

Mensen vroegen mij wel eens als ik bij een info stand stond van ADC waarom ik er stond. Wilde ik dan niet dat er medicijnen komen tegen allerlei verschrikkelijke ziektes. Wilde ik dan niet dat mensen beter worden.

Natuurlijk wil ik dat en natuurlijk wil ik dat er goede medicijnen komen en dan iedereen gezond is, wordt, blijft. Ik wil ook dat er verder gekeken wordt dan alleen maar de westerse manier van ziekte bestrijding. Alleen de symptomen aanpakken, alleen naar een dokter gaan als het feitelijk al te laat is. Het liefst zou ik willen dat iedereen preventief met zijn/haar gezondheid bezig is. Alleen op die manier kunnen we daadwerkelijk werken aan gezond zijn en blijven.

We evolueren. Langzaam maar zeker. Het gaat steeds beter met de derde chimpansee die uit de boom viel en rechtop ging lopen. We hebben een lange weg afgelegd en nog een lange weg te gaan. We groeien in aantal, hoewel de vaart er nu wel uit lijkt te zijn. In de tijd van de oude Grieken en Romeinen werd de gemiddelde mens tussen de 50 en de 60 jaar oud en waren ze ongeveer één meter zestig lang. Kijk naar onze levensverwachting en onze lengte. We zijn breder geworden, sterker en slimmer. Dat laatste weet ik niet zeker maar we hebben grotere koppen gekregen, en dus meer ruimte voor hersens. Nu nog optimaal gebruik maken van dat orgaan.

Door onze aantallen hebben we steeds meer land in beslag genomen en vak ten koste van andere levende wezens. Dieren en planten werden verdrukt en verdrongen. Ofwel we roeiden ze uit ofwel we verplaatsten ze naar gebieden die lijken op hun oude gebieden maar duidelijk minder zijn omdat wij het beste stuk nodig hebben. Maar niet alleen door onze aantallen hebben we meer ruimte nodig ook door onze groeiende welvaart. We willen steeds mee producten hebben en moeten dus steeds meer produceren en omdat we elke keer iets nieuws willen hebben putten we de grond uit en vervuilen we steeds meer. De vuilnisbergen worden groter en hoger. De grondstoffen die de Aarde herbergt komen onder druk te staan.

We worden groter en ouder omdat de gezondheidszorg met sprongen vooruit is gegaan en we nu veel gezonder eten en gevarieerder. We zijn nu al zo ver dat de wetenschap een opmerkelijke ontdekking heeft gedaan. Toen ik het hoorde viel ik bijna van mijn stoel. Eindelijk na eeuwen vermoeden en bijna zeker weten heeft de wetenschap vast gesteld dat er verschil is tussen mannen en vrouwen. We kunnen er niet meer omheen, dit is duidelijk. Nooit meer twijfelen maar een onomstotelijk wetenschappelijk bewijs.

Ten minsten er is verschil in het vaststellen van ziektes en de behandeling daarvan. Zo denk ik dat we binnen kort zullen ontdekken dat prostaatkanker alleen bij mannen voorkomt en baarmoederhals kanker alleen bij vrouwen. Maar zeker weten de ik dat natuurlijk niet. Maar er is meer. De symptomen van verschillende ziektes en afwijkingen zijn verschillend. Om een voorbeeld te geven een hartaanval bij een man manifesteert zich anders dan bij een vrouw. De gehele gezondheidszorg moet op de schop nu dit bekend is. Er komt een revolutie in de zorg. De farmaceutische industrie is bij de ontwikkeling van medicijnen altijd uitgegaan van een gemiddelde blanke man van tussen de 30 en de 40 jaar oud. Door deze belangrijke ontdekking zijn ze er achter gekomen dat niet iedereen een gemiddelde blanke man is van tussen de 30 en de 40 jaar oud. Er zijn vrouwen, er zijn niet blanke mannen en er zijn meerdere leeftijden. De huidige medicijnen volstaan dus niet.

Er is helaas ook een nadeel aan deze ontdekking want het betekent waarschijnlijk ook dat de manier van medicijnen onderzoek moet veranderen. Er zullen waarschijnlijk meer muizen, ratten, cavia's, hamsters, konijnen, katten, honden, apen, varkens en paarden misbruikt worden om de vaak niet te meten verschillen vast te stellen van de nieuwe medicijnen. Er zullen nog meer dieren de dupe worden van deze ontdekking. Ze moeten nu immers medicijnen zoeken voor al die andere mensen die niet tot de groep gemiddelde blanke man van tussen de 30 en de 40 jaar behoren.

Of misschien, heel misschien komen ze er binnen kort achter dan mensen en dieren ook verschillen van elkaar, of ga ik nu te snel voor de wetenschap. Ze hebben er immers duizenden jaren over gedaan om het verschil tussen mannen en vrouwen te ontdekken.

Elk jaar vallen er in Nederland tussen de 17.000 en 20.000 doden door medicijn gebruik en medische missers. Tussen de zeventien en de twintig duizend! Elk jaar! Dat is een plaats zoals Alblasserdam, het complete eiland Bonaire. En we schuiven het onder het tapijt. Er vallen elk jaar ongeveer 750 doden in het verkeer en daar zetten we alles op alles om dat cijfer naar beneden te halen, en terecht. De grootste vliegcrash kende 583 doden. (vliegcrash in Tenerife 1977). En echt ik bagatelliseer niets maar wijs alleen op de feiten. En de duizenden doden door foutmedicijn gebruik en medische missers lijken we niet zo erg te vinden. Elk jaar worden er miljoenen uitgegeven om nieuwe medicijnen te ontwikkelen. In welk proces er eveneens elk jaar weer meer dan 600.000 dieren worden misbruikt. Van alle medicijnen die op de markt komen werkt 70% niet zoals ze van tevoren hadden gedacht. Deze verdwijnen vanzelf weer van de markt.

Ziekenhuizen verwijzen niet altijd door naar andere meer gespecialiseerde ziekenhuizen omdat het dan voor hun geen geld oplevert. Liever twee operaties dan één. Liever naar de specialist dan naar de huisarts. Een wrat weg laten snijden kost bij een huisarts een paar euro en zit in het basispakket, bij een specialist een paar honderd euro en komt uit uw eigen bijdrage. Immers geld is belangrijker dan mensen. En daarom ook die duizenden doden door medicijnen en medische blunders. Er moet toch getest worden en ach een arts is ook maar een mens. En natuurlijk fouten maken is menselijk maar geeft het toe en doe er wat aan. Toegeven is de eerste stap naar verbetering.

De gezondheid van de bevolking als melkkoe. Waar kunnen we nog meer op bezuinigen. De geestelijke gezondheidszorg. We nemen de begeleiding weg en stellen daar medicijnen voor in de plaats. De controle laten we over aan de steeds meer en meer afnemende thuiszorg of aan de ondeskundigheid van de eigen familie. Zelfredzaamheid, de zorgzame samenleving. Mensen die begeleiding nodig hebben maar niet krijgen zijn niet alleen een gevaar voor zich zelf maar ook voor de samenleving. Een man laat een flat ontploffen zittend in een boot om zo naar zijn overleden moeder te varen. De schade enorm. En dit is maar één voorbeeld.

We geven mensen sneller medicijnen in plaats van begeleiding, natuurlijk dat is goedkoper. Maar het is moeilijker om van antidepressiva en slaappillen af te komen dan van heroïne. Mensen die verslaafd zijn aan medicijnen functioneren niet optimaal en kunnen gevaarlijke situaties veroorzaken. Mensen die strak staan van de medicijnen en toch achter het stuur van een auto kruipen. Geld uitgeven aan de daadwerkelijke zorg is wat we nu moeten doen. Stoppen met managers aanstellen in de gezondheidszorg maar verzorgers, verpleger in plaats van medicijnen. Voor dat het hele volk aan de drug is. Of misschien is dat wel de bedoeling. Het volk te duf om te reageren op wat de regering doet.

En nu we in een pandemie zitten lijken zaken sneller te gaan dan ooit tevoren. Begrijp me niet verkeerd ook ik ben helemaal voor om deze pandemie zo snel mogelijk achter ons te laten en als daar een medicijn voor nodig is dan zij het maar zo. Maar we moeten de veiligheidsvoorschriften niet negeren omdat we snel een medicijn willen hebben. Snelheid zal op korte termijn wat opleveren, vooral politiek veel opleveren, maar of dat het de volksgezondheid ook zo ten goede komt zal alleen de tijd leren.

Maar preventie is natuurlijk ons beste medicijn. Preventie begint met goed eten. Als kanker cellen opgekweekt worden gebeurd dat in een suiker oplossing waardoor de cellen sneller groeien. Suiker is een voedingsstof voor kanker. Wees voorzichtig met suiker en zeker met de vervangers van suiker,

aspartaam en dergelijke. Ook zout is niet altijd goed. Aan keukenzout wordt een goedje toegevoegd waardoor zout zijn mooie witten kleur krijgt. Zeezout is dan beter.

Vlees zonder hormonen en kleurstoffen. Een koe hoort buiten te lopen en gras te eten en niet in een mega stal te staan en graan te eten. Kippen horen niet snel te groeien maar gewoon op natuurlijke manier. Varkens hebben niets te zoeken in hokken waar ze niet kunnen liggen en waar ze niet in de modder kunnen rollen.

Graan, maïs en soja horen geen ingebouwd afweer mechanisme te hebben tegen ongedierte. Eten moet niet gemanipuleerd zijn. Smaak en kleurstoffen moeten niet door de chemische industrie gemaakt worden om dingen lekker te laten smaken.

Er komen steeds meer afspraken met de voedselindustrie over de toevoegingen van vet, zout en suiker. Ook wordt er steeds beter gelet op kleur, smaak en conserveringsmiddelen in ons voedsel. Maar ook het besef dat variatie beter is en dat niet elke dag hoeft te bestaan uit vlees, aardappelen en groente. We beseffen dat vlees niet elk dag nodig is, dat fruit en groente toch echt goed zijn voor de mens. Af en toe vegetarisch of zelfs veganistisch blijkt toch beter te zijn dan de meeste mensen denken. Een enorme vooruitgang zo op het eerste gezicht. En toch...

Soms denk je dat de farmaceuten samen werken met de voedselindustrie. We stoppen allerlei spullen in voedsel die er niet in horen. Kleur en smaakstoffen, extra suiker en zout. Te veel troep waardoor onze kinderen druk worden en concentratieverlies lijden, maar gelukkig daar is de Retaline. Kunnen kinderen alvast wennen aan cocaïne. Sommige kleurstoffen kunnen ernstige ziektes opleveren zoals Parkinson en Alzheimer. Maar gelukkig ook daar zijn tegenwoordig medicijnen voor op de markt. Zo houdt de een de ander overeind.

Als we naar de weg kijken die de mens heeft afgelegd dan kunnen we constateren dat gevarieerd eten en alleen dat wat echt nodig is de beste manier is om een gezond leven te leiden, zeker als we het combineren met voldoende beweging. Immers wij zijn niet gemaakt om stil te zitten, net als we niet gemaakt zijn om alleen te zijn. We hebben beweging nodig en mensen om ons heen. Voeding en een onderdak zijn essentieel maar ook geestelijke emotionele en sociale voeding zijn noodzakelijk. En dat de politiek dan maar geduld moet hebben daar moeten ze maar aan wennen

Er is gebleken dat af en toe een gezond levensstijl ondersteunen met een placebo werkt. Maar wat is een placebo? Een placebo is een nep medicijn, een suiker pil. Een mooie verpakking rondom niets. Het is dus niets, maar dan zoet verpakt. Wordt het veel gebruikt? Meer dan wij denken vrees ik. Maar waarom dan en werkt het dan ook.

Er zijn mensen die zich ziekte en afwijkingen inbeelden en die altijd of ziek zijn of onderweg om ziek te worden. In sommige gevallen worden daar placebo's aan voor geschreven. Mensen die lijden aan hypochondrie. En helpt het. Jazeker, helpt het er zijn veel gevallen bekend waarin een placebo werkt. Iedereen heeft het wel een keer meegemaakt.

Vaak werkt een aspirientje al na 5 minuten als we hoofdpijn hebben. Het duurt echter 20 minuten voordat een aspirientje in de maag uiteen gevallen is en opgenomen in de bloedbaan. Het werkt al eerder omdat wij denken dat het werkt. Een placebo werkt ook als ondersteuning van onze geest om beter te worden. Het geeft een steuntje in de rug. Het geeft ons net dat beetje extra motivatie om beter te worden. De hele behandelkamer van een arts is een placebo. De arts komt betrouwbaar en kundig over, er hangen diploma's aan de muur en er staan medische boeken. De arts straalt rust en kunde uit. In de tweede eeuw na Christus wist de Griekse arts, Galenus al: "Hij in wie de mensen het meest vertrouwen hebben, geneest het beste."

We hebben dus blijkbaar af en toe een steuntje in de rug nodig om te genezen. Of het nu een suiker pil is of een betrouwbaar en kundig persoon die ons aandacht geeft en naar ons luistert.

Werkt het ook zonder placebo, of kunnen wij voor onze eigen placebo zorgen.

Op 10 maart 1981 stortten het sportvliegtuig van Morris Goodman neer. Wonderwel overleefde hij het ongeluk maar hij had een groot aantal botbreuken opgelopen. Zijn ruggengraat lag in gruzelementen, zijn eerste en tweede halswervel waren gebroken, zijn middenrif was verbrijzeld. Slikken en ademen ging niet zelfstandig. Hij kon nog met zijn ogen knipperen. Bijna logischer wijs hadden de artsen hem opgegeven. Maar zijn geest was niet kapot.

Direct in het ziekenhuis begon hij te denken, ik kan ademen. Hij herhaalde de zin. "Diep ademen, diep ademen" net zo lang tot hij van de beademing af kon. Een klein wonder volgens de artsen die zeker wisten dat hij nooit meer zelfstandig kon ademen. Ook maakte hij een afspraak met zichzelf om met kerst lopend het ziekenhuis te verlaten. In gedachten zag hij zichzelf lopend het ziekenhuis verlaten. Hij liep dan ook met kerst het ziekenhuis uit. Volgens de artsen een groot wonder. Met de kennis en kunde van de geneeskundige wereld zou hij nooit meer kunnen lopen, hij zou een kasplantje blijven tot zijn spoedige dood. (zie ook www.themiracleman.org)

Ook Norman Cousins genas van een dodelijke ziekte waarvan de artsen hem al opgegeven hadden door positief in het leven te staan. Hij ging drie maanden lang naar lachfilms kijken en genas zo van zijn ziekte. Ook Cathy Goodman kon door lachfilms borst kanker overwinnen. Lachen heeft een positief effect op ons gestel, zowel ons lichaam als onze geest. En zo zijn er meer voorbeelden te vinden. Mensen die door een positieve instelling genezen van welke ziekte dan ook of een bijna dodelijk ongeluk overleven. Ik denk dat we veilig kunnen stellen dat onze geest een krachtig placebo is als het om ziekte en dergelijke gaat. We hebben de mogelijkheid om ons zelf te genezen.

Kanker en stress de twee dodelijkste ziekte in het moderne en gehaaste westen kunnen overwonnen worden. Hoe? door positief in het leven te staan. Door te lachen en plezier te hebben. Door af en toe rust te nemen. Laten we met zijn alle positief in het leven staan en elke dag dankbaar zijn met wat we hebben en streven naar een wereld waarin ziekte niet meer voorkomt. Een wereld waarin iedereen zich naar behoren kan ontwikkelen. Een leven kan leiden in gezondheid en oud te worden in gezondheid. Zonder gebreken en zonder ziekmakers die alleen maar aan economie denken. Lachen is daarin het medicijn. Lachen en jezelf zien als een volmaakt persoon. Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd. Maar ook een dag je zelf niet zien als een volmaakt persoon is een verloren dag.

En dat we daar af en toe een placebo voor gebruiken, ach wat zou dat dan.

Maar medicijnen testen op dieren, nee daar ben ik toch echt op tegen. Placebo's worden trouwens niet op dieren getest. Dieren mishandelen uit naam van de wetenschap, nee daar ben ik ook op tegen. Dieren worden niet alleen maar gebruikt voor het testen van medicijnen, er worden jaarlijks duizenden dieren misbruikt door de wetenschap in allerlei testen en onderzoeken die niets met medicijnen te maken hebben. Waarom dieren, omdat wij als mens zoveel gemeen hebben met de dieren om ons heen. Maar ik ben geen muis, rat, konijn, kat, hond, schaap, varken, rund, paard of wat voor dier ze dan ook gebruiken.

Nuvaring (pil ring), Vioxx, DES, Softenon, Dianne 35 allemaal goed gekeurd op dieren. Er zijn alleen wel door deze medicijnen doden gevallen. Onlangs nog een dode door de nuvaring. De opmerking van de woordvoerder is geruststellend, ja medicijnen kennen bijwerkingen en overlijden door een goedgekeurd medicijn is uiterst zeldzaam, inderdaad wat een geruststelling voor de nabestaande.

Een wetenschapper die trots op tv verteld dat ze een medicijn hebben ontwikkeld tegen darmkanker. Super natuurlijk. Het verteld dat ze een muis hebben gebruikt voor de ontwikkeling van het medicijn en dat het nu op mensen wordt getest.

Maar wat zegt deze man niet. Er zijn tientallen muizen ingespoten met kankercellen en deze muizen zijn allemaal dood gemaakt of door de ziekte gestorven. Daarna zijn er tientallen niet kwaadgieren gebruikt, honden of katten en ook deze zijn allemaal gedood. Waarschijnlijk zijn er ook ratten,

hamsters, konijnen en andere dieren voor gebruikt. Gelukkig is kanker een pijnloze ziekte anders hadden de dieren ook nog een onnodig moeten (pijn) lijden. Daarnaast weet deze man dat ze nu ongeveer 30% kans hebben dat het medicijn aanslaat bij mensen, ervaring uit het verleden leert ons dit.

Een neusspray die moet voorkomen dat mannen vreemd gaan. Getest op ratten en Duitsers. Is er daadwerkelijk een markt voor deze onzin. Is deze test bedacht door het Vaticaan of door de protestantse synode. Of op aandringen van de plattelandsvrouwen. Wat een onzinnig onderzoek. Uit de test is gebleken dat ratten en Duitsers in elk geval niet meer vreemd gaan, al had ik geen idee dat ratten monogaam waren, Duitsers waarschijnlijk wel. Hoe verklaar je de spray aan je kinderen als jij als man aan de ontbijt tafel een pufje neemt, of spuit je vrouw dat stiekem in als je slaapt? "Papa waarom gebruik je die neusspray jij bent toch niet verkouden?" "Nee, schat maar ik kan zo moeilijk mijn lul in mijn broek houden." Neusspray de nieuwe basis om getrouwd te blijven.

Er zit een verschil tussen muizen, ratten, katten, honden, varkens, koeien en konijnen en de mens. Op school leren we dat er verschillen zijn, alleen wetenschappers weten dat niet. Natuurlijk zijn er mensen met een muizengebit, ratachtig gedrag, trouw als een hond, mensen die neuken als konijnen, met longen van een paard, kunnen zien in het donker als een kat en gezond zijn als een vis maar er zit echt verschil tussen de diersoorten. Jammer dat ze dat in laboratoria niet zien. Een simpele biologie les volgen lijkt mij al ruim afdoende.

Van alle 100 dingen die wij kunnen eten kan een muis er 100 eten, van alle 100 dingen die een muis kan eten zijn er meer dan 70 waarvan wij ziek worden of dood gaan. Toch worden muizen gebruikt in de voedingsindustrie. Het blauw uit snoep of smurfen ijs is totaal onschadelijk voor muizen maar kan bij kinderen Parkinson geven.

Daarnaast eet ik zelden of nooit, steen, beton, isolatiemateriaal, rot fruit, schimmels, muizen wel, eet smakelijk wetenschappers.

Maar wij zijn een conservatief landje waar de kerk en de politiek nog steeds met elkaar verbonden zijn. Denk maar aan de politieke partijen die de christelijke leer aanhangen en uit die gedachtegoed politiek bedrijven, CDA, CU en de SGP. De macht van deze partijen mag niet onderschat worden. Maar ook bij andere partijen zitten goede christenen en Bijbelvaste lieden. En staat in de Bijbel staat toch duidelijk dat God de mens heeft aangesteld om met de dieren te doen zoals het hem goeddunkt. Martelen en naar willekeur doden dus.

Er is ooit bedacht dat het mogelijk is om op dieren testen te doen die redelijker wijs ook op mensen gedaan kunnen worden. De nazi's deden het dan ook op mensen. Wij waren beschaafder en gebruikte dieren, ook bij gebrek aan beter. Er waren zestig jaar geleden geen alternatieve manieren en dus werden er naar muizen gegrepen. En omdat de farmaceutische industrie zeker toen bestond uit christelijke heren die, net als nu, regelmatig bij de politici aan tafel zaten werden de wetten zo gemaakt dat alle chemische en farmaceutische producten pas op de markt konden komen nadat ze op dieren getest waren. En zo geschiede. Tot op de dag van vandaag.

Vandaag de dag zijn er voldoende alternatieve die dierproeven volledig onnodig maken. Betrouwbare methodes die zelfs beter zijn dan de ouderwetse en achterhaalde dierproeven. Maar helaas de politiek loopt nog jaren achter. Met steun van de farmaceutische industrie en de christelijke partijen wordt elke poging tot verandering de kop in gedrukt. Desnoods met valse voorlichting. En anders is er in Den Haag een enorm grote doofpot waar alles wat niet in het straatje past van de politici en de wetenschappers in past. Als het medicijn tegen darmkanker toch niet blijkt te werken op de mens dan horen we daar nooit meer wat van. Van de honderden dieren die ze hebben laten creperen ook niet, wel zo eerlijk.

Daarom stond ik bij een infostand van ADC. Laat dit zinloos lijden ophouden. Britse wetenschappers hebben al verklaard dat al het onderzoek op dieren sinds 1980 feitelijk geen enkele toegevoegde waarde heeft. Stoppen dus.

Even als slotstuk. Ons eten is veranderd en ongemerkt. Wie daar schuldig aan is weet ik niet maar mijn vermoeden is er wel. Hippocrates, de grondlegger van de westerse geneeskunde, zei ooit **“Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding”**

En laat dat nu net een stelling zijn die we in de westerse geneeskunde zijn vergeten.

In ons taal gebruik gelukkig niet. Het gewone volk weet al jaren dat gezondheid en voedsel hand in hand gaan.

“An apple a day keeps the doctor away”, of in het Nederlands “snoep gezond eet een appel”. Eet fruit voor je gezondheid, maar klopt dat nog steeds?

Gezond zijn en blijven wordt steeds meer een strijd tegen vervuiling en het steeds armer worden van het eten (er zitten steeds minder voedingswaarden in). Vervuiling, lucht en water vervuiling heeft invloed op de gewassen die wij tot ons nemen maar ook op het gras waar ons vee op graast. Indirect krijgen wij daardoor vervuiling binnen. Zware metalen uit de lucht maar ook medicijn resten die in het water zitten.

Voedsel wordt daarnaast ook nog eens gemanipuleerd. Denk maar aan de plofkip of aan het kunstmatige rood van rundvlees. Maar niet alleen ons vlees is niet meer zuiver ook brood en groente kennen ingrediënten die er niet in thuis horen. Azijn in zuurdesembrood, extra gluten die toegevoegd worden en seizoen groente die het hele jaar te koop zijn, is dat wel gezond.

Uit studies blijkt dat de voedings waarde in ons voedsel achteruit gaat. Zo zit er in broccoli 73% minder calcium dan in 1985, en zit er in aardbeien nog maar 13% van de vitamine C ten opzichten van 1985. Hieruit blijkt onder ander dat onze grond steeds armer wordt, of meer en meer vervuild. Zie ook onderstaande grafiek.

Volgens een onderzoek van het Zwitsers onderzoeksinstituut Geigy, zitten er steeds minder voedingswaarde in ons voedsel (een onderzoek uit 2002) Een aantal voorbeelden;

Mineralen en vitamine in mg per 100 gr levensmiddel

	Stof	1985	1996	2002
Broccoli	Calcium	103	33 - 68%	28 - 73%
	Foliumzuur	47	23 - 52%	18 - 62%
	Magnesium	24	18 - 25%	11 - 55%
Bonen	Calcium	56	34 - 38%	22 - 51%
	Foliumzuur	39	34 - 12%	30 - 23%
	Magnesium	26	22 - 15%	18 - 31%
	Vitamine B6	140	55 - 61%	32 - 77%
Aardappels	Calcium	14	4 - 70%	3 - 78%
	Magnesium	27	18 - 33%	14 - 48%
Wortels	Calcium	37	31 - 17%	28 - 24%
	Magnesium	21	9 - 57%	6 - 75%
Spinazie	Magnesium	62	19 - 68%	15 - 76%
	Vitamine C	51	21 - 58%	18 - 65%
Appels	Vitamine C	5	1 - 80%	2 - 60%
Bananen	Calcium	8	7 - 12%	7 - 12%
	Foliumzuur	23	3 - 84%	5 - 79%
	Magnesium	31	27 - 13%	24 - 23%
	Vitamine B6	330	22 - 92%	18 - 95%
Aardbeien	Calcium	21	18 - 14%	12 - 43%
	Vitamine C	60	13 - 67%	8 - 87%

Kunnen we nog wel eten wat we willen? Het lijkt bijna van niet.

Er wel producten die nog goed zijn maar we moeten er steeds meer naar zoeken. Wees bewust met wat je eet. Niet dat ik macrobiotisch eten, vegetarisme of veganisme propageer, ieder is daar vrij in om te eten waar hij/zij zich goed bij voelt maar wees wel bewust waar ons eten vandaan komt en wat er mee gedaan wordt.

Leef lang en gezond, en zonder dieren op grote schaal te misbruiken.