

VOEDING



Inhoud

Biodynamische land- en tuinbouw

Permacultuur

Natuurlijke landbouw

Leven van je hectare

Vegetarisme

Levende voeding

Lichtvoeding

Gezonde voeding

Vaccinatie en Medicatie

Enkele tips bij kanker

Voeding



Je bent wat je eet.

Het streven naar zelfvoorziening door het lokaal telen van de eigen biologische voeding brengt meerdere voordelen:

- Er komt gezond, veilig en krachtig voedsel (quasi gratis) binnen handbereik.
- Dit voedsel met liefde geteeld volgens de aanwijzingen van [Anastasia](#) werkt bijzonder helend en sterk genezend en voorkomt ziekte. De planten op het eigen stukje Moederland zijn energetisch verbonden met de mensen die er wonen en genereren de juiste en meest geschikte voedingsstoffen uit de bodem en energieën uit de kosmos om de bewoners welzijn en gezondheid te brengen.
- Er ontstaat een herstel van de aarde en de natuur door eigen inzet en dat schept een diepere band en grotere betrokkenheid met alle leven.
- Men vermijdt extra kosten en zware vervuiling door het wegvallen van voedseltransporten via vrachtwagens, vliegtuigen en schepen.
- Men vermijdt kwaliteit-, energie- en vitamineverlies dat ontstaat door opslag, bewaring en chemische behandeling van voedsel.
- Er ontstaat een hernieuwd contact met moeder Aarde door ecologisch werken in de (groenten)tuin die niet enkel therapeutisch op de mens werkt maar ook de frequentie van de levende planeet verhoogt.
- De eventuele overproductie kan verkocht of geruild worden.

Eerst een korte toelichting bij drie beproefde tuinbouw methodes.



Biodynamische land- en tuinbouw

Biodynamic farming is a new approach to science which integrates precise observation of natural phenomena, clear thinking and knowledge of the Spirit.

Biodynamische landbouw omvat het lokaal, biologisch telen (geen gif, chemie, kunstmest, genetische modificatie, monocultuur noch bestraling,...) van groenten, fruit en kruiden maar

met een dynamische component. De relatie mens-kosmos staat centraal. Er wordt bewust samengewerkt met de (onzichtbare) energieën (wezens) in natuur en kosmos. Er is een voortdurende interactie met deva's en natuurgeesten. Er is een verantwoorde en gericht gebruik van biologische compost en homeopathische bodempreparaten. Dit resulteert in een duurzame gezondmaking van de vervuilde aarde en de zieke planeet. Zaaïen, telen, wieden, oogsten,... gebeurt volgens de stand van maan en planeten. Het tuinbouwsysteem functioneert als een autonoom organisme zonder externe hulp (met eigen watervoorziening, [bijenkorven](#) (bevruchting), zaadteelt, compostbeheer, voedselvoorziening voor mens en eventuele dieren,...). De geoogste producten zijn energetisch uitermate krachtig, heel voedzaam en bijzonder smaakvol.

Rick Knoll spreekt in deze YouTube video over [biodynamisch tuinieren](#).



Permacultuur

A permaculture only happens where land and people are one.

Nathan Alexandra

Permanente agricultuur beoogt een samenwerking tussen de mens en de omliggende natuur gericht op een lange termijn overleving van beide. Het bundelt een pak theoretische en praktische kennis om een optimaal functionerend ecosysteem te ontwerpen. Daarbij wordt de mens als onderdeel van het ecosysteem beschouwd en niet als iets wat ernaast of erboven staat. Deze ontwerpen kunnen gericht zijn op voedselvoorziening, waterzuivering, bosbeheer, enz. De grote kracht bij permacultuur blijft altijd het samenwerken met de natuur (in plaats van ertegenin) wat de efficiëntie, productiviteit en duurzaamheid van een ecosysteem optimaliseert. Dit gebeurt door de principes en wetmatigheden aanwezig in de natuur te herkennen en te integreren in het ecosysteem. Een minimale input levert zo een maximale output en ook de opbouw en het onderhoud van het hele systeem vraagt weinig werkkraft en hulpbronnen.

De overeenkomst tussen permacultuur en de biologische landbouw is dat ze beide het gebruik van chemische toevoegingen (kunstmest, pesticiden,..) afwijzen. Maar permacultuur is in hoofdzaak een ontwerpsysteem dat probeert om zichzelf onderhoudende, functionele ecosystemen te bouwen. Zo maakt permacultuur gewoonlijk gebruik van meerdere lagen begroeiing tegelijk en richt het zich met voorkeur op bijvoorbeeld fruitbomen en struiken, meerjarige planten, en zelf uitzaaiende groentes voor de voedselvoorziening in plaats van eenjarige planten die elk jaar opnieuw gezaaid moeten worden. Permacultuur is als het ware een soort totaal ontwerp waarbinnen bepaalde methodes en technieken, zoals biologische landbouw of rietveld waterzuivering, toegepast kunnen worden.

Op de Rivendell website is een volledige en uitgebreide pagina gewijd aan [permacultuur](#), die ook beschikbaar is als pdf bestand.

Leer meer over permacultuur met [deze cursus](#) (Pdf - 55 pagina's).

[Permaculture in action](#) is een YouTube afspeellijst van 51 video's die vele aspecten van permacultuur bestrijkt.

Permacultuur pionier Sepp Holzer vertelt over zijn levenswerk: [Krameterhof](#) (in Oostenrijk), 45 hectare eetbaar landschap op 1500 meter hoogte.

Natuurlijke Landbouw

Natural farming is not just for growing crops,
it is for the cultivation and perfection of human beings.

Masanobu Fukuoka

De ‘natuurlijke landbouw’ methode werd ontwikkeld door Masanobu Fukuoka en vertrekt vanuit een Boeddhistische levenshouding om tot een natuurlijke en synergetische verhouding met aarde en planten te evolueren. Men spreekt ook van de ‘niets-doen’ methode, een misleidende benaming want het vraagt heel wat inzicht en werk om alles op natuurlijke wijze te laten gebeuren zonder in te grijpen en toch een overvloedige tuin te ‘cultiveren’. Wel wordt er nooit geploegd, bemest, gewied noch bestrijdingsmiddelen gebruikt. Er gaat veel aandacht naar het ontwikkelen van een intuïtieve relatie met planten en bodem, het leren onderkennen van omgevingsfactoren en het begrijpen hoe de natuur in optimale omstandigheden werkt. Al met al is natuurlijke landbouw ook een spiritueel pad, want wie het grote boek der natuur begrijpt en kan lezen, kent ook zichzelf en de bron van alle leven.

Leer meer over natuurlijke landbouw met [deze cursus](#) (23 pagina's).

Op bezoek in de door Fukuoka geïnspireerde [permacultuur tuin](#) van Emilia Hazelip.
Bekijk hier [deel 2](#).



Leven van je hectare

De verlossing uit de impasse waarin de planeet en de mensheid zijn terechtgekomen,
ligt in de creatie van een ‘Ruimte van Liefde’ op een eigen hectare,
waar je levende voeding teelt en het contact met de wijsheid van de natuur en de Bron
in jezelf kunt herstellen.

Anastasia

Is het mogelijk van de opbrengst op je eigen hectare jezelf en je gezin het hele jaar rond te onderhouden, zonder al je tijd en energie aan de dagelijkse voedselteelt te spenderen? Wellicht niet dadelijk en ook niet de eerste jaren, maar een combinatie van verschillende zaken kan op langere termijn resulteren in volledige zelfvoorziening qua voeding. Er is geduld, inzicht en samenwerking vereist. Hier volgen 5 tips.

- **De gekozen tuinbouwmethode:** dit kan een combinatie zijn van ‘permacultuur’ en de ‘natuurlijke landbouw’ van Masanobu Fukuoka waar zoals gezegd een relatief kleine input toch een maximaal resultaat oplevert. Het vraagt een nieuwe kijk op samenwerken met de natuur en een andere aanpak van gewassen telen, maar eens een

bepaalde harmonie bereikt is tussen planten, mens en biotoop, zal de tuin overvloed schenken door kleinere inspanningen. Dagelijkse aandacht en fysieke arbeid blijven noodzakelijk maar beperkt tot korte tijdspannes.

- **Bostuinieren:** de courante landbouw technieken zijn niet alleen arbeidsintensief maar resulteren ook in erosie, uitputting van de grond en gewassen die ziektegevoelig en weinig levenskrachtig zijn. Bij bostuinieren is wieden, bemesting, bewerking en bewatering nauwelijks nodig, en leeft er een verscheidenheid aan dieren samen met de overvloedige plantengroei. Vele krachtige planten groeien naast elkaar elk op hun natuurlijke plaats. Sommige met diepe wortels die voedingstoffen omhoog brengen waar andere planten niet bij kunnen. Als de bladeren vallen voorzien ze de grond van voedingstoffen en structuur. Planten met korte wortels halen hun voedingstoffen uit de grond dicht bij de oppervlakte. De kruinen van de bomen zorgen voor beschutting, de temperatuurverschillen zijn minder extreem en er is geen erosie van vruchtbare grond. Een bos is zelfvoorzienend, erg productief en bezit een grote diversiteit en vruchtbaarheid. Bomen, planten, insecten en dieren vormen samen een harmonieuze biotoop. De grote hoeveelheid humus in de grond werkt als een spons die water opneemt en zo de grondwaterstand herstelt. Op je hectare kun je een bos nabootsen door fruit- en notenbomen te planten, daaronder kleinere bomen en struiken, en kruidachtige, grondbedekkende en klimmende planten te verspreiden. Zo kun je het hele jaar lekker en voedzaam fruit, noten, zaden, bladeren en wortels oogsten. Je kiest best ook doorlevende en zich zelf uitzaaiende planten die weinig aandacht vragen in plaats van eenjarige cultuurgewassen die veel meer werk en tijd opeisen. Lees meer over de [bostuin](#) (25 pagina's) en zie ook de Robert Hart video hieronder.
- **De gekozen voedingswijze:** Anastasia leeft van stuifmeel, bessen, noten, kruiden en wilde groenten. Sommige mensen leven tegenwoordig blijkbaar zelfs van lichtdeeltjes. Het is waar dat we met minder (maar energetisch en kwalitatief sterker) voedsel ook een gezond en krachtig fysiek lichaam kunnen opbouwen. Eén goed uitgelezen maaltijd per dag aangevuld met wat versgeperste sappen en een voedzame soep kan eventueel volstaan. Zelfvoorziening op vlak van voeding is veel moeilijker te bereiken voor wie (dagelijks) vlees en graanproducten eet. En als het waar is dat we ascenderen naar een hoger bewustzijnsveld, dan zal ook ons voedingspatroon mee evolueren naar kleinere hoeveelheden met hogere voedingswaarde.
- **Het veld van verbinding op het stukje Moederland:** de indeling en het beheer van de hectare kan al helpen toch overvloed te genereren met minder fysieke arbeid. Notenbomen, fruitbomen, bessenstruiken, doorlevende kruiden, wilde eetbare planten leveren voedsel en vragen relatief weinig onderhoud. De connectie met deva's, plantenzielen en natuurwezens tillen de levende tuin naar een hoger niveau. Die samenwerking kan tot wonderlijke resultaten leiden (denk aan de [Findhorn tuinen](#)) en een waar co-creatie veld op je hectare toveren. Het hart openen, meditatie, hulp vragen aan natuurwezens, praten met de planten, liefde uitstralen,... laten een schitterende tuin groeien.
- **Samen sterk:** in een Ecodorp kunnen de bewoners voeding ruilen en elkaar helpen. Elke bewoner kan die gewassen telen die hij lekker en noodzakelijk vindt en wat hij eventueel ontbeert bij de burens halen. Zo hoeft je niet zelf voor alles in te staan. Ook kan een gemeenschappelijk stuk akkerland en boomgaard meer aanbod en variatie brengen. Wie graag brood bakt, ruilt zijn overvloed in de dorpswinkel voor een fles olijfolie geperst door een andere buur, enz.

[Uitgebreid bezoek aan de bostuin](#) van pionier en grondlegger Robert Hart (4 delen).



Vegetarisme

The greatness of a nation and its moral progress
can be judged by the way its animals are treated.
To my mind, the life of a lamb is no less precious than that of a human being.

Mahatma Gandhi

Vele motieven kunnen aangehaald worden om te besluiten vegetariër of veganist te worden (gezondheid, ecologisch, economisch, dierenwelzijn, ethisch, spiritueel,...). Toch blijft het een eigen, vrije keuze gestoeld op inzicht, wijsheid, mededogen en broederlijkheid. Vegetarisme wordt een volgende stap in de voedingswijze van de toekomstige mens en dient op zijn minst een streefdoel te zijn. Geweldloosheid op alle vlakken is onontbeerlijk indien we een harmonieuze wereld willen creëren. Het aannemen van een levenshouding zonder wreedheid bewijst dat het individu en de mensheid op weg zijn naar volwassenheid. Net zoals wij heden ten dage de praktijken uit de middeleeuwen (slavenarbeid, martelingen, openbare executies,...) gruwelijk en barbaars vinden; net zo zullen toekomstige generaties vol onbegrip en walging terugkijken op onze tijd waarin dieren op grote schaal vernietigd worden als voedselbron of proefkonijn. Dieren martelen en uitroeien om daarna ons lichaam ermee te vergiften getuigt van kortzichtigheid en zijn keuzes die voortkomen uit angst en onwetendheid en niet uit liefde en eenheid. Geweldloze plant aardige voeding is goed voor de mens, de dieren en de planeet.

Ter overweging enkele motieven om te kiezen voor een diervriendelijke levenswijze:

- **Fysiologisch:** de menselijke constitutie (darmen, tanden, speeksel,...) is eerder gericht op een vegetarisch dieet.
- **Biologisch:** consumptie van vlees werkt ziekte bevorderend en wakkert verhardingsprocessen aan in cellen en weefsels.
- **Gezondheid:** alle vlees uit industriële kwekerijen is zwaar giftig (en bevat antibiotica, hormonen, diergeneesmiddelen, ontsmettingsmiddelen, virussen, bacteriën).
- **Ethisch:** eerbied voor het bezielde leven – opteren om vermijdbaar kwaad te vermijden.
- **Moreel:** vleesconsumptie houdt honger, armoede en onrechtvaardigheid in stand.
- **Ecologisch:** de vleesproductie is mede oorzaak van de grootschalige vernietiging van natuur en milieu.
- **Sociaal:** onze begeerte naar vlees verscherpt de tegenstelling Noord-Zuid, het rijke Westen eet vlees op kosten van het arme Zuiden.
- **Filosofisch:** er is geen neutraliteit mogelijk. Je maakt ofwel deel uit van het probleem ofwel van de oplossing. Wie vlees consumeert vergroot het probleem.
- **Economisch:** vee is een inefficiënte voedselproducent. Vlees kost de gemeenschap handenvol geld (subsidies, massaslachtingen, welvaartsziekten).
- **Rechtvaardigheid:** indien we de weiden waar nu vee op graast, gebruiken om graangewassen te telen, kunnen we de hele wereld voeden.
- **Esthetisch:** de aanblik en het eten van lijken wekt weerzin op.
- **Prestaties:** topsporters en topmodellen zijn vaak vegetariër.

- **Broederlijkheid:** er is genoeg voedsel voor iedereen op aarde, behalve als de huidige Westerse vleesconsumptie voortgezet wordt.
- **Spiritueel:** planten geven zonnekracht (spiritualiteit), dieren geven aardekracht (materialisme). Vlees remt de spirituele ontwikkeling.

Vegetarian Quotes

- For as long as men massacre animals, they will kill each other. Indeed, he who sows the seed of murder and pain cannot reap joy and love. *(Pythagoras)*
- Our task must be to free ourselves . . . by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature and its beauty. Nothing will benefit human health and increase chances of survival for life on earth as much as the evolution to a vegetarian diet. *(Albert Einstein)*
- Non-violence leads to the highest ethics, which is the goal of all evolution. Until we stop harming all other living beings, we are still savages. *(Thomas Edison)*
- You put a baby in a crib with an apple and a rabbit. If it eats the rabbit and plays with the apple, I'll buy you a new car. *(Harvey Diamond)*
- If slaughterhouses had glass walls, everyone would be a vegetarian. *(Paul McCartney)*
- Think of the fierce energy concentrated in an acorn! You bury it in the ground, and it explodes into an oak! Bury a sheep, and nothing happens but decay. *(George Bernard Shaw)*
- Animals are my friends... and I don't eat my friends. *(George Bernard Shaw)*
- Recognize meat for what it really is: the antibiotic- and pesticide-laden corpse of a tortured animal. *(Ingrid Newkirk)*
- A vegetarian is a person who won't eat anything that can have children. *(David Brenner)*

Earthlings Ethisch Vegetarisch Alternatief

[21 redenen om vegetariër te worden](#). Save your life: go veg. Be green.



Levende Voeding

Kill neither men, nor beasts, nor yet the food which goes into your mouth.
 For if you eat living food, the same will quicken you,
 but if you kill your food, the dead food will kill you also.
 For life comes only from life, and from death comes always death.
 For everything which kills your foods, kills your bodies also.
 And everything which kills your bodies, kills your souls also.
 And your bodies become what your foods are,
 even as your spirits, likewise, become what your thoughts are.
 Therefore, eat not anything which fire, or frost, or water has destroyed.
 For burned, frozen, or rotted foods will burn, freeze and rot your body also.

Levende voeding (Raw food of Sunfood) is natuurlijke, onbewerkte plantaardige voeding die de hoogste concentratie aan actieve en essentiële voedingsstoffen bevat. Voeding is de dagelijkse basis van ons leven op Aarde en rauwe plantenvoeding is wat moeder Aarde ons in overvloed schenkt. Zuiver, perfect en lekker zoals het groeit in de natuur. Opgeslagen en geconcentreerde zonne-energie. Koken, stomen, bakken, invriezen, bestralen,...zijn behandelingen die het voedsel alleen maar minderwaardig en zelfs schadelijk maken. Levende voeding bevat levensenergie (prana) en verzekert een optimale aanvoer van alle elementen nodig om een gezond lichaam op te bouwen. Gekookte en verhitte voeding bevat veel minder tot geen levensenergie meer. Neem bvb. 2 zonnebloempitten en rooster er 1 van. Beiden bezitten nog dezelfde voedingsstoffen, maar stop ze in de grond: de ene zal ontkiemen en de andere (die geroosterd is) niet, omdat de levenskracht verdwenen is.

In zijn onmisbare basisboek "The Sunfood Diet Succes System" brengt David Wolfe levende plantenvoeding onder in 14 categorieën.

- **Fruit** : bevat geconcentreerde zonne-energie, vitaminerijk vocht en levenskrachtige zaden
- **Bladeren** : van kruiden en planten bevatten levenschenkend chlorofyl en onmisbare basische mineralen
- **Noten** : voor gezonde en natuurlijke eiwitten en vetten
- **Zaden** : en granen bevatten de scheppende voortplantingskracht van planten
- **Peulvruchten** : zoals (gekiemde) erwten, bonen en linzen die eiwitten aanleveren
- **Bloemen** : de sexuele organen der planten met onmisbaar stuifmeel
- **Kiemen** : ontkiemde zaden en granen bevatten een ongelooflijke rijkdom aan voedingsstoffen
- **Wortels** : van kruiden en planten
- **Scheuten** : de jonge ondergrondse uitlopers van planten
- **Bast** : de binnen en buitenbast van struiken en bomen, vaak als thee gebruikt
- **Sap** : het krachtige levenssap van bomen zoals berkesap of ahorn
- **Stengel** : vezels, chlorofyl en meer
- **Waterplanten** : zeewieren en algen bevatten rijke hoeveelheden mineralen en eiwitten
- **Paddestoelen** : eiwitrijk en ook medicinaal zoals shiitake en reishi

Levende voeding eten schenkt levenskracht en langdurige gezondheid op natuurlijke wijze. Het is voeding barstensvol vitaminen, mineralen, enzymen, anti-oxidanten, water en zuurstof. Alles wat het fysieke lichaam nodig heeft aan bouw-, bescherm- en brandstoffen kan voorzien worden door levende plantaardige voeding. David Wolfe spreekt over de ideale voedseldriehoek die een uitgebalanceerde verhouding bevat tussen bladgroen, vetten en koolhydraten (suikers). Deze drie basisbronnen zijn aan te vullen met superfoods naar eigen behoefte. Enkele bronnen van voedingsstoffen.

- **Koolhydraten**: biologische groenten en fruit,...
- **Eiwitten**: noten, pitten, zaden (hennepzaad), gedroogde vruchten, groene bladgroenten, spirulina, kiemen, ...
- **Vetten**: noten, zaden, koudgeperste oliën (olijf, sesam, hennep, lijnzaad,...), avocado, olijven, ...
- **Mineralen**: wilde groenten, biologische planten, spirulina, broccoli, grassappen, zeewieren, brandnetel, selderij, wilde kruiden,...

- **Calcium:** noten, zaden (sesamzaad), groene groenten, zeewieren, grassappen,...
- **IJzer** noten, zaden, gedroogde vruchten, bessen, zeewieren, kiemgroenten,..
- **Vitaminen:** biologische groenten, fruit en kruiden
- **Vitamine B12:** zelfgeteelde, biologische groenten, zeewieren,...
- **Chlorofyl:** groene (blad)groenten, wilde kruiden
- **Anti-oxydanten:** groenten, fruit, spirulina
- **Enzymen:** alle levende, rauwe voeding

Levende voeding kan ook in vier hoofdcategorieën ondergebracht worden.

- **Vers:** Dit omvat alle voedsel dat natuurlijk, onbewerkt en dadelijk eetbaar is, zoals fruit, groenten en kruiden. Vertegenwoordigt het *water* element gezien de hoge concentratie aan vitaminerijk vocht. Dagelijkse voeding bevat minimaal 75 % vers.
- **Gekiemd:** Heel veel zaden, noten, granen en bonen kun je laten kiemen, denk aan tarwegras en alfalfa. Jonge gekiemde planten bevatten heel wat chlorofyl, vitaliteit en zuurstof, zodat ze helpen bij de opbouw van nieuwe cellen, regenererend en ontgiftend werken en een echte verjongingskuur voor het lichaam zijn. Vertegenwoordigt het *lucht* element en kan 5 % tot 20 % van het dagelijks voedsel uitmaken.
- **Gecultiveerd:** Door vriendelijke bacteria (bvb. acidophylus, bifidus) toe te voegen aan voedsel breng je een voorverteringsproces op gang. De goedaardige en levende bacteria vermenigvuldigen zich en zijn een weldaad voor spijsvertering en darmwerking. Gecultiveerd voedsel schenkt energie, vertegenwoordigt het *vuur* element en kan tussen 5 % en 20 % van het dagelijks voedsel uitmaken.
- **Gedroogd:** Door voedsel te drogen (en dus het water er uit te halen), krijg je een erg geconcentreerd product met lange bewaartijd, zoals gedroogde vruchten. Het is belangrijk niet boven de 45 graden te verhitten omdat anders enzymen en vitaminen vernietigd worden en het voedsel niet langer levend is. Gedroogde voeding werkt aardend en vertegenwoordigt dan ook het *aarde* element. 10 % gedroogde voeding per dag is voldoende.

[Raw For 30 Days](#) - Insuline afhankelijke diabetes is op 20 dagen tijd voorgoed te genezen met raw food. Waarom weten dokters dit niet?

In Hollywood stijl gefilmde [trailer over raw food](#).



Lichtvoeding

The body cells are photovoltaic, just as solar panel cells are.
Once you start grooming the cells to harness the power of the sun,
you can generate the energy needed for your body from sunlight.

Hira Ratan Manek

Vader zon als bron van alle leven straalt voortdurend licht, warmte en energie uit naar Moeder Aarde en haar bewoners. De meeste mensen eten planten en/of dieren als voedselbron. Planten ontkiemen en groeien dank zij zonne-energie. Planten zetten zonlicht (plus water en

mineralen) om in chlorofyl, vezels, bladeren, enz. Dieren eten planten (omgezet zonlicht) of andere dieren (planteneters). Met andere woorden: wij eten eigenlijk zonne-energie die eerst omgezet is naar planten of dieren. Maar is het ook mogelijk om rechtstreeks de zonne-energie op te nemen zonder de tussenstadia van plant of dier. Blijkbaar wel, want er zijn goed gedocumenteerde en wetenschappelijk bewezen gevallen bekend van mensen die jarenlang zonder voedsel leven. Zoals Hira Ratan Manek die al jaren zonder fysiek voedsel leeft de wereld rondreist om de techniek van sungazing bekend te maken.

De techniek gaat als volgt.

Kijk de eerste dag 10 seconden in de avond- of ochtendzon. Niet staren, gewoon kijken. Indien mogelijk op blote voeten staande op grond of zand. Ook nooit in de felle middagzon, maar ofwel tijdens het eerste uur na zonsopkomst ofwel tijdens het laatste uur voor zonsondergang. Dan is de ultraviolette straling laag genoeg om veilig te zijn. Iedere dag kijk je 10 seconden langer in de zon en zo bouw je langzaam op. Dit rustig opbouwen is belangrijk om de lichaamscellen de kans te geven zich aan te passen, zodat ze rechtstreeks zonne-energie kunnen opnemen. Na drie maanden kijk je dus 15 minuten in de zon. Volgens Hira Ratan Matek zouden op dat moment tal van mentaal/emotionele problemen opgelost raken door de positieve invloed van het zonlicht. Wanneer je verder opbouwt, iedere dag 10 seconden langer, kijk je dus na zes maanden een halfuur in de zon. Zo zouden ook alle fysieke klachten verdwijnen. En na negen maanden bereik je een duurtijd van 45 minuten sungazing. Dit opent allerhande spirituele centra en vermogens. Het lichaam en haar cellen zijn nu in staat te leven van zonlicht, vergelijkbaar met een fotovoltaïsche cel op een zonnepaneel die zonne-energie omzet in elektriciteit. Want in feite leven we niet van voeding maar van energie. Een gevolg is dan dat de honger en de noodzaak om te eten verdwijnt. Maar tijdens de negen maanden opbouw blijf je wel gewoon verder eten. Het hoofdoel is trouwens niet om vrij te komen van fysieke voeding, maar om een zuiver lichaam en een helder bewustzijn te verkrijgen en vrij van alle angsten te leven (wat natuurlijke gevolgen zijn van sungazing). Water drinken blijft wel noodzakelijk, maar alle overige energie wordt nu aangeleverd door de zon. Na die negen maanden hoef je niet langer 45 minuten in de zon kijken. De lichaamscellen hebben de taak van de ogen overgenomen en kunnen nu licht omzetten in bruikbare energie voor het lichaam.

Tijdens de veilige momenten (de morgen, de avond, bij lage UV straling) is de zon helemaal niet gevaarlijk en kankerverwekkend, integendeel. Beschermende zonnecrèmes zijn vaak veel schadelijker dan het weldadige zonlicht. Draag een zonnebril enkel wanneer het echt nodig is (bvb. wanneer bij het autorijden de zon het zicht bemoeilijkt).

Bijkomende hulpmiddelen zijn iedere dag 45 minuten met blote voeten op grond of zand wandelen (geen gras). En zonnewater drinken. Vul iedere dag een glazen fles met water en zet ze de hele dag in de zon. Drink op binnen de 24 uur.

Nederlandstalige stap voor stap [handleiding tot zonnekijken](#).

Hira Ratan Manek spreekt over [sungazing](#).

Hier kun je [deel 2](#) bekijken.



Gezonde voeding

Laat voeding je medicijn zijn.

Hippocrates

Hieronder volgen enkele algemene richtlijnen die kunnen helpen om je gezondheid terug in eigen handen te nemen. Heel eenvoudige en logische tips, omdat het leven nu eenmaal eenvoudig is. Samengevat in één zin: **Eet zoveel mogelijk vers, onbewerkt en levend voedsel, precies zoals het in de natuur voorkomt.**

- Voedsel is (gekristalliseerde) energie. Er zijn vijf belangrijke bronnen die de mens energie, levenskracht en de nodige bouw- en beschermstoffen verschaffen. Zorg voor een evenwichtige aanvoer uit deze vijf bronnen.
 - **Fysieke voeding:** mineralen, planten en dieren. Hier speelt een gezonde, rijke en natuurlijke bodem een cruciale rol om krachtig en levend voedsel te telen.
 - **Zuivere lucht:** rijk aan pollen, zuurstof, fotonen en vele andere heilzame componenten... *Ademen = Leven.*
 - **Levend water:** onbehandeld bronwater, gefilterd regenwater,... *Water = Helend.*
 - **De natuur:** alle natuurlijke biotopen (bossen, bergen, zee,...) schenken levenskracht. *Natuur = Energie.*
 - **Ether:** of prana wordt opgenomen via chakra's en ademhaling. *Ether = Kosmische Kracht.*
- Ieder mens heeft een eigen en uniek voedingspatroon. Een ideaal dieet of voedingswijze die voor iedereen geschikt en goed is, bestaat dan ook niet. Elk persoon is anders en heeft ook andere voeding nodig. En die is afhankelijk van constitutie, erfelijkheid, klimaatzone, leeftijd, werkomstandigheden, enz. De opdracht is ontdekken welke voeding op welk moment bij jou past en je optimaal bevat.
- De intentie, aandacht en instelling waarmee je eet, zijn belangrijker dan wat je precies eet. Spirituele rituelen zoals het voedsel zegenen of bidden voor de maaltijd zijn erg zinvol en kunnen het voedsel opladen of in harmonie brengen met je eigen lichaam. Wetenschapper [Masaru Emoto](#) heeft duidelijk aangetoond dat gedachten en gevoelens materie en water kunnen beïnvloeden. Een positieve ingesteldheid tegenover het voedsel en de drank die ingenomen worden, kan de energetische lading en de fysieke weerslag ervan veranderen. Geniet van de maaltijd.
- Het voedsel dient zo vers, zuiver, levend en natuurlijk mogelijk te zijn. Bij voorkeur ook volledig biologisch. Het beste is om zelf je eigen voeding te telen. Zo krijg je frequentiespecifiek voedsel wat alle nodige stoffen en energieën bevat om je gezond en krachtig te houden.
- Hoe meer voedsel behandeld, bewerkt en geraffineerd wordt, hoe minder levenskracht er overblijft. Het beste is dus rauwe voeding (maximum verhitting: 40 graden). Maar wellicht is een combinatie voor iedereen haalbaar, bvb. 60% rauw - 40 % warm. Voel zelf wat je spijsvertering makkelijk aan kan.

- Een vegetarische voedingskeuze biedt heel wat voordelen op gezondheidsvlak en valt te verkiezen, maar er zijn mensen die ook nog (af en toe) vlees nodig hebben. Kies dan vlees met een erkend bio-label of uit eigen kweek. Vlees en vis uit de industriële kwekerijen zit boordevol gif, medicijnen en negativiteit. Dat wil je echt niet in je lichaam stoppen. Vegetariër worden is tegenwoordig makkelijk, want er zijn tal van plantaardige eiwitbronnen voorhanden (tofu, tempeh, seitan, peulvruchten,...).
- Kies volwaardige en volkoren voeding, dat wil zeggen ongeraffineerd. Vermijd zoveel mogelijk geraffineerde producten (dus vrijwel het meeste voedsel uit de supermarkt), zoals blik, bokaal, diepvries, softdranken, cornflakes, margarine, kant en klaar gerechten, bereide gerechten, witte suiker, witte bloem, wit brood, enz. Dit is ‘dode’ voeding die calorieën levert, maar geen levenskracht. De twee grootste nadelen bij geraffineerde voeding zijn het ontbreken van essentiële voedingsstoffen (vezels, mineralen, vitaminen,...) en de overdadige toevoeging van chemische additieven (E nummers). Geraffineerde voeding onttrekt op die manier mineralen aan het lichaam (zoals bvb. calcium wat dan leidt tot osteoporose) en zorgt voor steeds meer allergische reacties (op de vele additieven).
- Sommige mensen hebben verteringsproblemen door verkeerde combinaties (zuur/base evenwicht). Groenten en fruit zijn met alles te combineren. Probeer om eens eiwitten en koolhydraten gescheiden te eten, mocht je winderigheid of andere spijsverteringsproblemen ervaren.
- Vermijd alle lichtproducten en kunstmatige zoetstoffen (aspartaam, acesulfaam k, sacharine, sorbitol, cyclamaat,...). Kies veilig zoet zoals bvb. honing, rietsuiker (met mate), vruchten- en graanstrophen, fruit en gedroogde vruchten. Vermijd producten die E nummers bevatten.
- Gebruik nooit, echt nooit een microgolfoven om voedsel op te warmen. Er zijn gewoon teveel duidelijke [nadelen](#).
- Gebruik (in Vlaanderen) geen leidingwater om te drinken en te koken. Drink zuiver en levend water, zoals [Imber](#) (te koop in sommige natuurwinkels).
- Gebruik genotmiddelen met mate (zeker niet dagelijks) of nog beter: stop volledig met koffie, zwarte thee, alcohol, tabak, junkfood, suiker,...
- Eet minder maar wel meer kwaliteit. Probeer tussendoortjes te beperken, gun je spijsvertering ook wat rust.
- Probeer chemische farmaceutische pillen en middelen af te bouwen en te vermijden. Laat je niet inenten en vaccineren. Voor alle aandoeningen bestaan ook natuurlijke middelen die efficiënt werken zonder bijwerkingen, gevaren en verslavingsverschijnselen.
- Doe regelmatig een grondige zuivering (lente en herfst). Er bestaan vele methodes zoals vasten en sapkuren, of deze [lever- en galkuur](#).
- Wat is dan aan te raden qua voeding?
 - Volop groenten en fruit, alles biologisch.
 - Noten, zaden, pitten, gedroogde vruchten
 - Goeie en noodzakelijke vetten zoals avocado, olijfolie, zonnebloemolie, sesamolie, hoeveboter,...
 - Granen zoals zuurdesem volkorenbrood, rijst, gierst, quinoa, boekweit, tarwe, spelt, cous cous, rogge, maïs, ...
 - Kruiden zijn onmisbaar en heel gezond: aanraders zijn curcuma, gember, curry, cayenne en vele Westerse kruiden (tijm, rozemarijn, basilicum, enz.)
 - Eet dagelijks een portie [superfoods](#) zoals zwarte bessen, lijnzaad, gojibessen, shiitake, rauwe cacao,...
 - Eet met smaak en plezier, geniet ervan.

Dit zijn de grote boosdoeners in courante voeding die best te mijden zijn. Overgenomen van [Argusoog](#).

- **[Acrylamiden](#)** - Giftige, kankerverwekkende chemicaliën die in voedsel gevormd worden als koolhydraten blootgesteld worden aan hoge temperaturen (bakken, braden en grillen). Ze zijn in alles aanwezig, van broodkorsten tot chips en omdat het geen bewust bedoelde ingrediënten zijn, hoeven ze niet op het etiket vermeld te staan.
- **[Additieven](#)** - Honderden chemische toevoegingen aan het dagelijkse voedsel (van smaakversterkers tot bewaarmiddelen) zorgen voor tal van bijwerkingen en kwalen. Klik op de titel-link voor een lijst met gevaarlijke E nummers. [MSG](#) (E621 en ook de andere E600 nummers) zijn wel de beruchtste en meest schadelijke.
- **[Aspartaam](#)** - Chemische zoetstof die neurologische afwijkingen, toevallen, verminderd (wazig) gezichtsvermogen en migraineachtige hoofdpijnen veroorzaakt.
- **[Geautolyseerde Eiwitten](#)** - In hoge mate behandelde vorm van eiwitten, die vrije glutamaten bevatten en worden gebruikt om de chemische smaakversterker MSG (Mono Sodium Glutamate – E621) na te bootsen.
- **[BPA \(Bisphenol-A\)](#)** - Chemische stof die de hoedanigheid van een hormoon aanneemt. Wordt in vrijwel alle verpakkingsplastic voor voedsel aangetroffen. Het is al actief in heel kleine hoeveelheden (aantal deeltjes per miljard) en kan aanzetten tot kanker, onvruchtbaarheid en hormoonstoornissen. Het ‘vervrouwelijkt’ de man door borstgroei en hormoonstoornissen.
- **[Caseïne](#)** - Melkeiwitten. Lachwekkend genoeg worden deze op grote schaal gebuikt in ‘sojakaas’ producten die beweren een alternatief voor koemelk te zijn. Bijna allemaal zijn zij gemaakt van koemelk eiwitten.
- **[Kleurstoffen \(kunstmatig\)](#)** - E129 (Allura rood), bijvoorbeeld, wordt in verband gebracht met afwijkend gedrag bij kinderen. Bijna alle kleurstoffen die in voedsel gebruikt worden, zijn oliederivaten en bevatten vaak aluminium.
- **[Fosforzuur](#)** - Het zuur dat gebruikt wordt om koolzuur in frisdrank op te lossen en toe te voegen aan het algehele bruisende effect van de frisdrank. Fosforzuur eet metalen spijkers op. Het wordt ook gebruikt door steenhouwers om gesteente te etsen. Defensie gebruikt het om de roest van marineschepen te verwijderen. Het vernietigt het tandglazuur.
- **[Gedeeltelijk Gehydrogeneerde Oliën](#)** - Oliën die met behulp van een chemische katalysator gemodificeerd zijn om hen op kamertemperatuur stabiel te maken. Dit creëert transvetzuren die de kans op dichtslibben van de slagaderen verhoogt. Het veroorzaakt slib bloed, (dik, taai-vloeibaar bloed), wat moeilijk rond te pompen is. Dit wordt door artsen meestal gediagnosticeerd als ‘hoge bloeddruk’ en behandeld met bloedverdünnende medicijnen die technisch gezien dezelfde chemicaliën zijn als rattengif ([Warfarine](#)).
- **[Gehomogeniseerde Melk](#)** - De vetten in de melk zijn kunstmatig gemodificeerd om ze in kleinere moleculen te veranderen die in suspensie blijven in de melkvloeistof (zodat het melkvet zich niet afscheidt). Ondanks dat de melk er beter uitziet in de koelvitrine, krijgt het er de schuld van dat het hart- en vaatziekten bevordert en het bijdraagt aan melkallergieën. Rauwe melk is gezonder, maar heel moeilijk te vinden.
- **[Gehydrolyseerde Plantaardige Eiwitten](#)** - Een in hoge mate bewerkte vorm van (meestal) soja-eiwit dat is bewerkt om de glutamaat (MSG) eruit te halen. Wordt gebruikt als smaakversterker.
- **[Genetisch Gemodificeerde Ingrediënten](#)** - In Amerika staat op de etiketten niet vermeld of ingrediënten genetisch gemodificeerd zijn. De GMO (Genetisch Gemanipuleerde Organismen) industrie (Monsanto en DuPont) willen absoluut niet

dat de bevolking weet welk voedsel GMO's bevat. Vrijwel alle conventioneel verbouwde maïs, soja en katoen zijn GMO-gewassen. Ze worden in verband gebracht met ernstige vruchtbaarheidsproblemen en allerlei kwalen.

- **[Glucose-fructosestroop](#)** - Een in hoge mate bewerkte vloeibare suiker, geëxtraheerd met het chemische middel glutaaraldehyde en regelmatig besmet met kwik. Het wordt vaak in verband gebracht met diabetes, obesitas en stemmingswijzigingen. Het wordt in duizenden kruidenierswaren gebruikt, zelfs in zaken waarin je het niet verwacht zoals pizzasaus en saladedressings.
- **Hydrochloride** - Als je ook maar iets ziet met het woord hydrochloride erin, zoals Pyridoxine Hydrochloride of Thiamine Hydrochloride, gebruik het niet. Dit zijn chemische vormen van vitamine B die bedrijven aan hun producten toevoegen waardoor zij hogere vitaminewaarden kunnen claimen ten opzichte van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid). Maar dit zijn synthetische, chemische vormen van vitaminen en geen natuurlijke vitaminen uit voeding of planten. Kijk ook uit voor Nicotinamide en Cyanocobalamine (synthetische vitamine B-12).
- **Maïs Siroop** - Gewoon een andere naam voor [glucose-fructosestroop](#). Wordt vaak gebruikt in zuigelingenvoeding.
- **Natrium (zout)** - Het bewerkte witte zout waarin alle mineralen en spoorelementen ontbreken. In de holistische voedingsindustrie noemen we dit 'dood zout' omdat het ziekte en dood bevordert. Echt zout aan de andere kant, zoals grijs [zeezout](#), of roze Himalayazout, zit vol mineralen en spoorelementen die ziekte voorkomen, zoals selenium (kanker), chroom (diabetes) en zink (infectieziekten). Net als bij wit brood en witte suiker is wit zout erg belastend voor je gezondheid.
- **Natrium Nitriet** - Een kanker veroorzakende chemische (rode) kleurstof die wordt toegevoegd aan bacon, hot dogs, worstjes, rundvlees stripjes, ham, vleeswaren, peperoni en vrijwel alle bewerkte vleessoorten. Natrium nitriet (E250) wordt in verband gebracht met hersentumoren, alvleesklierkanker en darmkanker. De USDA (United States Department of Agriculture – Amerikaanse Ministerie van Landbouw) heeft ooit geprobeerd om het gebruik ervan te verbieden, maar dit werd om zeep geholpen door de vleesindustrie, die nu de regelgeving van de USDA beheerst. Natrium nitriet is gewoon een vergif dat gebruikt wordt om vlees er vers uit te laten zien. Vele kinderen sterven ieder jaar aan kanker die door natrium nitriet in gang is gezet.
- **Propyleenglycol** - Een vloeistof die in de automobieliindustrie gebruikt wordt om voertuigen winterklaar te maken. Het wordt ook gebruikt om de [namaak blauwe bosbessen](#) te maken die je soms ziet in de bosbessenmuffins, bagels en broodjes (in combinatie met kunstmatige kleurstoffen en glucose fructosesiroop).
- **Soja Eiwitten** - De meest gebruikte eiwitbron in 'proteïnerepen', bekend en geliefd bij bodybuilders. Soja-eiwitten zijn de 'rotzooi eiwitten' van de voedingsindustrie. Soja eiwit wordt gemaakt van genetisch gemodificeerde sojabonen (vaak verbouwd in China) en daarna blootgesteld aan hexaan, een chemisch vluchtig oplosmiddel dat letterlijk kan exploderen.
- **Sucralose** - Een kunstmatige, chemische zoetstof die verkocht wordt onder de naam 'Splenda'. De sucralose molecuul bevat een chlooratoom. Onderzoekers hebben herhaaldelijk aangetoond dat [kunstmatige zoetstoffen](#) mensen dik maken door gewichtstoename te bevorderen.
- **Suiker** - Is het gebleekte, voedingsstoffen arme bijproduct van de verwerking van suikerriet of suikerbiet. Tijdens het verwerken van suikerriet of suikerbieten verdwijnen vrijwel alle mineralen en vitaminen in de melasse, dat over het algemeen aan het vee gevoerd wordt. (Melasse is eigenlijk het 'goede' deel van het suikerriet of

de suikerbiet). Melasse wordt vaak aan het vee gevoerd omdat iedere boer weet dat zijn vee goed voer nodig heeft om in leven te blijven. Suiker bevordert diabetes, obesitas, stemmingsveranderingen en voedingstekorten.

- **Vleesvervanger (plantaardige eiwitten)** - Meestal gemaakt van soja eiwitten, die geëxtraheerd worden uit genetisch gemodificeerde sojabonen en vervolgens bewerkt waarbij hexaan gebruikt wordt, een explosief chemisch oplosmiddel (zie soja eiwitten, hierboven). Wordt op grote schaal gebruikt in vegetarische gerechten, zoals ‘veggie burgers’ – vegetarische hamburgers – waarvan de meesten trouwens ook nog eens MSG (E621) of gist extract bevatten.
- **Gist Extract** - Verborgene vorm van MSG (E621 – Mononatrium Glutamaat) die vrije glutamaten bevat. Het wordt gebruikt in veel ‘natuurlijke’ voedingsproducten om te stellen dat er ‘Geen MSG’ in zit. Gist extract bevat tot wel 14% vrije glutamaten! Je vindt het in duizenden supermarkt producten, van soepen tot chips.

Hoe kun je eerlijk voedsel kopen?

- Doe je boodschappen op een lokale biologische boerenmarkt, voedselcoöperatie, natuurwinkel.
- Koop gecontroleerde bioproducten met erkende [biolabels](#) zoals Skal, Demeter, EKO, Biogarantie, AB, N&P, AIAB, Naturland.
- Lees de opgave van ingrediënten. Als je namen tegenkomt van chemicaliën die je niet kunt uitspreken, koop het dan niet! In Nederland wordt wel eens gezegd: Neem in je verbeelding je groot- of overgrootmoeder mee naar de supermarkt. Alles wat zij niet kent, zou je moeten vermijden.
- Koop meer onbewerkte ingrediënten en bereid je eigen maaltijden in plaats van die kant-en-klaar bewerkte maaltijden te eten, die bijna altijd ziekteverwekkende ingrediënten bevatten.
- Verbouw zelf eens wat van je eigen voedsel. Het beste voedsel dat je kunt eten is het voedsel uit je eigen tuin.



Vaccinatie & Medicatie

*The vaccinations are not working, and they are dangerous.
We should be working with nature.*

Lendon H. Smith, M.D.

Het hele vaccinatiegedoe en haar risico's en gevaren maken mij al jarenlang boos. En internet is een fantastisch medium om bewustmakende informatie snel te verspreiden zodat er steeds minder farmacie en vaccinatie slachtoffers vallen. Het is een artikel met vele linkjes geworden omdat er veel informatie naar boven komt die vrijwel nooit in de reguliere media te lezen valt (hoe zou dit toch komen?), maar wel belangrijk genoeg om te delen. Voor wie geen zin of tijd heeft om dit allemaal te lezen, mijn persoonlijke en wat extreme conclusie is (al jaren): vaccinatie werkt niet, is zwaar giftig, vernietigt de eigen immuniteit, verzwakt het lichaam, kost de gemeenschap handenvol geld en energie, is levensbedreigend en soms dodelijk en veroorzaakt een hele reeks aandoeningen. Blijf er zo ver mogelijk vandaan.

I once believed in Jenner, I once believed in Pasteur. I believed in vaccination. I believed in vivisection. But I changed my views as the result of hard thinking.

Dr. Hadwen, M.D.

De keiharde bewijzen voor de nutteloosheid en onverantwoorde risico's van vaccinaties en inenting stapelen zich maar op. Vaccinaties worden rechtstreeks in verband gebracht met het veroorzaken van kanker, autisme, wiegendood, aids, diabetes, polio, auto-immuun ziekten, beroertes, epilepsie, leukemie, reumatoïde artritis, multiple sclerose, astma en nog vele andere aandoeningen. Wie zichzelf (of zijn eigen kinderen en baby's in godsnaam !) nu nog altijd gif laat inspuiten na alle berichten en onderzoeken is compleet in slaap gesukkeld en volledig gehersenspoeld door de farmaceutische misdaadmaffia. En voortaan is geen enkele inenting nog verplicht ! Tot voor kort was de polio inenting wel nog verplicht (enkel in België & Frankrijk). Maar sinds het [precedent in Doornik](#) waarbij ouders die hun kind weigerden in te enten door de rechtbank werden vrijgesproken omdat ze onvoldoende informatie kregen over de veiligheid van het poliovaccin, kan iedereen dezelfde procedure volgen en zijn eigen kinderen beschermen tegen de gifindustrie. Het vraagt heel wat moed om in te gaan tegen de gevestigde orde; tegen dokters en apothekers die druk uitoefenen; tegen organisaties zoals kind en gezin, de gezondheidsraad of ziekenfondsen die inenting propageren en normaal vinden; tegen familie en vrienden die niet begrijpen waarom vaccinatie zo duivels is. Maar er is steeds meer steun en een groeiende groep wakkere burgers die kritisch aankijken tegen de vaccinatie lobby. Zoek contact, steun en informatie via internet (zie verder voor de websites). Ouders die hun kinderen niet laten vaccineren hebben o.m. volgende karaktereigenschappen:

- Ze gaan niet mee in het angstdenken: peace of mind is heel belangrijk! De bedoeling is het risico zo klein mogelijk te houden. De feiten en bewijzen zijn overduidelijk, zodat angst niet nodig is. De logische keuze is vaccinatievrij blijven.
- Ze investeren in gezondheid. Hun geld gaat niet naar pillen maar naar biologische voeding.
- Ze geloven niet in het vechten tegen de natuur, maar werken samen met de natuur, want de natuur geneest.

De wetgeving bepaalt specifiek dat VOORAFGAANDE aan vaccinatie:

- Bijwerkingen medegedeeld MOETEN worden.
- Alternatieven MOETEN worden voorgesteld.
- Antwoorden op de vragen DOORSLAGGEVEND zijn om wel of niet te vaccineren.

Informatieplicht: *"Uitgangspunt is dat de hulpverlener de patiënt die informatie geeft die de patiënt nodig heeft om zelf op een verantwoorde manier beslissingen te kunnen nemen over zijn gezondheid. Dit betekent dat de hulpverlener de patiënt duidelijk moet informeren over de aard en het doel van het onderzoek of de behandeling, de risico's en de eventuele alternatieven."* De arts en/of verpleegkundige zullen de ouders of kinderen vóór het inenten de volgende vragen moeten stellen (aanbevolen in bijsluiters):

- Of ze allergieën hebben
- Of ze een allergische reactie vertoonden na toediening van vorige vaccins
- Of ze koorts hebben
- Of ze een bloedingstoornis hebben (bvb. hemofolie)

- Of ze minder weerstand hebben door een aangeboren stoornis/ziekte of een hiv-infectie
- Of ze een verzwakt immuunsysteem hebben, bvb. door een aangeboren stoornis

Daarnaast zal dan nog, als het goed is en specifiek wat betreft het HPV vaccin, op voorhand gecontroleerd moeten worden of ze draagster zijn van een HPV-virus, want zo ja, dan is het totaal zinloos én gevaarlijk om in te enten. In de praktijk blijkt dat deze vragen niét standaard worden gesteld en dit resulteerde bijvoorbeeld in het overlijden kortgeleden (oktober 2011) van een 2 maand oud babietje in Charleroi(B) na het combivaccin (waaronder Prevenar), waartegen de ouders vruchteloos hadden geprotesteerd omdat het kindje koorts had én er in de familiegeschiedenis allergieën voorkwamen. Feiten die werden genegeerd en terzijde geschoven.

Dit betekent dat de beslissingsmacht over ALLE vaccins volledig bij de ouders of het kind ligt en indien de verstrekte informatie ontoereikend is om een wijze en correcte beslissing te nemen of indien de informatie de gevaren aan het licht brengt, de persoon of de ouder **de morele verplichting heeft om de vaccinatie te weigeren.**

The greatest threat of childhood diseases lies in the dangerous and ineffectual efforts made to prevent them through mass immunisation. There is no convincing scientific evidence that mass inoculations can be credited with eliminating any childhood disease.

Dr. Robert Mendelsohn, M.D.



Wellicht denken velen nog dat de farmaceutische industrie het goed met ons voorheeft en streeft naar het blijvend genezen van mensen. Think again! De belangrijkste drijfveer der farmaceutische bedrijven is pillen en vaccins verkopen en geld verdienen door mensen ziek en zwak te houden. Gezonde mensen kopen immers geen pillen. Kruiden en vitaminen (die wel blijvende genezing zonder bijwerkingen kunnen brengen) zijn niet te patenteren en dus niet winstgevend genoeg om gebruikt te worden. Deze worden dan ook geboycot en in diskrediet gebracht. Farmacie is very big business en er worden regelmatig nieuwe virussen en ziekten ontwikkeld in de farmaceutische laboratoria om de lucratieve handel draaiende te houden (zoals bvb. Mexicaanse griep). De vraag die Big Pharma zichzelf stelt is **niet**: hoe kunnen we mensen genezen? Maar **wel**: hoe kunnen we zoveel mogelijk mensen zo lang mogelijk onze producten laten kopen? Dit doen ze via verschillende technieken zoals pillen ontwikkelen die verslavend werken; pillen opdringen die geen blijvende genezing brengen maar symptomen onderdrukken; lobbywerk bij politiciërs; sponsoring van eigen subjectief wetenschappelijk onderzoek; onderdrukken van objectief wetenschappelijk onderzoek; smeergeld en andere middelen om druk uit te oefenen op dokters, apothekers, rechters en autoriteiten; misleidende info via de media verspreiden; nieuwe aandoeningen en ziekten verzinnen; nieuwe ziekten en virussen ontwikkelen en verspreiden; ziekten promoten en patiëntenverenigingen sponsoren; klinische studies uitvoeren als vorm van marketing voor medicijnen;...

Grote groepen mensen zijn ondertussen verslaafd aan allerlei chemische pillen die tal van bijwerkingen veroorzaken en geen blijvende oplossingen brengen. De derde grootste doodsoorzaak in het Westen zijn allerlei medicijnen die voorgeschreven en correct ingenomen

worden. Jaarlijks goed voor tienduizenden doden door bijwerkingen en allergie reacties. Zijn de grote vaccinatieprogramma's in derde wereldlanden om [besmettelijke ziekten](#) uit te roeien dan geen goed idee? Wel, verschillende onderzoeken tonen aan dat er veel meer doden vallen na de inentingcampagnes dan zonder vaccinaties het geval zou zijn. Dit stelt de plannen van de Bill Gates Foundation om via gesponsorde vaccinatieprogramma's [een genocide](#) op de wereldbevolking te plannen in het juiste daglicht. Letterlijk zegt hij: *"The world today has 6.8 billion people. That's headed up to about 9 billion. Now if we do a really great job on new vaccines, health care, reproductive health services, we lower that by perhaps 10 or 15 percent."* Een duidelijke vorm van farmacie nazisme.

Het lijkt er steeds meer op dat alle medicatie en vaccinatie uiteindelijk slechts ordinaire en gevaarlijke propaganda materialen zijn om mensen krachteloos, afhankelijk, onbewust en ziek te houden. Steeds maar nieuwe ziekten worden uitgevonden om de giga winstmolen draaiende te houden, zoals [orthorexia nervosa](#): mensen die bewust kiezen om gezond te eten zijn ziek volgens de psychiaters en dienen gifmedicatie te krijgen! De volgende stap is mij al bekend: onvoorwaardelijke liefde zal straks als ernstige aandoening gecatalogiseerd worden en mensen die elkaar zomaar helpen of zelfs [een knuffel geven](#) of [eigen gezonde groentjes telen](#) in de tuin komen in het gekkenhuis of in de gevangenis terecht. Zo gek is dit niet, want volgens [dit artikel](#) wil de farma-industrie gewoon iedereen ziek verklaren en doen ze hun uiterste best om de mensen allerlei (fictieve) aandoeningen aan te praten. Trouwens, het blijkt steeds meer dat hun gifpillen niet beter werken dan een placebo. De bewustmakende documentaire [The Marketing Of Madness](#) vertelt bvb. over de belangenverstrengeling tussen de grootverdienende farmaceutische firma's en de psychiatrie, die mega winsten oplevert door de verkoop van onwerkzame en giftige medicijnen aan een argeloos publiek.

Let wel, de besmettelijke ziekten in arme landen dienen uiteraard aangepakt te worden, maar niet via vaccinaties, wel via levende voeding, hygiëne, eerlijke lonen, rechtvaardige herverdeling der Aardse rijkdommen, lokale geneeskruiden en natuurmiddelen. Trouwens, de farmaceutische industrie investeert vrijwel niets in medicijnen voor tropische ziekten. De mensen leven immers in armoede en brengen geen geld in het laatje. Tussen 1975 en 1997 zijn wereldwijd 1223 nieuwe medicijnen geïntroduceerd, maar daarvan zijn er niet meer dan dertien bestemd voor tropische ziekten. Ook in het Westen daalden de besmettelijke ziekten spectaculair toen voldoende gezonde voeding en hygiëne voor iedereen toegankelijk werd (en niet door vaccinaties, zoals wordt rondverteld).

89% of doctors rely on drug company salesmen for their information.

The Australian Doctor 1989

De farmacie industrie profiteert op 2 manieren van de vaccins: eerst door de massale verkoop ervan aan landen, regeringen en dokters en ten tweede door de verkoop van allerlei medicatie om de complicaties en bijwerkingen der vaccins aan te pakken. Deze mega aankopen worden betaald met belastinggeld en door ziekenfondsen (ons geld dus). De reguliere gezondheidszorg draait op symptoombestrijding en is blind voor de werkelijke oorsprong der ziekten. Het holistisch/geestelijke mensbeeld wordt verworpen, enkel een materialistische benadering wordt onderwezen en getolereerd. Dokters krijgen tijdens hun opleiding vrijwel geen enkele scholing betreffende gezonde en levende voeding, wat nochtans **de basis** is van een sterk, weerbaar en krachtig fysiek, emotioneel en mentaal lichaam. Ziekenhuizen (zoals de naam al zegt) zijn gespecialiseerd in ziekten en niet in blijvende heling. Enkel bij acute noodsituaties (breuken, operaties, ongevallen,...dus bij allerlei noodhulp) kunnen ze nuttig

zijn, voor chronische aandoeningen bieden ze zelden soelaas. Twee voorbeelden. [Als artsen staken, sterven er minder mensen](#) en [Iatrogenese \(dood door dokters\)](#): 120.000 doden per jaar in de VS enkel en alleen door medicatie bijwerkingen !! + tel daarbij nog de sterfgevallen door ziekenhuisinfecties en medische missers. Dit is duidelijk de industrie van de dood, niet van heling.

Een Belgische baby van 1 jaar heeft ondertussen minimaal 24 vaccins in zijn lijfje. Sommige van die inenting bevatten een cocktail van 4 en meer vaccins. Wat een waanzin !! Welke volwassene neemt 4 of meer medicijnen tegelijkertijd. Je hoeft geen dokter te zijn om te begrijpen dat de kleine baby, peuter en kleuter lichamen de overdaad aan gifstoffen in de vele vaccins niet kunnen verwerken en daardoor allerlei ziektebeelden ontwikkelen en zelfs sterven. Nog voor de puberteit worden meer dan 40 vaccins ingespoten in onze kinderen (zonder de griepvaccins mee te tellen) en er komen er alsmaar bij, zoals sinds kort het uiterst gevaarlijke en omstreden HPV vaccin.

Kinderziekten doormaken is trouwens noodzakelijk om een sterke immuniteit te verwerven, de lichaamseigen weerstand krachtig te maken en een natuurlijke manier om ziel en lichaam in overeenstemming te brengen. Dit zijn de 7 klassieke kinderziekten, allemaal veroorzaakt door virussen (behalve roodvonk wat door een bacterie wordt veroorzaakt): mazelen, rode hond, waterpokken, bof, vijfde ziekte, zesde ziekte (3daagse koorts) en roodvonk. De kinderziekten verlopen meestal niet zeer ernstig en zijn zo besmettelijk dat de meeste mensen (indien niet gevaccineerd) ze al vroeg tijdens hun kindertijd vrij probleemloos doormaken, waarna levenslange, volledige en blijvende immuniteit volgt. Veel ouders geven aan dat het doormaken van een ziekte gevolgd wordt door een ontwikkelingsstap. Koorts blijkt daarbij een doorslaggevende factor te zijn. Hoe jonger het kind, hoe hoger over het algemeen de koorts wordt, dus hoe groter de kans op een gedragsverandering en een nieuwe stap in de ontwikkeling van het kind. Opvallende uitschieters zijn de ziektes keelontsteking en kinkhoest. De eetlust wordt beter na het doormaken van een keelontsteking. De te verwachten verbetering van de eetlust wordt ook vaak gebruikt als argument om de keelamandelen te laten verwijderen. Dit argument verdient dus heroverweging. Na kinkhoest komen opvallend veel kinderen beter in hun vel te zitten. De ouders van kinderen die een kinderziekte doormaken berichten in meerderheid dat hun kinderen er na de ziekte in hun ontwikkeling op vooruit zijn gegaan. Het doormaken van de ziekte als zodanig levert een bijdrage aan de ontwikkeling; hoe hoger de koorts bij de ziekte, hoe vaker de verandering wordt genoemd. Voor ontwikkeling is verandering nodig. Verandering betekent: het oude (ten dele) opgeven ten gunste van het nieuwe. De ontwikkeling van kinderen en de bijbehorende veranderingsprocessen betreffen niet alleen gedragskenmerken, maar ook biologisch/lichamelijke processen. Ontwikkeling is een discontinu proces. In de fase voor een ontwikkelingsstap voelt een kind zich niet goed. Het steekt niet goed in z'n vel, zoals ouders dat formuleren. Een ziekte bewerkstelligt een voorbijgaande fase van biologische ontregeling, waarin de verandering kan worden gerealiseerd. De ziekteperiode markeert de ontwikkelingsstap en maakt die mogelijk. Nadien is een kind niet zonder meer "de oude", maar in fysiologie en gedrag veranderd. Rudolf Steiner: *"Kinderziekten zijn specifieke ziekten die de neerslag zijn van een groeiproces waar elk kind doorheen gaat. Tijdens dit proces tracht het kind zich de erfelijke substantie die het van de ouders heeft meegekregen eigen te maken. Het kind moet het eigen karma en het geërfde fysieke lichaam met elkaar in overeenstemming zien te brengen. De intensiteit waarmee dit proces verloopt, is gerelateerd aan de mate van overeenstemming tussen de individualiteit en het geërfde lichaam. Hoe groter het verschil tussen de individualiteit en het fysieke lichaam, des te intenser het ziekteverloop."*

Koorts is een verhoging van de lichaamstemperatuur wat er op wijst dat het lichaam zelf zich verdedigt tegen ontstekingen, bacteriën, virussen en andere ziekteverwekkers. Wanneer het lichaam wordt aangetast/aangevallen door zulke indringers treedt het natuurlijk afweermechanisme in werking en hierdoor stijgt de lichaamstemperatuur een paar graden waardoor bacteriën en virussen gedood worden. Het is dan ook aangewezen om de temperatuur niet meteen te onderdrukken met koortsremmende middelen, zodat het afweersysteem zijn werk kan doen. Bij koorts maakt het lichaam interferonen aan, natuurlijke eiwitten die een belangrijke rol spelen bij de werking van het immuunsysteem. **Koorts is dus een positief teken van een goed werkend afweersysteem.** Door de kinderziekten (met bijhorende) koorts te vermijden tijdens de jeugd en kindertijd (via vaccinatie) [verhoogt men de kans op kanker](#) op latere leeftijd.

Al te hevige koorts kan ook verlaagd worden op natuurlijke wijze zonder de genezende werking ervan te ondermijnen.

- De kuitomslag: bevochtig keukendoeken door ze in koud water te drenken. Wikkel ze zo breed mogelijk (van de enkel tot de knie) rond de kuiten. Draai er een droge doek omheen. Omwikkel de benen dan met een wollen deken. Laat twintig minuten inwerken totdat de natte wikkel droog wordt. Herhaal totdat de koorts gedaald is tot 38°C. Opgelet: als het kind koude voetjes heeft, pas dan géén koude omslag toe. Breng nooit koud water op koude lichaamsdelen aan!
- Azijnsokken: trek het kind natte katoenen sokken gedrenkt in azijn aan met daarover een wollen sok.
- Kruiden: thee van ijzerhard (mag lang trekken en is geschikt voor alle leeftijden) mag in hoge hoeveelheden ingenomen worden totdat de koorts gedaald is
- Homeopathie: Aconitum (snel opkomende koorts en angstgevoelens) en Belladonna (warme huid en rood gezicht)
- Bij koorts is het belangrijk dat er genoeg gedronken wordt. Lever en nieren moeten immers op hoge snelheid werken om alle gifstoffen af te kunnen voeren. Kies een zachte kruidenthee (kamille, vlierbloesem). Ook tomatensap, wortelsap, vlierbessensap en bosbessensap zijn een goede keuze.

There is no evidence that any influenza vaccine thus far developed is effective in preventing or mitigating any attack of influenza. The producers of these vaccines know that they are worthless, but they go on selling them anyway.

Dr. J. Anthony Morris, formerly Chief Vaccine Control Officer at the US Federal Drug Admin.



Hier volgt nu een selectie uit de vele berichten van afgelopen tijd. Informeer jezelf, kennis is macht. Onderzoek de ware toedracht. Neem actie. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen gezondheid en die van je kinderen.

- [Hoe meer vaccinaties, hoe hoger de sterfte onder baby's.](#)
- [Hogere kindersterfte bij hogere vaccinatiegraad.](#)
- [Vaccins zijn gevaarlijke gifcocktails.](#)

- [Vaccinaties ondergraven de immuniteit.](#)
- [Baby's en volwassenen zijn proefkonijnen van de farma industrie.](#)
- [Baby sterft na vaccinatie.](#)
- [Varkensgriep en andere leugens.](#)
- [Vaccins mede oorzaak van autisme.](#)
- [Autisme voor 70% veroorzaakt door vaccinaties.](#)
- [Bewijs geleverd: autisme wordt veroorzaakt door vaccinaties.](#)
- [Oorzakelijk verband tussen vaccinatie en autisme en hersenbeschadiging.](#)
- [Baby in Charleroi overleden na 3 vaccinaties.](#)
- [Griepvaccin veroorzaakt narcolepsie.](#)
- [Griepvaccin heeft geen enkele zin.](#)
- [Griepvaccin werkt niet.](#)
- [Griepvaccin ondermijnt eigen immuniteit.](#)
- [Griepvaccin beschermt slechts 1 op honderd ingeënte personen en geen 60% zoals wordt beweerd.](#)
- [Griepvaccin: dokters waarschuwen zelf voor de gevaren.](#)
- [Griepvaccin H1N1: de liegende overheid wordt ontmaskerd.](#)
- [HPV vaccin: Lucy Hinks een zoveelste slachtoffer.](#)
- [HPV vaccin is levensgevaarlijk.](#)
- [HPV vaccin tegen baarmoederhalskanker is volkomen nutteloos.](#)
- [HPV vaccin: mensen en kinderen zijn proefkonijnen voor een experiment.](#)
- [HPV vaccin: info over de gevaren. & Lees hier deel 2.](#)
- [HPV vaccin: iedere vrouw op Aarde krijgt een vaccinatie.](#)
- [HPV vaccin: wie weigert, hoort er niet meer bij.](#)
- [HPV vaccin Gardasil: de lintworm van leugens door de waarheid ingehaald - Deel 2 - Deel 3.](#)
- [HPV vaccin Gardasil veroorzaakt de dood.](#)
- [HPV vaccin Gardasil en de bijwerkingen.](#)
- [HPV vaccin Gardasil vaccin vergroot aanzienlijk de kans op baarmoederhalskanker.](#)
- [Mexicaanse griep is een farmaceutische leugen.](#)
- [Mexicaanse griep: de objectieve feiten](#)
- [Dr. Rauni Kilde: de Mexicaanse griep samenzwering.](#)
- [Ongevaccineerde kinderen zijn veel minder vatbaar voor ziekten en allergieën dan gevaccineerde kinderen.](#)
- [Studie WHO bewijst relatie tussen kanker en vaccins bij katten.](#)
- [Thiomersal \(kwik\) in vaccins veroorzaakt autisme en wiegendood.](#)
- [Thiomersal: nog meer over het gevaarlijke kwik \(het 2de meest giftige element op Aarde !\) in vaccins en de relatie met autisme en ADHD.](#)
- [Thiomersal: kwik is giftig.](#)
- [Dodelijke Immuniteit: over kwik in vaccins.](#)
- [Hier een heel pak wetenschappelijke studies die bewijzen dat vaccins allerlei ziekten veroorzaken zoals kanker, autisme, aids, diabetes, polio, beroertes, epilepsie, enz...](#)
- [Gezondheidsraad wordt gefinancierd door vaccinproducenten.](#)
- [Wetenschappelijk onderzoek die vaccins ontmaskeren als gevaarlijk, worden vervalst.](#)
- [Vaccins werken niet en dienen om baby's en kinderen te laten wennen aan medicijnen en regelmatig doktersbezoek !!!](#)
- [Kerngezonde baby's worden ziek gespoten.](#)
- [Nanodeeltjes in vaccins bedreigen embryo's en foetale ontwikkeling tijdens de zwangerschap.](#)
- [Vaccins zijn bijgeloof.](#)

- [Vaccinatie is een vergrijp tegen de natuur. Tien topzorgen betreffende vaccinatie.](#)
- [Shaken Baby Syndrome is eigenlijk vaccinatieschade.](#)
- ['Veilige' vaccins: 2699 dode kinderen in 23 jaar.](#)
- [Wiegendood en DKTP vaccins.](#)
- [Polio: gevaarlijke ziekte of gevaarlijke propaganda?](#)
- [Virologen ontwerpen een dodelijk vogelgriepvirus wat veel erger is dan de vogelgriep zelf.](#)
- [Vaccinatie en chronische ziekte bij kinderen.](#)
- [Niet gevaccineerde kinderen blijken veel minder vaak ziek te zijn.](#)
- [Kinderen die wel gevaccineerd zijn hebben 2 tot 5 keer meer aandoeningen en ziekten dan niet gevaccineerde kinderen.](#)
- [Dokters en verpleegsters over het beschermen van jezelf en je kinderen tegen de vaccinatie lobby.](#)
- [Vaccinatie: het failliet van een mythe.](#)
- [10 redenen om je nooit te laten inenten.](#)
- [Poolse regering vermoord door de vaccinatie lobby.](#)
- [All the vaccins are contaminated - every last one of them.](#)
- [Pro-vaccin immunoloog: de schokkende waarheid over vaccins.](#)
- [Vaccin Vrij: Gezond opgroeien zonder vaccins: hoe en waarom dat ook kan \(Deel 1\).](#)
- [Vaccin Vrij: Over angst en 'dogmabrillen'.](#)
- [Vaccin Vrij: Strijd tegen infectieziekten - wie zijn de slachtoffers en wat is de schade?](#)
- [Vaccin Vrij: Intimidatie op het consultatiebureau...!!](#)
- [Vaccin Vrij: Hoe en waartegen beschermen we onze kinderen.](#)
- Enzovoort, enzovoort,...nog meer artikelen op [Vaccin Vrij](#).

Even if all the experts agree, they may well be mistaken.

Bertrand Russell



Hier zijn 2 goede en kritische websites met erg veel nuttige informatie over gezond opgroeien zonder vaccins:

[Verontruste Moeders](#)

[Vaccin Vrij.](#)

En dit zijn 2 belangrijke documenten en een gratis boek:

[Wat iedere ouder moet weten](#)

[Vaccin Vrij: over angst en dogma's](#)

[De verborgen gevaren van vaccinatie](#)

The vaccination lobby shamelessly takes all the children of this world as hostages to still their greed for money and power. They relentlessly abuse our compassion for the weaker and our concern about health to promote their giga-business. No matter what. No matter how many more vaccine victims will suffer death or side-effects. No matter how many financial resources this strategy devours at the expense of essential social investments like housing and employment. No matter what. Shocking! There is no excuse for this crime. Just as shocking is the observation that (health) policy is no longer under local, democratic

control. Everything is set up and organised with scrutiny at the highest, international level by those who take profit from it: the pharmaceutical industry, the financial world, politicians.

Kris Gaublomme, M.D.

Vaccins bevatten o.m. volgende ingrediënten, waaronder ook het sterk omstreden Thimerosal (kwik):

- **Antigenen:** verzwakte virussen, bacteriën en toxoïden.
- **Kweekcellen, kweeksubstraat:** kippeneieren, kippenembryofibroblasten, MRC5 menselijke diploïde cellen, genetisch gemanipuleerde *Saccharomyces cerevisiae* (HBsAg), Verocellen (poliovirussen), menselijk foetusweefsel, hersenen van muizen, niercellen van apen
- **Conserveermiddelen:** [thimerosal \(kwik\)](#), [benzethoniumchloride](#), [2-fenoxyethanol](#), [fenol](#) of hydroxybenzeen (tijdens WOII werden injecties met fenol in concentratiekampen gebruikt om mensen te doden.)
- **Hulpmiddelen:** aluminiumzouten, aluminiumfosfaat, gehydrateerde aluminiumoxide
- **Additieven:** [ammoniumsulfaat](#), [glycerine](#), [natriumboraat](#) (of borax, het natrium-zout van boorzuur), [polysorbaat 80](#), [hydrochlorisch zuur](#) (of zoutzuur, beter bekend als E507), [natriumhydroxide](#), [kaliumchloride](#), [aluminiumhydroxyde](#), aluminiumhydroxyfosfaat sulfaat.
- **Stabilisatoren:** foetaal runderserum (FBS), [mononatriumglutamaat](#) (beter bekend als E621), menselijk serumalbumine (HSA), varkensgelatine, sorbitol.
- **Antibiotica:** neomycine, streptomycine, plymyxine B.
- **Inactiverende chemicaliën:** [formaline](#) (formaldehyde), [glutaraldehyde](#), polyoxyethyleen (E431).
- **Andere stoffen:** EDTA of ethyleendiaminetetraazijnzuur, natriumchloride, dinatriumfosfaatdodecahydraat, dinatriumfosfaatdihydraat, kaliumdiwaterstoffosfaat, kaliumchloride, magnesiumchloridehexahydraat, alpha tocopheryl waterstofsuccinaat, dikaliumfosfaat, magnesiumsulfaat, natriumglutamaat, natriumdiwaterstoffosfaat, ferri-amoniumcitraat, menselijke albumine, sucrose, monopotassium fosfaat, dipotassium fosfaat, glycine, hydroxymethylaminomethaan, calciumchloride, kaliumthiocynaat, trometamol, ovalbumine, cetyltrimethylammoniumbromide, natriummonowaterstoffosfaatdihydraat, fenolrood, mononatrium L-glutamaat, polysorbaat 80, octoxynol 10, natriumdeoxycholaat,

**We may as well consult a butcher on the value of vegetarianism
as a doctor on the worth of vaccination.**

Bernard Shaw

Alle vaccins zijn volledig te mijden, laat daar geen twijfel over bestaan. De dodelijke vaccincocktail verzwakt je lichaam, vernietigt je eigen weerstand en brengt je leven en gezondheid in gevaar. Er zijn veel efficiëntere en natuurlijke methodes om jezelf te beschermen en je immuunsysteem krachtiger te maken tegen de aanvallen van bacteriën, virussen en parasieten. Hieronder volgen enkele tips. Voorkomen is beter dan genezen. Er zijn verder een hele reeks kruiden en supplementen die kunnen helpen om je te beschermen. Mail me als je daarover meer info wenst of kijk op de [Flora pagina](#).

- Allereerst, laat je niet bang maken door wat fabrikanten en overheidsinstanties roepen. Hoe harder ze pushen, hoe meer je moet opletten. Laat je niet wijsmaken dat je door vaccinaties te weigeren je daardoor jouw eigen kinderen afdoende bescherming ontzegt, een slechte ouder bent of andere klasgenootjes in besmettingsgevaar brengt. Integendeel, het gaat hier over het veilig stellen van je eigen kroost en het vrijwaren van je kinderen voor dodelijke gifspuiten. Ongevaccineerde kinderen zijn geen bedreiging voor andere kinderen; ze zijn een bedreiging voor de MEGA grote winsten van de farmaceutische industrie, want ze laten zien dat normale Westerse kinderen in de 21ste eeuw helemaal geen vaccins nodig hebben om gezond op te groeien! **De echte kindermishandeling is niet het weigeren van vaccins, maar juist het toestaan ervan.**
- Respecteer jezelf en je lichaam ! Doe niet mee aan wat anderen denken dat 'IN' of 'CHILL' of conform de 'wet' is, zelfs als je daardoor als zonderling wordt beschouwd in de schoolklas. Wanneer je van binnen een NEE voelt, handel er dan naar. Een betere raadgever heb je niet. JIJ bent de baas over je lijf! Dat geldt altijd.
- Een gezond lichaam kan in principe iedere infectie het hoofd bieden.

Vaccinatie is dus geen optie, maar wat kan dan wel als bescherming en voorzorgsmaatregel? Verhoog je eigen immuniteit en weerstand en bouw jezelf een sterk en gezond lichaam. Een combinatie van slechts enkele van onderstaande tips beschermt veel beter dan gelijk welk vaccin.

- Het lichaam bezit van nature een enorm zelfgenezend en beschermend vermogen. De sleutel is dit vermogen te optimaliseren en te activeren door onderstaande tips in plaats van het te verlammen met het gif en de ziektekiemen in een vaccin.
- Eet levend voedsel. Kies zoveel mogelijk onbewerkte en biologische voeding. **Gezonde voeding is de basis !!!** Eet veel (bio) fruit en groenten.
- Vermijd alle knutselvoedsel en matrixfood uit pakjes, flesjes en potten. Wanneer dat niet lukt, lees dan altijd het etiket. Alle verpakte 'voedingsmiddelen' zijn beladen met giftige additieven, de gevaarlijkste daarvan zijn aspartaam (E951) en MSG (E621-5). Weet wat je eet.
- Kijk [hier](#) voor heel wat meer info over gezonde voeding.
- Mijd producten die de weerstand ondermijnen zoals suiker, koffie, alcohol, tabak, drugs, medicijnen,...
- Mijd vlees en vis uit industriële kwekerijen (dat is dus bijna alle vlees, tenzij je bio koopt of zelf thuis een kip slacht).
- Ontgift je lichaam regelmatig, bijvoorbeeld met spirulina of chlorella, of via vastenkuren en zuiveringskuren.
- Drink dagelijks veel vitaal en levend water (geen leidingwater).
- Zoek dagelijks de natuur op, beweeg minimaal 2 uur per dag, diep in en uitademen,
- Dagelijks een kwartier zonnen zonder zonnecrème tijdens de veilige uren (= vitamine D).
- Vermijd stress en (draadloze) stralingsbronnen. Gebruik nooit een microgolfoven om baby- en andere voeding op te warmen.
- Neem voldoende rust en ontspanning.
- Verhoog de eigen weerstand met kruiden zoals [echinacea](#), [katteklaauw](#), [ginseng](#),...
- Knoflook is een krachtig antiviraal, antibacterieel en antiseptisch middel.
- Verhoog de weerstand met super paddenstoelen zoals shiitake, reishi, maitake,...
- Verhoog de weerstand met versgeperste groene groentesappen (chlorophyl) zoals peterselie, selder, broccoli, spinazie, tarwegras,...

- Ook [etherische oliën](#) werken erg krachtig, zoals [oregano](#), [tijm](#), [ravensara](#), en vele andere...
- Propolis is een natuurlijk en superkrachtig antiviraal en antibacterieel middel uit de bijenwereld.
- Koninginnebrij en stuifmeelpollen zijn andere supermiddelen afkomstig van de bijen.
- Neem extra vitaminen/mineralen supplementen indien nodig (vitamine C, zink, omega vetzuren,...).
- Vitamine C is een krachtige antioxidant en is betrokken bij zowat alle lichaamsprocessen.
- [Astaxanthine](#) is een carotenoïde en wellicht het sterkste antioxidant tot nu toe ontdekt.
- [MMS](#) kan helpen om bacteriën, parasieten, schimmels en virussen te doden.
- Eet dagelijks [superfoods](#) zoals bvb. [Noni](#) en [vlierbes](#)
- Opgelet: door het streven naar een overdreven hygiëne ontbeert het immuunsysteem de nodige informatie om optimaal te functioneren.
- [Colostrum](#) (in moedermelk tijdens de eerste dagen van borstvoeding) is 1 der sterkste immuniteit verhogende substanties ter wereld.
- Geef dus zolang mogelijk borstvoeding (minimaal 6 maanden), moedermelk bevat vele antistoffen en verhoogt de immuniteit van de baby.
- [Colloïdaal zilver](#) is al eeuwenlang een wondermiddel tegen allerlei indringers.
- Aloe vera bevat hoge hoeveelheden werkzame stoffen die het lichaam stimuleren tot ziektebestrijding.
- Verschillende homeopathische preparaten verhogen de immuniteit.

Mocht je toch gevaccineerd worden dan kun je [deze maatregelen](#) nemen om de toxische effecten te verlagen en neutraliseren.

- De injectieplek afkoelen met ijs.
- Volgende supplementen kunnen helpen: EPA (omega 3 vetzuur), Vitamine C, Vitamine D3, Vitamine B complex, Vitamine E, Flavonoïden, Zink, Magnesium, Selenium.
- Ontgiften met chlorella of spirulina.
- Verschillende homeopathische preparaten kunnen helpen de schade beperken.



Overzicht van de kinderziekten, de mogelijke vaccins en de alternatieven, zoals te vinden op [vaccinatieschade](#). Hier een brochure over [de risico's van kinderziekten](#) door dokter Tinus Smits met telkens ook homeopathische alternatieven.

Voor ieder vaccin apart moet nagegaan worden of het wenselijk is of niet. Sommige beroepen kunnen een bepaald vaccin wenselijk maken, bijvoorbeeld tetanus bij metaalbewerkers, hepatitis bij mensen die werken in de chirurgie, bloedtransfusie of hemodialyse.

- **POLIO** is zoals gezegd wettelijk verplicht in België, maar kan omzeild worden (zie boven). De ziekte komt in het Westen niet meer voor, en er is goede hoop dat men het vaccin over een aantal jaren wereldwijd zal afschaffen. De herhaling die klassiek gegeven wordt op 6 jaar is alvast niet verplicht.

- **DIFTERIE** (kroep) is een ernstige bacteriële infectie. De bovenste luchtwegen kunnen zodanig gaan zwellen dat er verstikkingsgevaar ontstaat. Ook het hart wordt frequent aangetast. Het vaccin is slechts matig werkzaam en heeft bovendien bepaalde nevenwerkingen. Gelukkig komt deze aandoening sinds ± 10 jaar bij ons niet meer voor. Vaccinatie is dus niet (meer) nodig. In geval van infectie kan men nog altijd behandelen. Het nut van deze vaccinatie is twijfelachtig.
- **TETANUS** (klem) kan meestal voorkomen worden door een goede wondverzorging. De belangrijkste maatregelen zijn dan: de wonde te laten bloeden, goed te reinigen met zuurstofwater, en open te laten aan de lucht. Oppervlakkige wonden (schaafwonden) of goed bloedende wonden geven geen aanleiding tot tetanus. Het risico bestaat alleen wanneer de kiem ingesloten geraakt in de wonde, afgesloten van zuurstof (prikwonden). Tetanus blijft een ernstige aandoening die fataal kan aflopen. Of men zal vaccineren kan mede afhangen van het risico dat men loopt.
- **KINKHOEST** is een ernstige en vervelende, langdurige ziekte die slechts uiterst zelden nog fataal afloopt. Het gebruikte (acellulaire) vaccin geeft minder lokale nevenwerkingen dan het vroegere vaccin, maar geeft nog steeds risico van ernstige verwickelingen.
- **MAZELEN** is één van de kinderziektes. Het verloop van de ziekte kan verschillen van mild en kort (een drietal dagen) tot flink ziek gedurende een goede week. De zieke moet aan huis blijven. De meest gevreesde verwickeling, hersenvliesontsteking, is veel zeldzamer dan algemeen gesteld wordt, en treedt praktisch even vaak op na vaccinatie als na de ziekte zelf. De kwaliteit en de duur van de weerstand is echter veel beter na de ziekte dan na vaccinatie. Vaccinatie is af te raden.
- **BOF** is een goedaardige kinderziekte. Vaak moet ze helemaal niet behandeld worden, en indien toch nodig is dit homeopatisch perfect mogelijk. Ontsteking van de teelballetjes bij jongetjes is zeldzaam, en meestal éénzijdig. Onvruchtbaarheid als gevolg hiervan is dan ook uiterst zeldzaam en weegt niet op tegen de risico's van het vaccin (diabetes!).
- **RODE HOND** is eveneens een goedaardige kinderziekte. Het enige gevaar is besmetting van een zwangere vrouw tijdens de eerste drie maanden van de zwangerschap. Hierdoor kan schade toegebracht worden aan de foetus. Om dit te vermijden is het best te zorgen voor een levenslange immuniteit. De enige manier om dit te garanderen is... te zorgen dat men als kind de ziekte doormaakt. De immuniteit na vaccinatie ontbreekt soms, is zeker niet blijvend en dus niet betrouwbaar voor dit doel. Bij kinderwens kan een vrouw haar antistoffen laten bepalen. Indien deze afwezig zijn kan men op dat ogenblik nog steeds vaccineren.

Voor deze laatste drie kinderziektes geldt dat ze een veel betere en langduriger (levenslange!) bescherming bieden dan de vaccinatie. Een kinderziekte doormaken als kind belet dat die persoon ze op volwassen leeftijd krijgt, of dat zijn nakomelingen te weinig afweer hiertegen hebben als baby. Die garantie heeft men niet na vaccinatie. Ook beschermen deze kinderziektes tegen andere, chronische aandoeningen op latere leeftijd (bijvoorbeeld kanker, reuma, huidaandoeningen, allergie). De ideale bescherming bestaat er dus in te zorgen dat uw kind op jonge leeftijd de ziekte doormaakt. Dit kan zonder veel risico's. De oude traditie van 'mazelen-parties' is dus lang niet zo gek.

- **WINDPOKKEN** horen ook thuis in deze lijst. De ziekte is banaal en perfect te behandelen indien nodig. Het kind thuis houden zolang er koorts is en de blaasjes deppen met eosine of puur talkpoeder zal meestal volstaan.

- **HIB** is geen vaccin tegen hersenvliesontsteking, maar tegen één van de vele kiemen die hersenvliesontsteking kunnen veroorzaken. Het biedt geen bescherming tegen de duizend-en-één andere vormen van hersenvliesontsteking. De bacterie waartegen het gericht is komt bij de meesten van ons voor in de keel zonder ooit problemen te veroorzaken. Vaccinatie is niet zonder risico en lijkt dus overbodig.
- **MENINGOKOKKEN C** zijn eveneens kiemen die geregeld voorkomen bij perfect gezonde dragers. Hersenvliesontsteking met deze kiem wordt gevreesd omwille van de soms zeer snelle evolutie met eventueel fatale afloop. Ook hier bestaat de oplossing in het ondersteunen van het afweersysteem zodat dit op de normale - geruisloze - manier met de kiem kan omgaan zonder dat er problemen ontstaan. Er zijn talloze varianten van de kiem waartegen het vaccin geen bescherming biedt. Veel slachtoffers van meningokokken C-meningitis bleken gevaccineerd te zijn.
- **HEPATITIS B** is een aandoening die verspreid wordt door naaldenprikken (bloedtransfusies, druggebruik) of sexueel contact. Het is hoofdzakelijk een probleem van volwassenen. Het vaccin is rondit gevaarlijk omwille van de talrijke, ernstige nevenwerkingen. Toediening bij baby's is af te raden. Uiteraard beschermt het vaccin niet tegen andere vormen van hepatitis.
- **GRIEP** kan voor verzwakte personen gevaarlijk zijn. Het vaccin geeft echter niet de minste bescherming, en houdt zelf ook risico's in. In elk geval af te raden. Risicopatiënten kunnen beter iets doen aan hun algemene toestand (rust, vitamines, echinacea, homeopathie...) dan zich te laten inenten.
- **BCG** is het vaccin tegen tuberculose. De wereldgezondheidsorganisatie (WGO) zelf heeft aangetoond dat het volstrekt onwerkzaam is. Te mijden dus.
- **PNEUMOKOKKEN** is een vaccin tegen een bacterie die zowel kan voorkomen bij luchtweginfecties, of oorontsteking, als bij meningitis. Het is een samengesteld vaccin, tegen 23 verschillende vormen van de bacterie bij volwassenen, of tegen 7 verschillende bij kinderen. Ook hier is vaccineren geen alternatief voor het ondersteunen van de eigen immuniteit, bijvoorbeeld via gezonde voeding.
- **HPV** vaccin tegen baarmoederhalskanker. De reclamemolen voor het HPV-vaccin draait op volle toeren. Nochtans zou het ons geenszins verbazen mocht HPV-vaccinatie de geschiedenis ingaan als de grootste schande van het eerste decennium van deze eeuw. We kunnen kort en bondig zijn over dit vaccin:
 - **Het vaccin is totaal overbodig.** Minstens 90% van de vrouwen die met HPV besmet worden geneest spontaan, binnen het jaar, zonder enige interventie. Waar dat niet het geval is duurt het jaren voor een letsel evolueert naar kanker. Een eenvoudig uitstrijkje om de paar jaar volstaat dus om de uitzonderingen op de regel op te vissen en adequaat te behandelen. Meer nog: iedereen is het er over eens dat het uitstrijkje een noodzaak blijft, ook bij gevaccineerde vrouwen.
 - **Wranger nog zijn de nevenwerkingen van het vaccin.** In het Verenigd Koninkrijk werd het HPV-vaccin Cervarix ingevoerd in september 2008; in april 2009 waren er al 1340 meldingen van nevenwerkingen, waaronder verlammingen, convulsies, problemen met het zicht, misselijkheid, spierzwakte, koorts, duizeligheid, doofheidsgevoel, Bell's palsy (verlamming), verminderde gevoeligheid en Guillain-Barré syndroom (verlamming). Men schat het aantal meldingen op 1% van het aantal feitelijke problemen; de meeste nevenwerkingen worden nooit aangegeven. Dit zou neerkomen op 134.000 gevallen, of 19% van alle gevaccineerde meisjes. In de USA vermeldt het rapporterinssysteem VAERS in januari 2009 reeds 15.441 nevenwerkingen. Hieronder: 43 doden; 2786 met blijvende letsels; 3553

waarvan de afloop onbekend is; 348 gehandicapten; 204 met levensbedreigende aandoeningen; 6186 opnames op intensieve zorgen. In een document overhandigd aan de FDA in september 2008 werd gesteld dat 73,3% van de gevaccineerden leed aan een "nieuw medisch probleem". Sommigen hebben het dan ook over een "nieuwe epidemie" die tot 12% van de jongeren kan treffen. Nog in Engeland heeft het Medicines and Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) 1.340 rapporten verzameld voor niet minder dan 2.891 verschillende problemen na vaccinatie. Het vaccin VERGROOT het risico op ernstige precancereuse letsels met 44,6% bij meisjes die op het moment van vaccinatie reeds besmet zijn met een van de virussen waartegen het vaccin gericht is. Gezien de uitbreiding van de geïndiceerde leeftijdsgroep tot 18 jaar en zelfs tot ALLE vrouwen (en ook mannen !) is deze mogelijkheid verre van hypothetisch !

Deze waanzin moet stoppen. Wij roepen iedereen op om de HPV-vaccinatiecampagne te boycotten, de informatie over de nevenwerkingen van het vaccin te verspreiden, en te verhinderen dat ook bij ons voorstellen gedaan worden om het vaccin algemeen te verplichten (In de USA lobbyt Merck nu al om de toegang tot school te verbieden voor meisjes die niet ingeënt zijn tegen HPV !!!). Belangrijk ook is het vals gevoel van veiligheid dat wordt gewekt bij gevaccineerden. Bij vele jongeren wordt het vaccin ervaren als een "safe sex"-vaccin. Dit klopt uiteraard niet. Vooreerst beschermt het niet eens tegen alle HPV-types, laat staan tegen andere kiemen die momenteel zo wat 30% van de baarmoederhalskankers voor hun rekening nemen. Maar natuurlijk beschermt het nog minder tegen andere seksueel overdraagbare ziekten (SOAs) zoals chlamydia, syfilis of gonoree, laat staan dat het zou helpen tegen ongewenste zwangerschappen. Op het internet vind je vele links die illustreren wat het ware gelaat is van dit vaccin, en hoe gezonde jonge meisjes geslachtsofferd worden tot meerdere eer en glorie van de farma-industrie.

The USA Association of American Physicians and Surgeons said that children younger than 14 are three times more likely to be killed or seriously injured by Hepatitis 'B' vaccine than to catch the disease. They have called for an immediate moratorium on mandatory Hepatitis 'B' vaccine for school children pending further research about dangerous side effects.

Voor wie nog verder wil lezen: in [dit Antroposofisch artikel](#) worden 10 mythes rond vaccinaties doorprikt. Dit zijn de 10 leugens die verteld en algemeen aanvaard worden:

- 1. Vaccins zijn ongevaarlijk
- 2. Inentingen zijn heel effectief
- 3. Dank zij inentingen zijn er nu zo weinig ziekten
- 4. Inenting is gebaseerd op een degelijke theorie en praktijk van immunisatie
- 5. Kinderziekten zijn heel gevaarlijk
- 6. Polio was overduidelijk één van de grote successen van inenting
- 7. Mijn kind vertoonde geen reactie op korte termijn, dus er niets om bezorgd over te zijn
- 8. Vaccins zijn de enige preventie mogelijkheid
- 9. Inentingen zijn wettelijk verplicht en dus onvermijdelijk
- 10. Voor de minister van volksgezondheid staat gezondheid op de eerste plaats

Besluit

Al deze info kan wellicht eenzijdig of angstaanjagend overkomen. Uiteraard zijn er vele dokters en apothekers die het goed voorhebben en mensen daadwerkelijk willen helpen. En in de medische wereld gebeuren gelukkig ook hele mooie en nuttige dingen. Dat staat hier buiten discussie. Hulde aan de echte genezers en heelmeesters! Deze tekst gaat over het farmaceutisch industrieel complex wat uitsluitend winstbejag nastreeft ten koste van vele mensenlevens. Nog even ter verduidelijking: mijn standpunt (vaccinaties zijn vrij nutteloos en levensgevaarlijk en dienen enkel om geld op te brengen en het lichaam te verzwakken zodat mensen afhankelijk blijven van de farma industrie) is geenszins een persoonlijke aanval op dokters, verpleegsters en apothekers. Ik vermoed dat zij al tijdens hun opleiding danig gehersenspoeld worden en ook daarna eenzijdig ingelicht (en gesponsord) worden door de farmaceutische bedrijven, zodat zij geen objectieve en echt genezende raad en hulp kunnen bieden aan zoekende en zieke mensen. Kijk alleen maar naar de dagelijkse ziektebevorderende voeding die patiënten krijgen in ziekenhuizen, terwijl levende en gezonde voeding **de basis** vormt voor elke genezing. Het vaccinatie artikel is uitsluitend gericht tegen de farmaceutische industrie van dood en ziekte en niet tegen mensen.

De bedoeling van het artikel is onder meer om soevereiniteit terug te brengen bij de mens zodat hij/zij zelf op objectief onderzoek gaat en de volledige verantwoordelijkheid neemt voor het eigen leven en de eigen gezondheid in plaats van zijn/haar inherente kracht en wijsheid weg te geven en vertrouwen te schenken aan gemanipuleerde media, witte jassen, ziekenhuizen of de farmacie industrie. De bedoeling is informatie te delen die aanspoort tot **zelf nadenken, zelf onderzoeken en vragen stellen**. De eerste stap is wakker en bewust worden van wat er nu aan de hand is op Aarde (Apocalyps betekent letterlijk *onthulling* en dit artikel is mede daarom geschreven), de tweede stap is de schuldigen ontmaskeren en de duistere praktijken stoppen, de derde stap is de schuldigen tot inzicht brengen (verlichten), daarna kunnen nieuwe keuzes genomen worden en nieuwe gedachten ontstaan die onvermijdelijk een nieuwe (veilige en gezonde) samenleving zullen creëren.

- Ik zie uit naar de dag dat de witte jassen massaal aan de haak worden gehangen en de apothekerwinkels veranderen in afhaalpunten voor kruiden en biogroenten.
- Ik zie uit naar de dag dat ziekenhuizen veranderen in helinghuizen waar volledige openheid bestaat voor zowel reguliere als alternatieve technieken en middelen.
- Ik zie uit naar de dag dat de vele en reeds jarenlange bestaande therapieën worden vrijgegeven en toegepast die de grote welvaartsziekten blijvend kunnen helen (kanker, diabetes, hart- en vaatziekten,...).
- Ik zie uit naar de dag dat artsen het achterhaald materialistisch/darwinistisch wereldbeeld loslaten en verder kijken dan de symptomen en eindelijk beseffen dat enkel een holistische aanpak blijvend en succesvol resultaat oplevert.
- Ik zie uit naar de dag dat gezonde voeding, meditatie, spelen, natuurwandelingen, knuffels en vrij onderzoek tot de dagelijkse standaardpraktijken van alle scholen en universiteiten behoren.
- Ik zie uit naar de dag dat mensen terug soeverein worden en zelf hun eigen heling ter hand nemen in samenwerking met ECHTE dokters en alchemisten.
- Ik zie uit naar de dag dat de geneeskunst terug gratis wordt en dat dokters mensen gezond houden uit roeping, in plaats van mensen ziek te houden uit winstbejag.

Do Not Take Any Vaccinations. This is the standard deceptive way you are given the Establishment's Biological Warfare infections.

Tot slot enkele uitspraken van wetenschappers en dokters. Zo hoort U het ook eens van een ander. Nog meer uitspraken op [deze pagina](#).

- "It is officially admitted that all cases of polio in the US, since the introduction of the vaccine, are caused by the vaccine. The same has been seen in Australia and other countries like England. So the occurrence of the same phenomenon all around the world would be asking too much of coincidence." - *(Dr Viera Scheibner, "Vaccination: The Medical Assault on the Immune System" 1993)*
- "Only after realising that routine immunisations were dangerous did I achieve a substantial drop in infant death rates. The worst vaccine of all is the whooping cough vaccine... it is responsible for a lot of deaths and for a lot of infants suffering irreversible brain damage. In susceptible infants, it knocks their immune systems about, leading to irreparable brain damage, or severe attacks or even deaths from diseases like pneumonia or gastro-enteritis and so on." - *(Dr. Kalokerinos, M.D.)*
- "Every day new parents are ringing us. They all have the same tragic story. Healthy baby, child, teenager, usually a boy, given the DPT (diphtheria, pertussis and tetanus) or DT (diphtheria and tetanus), MMR or MMR booster followed by a sudden fall or slow, but steady decline into autism or other spectrums disorder." - *(The Hope Project, Ireland)*
- "There is no evidence whatsoever of the ability of vaccines to prevent any diseases. To the contrary, there is a great wealth of evidence that they cause serious side effects." - *(Dr. Viera Scheibner)*
- "The medical authorities keep lying. Vaccination has been a disaster on the immune system. It actually causes a lot of illnesses. We are changing our genetic code through vaccination." - *(Guylaine Lanctot M.D. Canadian author of the best-seller 'Medical Mafia')*
- "Crib death" was so infrequent in the pre-vaccination era that it was not even mentioned in the statistics, but it started to climb in the 1950s with the spread of mass vaccination against diseases of childhood. - *(Harris L. Coulter, PhD.)*
- "Vaccination is not necessary, not useful, does not protect. There are twice as many casualties from vaccination as from AIDS." - *(Dr. Gerhard Buchwald, West Germany, specialist of internal diseases and participant in about 150 trials of vaccination victims)*
- "This..forced me to look into the question of vaccination further, and the further I looked the more shocked I became. I found that the whole vaccine business was indeed a gigantic hoax. Most doctors are convinced that they are useful, but if you look at the proper statistics and study the instances of these diseases you will realise that this is not so . . . My final conclusion after forty years or more in this business [medicine] is that the unofficial policy of the World Health Organisation and the unofficial policy of the 'Save the Children's Fund' and ... [other vaccine promoting] organisations is one of murder and genocide. . . . I cannot see any other possible explanation. . . . You cannot immunise sick children, malnourished children, and expect to get away with it. You'll kill far more children than would have died from natural infection." - *(Dr Kalokerinos MD)*
- "If vaccines are so effective in preventing disease why have epidemics occurred around the world following mass vaccination programs? In the Philippines for

example, "after ten years of compulsory inoculation against smallpox (25 million shots) over 170,000 got smallpox and 75,000 deaths were recorded between 1911 and 1920" (*from the Townsend Letter for Doctors article "Are Vaccines Generally Detrimental to the Human Defence System," Feb/Mar 1994*)

- "Probably 20% of American children-one youngster in five suffers from 'development disability'. This is a stupefying figure..We have inflicted it on ourselves.. 'development disabilities' are nearly always generated by encephalitis. And the primary cause of encephalitis in the USA and other industrialised countries is the childhood vaccination program. To be specific, a large proportion of the millions of US children and adults suffering from autism, seizures, mental retardation, hyperactivity, dyslexia, and other shoots or branches of the hydraheaded entity called 'development disabilities', owe their disorders to one or another of the vaccines against childhood diseases." - (*Harris Coulter, PhD*)
- "Official data shows that large scale vaccination has failed to obtain any significant improvement of the diseases against which they were supposed to provide protection" - (*Dr. Sabin, developer of Polio vaccine*)
- "All vaccination has the effect of directing the three values of the blood into or toward the zone characteristics of cancer and leukaemia...Vaccines do predispose to cancer and leukaemia." - (*Professor L.Vincent - founder of Bioelectronics*)
- "Provocation polio. That is the truth about those outbreaks of polio. And I offer a well considered personal opinion that polio is a man made disease." - (*Viera Scheibner, Ph.D.*)
- "I was working in one of the oldest lung illness treatment centres in Germany, and just by chance, I looked at the files of those people who had fallen ill during the first German epidemic of smallpox, in 1947...We had always been told that the smallpox vaccination would protect against smallpox. And now I could verify, thanks to the files and papers, that all of those who had fallen ill had been vaccinated. This was very upsetting for me." - (*Dr. Buchwald, M.D.*)
- "If we look closely, we realise that health for all, according to the WHO, means medicalization and vaccinations for all. That is to say sickness for all." - (*Guylaine Lanctot, M.D.*)
- Some doctors refuse to vaccinate their own children as well. According to Dr. Jerome Murphy, former head of PediatricNeurology at Milwaukee Children's Hospital, "There is just overwhelming data that there's an association [between the pertussis vaccine and seizures]. I know it has influenced many paediatric neurologists not to have their own children immunised with pertussis."
- "The incidence of asthma has been found to be five times more common in vaccinated children." -*The Lancet, 1994.*
- "In 1993 a high court judge in the UK decided that it was impossible to know the exact contents of vaccines and that science had no idea what the cocktail of chemicals, contaminants and heavy metals contained in vaccines could do to the human body, or why they would work to prevent disease." - (*British Medical Journal, 1993*)
- "Pumping more vaccines into the body without understanding such basics as how they'll affect immune system function over time borders on the criminal." - (*Nicholas Regush, ABCNEWS.com*)
- Early in this century, the Philippines experienced their worst smallpox epidemic ever after 8 million people received 24.5 million vaccine doses; the death rate quadrupled as a result. (*Physician William Howard Hay's address of June 25, 1937; printed in the Congressional Record*)

Het enige veilige vaccin, is het vaccin dat nooit wordt gebruikt.

Dr. James R. Shannon, voormalig directeur van de US National Institutes of Health

Enkele tips bij kanker

The greatest mistake in the treatment of diseases is that there are physicians for the body and physicians for the soul, although the two cannot be separated.

Plato

Er is veel te vinden op internet rond kanker, ook veel onzin, dus best wel altijd kritisch en alert blijven. Het is wel zo dat [75 % van alle artsen](#) zelf nooit chemo en straling bij zichzelf toestaan als ze kanker hebben, dat geeft toch te denken. Vele farmaceutische middelen veroorzaken zelf kanker.

Bedenk ook dat er geen ziekten bestaan, alleen *zieke mensen*. Dat is een totaal ander vertrekpunt. Dat betekent dat je niet (enkel) de ziekte moet bestrijden (symptoombestrijding), maar wel de volledige mens (holistische aanpak), dus zowel lichaam, ziel als geest. Iedere ziekte is in wezen een signaal, een gesprek tussen je eigen ziel (bewustzijn zo je wil) en God (vervang God door 'het leven' als het woordje God moeilijk ligt). Het leven laat via ziekte en ongemak weten dat je dient bij te sturen, dat je afgeweken bent van harmonie, innerlijke vrede, geluk, evenwicht, gezondheid, van je unieke zielepad.

Ziekte en farmacie zijn ondertussen een keiharde business geworden die erg veel geld opbrengt, en de vraag kan gesteld worden of de farmaceutische industrie echt wel mensen ten gronde wil genezen. Want gezonde mensen slikken geen pillen, dus verliezen ze hun afzetmarkt en hoge winsten. Denk aan de onthullende boeken van [Lynne Mc Taggart](#) 'Wat artsen je niet vertellen' en 'Wat je moet weten over kanker'. Daardoor is er ook heel wat weerstand en negatieve informatie vanuit de farmacie (en hun lobbygroepen) gericht tegen een alternatieve aanpak (kruiden, voeding, orthomoleculaire supplementen, zuiveringskuren, energetische- en informatiegeneeskunde, enz.). Veel natuurmiddelen worden in diskrediet gebracht of zelfs verboden omdat ze te goed werken of niet te patenteren zijn en zo de winsten der farmaceutische bedrijven in het gedrang brengen. Een ander nadeel is het gegeven dat de farmacie industrie enkel aan symptoombestrijding doet en nooit de oorzaak opspoort noch zieke mensen geneest. Maar het gaat nog veel verder. De farmaceutische industrie bedenkt en ontwikkelt zelfs nieuwe ziekten die via grote mediacampagnes angst zaaien onder de bevolking met de bedoeling om nog meer geneesmiddelen en vaccins te verkopen (bvb. Mexicaanse griep). Daarnaast worden voortdurend nieuwe vaccins opgedrongen via media en lobbygroepen die totaal geen nut hebben en zelfs levensbedreigend zijn (bvb. [baarmoederhalskanker](#)). ALLE vaccins zijn trouwens volstrekt te mijden. In plaats van een cocktail van ziektekiemen, zware metalen, antivriess en andere rommel in te spuiten welke de mensen (en baby's !) verzwakken, is het beter de weerstand van het lichaam en het eigen zelfgenezend vermogen te optimaliseren met natuurlijke middelen. In hun ongebreidelde en hebzuchtige drang naar geld hebben de farmaceutische bedrijven ondertussen door het promoten van hun giftige nepmiddelen meer doden op hun geweten dan de slachtoffers uit alle oorlogen samen. Er bestaan slechts enkele goede farmaceutische producten, ongeveer 95 % is (gevaarlijke) rotzooi met als enige bedoeling geld opbrengen, nooit om mensen te volledig en blijvend te helen.

Wellicht is een combinatie van een alternatieve en reguliere aanpak een goede keuze voor een succesvolle therapie. Laat je voldoende informeren door verschillende mensen, **maar kies zelf je eigen weg naar genezing**. Geef de verantwoordelijkheid over jouw leven en jouw gezondheid niet zomaar weg aan *zieken*-huizen (gespecialiseerd in ziekte en niet in heling), mensen in witte jassen (die ook maar op zoek zijn of betaald worden door de farmacie industrie) of aan allerlei chemische pillen. Werk aan heling op zoveel mogelijk vlakken en niveaus tegelijkertijd (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel) en combineer middelen en therapieën.

Enkele klassieke kankertherapieën - is een aangepaste tekst uit [Natuurarts](#)

1. Chemotherapie

- **Wat is het?** - Bij chemotherapie worden chemische middelen (cytostatica) gebruikt om de kankercellen te doden. Afhankelijk van de soort kanker worden 1 of meerdere middelen toegediend. Zo is elke chemotherapie een behandeling op maat omdat de beste combinatie wordt gezocht voor de individuele kankerpatiënt.
- **Bezwaren & nadelen.**
 - De cytostatica doden ook de goede cellen. Zoals de cellen in de haarwortels (haaruitval), de darmen en wat erger is, ook de cellen in het beenmerg.
 - De cytostatica doden nooit alle kankercellen, zodat de kanker (hoe klein ook) nog aanwezig blijft in het lichaam en opnieuw kan beginnen woekeren.
 - Chemotherapie heeft erg veel en erg zware bijwerkingen, zoals misselijkheid, braken, verminderde eetlust, smaakverlies of verandering, het ruiken van vreemde geuren, gewichtsverlies, haaruitval, ontstekingen in de mond en rondom de ogen, tranende ogen, diarree, (ernstige) obstipatie, bloedend tandvlees, neusbloedingen, hoofdpijn, schade aan het gehoor, hartkleppen, zenuwen, lever en nieren, onvruchtbaarheid (bij mannen) en een verhoogde kans op kanker net door de chemotherapie.
 - Chemotherapie is enkel gericht op symptoombehandeling en niet op het opsporen en wegnemen van de oorzaak van de kanker.
- **Eventuele vragen aan de dokter bij chemotherapie.**
 - Denk eerst goed na of je chemotherapie wilt kiezen en ondergaan als behandeling.
"Als ik dan dood moet gaan aan kanker, laat het dan komen door de ziekte en niet door de behandeling"
 - Hoeveel meer overlevingstijd heb ik statistisch gezien door deze therapie?
 - Heeft u daar onderzoeksresultaten of artikelen van? Mag ik daar een kopie van?
 - Wat is de kans dat de therapie aanslaat en hoe wordt dat bepaald? Heeft u daar onderzoeksresultaten of artikelen van? Mag ik daar een kopie van?
 - Zou u (als u er net zo aan toe bent als ik) nu kiezen voor dezelfde therapie?

- Wat gebeurt er met mensen die niets doen? Heeft u daar onderzoeksresultaten of artikelen van?
- Wat doet het met mijn kwaliteit van leven?
- Wat voor bijwerkingen kan ik verwachten?
- Heb ik door de behandeling een verhoogde kans op kanker?
- Hoe weet u precies welke dosering ik moet hebben en hoe vaak ik behandeld moet worden? Heeft u onderzoeksresultaten van effecten van verschillende doseringen?
- Krijgt u of uw afdeling geld om mij in een trial te laten meedoen?
- **Natuurlijke middelen om de bijwerkingen van chemotherapie aan te pakken.**
 - Vitamine C 1000 mg (Ester), 4 x daags 1 tablet en als poeder door groentesappen
 - Multi-vitaminen/mineralen/enzymen complex, 2 x daags 1 tablet
 - Vitamine E 400 IE (gemengde tocoferolen), 1 x daags 1 capsule
 - Levertraan (Lovitran), 1 eetlepel per dag of visolie (omega-3) capsules, 2-6 per dag
 - Selenium 200 microgram, 1 x 1 nuchter
 - Melatonine 5-25 mg. 1 x daags 1 voor het slapen (moet op artsrecept)
 - Ginkgo biloba 40 mg gestandaardiseerd extract, 3 x daags 1 (met name bij bestraling!)
 - Silymarin (Mariadistel) gestandaardiseerd extract 100-200 mg, 2-3 x daags 1 tablet
 - KSM-itake extract (een PSK extract van de Coriolus versicolor paddestoel), op voorschrift van arts, tussen de 4-12 caps.
 - Glutathion-complex, 2-3 x 1 tablet, nuchter
 - Vitamine A forte 50.000 I.E.
 - Alfa-Liponzuur 100 mg, 1 x 1 tablet
 - Wei-poeder, 1-2 eetlepels per dag
 - Ginseng, gestandaardiseerd extract op min. 5% ginsenoïden, 2 x 500 mg
 - Guldenroede thee, rooibosthee en vooral groene thee
 - Eetlepels lijnzaadolie
 - En ook nog acupunctuur, acupressuur (punt P6 (Neiguan)), fytotherapie (gember)

2. Bestraling (Radiotherapie)

- **Wat is het?** - Radiotherapie is een behandeling met radioactieve stralen om kankercellen te vernietigen. Er wordt radioactieve energie in de vorm van een stralenbundel (te vergelijken met een lichtbundel) precies gericht op de plaats van het gezwel of de plaats waar het gezwel zich bevond. De stralen vernietigen kankercellen geheel of gedeeltelijk. Het gebied dat moet worden bestraald, verschilt per patiënt, en ook de duur van de bestralingsskuur, de intensiteit en het bestralingsschema (het aantal bestralingen) kunnen variëren. De bestraling op zich is pijnloos.
- **Bezwaren & nadelen.**

- "Radiotherapie is het geven van een maximale dosering die nog verdragen wordt door de normale weefsels en bidden dat deze dosis voldoende is om de tumor af te remmen."
- Er is nog steeds onduidelijkheid over hoe vaak men moet bestralen en met welke dosis om blijvende resultaten te krijgen.
- Bestraling veroorzaakt een grotere kans op kanker in het gebied dat bestraald wordt.
- Bestraling geeft vaak huidklachten en verbrandingsverschijnselen vergelijkbaar met verbranding door te intensief zonnebaden.
- Bestraling verzwakt ons immuunsysteem en laat bij proefdieren een versnelde veroudering van het immuunsysteem zien. Een slecht werkend immuunsysteem verhoogt de kans op kanker of uitzaaiingen.
- Verdere bijwerkingen van bestraling zijn: algehele moeheid, misselijkheid, braken, diarree, gebrek aan eetlust, afsluiting (stenosis) van vaten, beschadigd darmweefsel door de bestraling en daardoor een minder goede opname van voedingsstoffen, afname van smaak en reuk, verslechtering van het gebit, botafbraak, fistelvorming en verklevingen. Uiteraard hangt het van de plaats en de intensiteit van de bestraling af.
- Bestraling is enkel gericht op symptoombehandeling en niet op het opsporen en wegnemen van de oorzaak van de kanker.
- **Natuurlijke middelen om de bijwerkingen van bestraling aan te pakken.**
 - Gezonde en levende voeding rijk aan verse groenten, fruit en goede vetten (omega-3 vetzuren uit vette vis of lijnzaad) kan bijdragen aan een beter herstel na bestraling.
 - Om de algehele vermoeidheid tegen te gaan: een krachtig multi vitamine/mineralen complex, ginkgo biloba, ginseng, koninginnebrij, rozemarijn,...
 - Een krachtig antioxidanten complex (melatonine, liponzuur, acetylcysteine, vitamine C...) om het lichaam te beschermen tegen de bestralingen. Zie ook de tips bij chemotherapie.

3. Operatie

- **Wat is het?** - In principe is opereren om de tumor weg te halen aan te raden. Kankercellen zijn een belasting voor het lichaam en zeker in een vroeg stadium verdient operatie en weghalen van de tumor een grote voorkeur. Maar toch ook niet overhaast te werk gaan, een goede voorbereiding is noodzakelijk. Ook operaties hebben risico's variërend van enige vermoeidheid of een pijnlijk litteken tot overlijden tijdens of na de operatie.
- **Voordelen** - Het weghalen van de tumor zorgt ervoor dat het lichaam minder pijn, druk, last van de tumor ervaart. Tumoren verbruiken veel energie, produceren meer afvalstoffen en kunnen vrije radicalen veroorzaken, mede door een minder efficiënte stofwisseling. Het verwijderen van een tumor betekent dan dat het lichaam minder energie verbruikt en minder afvalstoffen en vrije radicalen hoeft op te ruimen en uiteraard minder kankercellen hoeft op te ruimen. Hierdoor kan het immuunsysteem zich richten op nog eventueel achtergebleven cellen. Theoretisch kunt u bij een nog niet gemetastaseerde kanker met chirurgie de gehele kanker verwijderen en bent u genezen.
- **Bezwaren & Nadelen**

- Kanker is niet een lokaal probleem maar een systemische ziekte die te maken heeft met de volledige mens als holistisch wezen. Zodoende is operatie opnieuw enkel symptoombestrijding en blijft de werkelijke oorzaak onbehandeld (slechte afweer, veel stress, slechte voeding, verkeerde genen (erfelijke factoren), blootstelling aan chemische stoffen, straling en zware metalen, roken, onverwerkte trauma's, shock,...).
- Een mogelijk nadeel van opereren is dat het nog niet duidelijk is of operatie de neo-angiogenese bevordert, of te wel, mogelijk zorgt het snijden en maken van een litteken dat het lichaam bepaalde stoffen aanmaakt die ook de groei van bloedvaatjes bevordert. Dat is ook nodig voor de vorming van een goed litteken, maar deze vorming van nieuwe bloedvaatjes (neo-angiogenese) is tevens een essentieel proces in de groei van kankercellen en het groeien van uitzaaiingen. Als kankercellen geen eigen bloedvaatjes krijgen kunnen ze nauwelijks groeien. Chirurgie zou zo mogelijk de groei van uitzaaiingen kunnen bevorderen.
- 'Surgical stress' is een stress-reactie van het lichaam ten gevolge van chirurgie. Opname in het ziekenhuis, de onzekerheid over het verloop, de verandering van de situatie, het moeten vertrouwen op anderen en het opereren zelf zijn allen vormen van stress. Het gevolg van deze stress is dat het immuunsysteem van de patiënt minder goed functioneert in de eerste dagen tot maanden na een operatie. Er zijn zelfs aanwijzingen dat deze verlaging van de afweer de groei van tumoren (en dus uitzaaiingen) kan bevorderen.
- Een ander mogelijk nadeel van operatie kan zijn dat door de ingreep er tumorcellen vrij komen die bijvoorbeeld eerst mooi ingekapseld waren en dat deze cellen zich verspreiden over het lichaam (via bloed, buikvocht, lymfe) en vervolgens het begin vormen van uitzaaiingen. Het verspreiden van kankercellen hangt erg af van de operatie techniek en het soort tumor. Chirurgen zullen uiteraard hun uiterste best doen om dit zoveel mogelijk te voorkomen.
- De misselijkheid en het overgeven na een narcose is een nadeel van een operatie dat op eenvoudige en natuurlijke wijze op te lossen is. Zowel acupressuur of acupunctuur van het acupunctuurpunt "Neiguan (P6)", als het innemen van gember-extract voor de operatie zijn bewezen effectieve middelen.
- **Eventuele vragen aan de dokter bij operatie.**
 - Hoeveel meer overlevingstijd heb ik statistisch gezien door deze therapie? Heeft u daar onderzoeksresultaten of artikelen van? Mag ik daar een kopie van?
 - Wat is de kans dat de operatie slaagt en hoe wordt dat bepaald? Heeft u daar onderzoeksresultaten of artikelen van? Mag ik daar een kopie van?
 - Zou u als u er net zo aan toe bent als ik nu, kiezen voor dezelfde therapie/operatie?
 - Wat gebeurt er als ik me niet laat opereren? Heeft u daar onderzoeksresultaten of artikelen van?
 - Wat doet deze operatie met mijn kwaliteit van leven?
 - Wat zijn bijwerkingen die ik kan verwachten?

- Heb ik door de behandeling verhoogde kans dat de kanker uitzaait of dat reeds bestaande uitzaaiingen erdoor groeien?
- Hoe vaak voert u deze operatie uit?
- Denkt u dat als ik om een second opinion vraag een andere chirurg voor dezelfde operatie zou kiezen, of zijn er meerdere mogelijkheden?
- Kunt u vooraf in mijn bloed nog tumormarkers bepalen om enige tijd na de operatie te kijken of deze gedaald zijn en of dit een maat kan zijn voor een mogelijk recidief?

De toename van kankers tegenwoordig (de ziekenhuizen liggen propvol) heeft onder meer te maken met volgende (combinatie van) **oorzaken**:

- Giftige niet-biologische voeding - junkfood & additieven (E-nummers) - overgewicht - verborgen voedselallergieën - chronische ontstekingen - actief en passief roken - de vele en steeds sterkere stralingsbronnen - koken met de microgolfoven - vaccinaties en inenting - farmacie pillen - aspartaam - amalgaam (tandvulling) - algemene vervuiling van lucht (roet, fijn stof), water en aarde (kunstmest, verdelgingsmiddelen) - allerlei bestrijdingsmiddelen - een overdaad aan kunststoffen, plastics en chemische middelen die ons omringen - onveilige cosmetica - drinken van/koken met leidingwater (chlor, fluor) - opstapeling van stressfactoren - niet-verwerkte shock - woekerende blokkades en trauma's - negatieve mentale en emotionele patronen (kankeren veroorzaakt kanker) - je innerlijke zieleldroom verloochenen (doe enkel nog wat je graag doet !) en nog wel een paar dingen...
- Kanker is in wezen een overlevingsmechanisme van het lichaam. Het is een laatste poging van het lichaam om bepaalde oorzaken te elimineren die anders tot de dood leiden, Als je dus deze oorzaken wegneemt, zal ook de kanker verdwijnen. Dat is althans wat Andreas Moritz schrijft in zijn boek '*Kanker is geen ziekte*'.
- Dezelfde Moritz beschrijft in een ander boek een methode om lever en gal te reinigen, een techniek die iedereen makkelijk zelf kan toepassen: '*De ongelooflijke lever en galblaas zuivering*'. Zie verder.
- Volgens Dr. Hamer ontstaat iedere kanker door een ernstige, acute en dramatische shock/conflict ervaring waarbij de persoon (emotioneel/fysiek) geïsoleerd geraakt (bvb. sterk verdriet, verlies, ongeval,...). Wanneer het emotionele conflict innerlijk niet geheeld wordt en het lichaam verzwakt is (door de aanvallen en oorzaken uit het eerste punt) dan ontwikkelt zich (soms pas jaren later) kanker (en andere ziekten). Dr. Hamer bewijst zijn theorie aan de hand van 15.000 gevallen waarvan 90 % volledig genezen door zijn methode (zie bij alternatieve therapieën).
- Er zijn nog meer redenen voor de toename van kankers momenteel, die vooral te maken hebben met de heel bijzondere evolutiefase waarin Aarde en mensheid zijn beland en de aan de gang zijnde (kosmische) strijd.

De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven,
maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het menselijk lichaam,
voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.

Thomas Edison

Enkele basisraadgevingen bij kanker (ook preventief):

- Totale en **grondige zuivering en reiniging** van alle opgestapelde gifstoffen in het lichaam (zie [lever reiniging](#) van Moritz). Andere zuiverende technieken die aan te bevelen zijn: de welbekende Mayrkuur of gewoon (sap)vasten gecombineerd met een dagelijkse darmspoeling (makkelijk zelf te doen).
 - Elke therapie begint met **voeding aanpassen** en overstappen op een **uitsluitend vegetarisch/biologische voedingsstijl** (LEVENDE voeding), plus dadelijk stoppen met roken, alcohol en (geraffineerde) suiker. De bekendste anti-kanker diëten zijn het [Moermandieet](#) en het [Houtsmuller dieet](#). Bij de helft van de kankers is er een directe relatie met 'verkeerde' voeding vastgesteld. Het verdient dus aanbeveling volgende producten te mijden: industrieel vlees/vis, suiker in alle vormen, koffie, geraffineerde voeding, alle voedsel met E-nummers en kunstmatige additieven.
 - Aanbevolen **anti-kanker voedsel** (ALLES dient BIOLOGISCH te zijn of zelfkweek en zo mogelijk rauw): rode en oranje pepers, broccoli, rode biet, wortelen, papaya, alle bessensoorten, frambozen, aardbeien, reishi paddestoel, soya eiwitten, knoflook, prei, uien, tomaat, spinazie, lijnzaadolie, noten, spruiten, groene thee, alle groenten en fruit eigenlijk,...
 - **Vermijd leidingwater** om te drinken of om mee te koken. Het bevat tal van (wettelijk toegestane) residu's zoals dierlijke en menselijke mest, landbouw bestrijdingsmiddelen, geneesmiddelen (zoals de anticonceptie pil), zware metalen, nitraten, sulfaten, fluor, chloor, enz. Drink zuiver en levend water, zoals [Imber](#) (te koop in sommige natuurwinkels).
 - Koop een goede juicer of blender en maak dagelijks **versgeperste donkergroene groentesappen** met bvb. broccoli, peterselie, selder, spinazie, waterkers, groene kool, komkommer, tarwegras, wilde planten (brandnetel, paardebloem,...),... gemengd met spirulina, chlorella, bijenpollen,...een krachtiger beschermer en reiniger is er niet te vinden.
- Iedere plantaardige kleurstof voert belangrijke functies uit binnen het menselijk lichaam. Plantenkleurstoffen maken indringers onschadelijk en houden de organen en weefsels gezond. Zo heb je onder andere de volgende plantenkleurstoffen:
- Gele plantenkleurstoffen (zeaxanthine, curcumine e.a.)
 - Oranje plantenkleurstoffen (caroteen, luteïne e.a.)
 - Rode plantenkleurstoffen (lycopeen, alizarine e.a.)
 - Blauw-paarse plantenkleurstoffen (anthocyaan, anthocyanine e.a.)
 - Groene plantenkleurstoffen (chlorofyl)

De groene sappen zijn wat bitter van smaak (eventueel mengen met citroen of appel), maar dat is juist goed. Groen bevat namelijk minder suikers en dus minder calorieën dan rood, oranje of geel. Groen is bovendien super gezond! De groene plantenkleurstof chlorofyl ofwel bladgroen is een wonderbaarlijk stofje wat de levensduur van organismes op cellulair en moleculair niveau verlengt en de mentale en fysieke energieniveaus enorm verhoogt. Chlorofyl beschermt het lichaam bovendien tegen cel-beschadiging, cel-mutatie en kanker.

- Extra megadosissen (**natuurlijke**) **vitamines en mineralen bijnemen**, vooral anti-oxidanten, raadpleeg een [orthomoleculaire arts](#).
- Probeer (indien mogelijk) chemische farmacie pillen en middelen af te bouwen en te vermijden. Voor alle aandoeningen bestaan ook natuurlijke middelen, die efficiënt werken zonder bijwerkingen en verslavingen.
- Dit zijn 26 goede **kruiden en planten bij kanker**:

Maretak	Cayenne	Tarwegrassap	Groene Thee	Wierookhars
Curcuma	Kaneel	Komboecha	Goudsbloem	Chlorofyl
Abrikozenpitten	Curry	Propolis	Brandnetel	Bosbes
Gember	Knoflook	Hennep Olie	Echinacea	Water
Granaatappel	Jiaogulan	Hennep Thee	Boswellia	Astragalus
Rhodiola	Podophyllum	Hennep Sap		

- Laat de woon **omgeving onderzoeken** op stralingsbronnen en wateraders en neem desnoods maatregelen.
- Gebruik nooit, echt **nooit een microgolfoven** om voedsel op te warmen. Er zijn gewoon teveel duidelijke [nadelen](#).
- **Zonlicht (en vitamine D)** verminderen de kans op kanker. Vele fabeltjes over het zagezegde gevaar van zonnebaden zijn incorrect en misleidend. De zon is een bron van heilzame warmte, levenskracht, energie en gezondheid. Uiteraard met mate en nooit zonnen over de middag, maar kies de veilige uren (voor 11 uur en na 16 uur). Gebruik ofwel geen ofwel een natuurlijke en veilige zonnecrème (Dr. Hauschka, Weleda). Vele zonnecrèmes bevatten (huid)kankerverwekkende ingrediënten.
- Een terugkeer naar de natuur, eenvoud, een rustig leven waar welZIJN belangrijk is en niet welvaart, geld en bezit. [Lees Anastasia](#), kies **liefde** in plaats van angst.
- En bovenal **emotioneel en mentaal loslaten**. Stress, alle negativiteit en piekeren vermijden. Positief denken. Trauma's en nare ervaringen goed verwerken. Kijk onder de rubriek zelfhulp op de [linkpagina](#). Er dient namelijk niet enkel een zuivering op lichamelijk vlak te gebeuren, maar ook op mentaal en emotioneel vlak. Kanker is een signaal en een ziekte waarvan de oorzaak vaak ligt bij psychische patronen en belemmeringen. Naast voeding en lichamelijke therapie dienen we dus ook de psychische problemen op te sporen en aan te pakken. Dit kunnen zijn: allerlei trauma's, onderbewuste blokkades, verkeerde denkpatronen, belastende emoties (angst, schuld, haat, doemdenken, pessimisme, wantrouwen, teleurstelling, wrok, jaloezie, enzovoort). Deze moeten losgelaten worden. Er bestaan verschillende technieken (zie hierboven bij zelfhulp) en verder ook nog [Bach bloesems](#), regressie therapie, familie opstellingen, voice dialogue en vele andere methoden zoals meditatie en visualisatie, bvb. [De Helende Reis – Brandon Bays](#).
- Preventief zijn 3 dingen belangrijk: **VOEDING – GEEN STRESSFACTOREN – NATUUR**
 - De voeding is zo zuiver, natuurlijk en levend mogelijk. Indien je kunt ook zelf je eigen voeding telen. Rauw is beter dan gekookt. Massa's groenten en fruit aangevuld met noten, pitten, zaden, gedroogde vruchten, olijfolie, lijnzaadolie en [superfoods](#) plus allerlei kruiden en specerijen (meer heb je niet nodig). Eet minder, maar wel betere kwaliteit. Drink zuiver en levend water (Imber uit natuurwinkel).
 - Vermijd stress en negativiteit in denken en levenswijze. Denk positief, denk overvloed, denk liefde. Beweeg ! Spendeer quality time met vrienden. Geniet. Ontspan. Doe Yoga, Tai Chi of Qi Gong. Vervang 'moeten' door 'verkiezen'. Volg je hart en intuïtie. Zoek evenwicht tussen 'werken' en ontspannen. Ga voluit voor je droom.
 - Zoek iedere dag de natuur op (bos, zee, bergen,...), maak contact met haar en vul je longen met zuivere lucht. Wandel of fiets 1 uur per dag. Knuffel een boom. Neem een huisdier.

Alternatieve en complementaire therapieën

- [Dr. Royal Rife](#) - Kankercellen vernietigen via hun eigen frequentie, bekijk [de video](#)
- [Dr. Hulda Clark](#) - De frequentie zapper
- [Dr. William Li](#) - Kun je kanker uithongeren?
- [Dr. Ryke Geerd Hamer](#) en de [Germaanse Geneeskunde](#)
- [Dr. Tullio Simoncini](#) - Kanker is een schimmel, bekijk [de video](#)
- [Dr. Leonard Coldwell](#) - Every cancer can be cured in weeks
- [Dr. Stanislaw Burzynski](#) en de werking van antineoplastonen ([de film](#) is nog gratis te zien tot 20 juni)
- [De Gerson therapie](#) - Een therapie op basis van fruit, groenten en koffieklysma's
- [Mijdt zuurstofgebrek](#) in de cellen
- [Ontgiften](#) is de sleutel volgens [Lothar Hirneise](#)
- [Gezonde voeding](#) als basis voor iedere therapie
- [Het RAVE dieet](#) - no Refined foods no Animal foods, no Vegetable oil, no Exceptions and Exercise
- [Hoe kanker uithongeren](#) door deze 4 voedingsmiddelen volstrekt te mijden: vlees uit industriële bedrijven, alle vormen van suiker, slechte vetten en bewerkte voeding
- [Johanna Budwig deel 1](#) en [deel 2](#) - Maak een [Budwigpapje](#) met lijnzaad en kwark
- In een [alkalisch lichaam](#) kan kanker niet overleven

- [Aloe Vera](#) geneest kanker, zie ook [hier](#)
- [Hennep olie](#) doodt kankercellen en [Run from the cure](#) - Twee methoden om zelf hennepolie te maken: met een [flesverwarmer](#) of nog beter met een [distilleer apparaat](#)
- [Hennep perssap](#) geneest kanker
- [Cannabis](#) is een remedie tegen kanker - [Medische cannabis](#) is (mits doktersvoorschrift) toegelaten in België
- [Vers geperst hennepsap](#) is een krachtig medicinaal kruid wat kan helpen bij kanker en andere aandoeningen
- [Iscador](#) is een Antroposofisch geneesmiddel op basis van maretak wat via injectie wordt toegediend als complementaire kankertherapie
- [Ananas enzym bromelaïne](#) doodt kanker zonder jou te doden
- [Sacred Oman Frankincense](#) - Boswellia species can cure cancer
- [Kaki boom](#) vermindert de bijwerkingen van chemo en bestraling

- [Victory Over Cancer](#) - Orthomoleculaire supplementen (zoals vitamine c, lysine, proline, groene thee extract) stoppen de groei van kankercellen
- [Vitamine C](#) - Hoge doseringen intraveneus toegediende vitamine C werken hetzelfde als chemotherapie, maar zijn goedkoper en hebben geen bijwerkingen - lees hier een [Nederlandstalig opiniestuk](#), hier nog een ander [artikel](#) - Het is ook mogelijk om zelf een [liposomale vitamine C](#) te maken die even goed werkt als intraveneus toegediende vitamine C
- [Vitamine D](#) - Zonlicht/vitamine D kan het risico op kanker met 77 % verminderen, bekijk [de video](#)
- [Vitamine B17](#) en de weldaden van abrikozenpitten
- [Selenium](#) blijkt een krachtig middel tegen kanker
- [Mebendazol](#) - Goedkoop en vrij te krijgen geneesmiddel tegen kanker
- [Dichloorazijnzuur](#) - Wordt aangeboden als [Miracle Mineral Solution \(MMS\)](#), een preparaat wat alle anaerobe (foute) schimmels, bacteriën, virussen en parasieten vernietigt, [hier nog meer info](#)
- [Astaxanthine](#) is een carotenoïde en wellicht het sterkste antioxidant tot nu toe gevonden en werkt kankerremmend
- [Druivenpitextract](#) geneest plaveiselkanker

- ☐ [Natriumbicarbonaat](#) en andere revolutionaire behandelingen
- ☐ [Natriumbicarbonaat](#) bij prostaat kanker

- ☐ [Diverse alternatieve therapieën](#) genezen terminale 7 jarige jongen
- ☐ [Cancer is curable NOW](#) - Documentaire over alternatieve therapieën
- ☐ [Nieuw virus](#) geneest borstkanker
- ☐ [Anita Moorjani](#) - Een terminale kankerpatiënt met nog maar 1 dag te leven (al haar organen vallen 1 voor 1 uit) ervaart een bijna-dood-ervaring waarin ze de keuze krijgt om terug te keren naar de Aarde of te sterven. Ze kiest om terug te keren en verbaast de medische wereld en haar familie door in enkele dagen te genezen van tientallen kwaadaardige gezwellen en tumoren. Het volledige verhaal kun je [hier nalezen](#) of een [vertaald interview](#) lezen
- ☐ [Overcoming Cancer](#) - Powerpoint Presentatie over kanker, de oorzaken, nadelen der chemotherapie, enz.
- ☐ [Borstkanker en mammografie](#) - enkele alternatieven
- ☐ [Parabenen](#) in cosmetica en voeding zijn kankerverwekkend - kies veilige cosmetica zoals Weleda en Dr. Hauschka
- ☐ [Tumor Treating Fields](#) - Treating cancer with electric fields
- ☐ [Cancer: The Forbidden Cures](#)
- ☐ [Enkele alternatieve geneesmiddelen bij kanker](#)

- ☐ [Vertrouwen in chemotherapie is onterecht](#) want veroorzaakt nieuwe kankers
- ☐ [Pharma medicijnen tegen kanker maken tumoren juist dodelijker](#)
- ☐ [Veel verzwegen feiten rond kanker](#)
- ☐ [De zonnebrandleugen](#) - Hoe zonnebrandcrème juist kanker veroorzaakt

- ☐ [Green Med Info](#): info over meer dan 500 natuurlijke en bewezen middelen die helpen bij kanker
- ☐ [Heal Yourself](#): een tiental complementaire natuurlijke therapieën bij kanker
- ☐ [New Treatments](#) - Nederlandstalige pagina over kanker
- ☐ Nog meer info en filmpjes rond kanker op [deze pagina](#) van **Leef Bewust**.

Disclaimer: alle bovenstaande tips zijn louter informatief. Raadpleeg altijd een (natuur)arts bij langdurige en ernstige klachten en werk samen aan een genezingsplan. Deze pagina wordt regelmatig aangevuld met nieuwe linkjes over alternatieve kanker therapieën.



Leven is voortdurend kiezen.
Zij die de duisternis niet bemerken, zullen nimmer het licht zoeken.

© Glenn Callens, maart 2011
[Rivendell Village](#)

Dit e-boek mag zoveel als mogelijk **vrij gekopieerd en gratis verspreid worden** en **wijzigingen mogen aangebracht worden** onder volgende voorwaarden:

- **Erkenning** - Ten allen tijde dient een vermelding van de auteur (Glenn Callens) en een link naar de website (<http://www.rivendellvillage.org/>) vermeld te worden, ook bij gedeeltelijke overname of bij wijziging der teksten.
- **Niet Commercieel** - Deze tekst en dit werk (volledig of gedeeltelijk), mag niet gebruikt worden voor commerciële of winstgevende doeleinden, tenzij na toestemming en schriftelijke goedkeuring van de auteur.
- **Gelijk Delen** - Aangepaste en/of getransformeerde werken die volledig en/of gedeeltelijk gebaseerd zijn op bovenstaande tekst dienen altijd onder dezelfde licentie verspreid worden als het origineel: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

First published as an e-book by Rivendell Village on **www.rivendellvillage.org** in 2010. The author makes no representation, express or implied with regard to the accuracy of the information contained in this book and cannot accept any legal responsibility or liability for any errors or omissions that may be made.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-Non Commercial-Share Alike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

You are free to:

- **Share** — copy and redistribute the material in any medium or format
- **Adapt** — remix, transform, and build upon the material
 - You may copy and redistribute the material in any medium. Transform, and build upon the material to make derivative works.
 - You may distribute derivative works only under the same license or one compatible with the one that governs the licensor's work.
- **Attribution** - You must give **appropriate credit** with full name of the author, year of publishing and the name of publisher in any international formats, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- **NonCommercial** - You may **not** use this work for commercial purposes in any country - unless you get prior written permission from the author. To obtain permission beyond the scope of this license write to <mailto:rivendellvillage@gmail.com>
- **ShareAlike** - If you remix, transform or build upon the material, you must distribute your contributions under **the same license** as the original.