formele agenda ruimte voor de presentatie van het kookboek en de overhandiging van het eerste exemplaar aan Paul Faber. Daarnaast was er tijdens de ALV een

presentatie van de lopende projecten. De Welkomstdag voor nieuwe leden in Baarn was met twee workshops - van de kok Paul Faber en kruidenexpert Marry Foelkel - en twee voordrachten van de ervaringsdeskundige Marlie Hillekens en de NNTT-arts E.J. de Rijk, een succes.

Presentatievormen vernieuwd

De presentatievormen van de vereniging zijn sterk verbeterd: een volledig vernieuwde website, de start van een digitale nieuwsbrief en de mogelijkheid interactief met leden en niet-leden te communiceren, naast een geplande restyling van het blad Uitzicht, begin 2014. Voor lezingen en voorlichting zijn er PowerPoint presentaties en video's met ervaringsverhalen gemaakt. Het met veel inzet van de kookcommissie gelanceerde nieuwe kookboek 'De Natuurlijke Keuken' vindt veel aftrek; de informatie is tevens nuttig in andere projecten, zoals de eveneens uitgebrachte Voedingwijzer.

Het organogram van de vereniging heeft inhoud en kleur gekregen: de kookcommissie is zeer productief, de Medische Advies Raad functioneert en de eerste adviezen zijn bij het bestuur neergelegd. De Leden Advies Raad staat in de startblokken.

De voorgenomen vormgeving van de te ontwikkelen buitendienst van MMV richt zich op het revitaliseren van de regio's; tot de activiteiten van de buitendienst behoren het organiseren van avonden die voor iedereen vrij toegankelijk zijn, met als doel de bekendheid van MMV en de Moermantherapie te vergroten en het werven van actieve

leden in de eigen regio.

De Moermanacademie ontwikkelde profielen voor de verschillende geleidingen die in de buitendienst actief zullen worden: artsen, therapeuten en leden. De Moermanacademie heeft een basis cursus, die is aan te passen aan de verschillende functies. Voor de basisinformatie voor artsen, therapeuten en diëtisten is een actualiseringsslag nodig. Ten slotte is in het verslagjaar een voedingsmiddelenlijst met 250 producten in concept beschikbaar.

Centraal Bureau versterkt

Mede onder druk van de noodzakelijke kostenreductie is de werkvorm van het 'kernteam projecten' in het najaar van 2013 verlaten. Overigens speelden bij die beslissing ook de voortgang in de projecten en de wens van het bestuur voor directe verantwoordelijkheid voor de verschillende activiteiten/projecten, een rol. Het Centraal Bureau is - beperkt - versterkt in menskracht en ICT-faciliteiten.

De subsidieaanvraag van MMV bij het Ministerie van VWS voor een bijdrage uit het PGO-Fonds is afgewezen. Na bemiddeling van de Stichting Laluz is, met intensieve juridische steun vanuit een gerenommeerd advocatenkantoor, een gedegen bezwaarschrift ingediend; aansluitend zijn door MMV in een ambtelijke hoorzitting onze argumenten toegelicht. Ook het bezwaar is afgewezen. Ten slotte zijn met een jurist opnieuw onze kansen in een gerechtelijke procedure gewogen. De conclusie: onze kansen zijn klein. Daarop heeft het bestuur besloten geen verdere pogingen meer te doen.

DOOR DR. GERT SCHUITEMAKER

NIEUWE ONDERZOEKEN: VITAMINE C VERMINDERT BIJWERKINGEN CHEMO- THERAPIE

Het ondergaan van een behandeling met chemotherapie is één van de zwaarste beproevingen die iemand met kanker vaak moet doorstaan. Van patiënten vernam ik dat vitamine C verlichting kan geven. Ook zijn er eerdere studies waarin een positief effect werd aangetoond van intraveneuze toediening van vitamine C bij chemotherapie. Het probleem is dat de behandelende artsen dit afraden omdat vitamine C zou interfereren met de kankerbehandeling.

In februari werden we verrast met een publicatie uit Nieuw-Zeeland met als titel 'Relief from cancer chemotherapy side effects with pharmacologic vitamin C'. Een onderzoeksteam meldde de observatie bij een vrouw met borstkanker van 45 jaar oud. In mei van het jaar 2009 werd bij haar borstkanker vastgesteld. Ze kreeg een chirurgische ingreep, gevolgd door bestraling. In februari 2013 werd een deel van de lymfeklieren verwijderd. Vanaf april kreeg ze diverse chemotherapiekuren (doxorubicine/cyclofosfamide in april/mei en paclitaxel in juni) die gepaard gingen met ernstige vermoeidheid en een afname van de kwaliteit van leven.

Er werd gestart met toediening van vitamine C per infuus gedurende de twee opeenvolgende dagen voor en na de chemotherapie. Het bleek dat vermoeidheid, pijn, verminderde eetlust, misselijkheid, braken en slapeloosheid drastisch waren afgenomen. De mate van algehele vermoeidheid – en specifiek de fysieke, emotionele en mentale vermoeidheid – waren duidelijk minder na vitamine C-toediening. Er werden geen bijwerkingen gemeld.

Tot zover het Nieuw-Zeelandse onderzoek. Het betrof de beschrijving van een zogeheten casus (één geval) waar in de wetenschap weinig waarde aan wordt gehecht. Ten onrechte vind ik dat overigens.

Een aantal dagen daarna werd ik opnieuw verrast. Er verscheen een wetenschappelijke publicatie in het tijdschrift Science Translational Medicine. Amerikaanse onderzoekers hadden gevonden, nu in een groep patiënten met eierstokkanker, dat een hoge dosis vitamine C, ook weer per infuus toegediend, bijwerkingen van de chemotherapie bleek te verminderen. De patiënten hadden de conventionele paclitaxel/carboplatine-therapie gekregen. Ook leefden de patiënten langer dan andere die geen vitamine C hadden gekregen. Een studie met muizen was onderdeel van het onderzoek. Het bleek dat de intraveneuze toediening van vitamine C het effect van de cytostatica paclitaxel en carboplatine versterkte.

Hoewel de anti-tumorwerking van vitamine C al veel langer bekend is, is de wetenschappelijke opvatting dat het ultieme bewijs nog ontbreekt. Maar reeds in de

zeventiger jaren had de Schotse arts Ewan Cameron samen met tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling gevonden dat kankerpatiënten met elke dag tien gram vitamine C, of oraal of per infuus toegediend, gemiddeld meer dan 4,2 maal zo lang leefden als patiënten die geen vitamine C hadden gekregen. Ook hadden ze een betere kwaliteit van leven. In mijn opvatting is vitamine C een veilige, effectieve en goedkope manier om tumoren te helpen bestrijden.

**'...veilig, effectief
en goedkoop
hulpmiddel
tegen
tumoren....'**



Veluwe: vakantiehuisje; 6 personen

Geschikt voor senioren, rolstoel-vriendelijk, aangepaste badkamer en toilet.

Omheinde tuin, WiFi, hardhout.
jean.elshof@orange.fr
tel. 06-33629544



NIUW!



We hebben de natuur niet uitgevonden, maar we hebben het beste eruitgehaald

**De een heeft problemen ...
De ander neemt
IMUPROS forte**



IMUPROS forte VOOR EEN GEZONDE PROSTAAT

Voor meer Informatie: medpro Holland B.V | Tel.: +31 33 28 67 642
e-mail: office@med-pro.org | www.med-pro.org



Topkwaliteit voedingssupplementen met een gezonde prijs

Vitamine D3-varianten



Vitamine D-3 400 IE
Voedingssupplement
90 softgels

Te bestellen bij
De Roode Roos B.V.
onder vermelding van
productnummer 6673

Vitamine D-3 Druppels
Voedingssupplement
60 ml

Te bestellen bij
De Roode Roos B.V.
onder vermelding van
productnummer 5979

Vitamine D-3 1000 IE
Voedingssupplement
90 softgels

Te bestellen bij
De Roode Roos B.V.
onder vermelding van
productnummer 6676

www.vitortho.nl

VitOrtho, exclusief distributeur van NOW Foods-voedingssupplementen

Gezond leven Gezond blijven



Een leven lang vitaal!

Squalene is een bijzondere stof die zowel in het menselijk lichaam als in de natuur wordt aangemaakt. Het behoort tot een speciale groep antioxidanten, de zogenaamde isoprenoïden en wordt uit de levertraan van de diepzee dogfish verkregen. Squalene heeft het vermogen om zuurstof toe te voegen aan de menselijke cel. Hierdoor beschermt het de cellen waardoor het lichaam wordt behoed voor de ziekmakende moleculen. Issho Genki® Squalene iP6 is een veelzijdig, natuurlijk en zuiver voedingssupplement dat uw lichaam weer in balans brengt.

- Versnelt herstel
- Toename energie, vitaliteit en uithoudingsvermogen
- Beschermt tegen vroegtijdige huidveroudering
- Beschermt bij bestraling en chemotherapie
- Beschermt cellen en weefsels

Online te bestellen via onze webshop:
fyto-life.nl/webshop

Fyto-Life
van Hogendorpplein 28
5051 SR Goirle
T: +31 (0) 13 534 6437
F: +31 (0) 13 530 2247
info@fyto-life.nl
www.fyto-life.nl
www.isshogenki.com

Volg ons!
facebook.com/fyto.life

ALV 2014

ZATERDAG 10 MEI IN BAARN

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering van de MMV wordt gehouden op zaterdag 10 mei 2014 in het gebouw 'Het Brandpunt', Oude Utrechtseweg 4A in Baarn. De vergadering begint om 10.00 uur, de zaal is al om 09.30 uur open. Om 11.15 uur is er een korte pauze.

Agenda

- Opening door de voorzitter Dave Schut
- Notulen ALV 20 april 2013
- Jaarverslag secretaris
- Jaarverslag MMV-penningmeester
 - a. Rapportage financiële commissie
 - b. Vaststellen begroting 2014
 - c. Voorstel contributie 2015
- Jaarverslag Steunfonds Amnestie
- Benoeming nieuw lid financiële commissie
- Stand van zaken ledenwerfcampagne
- Ontwikkelingen binnen de vereniging 2014-2015
- Voorstel ALV 2015
- Rondvraag
- Sluiting

Lunch voor de leden: 12.00 tot 13.00 uur

Een goed gebruik van de vereniging is het aanbieden van een lunch aan haar leden.

Aanmelden voor deze lunch kan tot uiterlijk 1 mei bij het Centraal Bureau van de MMV (0172 – 49 79 44) op werkdagen van 09.00 tot 13.00 uur.

Aanmelden per e-mail heeft de voorkeur: info@moermanvereniging.nl

Middagbijeenkomst 13.00 – 14.30 uur lezing

De middagbijeenkomst begint om 13.00 uur en eindigt om 15.00 uur. Tijdens het middagprogramma wordt een lezing verzorgd door de arts Hans van Montfort en therapeut Yvonne Coolen van het Centrum voor Integrale Gezondheidszorg in Maastricht.

Onderwerp n.a.v. een boek van Kitty Geneuglijk: 'Ik ben gek als ik geen nieuwe schoenen koop'

De wereld op zijn kop. Dat gebeurt er als de diagnose kanker wordt gesteld. De turbulentie is als een orkaan die alles op zijn grondvesten doet schudden en alle zekerheden wegvaagt. Niets is meer zeker. Niets wás zeker, maar dat besef was voornamelijk theorie. Tot de klap...

Na de diagnose en behandeling komen we zelf en onze omgeving weer tot besef. Er rijzen een aantal vragen over wat te doen en te laten om weer gezond te worden en te blijven.

Op roep om actief te worden

Voelt u zich verbonden met het gedachtegoed van MMV? Wilt u meehelpen in de strijd van MMV tegen kanker? Ondersteunt u de leefwijze gezond leven – gezonde voeding? Is samenwerken met andere vrijwilligers u op het lijf geschreven? Dan nodigt MMV u graag uit u aan te melden om actief te worden.

Opzet is de nu nog functionerende regiosecretariaten te versterken dan wel op plaatsen waar die niet meer functioneert, nieuw leven in te blazen. Voor de verschillende rollen zijn roldefinities/functieprofielen beschreven.

MMV wil met die regiosecretariaten een Buitendienst opzetten die kankerpatiënten en hun familie daadwerkelijk ondersteuning biedt. Ook voorlichting en wervende activiteiten zijn taken van deze Buitendienst.

Als eerste stap gaat binnenkort de actie voor aanmelding van start. Afhankelijk van de aanmeldingen zal worden bezien welke regiosecretariaten daarvoor als eerste in aanmerking komen. Opzet is groepen te vormen waarin arts(en), diëtisten, therapeuten, kookdocenten, buddy's en ambassadeurs functioneren. De regiocoördinator fungeert als centrale spil binnen dit geheel.

Na toetsing en selectie krijgt u een goede voorbereiding en deskundige ondersteuning. Een creatieve inbreng wordt zeer op prijs gesteld! Regiocoördinatoren hebben bij voorkeur ervaring in het aansturen van diverse geledingen binnen een organisatie.

Uw reactie kunt u sturen naar:

Centraal Bureau MMV

Postbus 508

2400 AM Alphen ad Rijn.

Voor meer informatie: T (0172) 49 79 44

(op werkdagen van 9 tot 13 uur) of via cb@mmv.nl.

vraag & antwoord

In deze rubriek gaat een team van ervaren artsen in op de meest uiteenlopende medische vragen, of vragen over voeding en/of suppletie.

ALTERNATIEF VOOR ALENDRONINEZUUR

Bij mij, vrouw van 58 en twee jaar postmenopauzaal, is osteopenie geconstateerd. Na een heupfractuur op 44-jarige leeftijd slik ik dagelijks een tablet calciumgluconaat van 500mg. Ik neem geen melkproducten, ei en soja omdat ik er overgevoelig voor ben. Ik fiets en zwem veel. Vanwege osteopenie kreeg ik alendroninezuur en een calcium/vitamine D preparaat. Van de bijsluiter van alendroninezuur word ik niet vrolijk vooral vanwege het verhoogde risico op slokdarm- en maagproblemen. Mijn vragen: Is het nodig om alendroninezuur te slikken of zijn er betere alternatieven? Calciumgluconaat is uit de handel, wat is een goed alternatief? Is het mogelijk om bijvoorbeeld een keer per maand 50.000IE vitamine D te slikken naast dagelijkse calciumsuppletie?



Drs. Kees Rhee, arts: 'Alendroninezuur is bewezen effectief om heupfracturen bij postmenopauzale vrouwen met osteoporose te voorkomen. Belangrijkste bijwerking: maagproblemen en wel vooral bij mensen die al maagproblemen hebben

of gebruikers van maag-irriterende medicijnen zoals NSSRI, pijnstillers, corticosteroiden of cytostatica. Hoort U daarbij?

Daarnaast bestaat na (jaren)lang gebruik een paradoxaal risico op spontane breuken in het heupbeen. Oncologen hanteren dan ook vaak een gebruikerslimiet van vijf jaar, maar korter mag natuurlijk ook. Wat zijn nuttige stappen voor gezonde botopbouw naast/na alendroninezuur?

- Goede voeding en lichaamsbeweging; (bio)groenten en fruit zijn mineraalrijk, basisch en dus aan te bevelen.
- Sporten met wisselende botbelasting (wandelen, joggen, veld- of zandsport) heeft de voorkeur boven fietsen of zwemmen.

Supplementen:

- Calcium 500mg + magnesium 200mg in decitraat of citraat/malaatvorm worden het beste opgenomen.
- Gezien de uitgebreide mineraalsamenstelling van botweefsel kies ik zelf vaak voor een goed multimineraal complex.
- Hoewel vitamine D3, 25mcg = 1000 IE per dag wordt aanbevolen, is 50.000IE depotvorm 1x per maand vergelijkbaar effectief.
- Ten slotte is vitamine K2, 45 tot 90mcg van belang voor een goede botdichtheid. Maar vitamine K2 is weer minder geschikt voor cliënten van de trombose-dienst in verband met lastigere antistollinstellingen.

De komende periodieke Dexa-scan kan goed als controle dienen van bovenstaande maatregelen.'

Heeft u een vraag? Formuleer die dan zo concreet mogelijk en stuur deze naar de redactie van Uitzicht. Via e-mail: redactie@mmv.nl of naar het postadres van de redactie: 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 24 0 (ma-vr 10.00 - 17.00 uur; ma-avond van 19.00 - 21.00 uur).



NIERKANKER

Bij mijn nicht Janny (65) is onlangs de linker nier weggehaald, inclusief omliggend weefsel en de lymfklieren in de buurt. Ze had al een jaar last van overdreven moeheid. Nadat er bloed in de urine was gevonden, is ze onderzocht en geopereerd. De oncoloog zegt dat op de scan niets meer van de kanker te zien is en dat er daarom geen chemokuren en bestralingen nodig zijn. Maar zij is er niet gerust op. Wat kan mijn nicht aanvullend doen om de laatste resten kanker in het lichaam te verwijderen?



Rick van Prooijen, arts: 'Het ziektebeloop bij jouw nicht laat zien dat je misschien al jarenlang een ziekte onder de leden kan hebben. Je nicht klaagde al een jaar over overdreven moeheid. Moeheid, nachtzweeten en vermagering kunnen symptomen zijn die nogal eens ontstaan in het kader van een kwaadaardige ziekte. Je vermeldt dat een nier is verwij-

derd en dat er kanker is gevonden in de omliggende lymfklieren. We moeten aannemen dat ook in de nier zelf een kwaadaardig proces is gevonden. De kwaadaardige ziekten in de nier kunnen wat betreft de prognose sterk verschillen. Belangrijk is dat eerst in het weefselonderzoek het celtype wordt vastgesteld. Sommige celtypes kennen een mild beloop waarbij pas in een heel laat stadium metastasen optreden. Als op de scan geen metastasen worden gezien, wordt een afwachtend beleid gevoerd.

Zodra metastasen worden gezien kan een behandeling worden overwogen. In de tussentijd is het van belang om de leefstijl aan te passen. Het is bekend dat een gezonde voeding met voldoende antioxidanten helpen om ontstekingsreacties te verlagen. Belangrijk is veel verse groente en klein fruit zoals frambozen en bessen. Neem dagelijks granaatappelsap, gebruik curcuma en wekelijks twee porties vette vis. Kijk ook in het boek 'Eten tegen Kanker'.

Naast gezonde voeding is het belangrijk om je nicht regelmatig te bezoeken. Veel plezier maken heeft een gunstig effect op de prognose. In mei is de volgende scan. Als de scan geen afwijkingen laat zien neemt de kans op een gunstig beloop toe.'

VERMOEIDHEIDSKLACHTEN NA BEROERTE

Ik ben 78 jaar, had in juli 2013 een beroerte en heb nog steeds vreselijke vermoeidheidsklachten. Ik kan ook niet goed schrijven en typen. Ik leef gezond, eet voldoende groente en fruit, rook en drink niet, eet weinig vlees (wel vis) en gebruik orthomoleculaire preparaten. De vermoeidheidsklachten belemmeren mijn leven in ernstige mate. Wat kunt u mij adviseren?



Drs. An van Veen, arts: 'Vermoeidheid na een beroerte is een veel voorkomende klacht. Deze vermoeidheid heeft een heel andere oorzaak als de 'normale' vermoeidheid. Een gezond mens ervaart

moeheid als het lichaam herstel nodig heeft, na een periode van inspanning. De moeheid als gevolg van een beroerte heeft te maken met beschadiging van hersenweefsel.

Aangezien na een beroerte ook de slaap nogal eens veranderd is, kunt u proberen of u met melatonine (3 tot 5 mg voor het slapengaan) een diepere slaap krijgt, wat uw energie overdag ten goede kan komen.

Bij de simvastatine die u neemt, moet u dagelijks minimaal 100 mg coenzym Q10 innemen, aangezien simvastatine de aanmaak van Q10 in het lichaam blokkeert. Als uw cholesterol voordien niet hoog was, dan kunt u ook in overleg met uw arts proberen of het stoppen van de simvastatine uw vermoeidheidsklachten vermindert. Belangrijke middelen voor (herstel van) de hersenen zijn alfa-liponzuur, DHA, lecithine en de vitamine B-groep. Er bestaan ook homeopathische middelen die behulpzaam kunnen zijn, middelen als nuxvomica, barium carbonicum, crotalishorridus, opium en andere.'



De Roode Roos B.V.

Postbus 16035
2500 BA Den Haag
Telefoon 070-3010701
Fax 070-3010707

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

Hierdoor krijgt u een inzicht van ons ruime assortiment, van meer dan 4000 producten.

Ons volledige assortiment is te bekijken op www.derooderoos.com

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.com of direct bestellen via onze webwinkel op www.derooderoos.com

Wij bieden u de mogelijkheid uw bestellingen te betalen via doorlopende machtiging voor automatische incasso. Een machtigingskaart hiervoor kunt u ook opvragen via onze website. Kies daar de optie "Machtigen" in de menu balk bovenaan de pagina.

Nr		Fabrikant	Normaal	Leden
268	Bio-Quinon Q10 Super 30 mg (150 caps)	Pharma Nord	€ 46,50	€ 34,87
205	Multi vit. & mineralen (240 tab)	Plantina	€ 99,75	€ 74,81
4754	L-Tryptofaan 400 (60 vcaps)	CellCare	€ 21,90	€ 17,52
4646	Super Greens (220 gram)	VitaKruid	€ 46,70	€ 39,70
4084	Mood (30 caps)	Care For Women	€ 19,95	€ 14,96
6097	Salvestrol GZ (60 caps)	Vitals	€ 39,95	€ 29,96
2572	B-12 Geheugen Formule (100 zuigtabl.)	Now Foods	€ 22,49	€ 16,87
2621	Hylak forte (100 ml)	Homeuropa	€ 26,95	€ 20,21
6096	CalAsorb (180 tab)	Lamberts	€ 28,60	€ 21,45
5675	Ester C Plus 500 mg (120 tab)	VitOrtho	€ 30,50	€ 22,88
5603	Echinaforce Forte (60 tab)	A. Vogel	€ 14,99	€ 11,24
5400	Vitamine D3 15 mcg (90 softgel)	Bonusan	€ 11,00	€ 8,25
4398	Active Biodream (800 gram)	Biodream	€ 45,00	€ 36,00
3924	MagAsorb 150 mg (magnesium als Citraat)	Lamberts	€ 12,70	€ 9,52
5878	Glucosamine Summum (120 tab)	Supplemed	€ 36,95	€ 27,71
5968	Prostasol (60 tab)	Medpro	€ 95,00	€ 85,50
4456	Spirulina (180 tab)	Marcus Rohrer	€ 13,32	€ 11,32
4617	Solidago Complex Tinctuur (50 ml)	Zonnegoud	€ 11,59	€ 8,69
3654	Prostaatformule (60 tab)	Best Choice	€ 11,50	€ 8,63
5765	Astaxanthin-eco (120 caps)	Plantina	€ 60,30	€ 45,22
6213	Elke Dag (90 tab)	Vitals	€ 49,95	€ 37,46
4105	Levertraan Forte (60 softgels)	Bonusan	€ 9,00	€ 6,75
2999	Eye Q 500 mg (210 caps)	Springfield	€ 36,95	€ 27,71
3588	Symbioflor 1 (50 ml)	Energetica Nat.	€ 13,60	€ 10,88
3492	Bio Bran MGN3 250 mg (50 tab)	Medpro	€ 65,00	€ 58,50
3402	MorDHA (citroen) (60 softgel)	Minami Nutrition	€ 28,95	€ 21,71
3273	Lignan Flax Oil Complex (473 ml)	Barlean's	€ 19,95	€ 14,96
3312	MorEPA (sinaasappel) (60 softgel)	Minami Nutrition	€ 32,95	€ 24,71
2308	DHA-250 (120 caps)	Now Foods	€ 38,20	€ 28,65
6599	True Superfood (400 gram)	Vitals	€ 65,00	€ 48,75
1388	MultiVit Basic (module 1) (90 vcaps)	Alfytal	€ 21,40	€ 19,26

Prijswijzigingen voorbehouden

Vermeld hier uw adresgegevens:

Uw naam: (Dhr/Mevr): _____	Lidmaatschap nr.: _____
Adres: _____	Geboortedatum: _____
Postcode & Woonpl.: _____	E-Mailadres: _____
Telefoonnummer: _____	(evt.) voorschrift van: _____



Voor een natuurlijke stoelgang

Darmfunctie Complex



- Bevordert de stoelgang
- Natuurlijke kruidenextracten

Natuurlijk ... het is Wapiti!

Wapiti Darmfunctie Complex is verkrijgbaar of te bestellen bij:
Drogist, Apotheeker, Reform- en Gezondheidswinkel.
Voor meer informatie:
Emonta B.V. Tel. 0512 - 518 085 www.wapitinaatuur.nl

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 AAN DIT NUMMER

Ellen Hameeteman, Jan van Klinken, Arjan van Laar, Matilde Newman, Petra Pronk, dr. Gert Schuitemaker, dr. Hans Stoop

ONTWERP

D&DJ communicatie

DRUK

BDU

OVERIGE FOTO'S

iStock

REDACTIEADRES

Hof van Azuur 30
2614 TB Delft

ADVERTENTIES

J.P.H. Geraats
Louis Regoutstraat 36
6006 LL Weert
T (0495) 53 22 20

Uitzicht ISSN 0169-9938

I www.mmv.nl

E cb@mmv.nl

Redactie van Uitzicht en bestuur van MMV aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor de toepassing van de inhoud van dit blad. Zie voor overname van artikelen en andere informatie onze website www.MMV.nl/Magazine/OverUitzicht
Centraal Bureau MMV,
Postbus 508
2400 AM Alphen ad Rijn
T (0172) 49 79 44 (werkdagen tussen 9 en 13 uur)
E cb@mmv.nl

Lid worden?

• e-mail naar cb@mmv.nl

• www.MMV.nl

• of: MMV, Postbus 508, 2400 AM Alphen ad Rijn

Kosten € 29,00 per jaar.

U ontvangt dan automatisch tien keer per jaar Uitzicht en krijgt tot 25 % korting op voedingssupplementen bij verzendhuis De Roode Roos.

MEER INFORMATIE

www.MMV.nl/OverMMV

Nieuw



De zomerse Vitamine D3

300 IU vitamine D3 per tablet

kleine tabletten dus
makkelijk in te nemen



zomerse gezondheid
het hele jaar rond



120 tabletten
4 maanden gebruik

€13,17

Royal Green vitamine D3

Zomerse gezondheid, het hele jaar rond. Een groot percentage van de bevolking vertoont een tekort aan vitamine D. Vooral zwangere vrouwen, kinderen, senioren en mensen met een donkere huidskleur kunnen een tekort vertonen.

Zeker in de wintermaanden waarin de zon zich niet of nauwelijks laat zien is het raadzaam vitamine D3 te nemen. Elk tabletten bevat 300 IU vitamine D3.

Vitamine D3 draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem en tot de instandhouding van normale botten en tanden.

Royal Green gebruikt absoluut geen chemicaliën, conserveringsmiddelen, synthetische zoet- of smaakstoffen. Natuurlijk gluten vrij. Ervaar het verschil nu!

