

# **Vasten tegen kanker**

Autofagie

## Inhoud

Colofon .....	3
Vasten tegen kanker .....	4
Vasten bij borstkanker .....	4
Vasten bij leukemie .....	6
Vasten bij Lymfoom.....	8
Wat moet ik doen? .....	11
Hoe lang en hoe vaak moet ik dan vasten?.....	12
Aarden .....	16
Medicatie.....	17
Bronnen .....	18
Wie ben ik.....	19

## Colofon

**Titel:** Vasten tegen kanker, autofagie

**Auteur:** Youri Hazeleger

**Uitgever:** Joet ([www.joet.nl](http://www.joet.nl))

**Publicatiedatum:** 04-05-2024

**ISBN:** Die heb ik niet

**Ontwerp omslag:** Youri Hazeleger

**Druk:** Repro Mercurius uit Ede

**Redactie:** Youri Hazeleger

## Vasten tegen kanker

Volgens het AVROTROS-programma ‘Dokters van Morgen [1]’ kan vasten een rol spelen in de behandeling van verschillende vormen van kanker. Periodiek vasten kan het lichaam helpen bij het opruimen van kankercellen. Bovendien is periodiek vasten een manier om het lichaam gezond te houden. Professor Valter Longo, een expert op het gebied van vasten, ziet veel potentieel in vasten als medicijn, vooral met recent onderzoek dat aantoont dat het ook bij mensen effectief lijkt te zijn.

## Vasten bij borstkanker

Volgens de wetenschappelijke studie Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis [2] met 2413 patiënten met vroeg stadium borstkanker, werd vastgesteld dat een nachtelijk vasten van minder dan 13 uur geassocieerd was met een statistisch significant 36% verhoogd risico op borstkankerrecidief vergeleken met een nachtelijk vasten van meer dan 13 uur. Dit onderstreept het potentiële effect van de duur van het vasten op de ziekteprogressie en terugkerende kankergevallen bij borstkankerpatiënten. Daarentegen was nachtelijk vasten van 13 uur of meer geassocieerd met een verminderd risico op borstkankerrecidief in vergelijking met vasten gedurende minder dan 13 uur per nacht. Het handhaven van een langere periode van nachtelijk vasten kan daarom een gunstige levensstijlaanpassing zijn voor mensen die het risico op borstkankerrecidief willen verminderen.

The screenshot shows a web browser displaying a PubMed Central article. The URL is <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4982776/>. The page header includes the NIH logo and 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. A search bar for 'Search in PMC' is visible. The article title is 'Prolonged Nightly Fasting and Breast Cancer Prognosis' by Catherine R. Marinac, BA, Saritah H. Nelson, MS, Caitlin J. Breen, BS, RA, Sheri J. Hartman, PhD, and Leki Natarajan. The article is an author manuscript published in *JAMA Oncol.* in 2016. The page also features a disclaimer, a public access notice, and various action buttons like 'Cite', 'Collections', and 'Share'. A 'Feedback' button is located on the right side.

Author Manuscript

RESULTS

The cohort of 2413 women (mean [SD] age, 52.4 [8.9] years) reported a mean (SD) fasting duration of 12.5 (1.7) hours per night. In repeated-measures Cox proportional hazards regression models, fasting less than 13 hours per night (lower 2 tertiles of nightly fasting distribution) was associated with an increase in the risk of breast cancer recurrence compared with fasting 13 or more hours per night (hazard ratio, 1.36; 95% CI, 1.05-1.76). Nightly fasting less than 13 hours was not associated with a statistically significant higher risk of breast cancer mortality (hazard ratio, 1.21; 95% CI, 0.91-1.60) or a statistically significant higher risk of all-cause mortality (hazard ratio, 1.22; 95% CI, 0.95-1.56). In multivariable linear regression models, each 2-hour increase in the nightly fasting duration was associated with significantly lower hemoglobin A<sub>1c</sub> levels ( $\beta = -0.37$ ; 95% CI,  $-0.72$  to  $-0.01$ ) and a longer duration of nighttime sleep ( $\beta = 0.20$ ; 95% CI, 0.14-0.26).

CONCLUSIONS AND RELEVANCE

Prolonging the length of the nightly fasting interval may be a simple, nonpharmacologic strategy for reducing the risk of breast cancer recurrence. Improvements in gluco-regulation and sleep may be mechanisms linking nightly fasting with breast cancer prognosis.

Breast cancer is the most common cause of cancer mortality among women in developing countries and the second most common cause of cancer mortality in developed countries.<sup>1</sup> While it is often presumed that a healthy diet will improve breast cancer outcomes, data on this hypothesis are mixed.<sup>2-5</sup> Much of the research has focused on what to eat to prevent cancer, such as specific foods, food groups, or dietary patterns. Recently, a novel theorem has emerged that when we eat also matters, with research showing that the timing of food intake influences metabolic health and cancer.<sup>6-10</sup> Landmark studies demonstrate that a recurring, prolonged (16-hour) fasting regimen during the sleep phase protects mice who were fed a high-fat diet against abnormal glucose

Feedback

Author Manuscript

Key Points

Question

Does duration of nightly fasting predict breast cancer prognosis?

Findings

In this cohort of 2413 patients with early-stage breast cancer, nightly fasting less than 13 hours was associated with a statistically significant 36% increased risk of breast cancer recurrence compared with nightly fasting more than 13 hours but was not associated with a statistically significant increased risk of breast cancer-specific and all-cause mortality.

Meaning

Prolonging the length of the nightly fasting interval may be a dietary strategy to reduce risk of breast cancer recurrence in women.

Acknowledgments [Go to:](#)

**Funding/Support:** Ms Marinac was supported by award F31CA183125 and Dr Hartman was supported by award K07CA181323 from the National Cancer Institute of the National Institutes of Health. Research support was also provided by awards U54CA155435 and R01CA166293 from the National Cancer Institute.

Feedback

Back to Top

## Vasten bij leukemie

Volgens de wetenschappelijk studie *Starving leukemia to induce differentiation* [3] zorgt vasten ervoor dat bepaalde vormen van leukemie zich ontwikkelen en worden verwijderd. Dit suggereert dat vasten of vergelijkbare methoden mogelijk een nieuwe strategie zijn voor de behandeling van leukemie.

The screenshot shows the PubMed Central article page for 'Starving leukemia to induce differentiation' by Chia-Wei Cheng and Ömer H Yilmaz. The page includes the NIH logo, a search bar, and various navigation options. A disclaimer states: 'As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health. Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)'. The article is identified as an HHS Public Access Author Manuscript, peer-reviewed and accepted for publication. It was published in *Nat Med*, 2017 Jan 6; 23(1): 14–15, with a DOI of 10.1038/nm.4259. The article ID is PMC5300768, with NIHMSID: NIHMS847932 and PMID: 28060803. The page also features a 'Feedback' button and a 'Log in' button.

The screenshot shows the abstract section of the article. The title is 'Starving leukemia to induce differentiation' by Chia-Wei Cheng and Ömer H Yilmaz. A yellow box states: 'The publisher's final edited version of this article is available at [Nat Med](#)'. The abstract text reads: 'A new study shows that fasting induces the differentiation and elimination of some types of leukemia, which implicates fasting or its mimetics as a novel strategy for the treatment of leukemia. Acute leukemias, characterized by the excess production of hematopoietic progenitor cells of the lymphoid (acute lymphoblastic leukemia, ALL) or myeloid lineages (acute myeloid leukemia, AML), are among the most common causes of childhood cancer worldwide. Both ALL and AML are challenging to treat because subsets of patients fail to respond to conventional therapies, such as chemotherapy or radiation, as well as to targeted therapies, such as tyrosine-kinase inhibitors and bone marrow transplantation<sup>1</sup>. In this issue of *Nature Medicine*, Lu *et al.*<sup>2</sup> explore the therapeutic potential of fasting (i.e., food deprivation without water restriction), a dietary intervention that has been previously proposed to promote normal hematopoietic regeneration<sup>3</sup>, as a treatment for acute leukemia. Their findings reveal that periodic fasting selectively inhibits the development of ALL, but not AML, by upregulating the leptin receptor (LEPR) protein and its downstream effector PR-domain zinc-finger protein 1 (PRDM1). Similar to normal hematopoiesis, leukemia often follows a hierarchy whereby primitive, self-renewing leukemia-propagating cells give rise to bulk leukemic blast cells<sup>1</sup>. Unlike normal

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4680557/

An official website of the United States government [Here's how you know](#)

**NIH** National Library of Medicine  
National Center for Biotechnology Information

Log in

Preview improvements coming to the PMC website in October 2024. [Learn More](#) or [Try it out now](#).

PMC PubMed Central® Search PMC Full-Text Archive Search in PMC Advanced Search | User Guide

Journal List > [BMJ Case Rep](#) > PMC4680557

As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health.  
Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)

**BMJ Case Reports** Visit this Journal **BMJ**

[BMJ Case Rep](#), 2015; 2015: bcr2015211582. PMID: PMC4680557  
Published online 2015 Dec 10. doi: [10.1136/bcr-2015-211582](#) PMID: [26655228](#)  
Case Report

Water-only fasting and an exclusively plant foods diet in the management of stage IIIa, low-grade follicular lymphoma

OTHER FORMATS  
[PDF \(1.2M\)](#)

ACTIONS  
[Cite](#)  
[Collections](#)

SHARE  
[Twitter](#) [Facebook](#) [LinkedIn](#)

RESOURCES  
[Similar articles](#) +  
[Cited by other articles](#) +

Feedback

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4680557/

Journal Article

**Outcome and follow-up** Go to: ▶

The patient did not experience any notable adverse side effects while fasting. Following the fast, her weight had reduced from 78.0 to 68.9 kg ([table 1](#)) at a rate of approximately 0.4 kg/day, her BMI had reduced from 28.62 to 25.29 kg/m<sup>2</sup> ([table 1](#)) and her CBC remained unremarkable. A physical examination demonstrated that the patient's enlarged lymph nodes had reduced in size. She then underwent a follow-up CT scan on 11 March 2015, and it was confirmed that the right inguinal node had reduced from 45×20 to 26×3 mm ([figure 1](#)), left inguinal node had reduced from 21×15 to 11×2 mm ([figure 2](#)) and the axillary node had reduced from 28×19 to 15×10 mm. The inguinal nodes no longer demonstrated increased fluorodeoxyglucose uptake.

On 31 January 2015, at 6-month follow-up, the patient reported strict compliance with the exclusively plant foods, SOS-free diet. Her weight was 63 kg, BMI was 23.13 kg/m<sup>2</sup> ([table 1](#)) and the lymph nodes were non-palpable. Similarly, at 9-month follow-up, on 2 August 2015, the patient reported diet compliance, her weight and BMI had further reduced to 59.9 kg and 21.96 kg/m<sup>2</sup>, respectively ([table 1](#)), and her lymph nodes remained non-palpable.

Journal Article

**Discussion** Go to: ▶

The majority of fasting research to date has been conducted on animal models,<sup>12</sup> but there is emerging clinical data on the effectiveness of medically supervised, water-only fasting to treat a variety of human health conditions.<sup>16</sup> For example, we have reported that fasting safely and effectively reduced blood pressure in patients with borderline hypertension<sup>19</sup> as well as hypertension.<sup>20</sup> There have also been clinical trials demonstrating that fasting followed by a vegetarian diet reduced inflammation and pain in rheumatoid arthritis patients.<sup>21</sup> Additionally, fasting has been shown to reduce the side effects experienced during chemotherapy.<sup>22, 23</sup>

There is currently no clinical research evaluating the effects of water-only fasting and an exclusively

Feedback

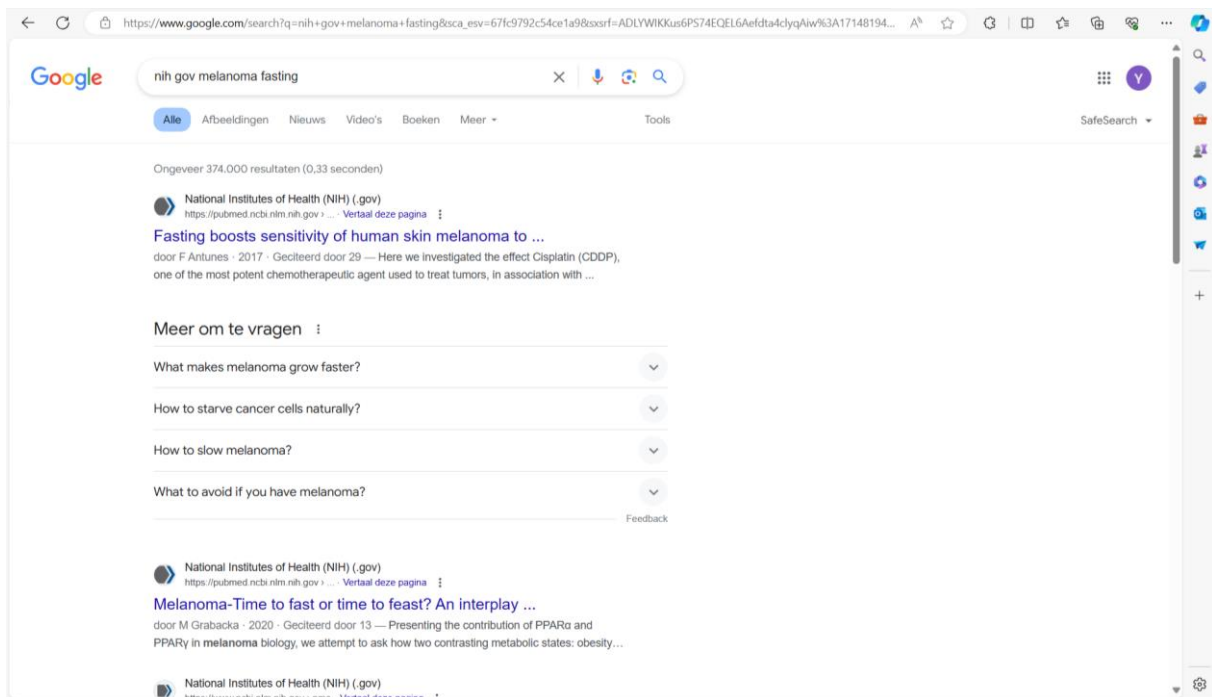
Back to Top

## Vasten bij Lymfoom

Volgens de wetenschappelijke studie Water-only fasting and an exclusively plant foods diet in the management of stage IIIa, low-grade follicular lymphoma [4] heeft de patiënt geen opvallende nadelige bijwerkingen ervaren tijdens het vasten. Na het vasten was haar gewicht gedaald en haar bloedonderzoek was normaal. Bij lichamelijk onderzoek werd vastgesteld dat de vergrote lymfeklieren van de patiënt kleiner waren geworden. Uit een follow-up CT-scan, waaruit bleek dat de rechter inguinale klier was afgenomen van 45×20 naar 26×3 mm, de linker inguinale klier van 21×15 naar 11×2 mm en de axillaire klier van 28×19 naar 15×10 mm. De inguinale klieren vertoonden geen verhoogde opname van fluorodeoxyglucose meer. Bij de follow-up na 6 en 9 maanden waren de lymfeklieren niet voelbaar.

Nu hebben we drie onderzoeken behandeld die alle drie aantonen dat vasten helpt in de bestrijding van kanker. Er zijn nog veel meer onderzoeken. Ga naar Google [5] zoek op de termen

- nih gov fasting (en de Engelse benaming van de ziekte)
- nih gov autophagy (en de Engelse benaming van de ziekte)



Op basis van deze informatie gaan we er dus vanuit dat vasten helpt in het voorkomen en bestrijden van kanker. Dit blijkt ook weer uit de volgende animatie [6, 7] over de fysiologische werking van vasten.

Er is uiteraard nog meer te vinden. Ga naar Youtube [8] en zoek op de Engelse term Autophagy.



YouTube search results for 'autophagy'. The top video is 'Autophagy Explained' (1:37) showing a diagram of a human torso. The second video is 'The Most Important Benefit of Autophagy: Will Surprise You' (6:01) by Dr. Eric Berg DC, featuring a red banner that says 'AUTOPHAGY: TOP BENEFIT'. The third video is 'Monitor the autophagic flux in human/murine LC3-fluorescent (RFP/GFP) reporter cell lines' (6:01).

Op basis van deze informatie gaan we er dus vanuit dat vasten helpt in het voorkomen en bestrijden van kanker en weten we hoe vasten fysiologisch werkt.

Volgens het CBS [9] zijn in de jaren 2020, 2021 en 2022 de meeste mensen overleden aan longkanker, darmkanker en borstkanker. Een vraag die je daarbij zou kunnen stellen is: zijn de huidige behandelmethoden bij deze vormen van kanker wel effectief?

StatLine: Overledenen; doodsoorzaak (uitgebreide lijst), leeftijd, geslacht. Gewijzigd op: 11 december 2023.

Variabelen kunnen geselecteerd worden naar de kop, rijen of kolommen van de tabel. In de kop is maar één item van een variabele te selecteren.

Onderwerp	Geslacht	Leeftijd	Perioden	
<b>Overledenen</b>				
Totaal mannen en vrouwen				
Totaal alle leeftijden				
		2020	2021	2022
		aantal		
A00-Y99 Totaal alle doodsoorzaken		168 678	170 972	170 112
A00-B99 Totaal infectie-/parasitaire a...		2 974	2 974	3 115
A00 Cholera		0	0	0
A01 Typhus abdominalis en paratyfus		0	0	0
A02 Overige Salmonella-infecties		4	4	1
A03 Shigellose		0	1	0
A04 Ov. bacteriële intestinale infecties		20	25	17
A05 Ov. bacteriële voedselvergiftigingen		1	0	0
A06 Amoebiasis		0	0	0
A07 Ov. intestinale ziktn door protozoën		0	1	0
A08 Virale/ov. gespec. intestinale inf..		60	81	120
A09 Ov. gastro-enteritis/colitis...		388	365	450
A15 Tuberculose ademhalingsstels, bact...		0	0	0
A16 Tuberculose ademhalingsstels, niet...		10	12	10
A17 Tuberculose van zenuwstelsel		0	0	1
A18 Tuberculose van overige organen		2	3	0
A19 Miliaire tuberculose		1	1	0
A20 Pest		0	0	0

C09 Maligne neoplasma van tonsil	26	25	19
C10 Maligne neoplasma van orofarynx	117	125	155
C11 Maligne neoplasma van nasofarynx	31	22	38
C12 Maligne neoplasma sinus piriformis	2	4	0
C13 Maligne neoplasma van hypofarynx	75	78	81
C14 Maligne neopl. ov. lok. lip/mond...	101	124	104
C15 Maligne neoplasma van oesofagus	2 013	2 019	2 058
C16 Maligne neoplasma van maag	1 150	1 197	1 144
C17 Maligne neoplasma van dunne darm	160	125	167
C18 Maligne neoplasma van colon	3 395	3 326	3 334
C19 M.n. overgang sigmoid in rectum	151	151	144
C20 Maligne neoplasma van rectum	1 028	1 026	1 008
C21 Maligne neoplasma anus/anaal kanaal	56	65	70
C22 Maligne neopl. lever/intrahep. gal...	1 268	1 242	1 269
C23 Maligne neoplasma van galblaas	143	159	125
C24 Maligne neopl. ov./n.g. delen galw...	309	307	312
C25 Maligne neoplasma van pancreas	2 942	2 998	3 162
C26 Maligne neopl. ov. delen spijsvert...	1 126	1 165	1 146
C30 Maligne neoplasma neusholte/midden...	8	17	14
C31 Maligne neoplasma van neusbijholten	21	18	31
C32 Maligne neoplasma van larynx	205	230	225
C33 Maligne neoplasma van trachea	5	3	5
C34 Maligne neoplasma bronchus en long	10 075	10 092	10 147
C37 Maligne neoplasma van thymus	29	27	25
C38 M.n. van hart, mediastinum en pleura	26	24	18
C39 M.n. ov. en slecht omschr. ademhal...	0	0	2
C40 M.n. bot en gewrichtskr. extremit...	5	8	1
C41 M.n. bot en gewrichtskr. ov. niet...	90	76	84
C43 Maligne melanoom van huid	811	789	846
C44 Overige maligne neoplasmata van huid	150	133	163
C45 Mesothelioom	519	465	517
C46 Kaposi-sarcoom	4	4	1
C47 M.n. perifere zenuwen en autonoom...	9	7	9
C48 M.n. retroperitoneale ruimte en pe...	15	13	8
C49 M.n. ov. bindweefsel en weke delen	288	318	241
C50 Maligne neoplasma van mamma	5 083	3 127	3 147
C51 Maligne neoplasma van testis	110	144	144

## Wat moet ik doen?

Stel je krijgt het slecht nieuws te horen, dan zit er vaak nog tijd tussen het slechte nieuws en de reguliere behandeling. Stel dan aan je behandelend arts voor, dat je in die tussentijd wilt proberen om te vasten. En dat je voor de reguliere behandeling opnieuw wilt laten vaststellen hoe de kanker zich heeft ontwikkeld. Op basis van die uitslag kun je namelijk met je arts in overleg of je het vasten wilt voorzetten of dat je alsnog voor de reguliere behandeling gaat.

Het proces van vasten gaat erom dat je je maagdarmkanaal ontlast. Zie je lichaam als een kantoorpand waarin continue wordt gewerkt en pas als iedereen naar huis is kan de schoonmaakploeg zijn werk doen. Volgens Dr. Robert Kiltz [10] start de schoonmaakploeg autofagie na 16 uur niet eten en drinken. Dat betekent dat de schoonmaakploeg je lichaam pas begint schoon te maken ná 16 uur niet eten en drinken.

The screenshot shows a web browser displaying a page from <https://www.doctorkiltz.com/fasting-benefits-by-hour/>. The page content includes:

- Phase 3: Hours 16 – 24**

Phase 3 is your primary fat-burning and autophagic phase. Most people's bodies will be completely depleted of energy from food, your glycogen will be used up, and your metabolism will have made the transition into ketosis.

During this period, an energy-sensing enzyme called AMPK gets fully triggered, activating gene expressions that promote more autophagy. [12]
- Increased HGH (Human Growth Hormone)**

Studies on [24-hour fasts](#) have found that this period can increase HGH by a factor of 20 in men and 13 in women. [13]

Higher levels of serum HGH (human growth hormone) are associated with better memory, increased muscle mass, less water retention, and a reduction in the stress hormone cortisol. [14]
- Phase 4: Hours 24 – 72**

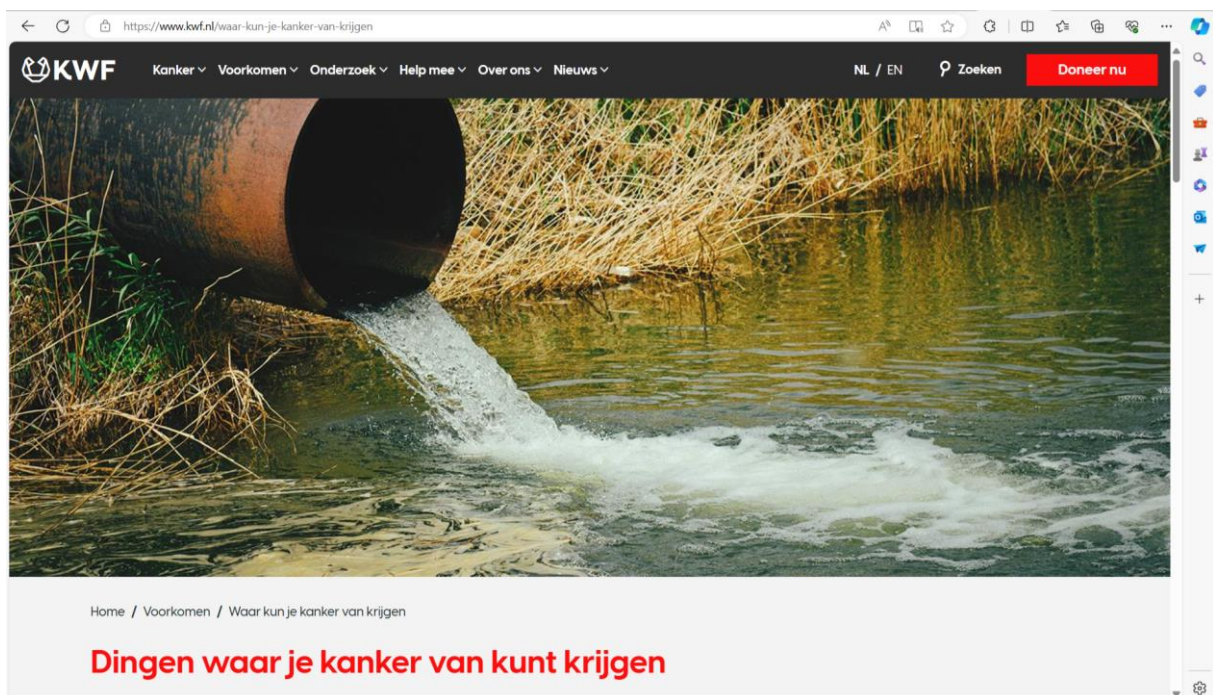
At the bottom of the page, there is a diagram with a green box labeled "Fasting" with a downward arrow pointing to two boxes: "Increased:" (with a blue border) and "Decreased:" (with a red border).

## Hoe lang en hoe vaak moet ik dan vasten?

Dat ligt aan de hoeveelheid rommel die in de kantoren ligt. Als je een hele dag niet eet en drinkt heeft je lichaam 6 uur tijd om de rommel op te ruimen. Probeer bijvoorbeeld 1 of 2 keer per week 24 uur niet te eten en te drinken.

Doe op die dagen rustig aan en vermijd stress. Zorg in aanloop na die dagen dat je gezond hebt gegeten, zodat je lichaam met gezonde reserves zoals vitamine, mineralen en aminozuren gevoed is.

Vermijd dingen waar je kanker van krijgt [11] zoals: alcohol, tabak, mobiele telefoons, eten zonder het kenmerk biologisch, voedsel dat vele bewerkingen is ondergaan [12], pannen met anti-aanbaklaag, etc.



https://www.kwf.nl/waar-kun-je-kanker-van-krijgen

KWF Kanker Voorkomen Onderzoek Help mee Over ons Nieuws NL / EN Zoeken Doneer nu

### Roken

86% van iedereen met longkanker krijgt dit door roken. Maar je kunt ook andere kankersoorten krijgen als je rookt. Stoppen met roken is het beste dat je kunt doen voor je gezondheid.

[Lees meer over roken, de gevolgen en hulp bij stoppen](#)

### Zon en uv-straling

### Ongezonde voeding

Door sommige voeding heb je meer kans op kanker. Bijvoorbeeld door de stoffen die erin zitten. Of doordat ze zorgen voor overgewicht. Er is ook voeding die je kans op kanker juist kleiner maakt.

[Lees over gezonde en ongezonde voeding](#)

https://www.kwf.nl/waar-kun-je-kanker-van-krijgen

KWF Kanker Voorkomen Onderzoek Help mee Over ons Nieuws NL / EN Zoeken Doneer nu

### Alcohol

Drink je alcohol? Dan heb je meer kans op kanker. Dat is al zo bij 1 glas per dag. Maar hoe meer je drinkt, hoe groter je kans op bepaalde soorten kanker.

[Lees feiten en labels over alcohol en je gezondheid](#)

### Luchtvervuiling

Luchtvervuiling is lucht om je heen met stoffen die niet gezond voor je zijn.

### Straling

Straling komt van hoogspanningsmasten, elektrische apparaten en mobiele

https://www.kwf.nl/waar-kun-je-kanker-van-krijgen

Kanker Voorkomen Onderzoek Help mee Over ons Nieuws

NL / EN Zoeken Doneer nu

### Schadelijke stoffen in eten, drinken en producten

Sommige stoffen die je binnenkrijgt via eten, drinken of andere producten zijn slecht voor je gezondheid. En maken je kans op kanker groter. Denk aan bestrijdingsmiddelen, microplastics en stoffen van een pan met een anti-aanbaklaag (PFAS).

[Lees meer over deze schadelijke stoffen](#)

### Schadelijke stoffen op je werk

Werk je met schadelijke stoffen als asbest, emissies of uranium? Daar kun je kanker door krijgen. Hou je aan de regels die op jouw werk gelden. Zo houd je de kans op kanker kleiner. Twijfel je of je werkomgeving gezond is? Praat erover met je leidinggevende.

[Lees meer over gezond en veilig werken](#)

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37087831/

An official website of the United States government Here's how you know

NIH National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information Log in

PubMed® Search User Guide

Advanced Save Email Send to Display options

Meta-Analysis > Clin Nutr. 2023 Jun;42(6):919-928. doi: 10.1016/j.clnu.2023.03.018. Epub 2023 Mar 30.

## Ultra-processed food consumption and cancer risk: A systematic review and meta-analysis

Irja Minde Isaksen<sup>1</sup>, Simon Nitter Dankel<sup>2</sup>

Affiliations + expand  
PMID: 37087831 DOI: 10.1016/j.clnu.2023.03.018

**Abstract**

**Background:** Ultra-processed foods (UPF) have become a staple of the diet in many countries, concomitant with increases in non-communicable diseases including cancer.

**Aim:** The aim of this systematic literature review was to evaluate associations between the consumption of UPF and cancer risk.

**Methods:** A systematic literature search for observational studies investigating the association between cancer risk and UPF consumption, determined by the NOVA classification system, was performed. Random-effects meta-analyses were conducted. Independent review and risk of bias

FULL TEXT LINKS  
Full Text Article

ACTIONS  
Cite Collections

SHARE  
Twitter Facebook LinkedIn

PAGE NAVIGATION  
Title & authors  
Abstract



## Aarden

Ga op je blote voeten wandelen in het bos of op het strand. Aarden werkt namelijk ontstekingsremmend. Volgens het wetenschappelijk onderzoek: The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases [13] lijkt aarden de slaap te verbeteren, het dag-nacht cortisolritme te normaliseren, pijn te verminderen, stress te verminderen, het autonome zenuwstelsel te verschuiven van sympathisch naar parasympathisch, de variabiliteit van de hartslag te verhogen, wondgenezing te versnellen en de bloedviscositeit te verminderen.

The screenshot shows the NIH PubMed Central website. The browser address bar displays the URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378297/>. The page header includes the NIH logo and the text "National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information". A navigation bar contains a search box with the text "Search PMC Full-Text Archive" and a "Search in PMC" button. Below the search bar, the breadcrumb trail reads "Journal List > J Inflamm Res > v.8:2015 > PMC4378297". A disclaimer box states: "As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health. Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)". The article title is "The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases". The journal information is "J Inflamm Res. 2015; 8: 83-96." and "Published online 2015 Mar 24. doi: [10.2147/JIR.S69656](https://doi.org/10.2147/JIR.S69656)". The PMCID is "PMC4378297" and the PMID is "25848315". The page also features a "Dovepress" logo, a "Feedback" button, and a "RESOURCES" section with "Similar articles" and "Cited by other articles" links.



# Medicatie

Mocht het nou te moeilijk zijn om op eigen kracht te vasten, dan zijn er medicijnen die het vasten vergemakkelijken. Eén daarvan is LSD [14].

The screenshot shows the NIH Bookshelf interface. At the top, there is a search bar and a 'Log in' button. Below the search bar, the page title is 'StatPearls [Internet]'. The main content area is titled 'Lysergic Acid Diethylamide Toxicity' and includes the authors' names: Maximo Baquiran, Daniel Keyes, and Yasir Al Khalil. The last update date is December 17, 2023. A 'Continuing Education Activity' section is highlighted, with a 'Go to:' dropdown menu. The text describes LSD as a hallucinogenic chemical compound and outlines the course's focus on its history, etiology, and management. A table of contents on the right side of the page lists various topics including Introduction, Etiology, Epidemiology, Toxicokinetics, History and Physical, Evaluation, Treatment / Management, Differential Diagnosis, Prognosis, Complications, and Deterrence and Patient Education.

This screenshot displays the 'History and Physical' section of the article. It begins by stating that patients under the influence of LSD will most likely present to a clinical setting after experiencing what is colloquially referred to as a "bad trip." The text then discusses the importance of obtaining a quality history and physical examination, noting that clinical staff should contact the patient's family or friends for assistance. A list of symptoms and signs is provided, categorized by system: Vitals (normal to high temperature, hypertension, tachycardia, tachypnea, increased or decreased oxygen saturation), General (altered mental status, diaphoresis, disheveled appearance, loss of appetite), HEENT (mydriasis, xerostomia, nystagmus), Respiratory (tachypnea), Cardiovascular (tachycardia, hypertension), Skin (hyperhidrosis), Neurologic (impaired coordination), and Psychiatric (auditory and visual hallucinations, panic, psychosis, paranoia, synesthesia, distortion of time, emotional lability, aggression, depersonalization, suicidal ideation, religiosity, depression). The 'Evaluation' section is also visible at the bottom, indicating that the diagnosis of LSD intoxication is clinical and that coagulation studies and serum electrolytes are unnecessary.

## Bronnen

1. <https://media-01.imu.nl/storage/joet.nl/25559/videoplayback-1.mp4>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4982776/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5300768/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4680557/>
5. [https://www.google.com/search?q=nih+gov+melanoma+autophagy&sca\\_esv=58ac0b011cee9c7d&sxsrf=ADLYWIL167OtmvjE\\_0s2XNr8m0lD5SHmg%3A1714824377666&source=hp&ei=uSQZsmtJYiG9u8Pu7mFiAQ&iflsig=AL9hbdgAAAAAZjYyyXcnKGsVHzC6bFOYJS63-ucsmYPI&ved=0ahUKEwiJ7oTP-vOFAXUlg\\_OHHbtcAUEQ4dUDCBc&uact=5&oq=nih+gov+melanoma+autophagy&gs\\_lp=Egdnd3Mtd2l6lhpuawggZ292IG1lbGFub21hIGF1dG9waGFneTIEECMYJzIIeAAyGAQYogQyCBAAGIAEGKIEMggQABiABBiiBEjtVVAAWOZRcAB4AJABAjgBaaABpQ2qAQXOS4yuAEDyAEA-AEBmAlVoALYDcICChAAGIAEGEMYigXCAG4QABiABBixAxiDARiKBcICERAUgIAEGLEDGNEDGIMBGMcBwglLEAAyGAQYsQMYgwHCAggQLhiABBjUAsICDhAuGIAEGLEDGIMBGloFwglLEC4YgAQYsQMYgwHCAggQABiABBixA8ICBRAAGIAEwglFEC4YgATCAGgQABiABBjLAcICBhAAGBYHsICCBAAGBYYHhgPwglHECMYsAIYJ5gDAOIDBRIBMSBAkgcEMTcuNKAH6JoB&sclient=gws-wiz](https://www.google.com/search?q=nih+gov+melanoma+autophagy&sca_esv=58ac0b011cee9c7d&sxsrf=ADLYWIL167OtmvjE_0s2XNr8m0lD5SHmg%3A1714824377666&source=hp&ei=uSQZsmtJYiG9u8Pu7mFiAQ&iflsig=AL9hbdgAAAAAZjYyyXcnKGsVHzC6bFOYJS63-ucsmYPI&ved=0ahUKEwiJ7oTP-vOFAXUlg_OHHbtcAUEQ4dUDCBc&uact=5&oq=nih+gov+melanoma+autophagy&gs_lp=Egdnd3Mtd2l6lhpuawggZ292IG1lbGFub21hIGF1dG9waGFneTIEECMYJzIIeAAyGAQYogQyCBAAGIAEGKIEMggQABiABBiiBEjtVVAAWOZRcAB4AJABAjgBaaABpQ2qAQXOS4yuAEDyAEA-AEBmAlVoALYDcICChAAGIAEGEMYigXCAG4QABiABBixAxiDARiKBcICERAUgIAEGLEDGNEDGIMBGMcBwglLEAAyGAQYsQMYgwHCAggQLhiABBjUAsICDhAuGIAEGLEDGIMBGloFwglLEC4YgAQYsQMYgwHCAggQABiABBixA8ICBRAAGIAEwglFEC4YgATCAGgQABiABBjLAcICBhAAGBYHsICCBAAGBYYHhgPwglHECMYsAIYJ5gDAOIDBRIBMSBAkgcEMTcuNKAH6JoB&sclient=gws-wiz)
6. [https://www.linkedin.com/posts/youri-hazeleger-974768255\\_vasten-autofagie-kwf-activity-7192499045569867776-J4\\_m?utm\\_source=share&utm\\_medium=member\\_desktop](https://www.linkedin.com/posts/youri-hazeleger-974768255_vasten-autofagie-kwf-activity-7192499045569867776-J4_m?utm_source=share&utm_medium=member_desktop)
7. [https://www.linkedin.com/posts/youri-hazeleger-974768255\\_vasten-autofagie-kwf-activity-7192500749589782529-MZQy?utm\\_source=share&utm\\_medium=member\\_desktop](https://www.linkedin.com/posts/youri-hazeleger-974768255_vasten-autofagie-kwf-activity-7192500749589782529-MZQy?utm_source=share&utm_medium=member_desktop)
8. [https://www.youtube.com/results?search\\_query=autophagy](https://www.youtube.com/results?search_query=autophagy)
9. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/7233/table?ts=1714820065665>
10. <https://www.doctorkiltz.com/fasting-benefits-by-hour/>
11. <https://www.kwf.nl/waar-kun-je-kanker-van-krijgen>
12. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37087831/>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4378297/>
14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553216/>

## Wie ben ik

Mijn naam is Youri Hazeleger ik woon in Lunteren, het middelpunt van Nederland, dat is een plaatsje op de Veluwe. Ik heb drie fantastische kinderen in de leeftijd van 3, 6 en 8 jaar en ben sinds 1,5 jaar gelukkig gescheiden. Ik ben sinds 2,5 jaar zelfstandig ondernemer. In de eerste 2 jaar als de Excel Specialist en in de laatste 1,5 jaar onder het label Joet gericht op persoonlijke groei en gezondheid. Op woensdag 26 april bereikte ik mijn Kundalini Awakening.

Gezondheid is één van mijn drie kernwaarden. Gezondheid was namelijk het eerste dat ik op jonge leeftijd kwijtraakte. Ik leefde lange tijd met de angst om dood te gaan. Om de operatie aan mijn hart niet te overleven. Toen na de operatie de arts de verlossende woorden sprak: Alles is goed zolang je maar sport en gezond eet. Een groot jeugdtrauma, dat goed uitpakt.

Vrijheid, die me onlangs nog onterecht werd ontnomen. Als gevolg van een verkeerde inschatting van de Politie werd ik door de Politie misleid door me mee te vragen naar het bureau, terwijl ik in werkelijkheid linea recta naar de isoleercel in het arrestantencomplex in Arnhem werd gebracht en medicatie kreeg waardoor ik mezelf van het leven wilde beroven.

Alleen dankzij de liefde voor mijn kinderen sta ik hier. Als ik mijn kinderen niet had gehad, dan was ik een jaar geleden al naar Spanje vertrokken om daar een nieuw leven op te bouwen. Wat een kutzooi heeft die psychopaat Mark Rutte ervan gemaakt.

Sinds het coronaschandaal hebben Mark en Hugo het tyfusjong mijn aandacht getrokken en die kregen ze. Ik heb ze achter de schermen nauwlettend in de gaten gehouden en 14 februari jl. opnieuw aangifte gedaan tegen Hugo de Jonge.

Nadien ontdekte ik een oud medicijn dat werkt tegen depressie, post traumatische stress stoornis, hersenletsel en helpt bij de verwerking van emotioneel trauma en waarschijnlijk nog wel meer. In drie maanden tijd ben ik alleen maar tegen muren aangelopen bij het Ministerie van Volksgezondheid, De Gezondheidsraad, de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving, het RIVM, het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen, Farmatech, etc.

Het wordt tijd dat er een overheid komt die het volk niet langer onderdrukt, maar dient. Een overheid die niet alleen maar regels stelt en geld vraagt, maar ook daadwerkelijk wat doet. Een overheid die niet alleen maar problemen veroorzaakt, maar juist bijdraagt. Een overheid die niet alleen maar grenzen stelt, maar juist ook stimuleert.

Mede dankzij de lock down maatregelen van hond Mark en hond Hugo belandde ik in april van 2021 in een zware burn-out. Ik lag als verlamd op bed en heb maanden lang moeten herstellen en mezelf volledig opnieuw moeten uitvinden en ben in 1,5 jaar tijd wijzer geworden dan 19 jaar onderwijs onder het regime van de overheid.

Het wordt hoog tijd dat we dat kut volk bij het Ministerie van Volksgezondheid aanpakken.