



# De Savita Nieuwsbrief

Verschijnt nu iedere 10 dagen per e-mail, maandelijks per post  
31 mei 2011 - nummer 34

## De Savita-actie: groei in cijfers

We gaan er van uit dat we de beschikking moeten hebben over zeker 1,5 miljoen euro om een pand te kunnen aankopen dat min of meer voldoet aan onze algemene criteria.

### Stand Savita-fonds

- 5 april: 0 €
- 12 april: 300 €
- 24 april: 1.050 €
- 4 mei: 2.905 €
- 12 mei: 4.105 €
- 22 mei: 6.655 €
- 31 mei: 7166 €  
waarvan 416 € lidgelden Vrienden van Savita  
waarvan: 6.750 € lening aan Savita-fonds

### Totale financiële middelen op 31 mei 2011

Savita-fonds	7.166
Toegezegd op moment van aankoop	1.000
Via verkoop privé-woning	<u>110.000</u>
Totaal	<u>118.166</u>

## Nogmaals over de oprichting van de Savita-Steungroep

Voor de Steungroep zoek ik mensen die zich actief willen inzetten voor de realisatie van Savita, ook al zien ze op dit ogenblik nog niet helder hoe Savita verwezenlijkt kan worden.

Mee-denkers en mee-doeners gevraagd dus.

Handig zou zijn, als hierbij diverse disciplines vertegenwoordigd zijn. Ik denk aan mensen:

- die thuis zijn in de wereld van PR en marketing
- die binding hebben met de financiële wereld
- die thuis zijn in de wereld van de natuurlijke en holistische geneeswijzen
- die bouwkundig onderlegd zijn: een aannemer of architect
- die kennis hebben van personeelsbeleid
- die binnenkort (als het Savita-pand er in Amsterdam is) het als een uitdaging ervaren om

deze plek uit te bouwen tot een Savita-ontmoetingsplek, maar ook tot een kleinschalig 'Centrum voor Gezond Leven en Genezen'.  
Graag wil ik half juni met deze groep van start gaan.

## Korte berichten en oproepen

### De eerste publiciteitsmiddelen zijn klaar

Eindelijk na zoveel jaren is er een echt Savita-logo. En er is ook voor het eerst een uitgebreide brochure, waarin het hele Savita-project beschreven is. En volgende maand komt er een Savita-folder, die we vanaf dan graag op grote schaal willen verspreiden.

### Oproep i.v.m. mogelijke locatie in Portugal

De oproep in Nieuwsbrief nr.32 over een mogelijke locatie in Portugal heeft 2 positieve reacties gekregen. Het gaat om mensen die begin juni richting Portugal op vakantie gaan. Beide willen ze van deze gelegenheid gebruik maken om de tip voor een mogelijke Savita-locatie in Elvas te onderzoeken. Dank hiervoor.

### Oproep voor financiële steun

Savita kan er alleen komen met de financiële steun van een grote groep mensen. Wil je graag zien dat Savita dat er komt, draag dan financieel bij. Er is geen financieel risico. Als Savita er eind van dit jaar nog niet is, dan worden begin volgend jaar alle tegoeden integraal terugbetaald. Zie ook <http://www.savita.nl/>. Financieel steunen kan op verschillende manieren:

- door lid te worden van de Vrienden van Savita en jaarlijks 50 of 100 euro over te maken of voor de kleine beurzen: maandelijks 5/10 €. Als beloning een gratis verblijf van 1 of 2 nachten op Savita
- door geld te lenen aan het Savita-fonds. Daar krijg je bovendien altijd 3 % rente voor.
- door Savita bekend te maken in je eigen kring.

# Is het dagelijks gebruik van voedingssupplementen nodig?

## De mening van het Nederlandse Voedingscentrum

Het Voedingscentrum is een stichting die gefinancierd wordt door de Nederlandse overheid om wetenschappelijk verantwoorde en eerlijke informatie te geven over voeding en voedsel.

Het Voedingscentrum zegt dat het in het algemeen (uitzondering voor bepaalde bevolkingsgroepen, zoals ouderen of zwangere vrouwen) niet nodig is om supplementen te nemen en in één beweging zeggen ze er meestal bij: 'op voorwaarde dat je gezond eet'.

Maar hier zit dan meteen al de eerste zwakke schakel van dit advies: wat is 'gezond eten'? Voor het Voedingscentrum is dat eten volgens de 'officiële schijf van 5'. Maar als we de voedingsadviezen van andere deskundigen bekijken, dan zien we adviezen die heel erg van mekaar verschillen en mekaar soms lijnrecht tegenspreken. De ene keer worden de volle granen gemaakt tot basis van een gezonde voeding (macrobiotiek), de andere keer wordt aangeraden om alle koolhydraatrijke voeding (omwille van haar invloed op het bloedsuikergehalte) zoveel mogelijk te mijden. De ene keer wordt rauwe voeding de hemel ingeprezen, een andere keer wordt geadviseerd om er spaarzaam gebruik van te maken (omdat ons spijsverteringsstelsel die rauwe voeding onvoldoende zou kunnen verteren).

De tweede zwakke schakel van dit advies is het feitelijke eetpatroon van bijna iedereen. Als we dit eetpatroon gaan ontleden dan blijkt dat er in de praktijk nauwelijks iemand is die eet volgens de regels van het Voedingscentrum. Het blijkt eveneens dat mensen hun eigen voedingspatroon veel positiever beoordelen dan uit analyse blijkt: als we mensen de vraag stellen of ze gezond eten dan blijkt dat de meerderheid vindt dat ze in het algemeen gezond eten.

En de derde zwakke schakel van het advies van het Voedingscentrum is dat blijkt dat de toevoer van een aantal vitamines en mineralen sowieso te laag is, ook al zouden de mensen helemaal eten volgens de voorschriften van het Voedingscentrum.

## Argumenten voor gebruik supplementen

Het lijkt er dus sterk op dat het advies van het Voedingscentrum om geen supplementen te geven slecht onderbouwd is.

Er zijn integendeel veel argumenten aan te halen om wel geregeld voedingssupplementen te nemen. Ik noem er hier enkele op.

1. De huidige dagelijks aanbevolen hoeveelheden voor vitamines zijn in veel gevallen verouderd en achterhaald door wetenschappelijk onderzoek. Ze zijn gebaseerd op het voorkomen van gebreksziekten en niet gericht op het bekomen of behouden van een maximale gezondheid.
2. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onze groenten en vruchten een steeds lager gehalte aan

vitamines/mineralen bevatten, waarschijnlijk door de gebruikte landbouwmethodes, waardoor de bodem steeds armer wordt aan allerlei nutriënten.

3. Bij onderzoek blijkt dat bij bijna de gehele bevolking bepaalde tekorten zijn vastgesteld.
4. Zeker bij mensen met chronische klachten zijn er bijna altijd duidelijke tekorten. Het lijkt dus wijs om bij de behandeling van alle chronische klachten de vitamine- en mineralenstatus goed te onderzoeken. Tekorten kunnen meestal het snelst aangevuld worden met supplementen.
5. Bij sommige klachten (zoals bij verkoudheden) zijn de normale dosissen niet voldoende om enig therapeutisch effect te hebben. Deze hogere dosissen zijn nauwelijks via normale voeding te realiseren (bvb. dosissen van 1000 mg vitamine C bij verkoudheden en ontstekingsziekten).

## Algemeen advies voor gebruik van supplementen.

In de adviezen voor het behandelen en zeker voor het in stand houden van de algemene gezondheid is men in het algemeen afgestapt van supplementering met specifieke vitamines/mineralen, omdat het steeds duidelijker wordt dat de nutriënten onderling in een bepaalde balans staan. Door toediening van 1 specifiek nutriënt kan dit subtiele evenwicht gemakkelijk verbroken worden. De algemene adviezen luiden nu meestal ongeveer als volgt. Neem dagelijks:

- een multi van goede kwaliteit
- extra vitamine C ( 200 à 500 mg?)
- extra vitamine D (in het bijzonder in de winter, als je weinig buitenkomt of weinig in de zon zit)
- omega3-vetzuren, bijvoorbeeld in de vorm van visolie of krielolie
- eventueel ook een supplement dat specifiek gericht is op ondersteuning van de eigen klachten of zwaktes (bvb. glucosamine bij artroseklachten)

## Gebruik van voedingssupplementen op Savita

Bovenstaande adviezen zullen in principe standaard in alle Savita-gezondheidskuren worden toegepast.

### Colofon

Deze Nieuwsbrief is uitgegeven door Stichting Natuurlijk Leven en Genezen, Celebesstraat 35-1, 1094 EM Amsterdam (NI).

Samenstelling en de (meeste) teksten: Erik Haezebrouck  
Toezending van deze Nieuwsbrief gebeurt per e-mail, wekelijks aan alle mensen die in ons Savita-adressenbestand zijn opgenomen. Mensen die deze Nieuwsbrief liever niet ontvangen kunnen dit per e-mail melden en worden uit het adressenbestand verwijderd.

Toezending van deze Nieuwsbrief (weliswaar in een aangepaste vorm) gebeurt ook per post. Dit gebeurt maandelijks. Kosten voor toezending per post: 12 euro per jaar.

Bedrag overmaken op:

INGbank 7828253 (voor Nederland),

Bank van de Post 000-3250793-32 (voor België)

t. n. v.: Stichting Natuurlijk Leven en Genezen te Amsterdam

Voor internationale overschrijvingen:

IBAN: NL79 PSTB 0007 8282 53 en BIC: PSTBNL21

Telefoon: 00-31-20-6922411

Reacties: [e.haezebrouck@gmail.com](mailto:e.haezebrouck@gmail.com) of [centrumsavita@gmail.com](mailto:centrumsavita@gmail.com)

Website (in opbouw): [www.savita.nl/blog](http://www.savita.nl/blog) (in opbouw):

[www.centrumsavita.wordpress.com](http://www.centrumsavita.wordpress.com)