Beste vrienden,

U wordt vriendelijk uitgenodigd naar de 134ste VCP-meeting UITZONDERLIJK **nu DONDERDAG 19 november** in Hotel “Villa Oranje”.

Villa Oranje vind je als je van de Sukhumvit Pattaya Klang of Pattaya Center road inslaat.

Je rijdt voorbij Foodland, Big C Extra en de kruising met de Third road. Daar neem je iets verder de eerste straat rechts, soi 10. Op het einde is er een splitsing. Neem de linkerkant, Villa Oranje vind je iets verder aan de linkerkant, je kunt daar parkeren langs de straat of op de parking van Villa Oranje (beperkt aantal plaatsen) op het einde links, of je kunt nog verder rechts inslaan en daar langs de straat parkeren.

*Villa Oranje* vind je ook door de naam in te geven in Google Maps.

Website: [www.hotelvillaoranjepattaya.com](http://www.hotelvillaoranjepattaya.com)

**Het programma van de meeting:**

**10.00 u. Gezellig samenzijn met ontbijt.**

Het ontbijt bestaat uit 2 broodjes (pistolés), ham, hoofdvlees, salami en kaas + 2 roereieren met een stukje spek + sla, tomaat.

Het ontbijt wordt apart geleverd en kost 120 baht, gelieve dit te betalen **aan Mark** bij het ontvangen van je ontbijt ticket.

Een koffie en ook ander drank wordt **afgerekend aan de bar**, is dus afzonderlijk te betalen.

Prijs koffie: 40 baht.

Gelieve je ontbijt te bestellen **voor DINSDAGAVOND**.

**11.00 u. Meeting: Voordelen van een whole food, plant based diet**

Sedert de laatste jaren heb ik problemen met o.a. prostaat en met arthritis. Uiteindelijk moest ik voor al mijn ongemakken 14 pillen per dag nemen en dit frustreerde me aardig.

Toen hoorde ik heel positieve resultaten van mensen die overgegaan waren naar vegetarisch of naar vegan food. Ik leerde dat melkproducten en dierlijke producten zoals vlees de oorzaak was van veel dergelijke chronische ziekten.

Enkele maanden geleden ben ik overgegaan naar hoofdzakelijk vegan food en nu hoef ik geen medicatie meer te nemen voor hoge bloeddruk en geen puride meer te nemen voor te hoog urinezuur (is gedaald van 7 naar 4,4).

Ik ben ook lichter geworden: van 83 kg naar 78 kg.

De dokter zei me vroeger: voor je hoge bloeddruk moet je medicatie nemen, Amlopine, voor de rest van je leven. Hetzelfde verhaal hoorde ik voor mijn te hoge urinezuur: puride nemen voor de rest van je leven. Van die twee medicaties ben ik nu al verlost.

Dus een whole food, plant based diet pas je niet toe enkel voor preventie van ziekten, je kunt **je ziekte ook omkeren, reversen.**

Ik hoop dan ook dat mijn prostatitis en arthritis door dit dieet ook zal verbeteren in de komende maanden.

Maar er zijn met een “**whole food, plant based** **diet**” heel wat spectaculaire resultaten bereikt voor vele andere ziekten: hart en vaatziekten, kankers, alzheimer, diabetis type 2, hoge cholesterol en bloeddruk enz. Zie ook:

<https://www.leerwiki.nl/gezondheid/voeding/voedingswaarde/gezonde-voeding/37364/gezondheidsvoordelen-van-veganisme-en-vegetarisme/>

Overgaan naar vegan food is een zoektocht: het gemakkelijkste voor mij was ’s morgens mijn ontbijt aanpassen. Vroeger at ik boterhammen met ham, kaas, canadian bacon, paté, salami enz.

In plaats van boterhammen of boterkoeken met charcuterie, eet ik nu muesli met fruit. Ik realiseerde me plotseling dat ik vroeger nooit de tijd nam, of dat het nooit paste om een stuk fruit tot me te nemen, spijtig !

Mijn ontbijt nu bestaat uit wat muesli met een viertal verse fruitsoorten zoals banaan, kiwi, appel, druiven, anannas, meloen.

In deze presentatie toon ik een 4-tal filmpjes met getuigenissen van dokters en patiënten.

In een volgende presentatie ga ik dieper in op waaruit een whole food, plant based diet bestaat zodat je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen krijgt. Ook recepten komen daar aan bod.

Onlangs zag ik twee interessante documentaires op Canvas:

Terzake Docu van 11-11-2020: “**The campaign against the climate**”

en de documentaire: “**Big Pharma**” op donderdag 12-11-2020

In de eerste documentaire legt men uit hoe duistere krachten, machtige kapitalisten, twijfel zaaien over de “climate change”. Toevallig zijn het dezelfde groepen die destijds verklaarden dat sigaretten eigenlijk nog zo slecht niet waren.

Na het bekijken van deze docu vermoed/concludeer ik dat dit dezelfde lobby groepen zijn die nu o.a. veganisme in twijfel trekken en demoniseren.

In **Big Pharma** kun je zien hoe een zekere Shkerli destijds één geneesmiddel 5000% duurder maakte. Die “shark” is veroordeeld geweest voor 7 jaar cel, en vroeg zijn vrijlating onlangs om te kunnen meewerken aan onderzoek naar medicijnen voor covid. Je moet maar lef hebben !

Mijn moeder had lang geleden de oogziekte *macula degeneratie*. Toen was er geen medicijn voor en ze werd blind. Nu is er een goed werkzaam medicijn Avastin die 50 EUR kost, maar de lobby groepen pushten het medicijn **Lucentis** die 1000 EUR kost. En dat kan allemaal!

Onlangs bracht men het medicijn **Sovaldi** op de markt, het enige medicijn dat hepatitis C kan genezen. Aanvankelijk kostte het 42.000 EUR per behandeling van 3 maand, onder druk heeft men die prijs verlaagd naar 24.000 EUR.

Maar de koploper is het medicijn **Kymriah** van Novartis. Is een gentherapie voor de behandeling van bloedkanker. Kost: 320.000 EUR per patiënt !

Dergelijke bedrijven specialiseren zich in medicijnen voor ongeneeslijke ziekten waardoor ze schandalige woekerwinsten maken.

Vandaar, blijf gezond en kom daarvoor naar mijn uiteenzetting nu donderdag !

Vriendelijke groeten
Donaat
[www.vlaamseclubpattaya.com](http://www.vlaamseclubpattaya.com/)