**Stukken van onderstaande youtube films zijn op de vergadering getoond. U kunt ze stuk voor stuk bekijken en dan achteraf misschien de volledige film.**

**De teksten hieronder zijn een samenvatting van de geselecteerde stukken.**

**Healing Your Body With Food: The Movie ~ Spirit Science 33**

<https://m.youtube.com/watch?v=3vudNvflufc>

**3’20” tot 9’33”:**

1974 (46 jaar geleden !). De Chinese premier Joe en Lai heeft blaaskanker.

Hij start tussen 1973 en 1975 een onderzoek met 650.000 researchers op **880 miljoen** mensen in China.

In 1976 sterft Joe. In 1981 wordt de **“Cancer Atlas”** gepubliceerd.

Twee researchers, Dr. Colin Campbell en Dr. Caldwell Esselstyne werkten mee aan verschillende studies.

In 1990 verscheen bet boek **“The China Study”**, een 20 jarige studie over het verband tussen dieet en ziekte.

Uit Wikipedia: ***Campbell has become known for his advocacy of a low-fat,*** [***whole foods***](https://en.wikipedia.org/wiki/Whole_foods)***,*** [***plant-based***](https://en.wikipedia.org/wiki/Plant-based_diet) ***diet. He is the author of over 300 research papers and three books,*** [***The China Study***](https://en.wikipedia.org/wiki/The_China_Study) ***(2005, co-authored with his son, Thomas M. Campbell II, which became one of America's best-selling books about nutrition), Whole (2013) and The Low-Carb Fraud (2014).***[***[1]***](https://en.wikipedia.org/wiki/T._Colin_Campbell#cite_note-1) ***Campbell featured in the 2011 American documentary*** [***Forks Over Knives***](https://en.wikipedia.org/wiki/Forks_Over_Knives)***.***

Uit het boek “The China Study” blijkt dat het moment dat dierlijke producten in China hun intrede deden, ziekten zoals cholesterol, kanker en diabetes spectaculair toenamen.

**An Introduction to a Whole-Food, Plant-Based Diet –**

**a presentation by Dr. Lim**

<https://m.youtube.com/watch?v=u-u4YnfcTf0>

Zijn volledige presentatie duurt 55 minuten. Hij begint zijn presentatie met te zeggen:

***“At the end of the presentation, I don’t have a supplement or a product to sell to you”.***

**Part 1: 3’07” tot 6’05”**

Dr. Lim gebruikte vroeger, zoals de meeste dokters, klassieke medicatie om zijn patiënten te behandelen.

Zijn studies liepen van 2006 tot 2010 en van 2010 beoefende hij een klassieke praktijk.

Daar was hij niet gelukkig mee, daar hij niet **de oorzaak** van de ziekten kon behandelen. Om die reden ging hij over naar het beoefenen van “Whole Food Plant Based Medicine”, wat voor hem en zijn patiënten een complete transformatie was.

**Part 2: 24’46” tot 44’02**

In een **eerste deel** bespreekt hij een case study van een man van 53 jaar met hoge bloeddruk, hoge cholesterol en diabetes.

Hij nam al 4 verschillende medicatie en kreeg er op consultatie 3 extra bij + de aanbeveling over te gaan naar een WFPB dieet.

Je zult zien wat het resultaat is na 4 maand !

Het **tweede deel** gaat over de invloed van een WFPB dieet op hart en vaatziekten.

Dr. Caldwell Esselstyne (al vernoemd in vorige film) werkte met 18 van de meest zieke patiënten van het cardiology department. Ze hadden al 8 jaar medicatie en operaties moeten ondergaan.

Dr. Caldwell volgde zijn 18 patiënten 12 jaar na het overgaan naar een WFPB diet. Prachtige resultaten !

**Verder** komen studies aan bod met Dr. Dean Ornish, Dr. Kim Williams, allemaal hartspecialisten die tot wonderbaarlijke conclusies kwamen.

**President Bill Clinton** onderging in 2004 een 4-voudige bypass, in 2010 twee stents.

Uiteindelijk werd hij het moe en ging over naar een WFPB diet in 2015. Zie hoe hij transformeerde !

Verder komt ook diabetic neuropaty aan bod, pijn in de onderbenen naar de voeten toe.

Ook de Blue Zones komen ter sprake, plaatsen op de wereld waar de mensen het oudst worden. De grootste gemeenschappelijke factor is daar: het WFPB diet !

Donaat Vernieuwe