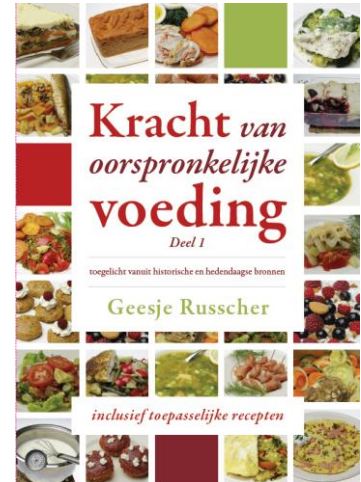


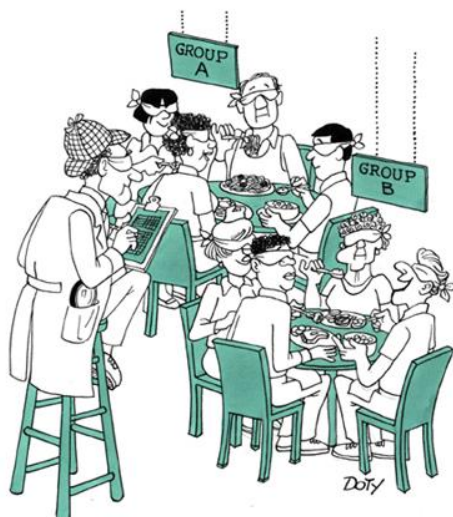
Beste lezer,

Deze keer neem ik u mee op een bergwandeling. We mogen mee met Maria en Spinoza. Zij lopen voor ons uit op een smal bergpad. Spinoza loopt voorop. Ineens... een gil! We zien Spinoza struikelen en hij duikelt een diep ravijn in. Maria kruipt op handen en voeten naar de rand en ziet Spinoza ongeveer 30 meter lager liggen. Ze roept hem. Gelukkig geeft hij antwoord. Doordat struikgewas zijn val gebroken heeft, heeft hij het overleefd. Wel heeft hij waarschijnlijk een gebroken been. De wanden zijn steil. Er tegenop klimmen met een gebroken been lukt niet. Maria kan ook niet bij hem komen. Gelukkig heeft ze haar mobiel bij zich en zij belt de hulpdiensten. Ze zeggen haar toe dat ze een helikopter sturen. Maria roept naar Spinoza: "We moeten even geduld hebben, ze komen met een helikopter jou redden." Daar schrikt Spinoza van. Een redding met behulp van een helikopter? Is dat wel een goed idee? Is het wel wetenschappelijk bewezen dat je met behulp van een helikopter gered kunt worden? Wat moet hij doen? Daar komt de helikopter. Een reddingsboei wordt uitgewooid. Spinoza durft die boei niet te grijpen. Hij huilt: "Ik durf de reddingsboei niet te pakken, want het is niet wetenschappelijk bewezen dat ik op deze wijze gered kan worden!"



Het thema van deze nieuwsbrief is **Voeding en wetenschap**.

Regelmatig horen we dat er artsen zijn die zeggen dat gebruik van gezonde voeding bij kanker onzin is. En dan zeggen ze dat het niet wetenschappelijk bewezen is dat gezonde voeding aan het herstel bijdraagt. Ze bedoelen dan dat er geen gerandomiseerde dubbelblind placebogecontroleerde onderzoeken hebben plaatsgevonden. Daar hebben ze gelijk in. Echter dit soort onderzoeken hebben ook met chemokuren niet plaatsgevonden. Als een arts zegt dat inzet van gezonde voeding niet wetenschappelijk bewezen is, dan kunt u zeggen, ja, maar de inzet van chemokuren ook niet!



Wat zijn gerandomiseerde dubbelblind placebogecontroleerde onderzoeken? Dit soort onderzoeken vinden bij de meeste medicijnen plaats. Een grote groep mensen wordt in twee groepen verdeeld. De ene groep krijgt het medicijn en de andere groep krijgt een placebo. Een placebo is een nepmedicijn. De medicijnen zijn gecodeerd. Zowel de onderzoekers als de deelnemers weten niet wie het echte medicijn krijgt en wie de placebo. Beide groepen houden hun bevindingen bij en na een aantal afgesproken weken wordt de code verbroken en kunnen

doorzendnieuwsbrief

ze op een rij zetten wat het echte medicijn uitgewerkt heeft.

Stel nu voor dat ze dit soort onderzoeken ook bij kanker zouden doen. Ze kunnen dan bijvoorbeeld verschillende groepen samenstellen. Eén groep krijgt alleen gezonde voeding. Een andere groep gezonde voeding en een chemokuur. Weer een andere groep krijgt alleen een chemokuur en een vierde groep krijgt geen behandeling en die mensen eten wat ze lekker vinden. Een vraag aan u: Zijn dit soort onderzoeken ethisch verantwoord? En kunnen deze onderzoeken wel dubbelblind placebo gecontroleerd worden? Stel u denkt dat u een chemokuur krijgt, maar het is een nepchemokuur... U hebt toch gelijk door dat zo'n kuur nep is. En hoe wilt u gezonde voeding eten, terwijl u niet mag weten wat u eet. Moet u dan eten met een blinddoek voor?

Op deze wijze zijn dus geen wetenschappelijke onderzoeken gedaan.



Zijn er dan geheel geen wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar gezonde voeding en kanker? Ja natuurlijk wel! Deze zijn voornamelijk uitgevoerd met dieren. Wie hier meer van wil weten, die leze het boek van de wetenschapper Dr. David Servan-Schreiber. Hij heeft uitgebreide onderzoeken gedaan met muizen. Beide groepen muizen werden ingespoten met kankercellen. De ene groep kreeg extra gezonde voedingsmiddelen, de andere groep kreeg het standaardmenu. Duidelijk kwam naar voren dat de kankercellen bij de laatste groep veel sneller ontwikkelden.

Eigenlijk vreemd dat er nog steeds discussies gaande zijn of gezonde voeding wel helpt in de strijd tegen kanker. Als we moeten wachten op gerandomiseerde dubbelblind placebogecontroleerde onderzoeken op het gebied van voeding, dan is het voor veel mensen te laat! Deze onderzoeken komen er niet, net zomin dat er onderzoeken komen of een helikopter wel ingezet kan worden bij reddingswerk. Dit doet me denken aan het volgende: In 1844 maakte dokter Semmelweis zich zorgen over het grote aantal kraamvrouwen die stierven aan kraamvrouwenkoorts in een kraamvrouwenkliniek. Artsen die lijkschouwingen gedaan hadden, gingen zonder de handen te wassen vrouwen helpen bij de bevalling. Dokter Semmelweis verordende dat artsen voordat ze een vrouw hielpen met de bevalling eerst hun handen moesten wassen. Voordat de maatregel van kracht was, stierf 17 procent van de kraamvrouwen, daarna minder dan 2 procent. Echter zijn collega's vonden het handen wassen zo'n dom idee dat ze gezorgd hebben voor zijn ontslag. Dat het sterftecijfer daalde vanwege reinheid was niet wetenschappelijk bewezen... Na het ontslag van Semmelweis werden de wasbekkens verwijderd, het sterftecijfer schoot omhoog en nog waren zijn collega's niet overtuigd...



En dan te weten dat de Joden al duizenden jaren gewend zijn zich te reinigen na het aanraken van een dode. "Wie een dode, enig dood lichaam van een mens aanroert, die zal zeven dagen onrein zijn." ... 'en hij zal zijn klederen wassen en zich met water baden...'

Zelf ben ik lid van de Moermanvereniging. Daar hoor en lees ik mooie verhalen. De meeste mensen voelen zich met gezonde voeding veel beter. Ze komen vaak ook beter door de chemokuren. Waarom dan wachten op verder bewijs? Natuurlijk zijn er uitzonderingen. De

kanker kan zo agressief zijn of zo ver gevorderd zijn dat zowel kuren als gezonde voeding niet meer voldoende helpen.

Aktiemarkt in Woerden

D.V. zaterdag 7 juni heb ik een plekje op de aktiemarkt in Woerden. Dit soort markten zijn altijd heel gezellig. Ik vind het fijn om ook u daar te ontmoeten! Kom langs om de haverscones te proeven en neem gelijk een voorraadje naakthaver mee! De haverscones en naakthaver zijn uniek in Nederland. Meer informatie over de markt kunt u vinden op <http://aktiemarkt.com/locatie/>. Wat te denken van een helicoptervlucht?



Open dag biologische boerderij Zonnehorst, Evenboersweg 28, Punthorst

Op zaterdag 21 juni heeft de Zonnehorst een open dag. Van 10.00 – 14.00 uur hoop ik met mijn producten aanwezig te zijn. De Zonnehorst verbouwt biologische groenten en heeft een boerderijwinkel.

Op deze dag kunt u vrijblijvend een kijkje nemen in de kassen en in de winkel en natuurlijk genieten van de activiteiten die geboden worden. <http://www.zonnehorst.nl/nl/home>

Praktijk Vimenta

Komende weken is de agenda behoorlijk vol. Na 29 juni kunnen weer afspraken ingepland worden.

Recept

Dit keer krijgt u een recept voor broodbeleg met speculaaskruiden. Dit beleg bevat gezonde vetten. Met name mensen met een chronische burnout hebben vaak extra behoefte aan gezonde vetten. Veelal verteren ze vetten zo slecht dat een deel onverteerd doorgaat naar het toilet, echter hun lichaam heeft wel vetten nodig. Regelmatig zien we bij deze mensen een hunkering naar vet voedsel.

Abonnees van de nieuwsbrief ontvangen dit recept. Ook u kunt recepten ontvangen. Abonneer u vrijblijvend op de nieuwsbrief via info@vimenta.nl.



Tip:

Mail deze nieuwsbrief door aan familie en vrienden en kennissen. Hebben ze ook belangstelling voor de nieuwsbrieven dan kunnen ze zich aanmelden bij info@vimenta.nl

Hartelijk dank voor uw aandacht en hopelijk tot de volgende keer.

Met vriendelijke groet,
Geesje Russcher