Jan Martijn Oosterveen

# Over het hek gesprongen
## Een zoektocht naar de kracht van voeding als medicijn

Na jaren de voedingswetenschap te hebben bestudeerd, ben ik over het hek gesprongen om met deze informatie te gaan werken. Foto: https://pxhere.com/en/photo/1234845

**Ongeveer tien jaar geleden ging bij mij het lampje branden bij de eerste edities van de symposia van Arts en voeding, later *Arts en leefstijl*. Als mensen met diabetes type-2 anders gaan eten moeten ze snel hun insuline afbouwen en stoppen, na een aantal maanden kunnen ook de tabletten worden gestopt, en even later ook de bloeddrukpillen, cholesterolverlagers en bloedverdunners. Ogen en nieren gaan niet meer achteruit, tenen vallen er niet meer af en een hartaanval komt niet meer langs. Op alle niveaus heeft iemand zichzelf dan geheeld. Waarom heb ik hier, in de twaalf jaar die het duurde om huisarts te worden, niks over geleerd?**

### Strijdige en strijdende scholen over voeding

Eerst dook ik in de low-carb/keto wetenschap, en vond dat ze gelijk hadden. Toen kwam ik in aanraking met de whole food plant based/vegan wetenschap. En ik vond dat die gelijk hadden. Tussen deze twee stromingen woedt een continue oorlog. Eerst tussen Atkins en Ornish, daarna wordt deze ruzie tot op de dag van vandaag voortgezet door vele aanhangers van beide stromingen. Beiden zijn overtuigd van het belang van eiwit. De eerste is bang voor fruit, de tweede niet. De hardcore low-carb'ers van het eerste uur (alleen maar vlees en spek) zijn verdwenen en opgeschoven naar meer groenten, en misschien wat fruit, maar dan wat rood fruit, bessen of zo, maar zeker geen bananen! Daar zit veel te veel suiker in.

Uiteindelijk bleef ik hangen bij de resultaten van de Whole Food Plant Based (WFPB) wetenschap waarover Dean Ornish indrukwekkende onderzoeken heeft gepubliceerd, zoals het kunnen 'open-eten' van je kransslagaders en het positieve effect op beginnende prostaatkanker: PSA daalt en *watchfull waiting* wordt een steeds duidelijkere optie.

**Jan Martijn Oosterveen**, is huisarts en arts voor integrale geneeskunde en leefstijlgeneeskunde

### Invloed van virussen, bacteriën, zware metalen en toxines

Totdat ik in aanraking kwam met een andere bron die deze hele wetenschappelijke ruzie in een heel ander licht zette en me compleet van mijn sokken blies. Luisterend naar zijn informatie op sociale media en al lezend in zijn boeken viel mijn mond open van verbazing. Deze informatie klinkt zo logisch, geeft antwoord op zoveel vragen die in de jaren daarvoor door beide stromingen onbeantwoord bleven.

Want iedereen kan er wel achter staan dat *chronisch milde ontsteking* aan de basis staat van bijna al onze chronische westerse ziekten. Maar hoe die ontstaat is een raadsel voor de huidige wetenschap, regulier en complementair. Deze man geeft gewoon antwoord: "Chronisch milde inflammatie wordt veroorzaakt door virussen en bacteriën, die zich te goed doen aan gifstoffen en zware metalen".
Bijvoorbeeld het Epstein-Barr virus (EBV) dat zich te goed doet aan kwik, lood, DDT en pesticiden die van generatie op generatie worden doorgegeven. Wat weer verklaart dat kinderen al klachten kunnen krijgen van eczeem, hooikoorts, terugkerende luchtweginfecties, astma, enzovoorts.

### Spirit of Compassion

Wie is deze man? Dat is een bijzonder verhaal. Zijn naam is Anthony William en hij heeft vanaf zijn 4e jaar een stem in zijn oor die hem vertelt waarom mensen ziek worden en wat ze moeten eten en drinken om beter te worden. Hij noemt die stem *Spirit of Compassion* (= SOC). Als hij zijn boeken schrijft, dan channelt hij de informatie van SOC. Daarom wordt hij Medical Medium (MM) genoemd. Zijn website is www.medicalmedium.com.

Inmiddels heeft hij zeven boeken geschreven, die allemaal nr. 1 van de *New York Times* bestsellerlijst hebben gehaald. En met die informatie hebben inmiddels miljoenen mensen over de hele wereld zichzelf genezen van allerlei klachten en aandoeningen. Bijvoorbeeld diabetes type-2, hypertensie, Hashimoto's, Graves, colitis ulcerosa, Crohn, prikkelbare darm, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, depressie, angststoornissen, eczeem en vele andere.

Maar ja, waarom zou je als wetenschappelijk opgeleid huisarts gaan werken met de informatie van een medium? Omdat het werkt!

Ik heb afgelopen jaren wonderlijke verbeteringen gezien bij de meeste van bovengenoemde aandoeningen en klachten bij mensen die MM-informatie gingen toepassen. En een stuk effectiever dan WFPB-wetenschap me tot nu toe heeft laten zien. Zo heb ik mijn eigen hoge bloeddruk binnen een paar maanden zien verdwijnen, voel ik me fitter en herstel ik sneller na sporten.

### Diepere oorzaak van ziekte

Wat helpt is dat mensen eindelijk een antwoord krijgen op het hoe en waarom van hun ziekte. Dit is iets wat de huidige wetenschap ze niet kan geven. Als je weet dat gif, zware metalen en virussen de oorzaak zijn, en snapt dat de MM-richtlijnen volgen betekent dat je je lever schoonmaakt, je viral-load verlaagt, en je toxines en zware metalen afvoert, dan weet je waar je het voor doet. De meeste mensen voelen in de eerste weken al verbetering in energie. Ze ervaren minder hersenmist en buikklachten nemen af. Dit geeft vertrouwen om door te gaan.

### Bleekselderij en andere detox

Na het antwoord over de oorzaak van een aandoening kan je aan de slag met bleekselderijsap, de richtlijnen en de heavy metal detox smoothie (HMDS).
Anthony William wordt ook wel de 'bleekselderijsap-man' genoemd. Bleekselderij is een kruid, geen groente, en je maakt dagelijks je eigen kruidensap en drinkt het op nuchtere maag. Met alleen zijn richtlijnen volgen kan je langzaam helen. Met het toevoegen van elke ochtend bleekselderijsap gaat het sneller. 'It moves the needle', zoals hij het noemt. Het helpt de lever schoonmaken, je maagsap versterken zodat eiwit en vet beter worden afgebroken, het vecht tegen virussen en bacteriën, het helpt zware metalen verwijderen, het ondersteunt neurotransmitters in je hersenen zodat moeheid en hersenmist sneller verdwijnen, en nog veel meer.

De richtlijnen zijn te uitgebreid om hier goed te kunnen behandelen maar grofweg komt het neer op het vermijden van ei, zuivel, gluten en bewerkt voedsel. Veel fruit, groenten, aardappelen, verse kruiden, groene bladgroenten, honing en pompoen eten, waarbij wat vlees (liever geen varken) en vis zijn toegestaan.

### Fruit

Het door de low-carb geïntroduceerde mantra '*pas op met fruit, daar zit suiker in*', gaat faliekant de prullenbak in. Als je op een dag twee appels, vier bananen, een tros druiven, een halve watermeloen, twee sinaasappels en acht dadels eet, is je lever en je hele systeem blij. Er is nog nooit iemand ziek geworden van te veel fruit, wel van te weinig.

### Eiwit

'Waar haal jij je eiwit vandaan? Eet je wel genoeg eiwit?' Deze eiwitobsessie of *proteïne law* is *gandfathered in* sinds de eerste helft van de vorige eeuw. Deze uitdrukking '*grandfathered in*' laat zich moeilijk vertalen maar geeft goed aan dat je niet wordt geacht te spotten met deze wet. Terwijl er geen wetenschap bestaat die aantoont dat bij voldoende inname van groente en fruit iemand een eiwittekort kan oplopen. Novac Djokovic zegt dat zijn succes deels te danken is aan de bleekselderijsap die hij neemt en de MM-protocollen die hij volgt. Hij lijkt me niet iemand met een eiwittekort. Bijna alle voeding die hoog in eiwit is, is ook hoog in vet. Als we hoog in vet blijven eten krijgt je lever niet de kans om schoon te worden. Hoe meer je je vet kan verlagen, hoe beter MM-protocollen werken.

### Virussen 'eten' eieren

Eieren waren tot ruim honderd jaar geleden een prima

voedselbron. Volgens Anthony William bestaan er twee soorten medische industrie. De gewone en de 'classified medical industry'. De laatste werkt samen met de petrochemische industrie en onderzoekt al ruim honderd jaar virussen en bacteriën. Begin vorige eeuw werkten wetenschappers in deze verborgen industrie al aan het kweken en veranderen van virussen als bijvoorbeeld het EBV en andere virussen uit de herpesfamilie. Ze zochten naar het beste kweekmedium en probeerden van alles: melk, boter, olie, totdat ze eieren gingen gebruiken. De partiële of anders genoemd 'on-affe' eiwitten in eieren bleken de ideale voedingsbron voor virussen. Al sinds die tijd verlieten virussen de laboratoria om zich te verspreiden over de mensheid. Inmiddels heeft het EBV zich gemuteerd tot meer dan zestig soorten die meer en minder virulent blijken en heeft de meerderheid van de mensheid een of meerdere subtypes bij zich.
Dokters leren dat virussen niet eten en ook niks uitscheiden. Maar volgens MM-informatie zijn virussen dol op ei, zuivel, gluten en zware metalen. En scheiden ze bijproducten uit die dienen als dermato-toxines en neuro-toxines die een rol spelen bij het ontstaan van onder andere eczeem, lupus en veel neurologische aandoeningen als MS, Lyme, tinnitus, vertigo, chronisch vermoeidheidsyndroom en andere.

Kortom: als we ei, zuivel en gluten blijven eten, onderhouden we de chronisch milde inflammatie die aan de basis ligt van de meeste chronische aandoeningen.

## Over de streep

Ik wist dat diabetes type-2 en hypertensie konden verbeteren met voeding, maar dat het ook geldt voor auto-immuunziekten, dat trok me over de streep. Mijn eerste klant was na zeven maanden van haar reuma af en dus van haar biologicals. Bij colitis ulcerosa heb ik calprotectine waarden van>2000, met dagelijks 6-10x bloed en slijm bij de ontlasting, binnen enkele maanden zien veranderen naar een normaal ontlastingspatroon zonder bloed en slijm met een waarde van <5, dat wil zeggen: onmeetbaar laag. Iemand die al twintig jaar schildkliermedicatie slikte en altijd wist dat er 'iets' zou zijn, kon na elf maanden haar medicatie stoppen met normale TSH en Ft4 waarden.

Auto-immuunziekten zijn volgens MM gebaseerd op de auto-immuuntheorie, die stamt uit de jaren vijftig. Deze theorie geeft mensen de schuld van een zichzelf aanvallend immuunsysteem. Wat als deze theorie de medische wetenschap goed uitkomt? Omdat er dan niet hoeft te worden gekeken naar toxicologie of het effect van zware metalen die verwerkt zitten in veel medicijnen, of de rol van virussen zoals EBV? Wat als deze theorie niet meer is dan een theorie? Wat als mensen weten dat je lichaam van je houdt, zonder voorwaarden, en echt kan herstellen? Als mensen dit echt voelen dan gaat het lichaam ook voor ze aan het werk.

Er sijpelt langzaam maar zeker steeds meer MM-info in de huidige (openbare) medische wetenschap waarvan

Daarnaast vermoedt Harvard een verband tussen long-covid en EBV.
Foto: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/2c/Harvard_Yard%2C_Harvard_University.JPG

Anthony William beweert hij de eerste is die deze informatie deelde. Of dit zo is weet ik niet, maar opvallend is wel dat MS-specialisten aan Harvard EBV een steeds belangrijker rol toedichten bij de etiologie van MS. Daarnaast vermoedt Harvard een verband tussen long-covid en EBV. Ook kruisen steeds meer Lyme-specialisten EBV-serologie aan bij hun laboratoriumaanvragen en EBV wordt in verband gebracht met verschillende auto-immuun aandoeningen.

### MM-informatie is gegeven voor de chronisch zieken van deze tijd

Anthony William heeft een verklaring voor het feit dat veel oude geneesmethoden als de ayurveda, acupunctuur, traditionele Chinese geneeskunde en homeopathie vaak tekortschieten in het laten herstellen van veel ziekten en aandoeningen. Volgens zijn informatie komt dit door de toename van zware metalen als kwik, lood enzovoorts, en toxines als herbiciden, fungiciden, pesticiden, oplosmiddelen, DDT et cetera, en als laatste bacteriën en virussen die er vroeger niet waren. Met de industriële revolutie en de ontwikkeling van nieuwe pathogenen als EBV staan onze lichamen bloot aan problemen die er daarvoor niet waren. En hebben we MM-protocollen en informatie nodig om ons hiervan te ontdoen.

Na jaren de voedingswetenschap te hebben bestudeerd, ben ik over het hek gesprongen om met deze informatie te gaan werken. Het liefst ben ik een dokter die niet meer nodig is en hiermee is dat mogelijk.

Jan Martijn Oosterveen werkt als waarnemend huisarts op een plek waar hij twee à drie voedingsgesprekken per dag inplant. Daarnaast begeleidt hij mensen als leefstijl/voedingscoach via zijn website Plantvaardigedokter.nl.