

# PlaceboNocebo - Overzicht artikels

2012

## PlaceboNocebo 1 (mei/juni 2012)

### ADHD & Leer- en gedragsstoornissen

- ❖ Aangename kennismaking
- ❖ ADHD & leer- en gedragsproblemen
- ❖ Granen toch niet zo gezond
- ❖ Quinoa & boekweit
- ❖ Reiki - Niet zomaar een geneeswijze
- ❖ Magnesium - Essentieel voor energie én ontspanning
- ❖ Calendula officinalis (Goudsbloem)
- ❖ Het spontaan genezen van kanker - Een mirakel of binnen ieders handbereik?
- ❖ Wat geef ik mijn baby ter vervanging van koemelk?
- ❖ Kan sporten je leven verlengen?
- ❖ Bewuste keuzes maken
- ❖ Psychotherapie - Als het niet van een leien dakje loopt
- ❖ Rilatine - Zijn de voordelen de bijwerkingen waard?
- ❖ Heupdysplasie bij honden

## PlaceboNocebo 2 (juli/augustus 2012)

### Diabetes & metabool syndroom

- ❖ Grenzen verleggen
- ❖ Diabetes & metabool syndroom
- ❖ Stevia versus kunstmatige zoetstoffen
- ❖ Aardbeien houden je jong
- ❖ Orthomoleculaire Geneeskunde
- ❖ Alfa-liponzuur
- ❖ Kaneel
- ❖ Kanker kan je leven veranderen... soms ten goede
- ❖ Hoe kan ik mijn huisdier beschermen tegen teken?
- ❖ Aarding - De grond onder onze voeten, een vergeten bron van energie
- ❖ Verschil in verlangen
- ❖ Metformine
- ❖ Fosfatidylserine als geheugensteuntje

## PlaceboNocebo 3 (september/oktober 2012)

### Cholesterol

- ❖ Wetenschappen & waarheid
- ❖ Cholesterol, een stof om te koesteren
- ❖ Transferfactoren - Natuurlijke regulators van het immuunsysteem
- ❖ Appels, de vruchten van kennis en eeuwige jeugd
- ❖ Shiatsu
- ❖ Coënzym Q10
- ❖ Meidoorn voor een sterk hart
- ❖ Natuurlijke parfums
- ❖ Hartcoherentie & ademhaling - Breng je lichaam en geest weer tot rust
- ❖ Baarmoederhalskanker - HPV-vaccins als een 'deus ex vagina'
- ❖ Ruimte geven aan verlies
- ❖ Psychotrauma - Als een onverwachte, indringende gebeurtenis je leven helemaal overhoop haalt
- ❖ Cholesterolverlagende middelen - statines versus rode gist rijst
- ❖ Citrusflavonoïden

## PlaceboNocebo 4 (november/december 2012)

### Carpaletunnelsyndroom

- ❖ Schuld & onschuld
- ❖ Carpaletunnelsyndroom
- ❖ Voeding in de Chinese Traditionele Geneeskunde
- ❖ Gefermenteerde rode rijst is geen statine
- ❖ Avocado's
- ❖ Acupunctuur
- ❖ Vitamine B6
- ❖ Gember
- ❖ Kennelhoest
- ❖ Verzuurde spieren - Overtollig melkzuur afvoeren met suppletie
- ❖ Oersterk - Leven als God in Nederland
- ❖ Het najagen van geluk maakt... ongelukkig
- ❖ Verslaafd aan seks
- ❖ Antidepressiva
- ❖ Probiotica - Gezondheid begint bij gezonde darmen

- ❖ Beweging als medicijn tegen kanker
- ❖ Tomatensap gezonder maken met omega-3
- ❖ Mariadistel tegen dwangmatige gedachten en handelingen?
- ❖ Antidepressiva en psychotherapie doen het niet beter dan een placebo
- ❖ Mindful eten om af te vallen
- ❖ Snuffelen voor een betere neus
- ❖ Chiazaad, het nieuwe supervoedsel
- ❖ Broccoli beter dan steroïden voor het behandelen van longziekten
- ❖ Zwart voedsel, rijk voedsel
- ❖ Een ongewoon gebed

- ❖ Alzheimer voorkomen met vitamine D en curcumine
- ❖ Cafeïne en beweging beschermen tegen huidkanker
- ❖ Gedroogde pruimen voor sterkere botten
- ❖ Honden in de wachtkamer verzachten de pijn
- ❖ Huilbaby's door B12 tekort
- ❖ Hypnose ter vervanging van volledige narcose bij operaties
- ❖ In je blootje in de zon lopen in plaats van hormonen te slikken
- ❖ Lachen als medicijn
- ❖ Minder eten voorkomt onvruchtbaarheid en geboortefwijkingen
- ❖ Slapen is geen tijdverlies
- ❖ Vitamine D tegen pijnlijke menstruatie

- ❖ Mediteren houdt verkoudheid op afstand
- ❖ EGCG uit groene thee remt de groei van baarmoederfibromen
- ❖ Acupunctuur bij astma
- ❖ Bromelaine uit ananas als kankertherapie
- ❖ Knoflook effectiever dan antibiotica bij voedselvergiftiging
- ❖ Elke dag een wijntje voor sterkere botten?
- ❖ Pasta van groene bananen het nieuwe glutenvrije alternatief
- ❖ Langer slapen vermindert de aanleg om dik te worden
- ❖ Kanker uithongeren met voeding
- ❖ Welke vorm van vitamine C kiezen?
- ❖ Spieren trainen zonder ze te bewegen?

- ❖ Marihuana niet meer zo onschuldig als vroeger
- ❖ Gamma-linoleenzuur remt de groei van pancreaskanker
- ❖ Soja-isoflavonen werken niet als de darmflora verstoord is
- ❖ Vitamine D versnelt de genezing van tuberculose en longinfecties
- ❖ Vitamine B12 beschermt tegen hepatitis C
- ❖ Spieren trainen zonder ze te bewegen?
- ❖ Wetenschappelijk bewijs voor de werking shiatsu?
- ❖ Muziek houdt je gezond en maakt je slimmer
- ❖ Beweging is het beste diabetesmedicijn

**PlaceboNocebo 5 (januari/februari 2013)****Premenstrueel Syndroom**

- ❖ Deskundigheid & autoriteit
- ❖ Premenstrueel Syndroom
- ❖ Crucifere groenten - Waarom broccoli en spruiten zo gezond zijn
- ❖ Walnoten
- ❖ Bachbloesems
- ❖ Calcium
- ❖ Salie
- ❖ Zijn vitamines en mineralen gevaarlijk?
- ❖ Kanker heeft een herstelfunctie
- ❖ Feldenkrais
- ❖ Depressie, een ziekte van onze tijd?
- ❖ Motilium
- ❖ Echiuimolie - Plantaardig alternatief voor visolie

- ❖ Waarom hoge doses vitamine C nodig zijn bij kanker
- ❖ Cholesterol verlagen met probiotica
- ❖ Omega-3 vertraagt het verouderingsproces
- ❖ Veel in de zon lopen op jonge leeftijd verlaagt het risico op multiple sclerose
- ❖ Chinese geneeskunde verhoogt de overlevingskansen van darmkankerpatiënten
- ❖ Minder koolhydraten eten om niet te vergeten
- ❖ Groene thee drinken tegen prostaatkanker
- ❖ Lachen is goed voor je hart
- ❖ Acupunctuur voor het behandelen van slikproblemen na een beroerte

**PlaceboNocebo 6 (maart/april 2013)****Prostaataandoeningen**

- ❖ Doelloos zijn, een doel op zich?
- ❖ Prostaataandoeningen
- ❖ Soja-isoflavonen
- ❖ Olijven - Natuurlijke cholesterolverlagers en ontstekingsremmers
- ❖ Chelatietherapie
- ❖ Selenium
- ❖ Zaagpalmetto - Natuurlijk geneesmiddel voor de prostaat
- ❖ Wat moet er in een goede multi zitten?
- ❖ De Jassentechniek
- ❖ Corepower
- ❖ Transseksualiteit
- ❖ NADH bij autisme spectrum stoornissen
- ❖ Aspirine

- ❖ Een derde van de ontdekte borstkankers is... geen borstkanker
- ❖ Pycnogenol verlicht astma
- ❖ Ginseng gaat veroudering tegen
- ❖ Voeding met een lage glycemische belasting verhoogt de overlevingskansen bij kanker
- ❖ Verlaag je bloeddruk met gazpacho
- ❖ Honing effectiever dan Zovirax bij koortsblaasjes
- ❖ Bewegen maakt operatie overbodig bij rokersbeen

**PlaceboNocebo 7 (mei/juni 2013)****Schimmelinfecties - Candida albicans**

- ❖ Dierproeven in naam van de wetenschap
- ❖ Schimmelinfecties - Candida albicans
- ❖ Exorfinen - Morfine in de voeding
- ❖ Pruimen
- ❖ Optometrie
- ❖ Vitamine K
- ❖ Canadese geelwortel
- ❖ Een kater voorkomen met supplementen - Schadelijke effecten van alcohol beperken
- ❖ Bewust leven in het hier & nu
- ❖ Zelfbeschadiging
- ❖ Fluconazol - Antischimmel medicatie
- ❖ Schizofrenie & voeding - Glutenvrij, koolhydraatarm dieet

- ❖ Koolhydraatbeperking eindelijk officieel getest als kankerbehandeling
- ❖ Kan curcumine je leven verlengen?
- ❖ Asperges verlagen de bloedsuikerspiegel
- ❖ B-vitamines en migraine
- ❖ Vlees vervangen door noten verlaagt het risico op zwangerschapsdiabetes
- ❖ Soja-extract beter dan afzonderlijke isoflavonen bij prostaatkanker
- ❖ Druivenpitextract verjongt je hersenen
- ❖ Gekweekte vis bevat te veel omega-6 en verzadigde vetten

**PlaceboNocebo 8 (juli/augustus 2013)****Het detoxificatiesysteem**

- ❖ Alles is goed zoals het is
- ❖ Het detoxificatiesysteem - Nutriënten voor een vlotte afbraak en verwijdering van gifstoffen
- ❖ Voedingsvezels
- ❖ Artisjok
- ❖ Mesotherapie - Veilig alternatief voor cosmetische ingrepen
- ❖ Vitamine B5 - Stress, vetverbranding en acne
- ❖ Mariadistel
- ❖ Uitdroging vermindert sportprestaties - Het belang van voldoende water
- ❖ Jetlag voorkomen - Zonlicht en melatonine
- ❖ Lasagne van courgette
- ❖ Klank beroert
- ❖ Seks na de bevalling
- ❖ Curcumine bij reumatoïde artritis
- ❖ Paracetamol - Gevaarlijke bijwerkingen voorkomen

- ❖ Waarom chemo en straling niet werken en natuurlijke stoffen wel
- ❖ Cacao voor betere hersenfuncties
- ❖ Combinatie van oosterse en westerse bewegingsvormen werkt beter dan pillen tegen dementie
- ❖ Fosfatidylserine verbetert aandacht en geheugen van kinderen met leerproblemen
- ❖ Een beetje beweging zorgt al voor sterkere botten
- ❖ Mindfulness vermindert eenzaamheid en remt ontstekingsprocessen
- ❖ Granaatappel tegen diabetes
- ❖ L-theanine tegen stress, angst, verslaving, hersenziekten, griep en kanker

## PlaceboNocebo 9 (september/oktober 2013)

### Griep & verkoudheid

- ❖ Een woordje uitleg over klinische studies
- ❖ Griep & verkoudheid
- ❖ Je immuunsysteem een oppepper geven met bètaglucanen
- ❖ Honing
- ❖ Kleurlichttherapie
- ❖ Zink
- ❖ Echinacea - Natuurlijk antibioticum en antiviraal medicijn in één
- ❖ Echte boter is gezonder dan margarine
- ❖ De twintig meest gevaarlijke stoffen voor huisdieren
- ❖ Rauwe chocoladetaart
- ❖ Planten, levenskracht en DNA
- ❖ Een verhaal voor een kind in rouw
- ❖ De rol van medicijnen bij het aftakelingsproces - Ouderdomsklachten of bijwerkingen?
- ❖ ADHD en vetzuren - Combinatie van omega-3 en omega-6
- ❖ Neussprays - Regelmatig gebruik veroorzaakt verstopte neus
- ❖ B-vitamines versterken de pijnstillende werking van diclofenac bij artrose
- ❖ Meer zonlicht, minder ADHD
- ❖ Acupunctuur effectiever dan pijnstillers bij menstratiepijn
- ❖ Sporten voorkomt hersenschade bij zware drinkers
- ❖ Vitamine D verbetert de spierfunctie
- ❖ Peulvruchten eten om kanker te voorkomen
- ❖ L-carnitine beschermt je hart
- ❖ Vitamine D beschermt tegen baarmoederfibromen
- ❖ Rode bietensap verlaagt de bloeddruk

## PlaceboNocebo 10 (november/december 2013)

### Multiple Sclerose

- ❖ De vlinder
- ❖ Multiple Sclerose - Vitamine D in de hoofdrol
- ❖ Salvestrolen - Het ultieme kankermedicijn?
- ❖ Havermout - De ideale broodvervanger
- ❖ Craniosacraal Therapie
- ❖ Vitamine B12
- ❖ Lavendel - Natuurlijk alternatief voor kalmeermiddelen en pijnstillers
- ❖ Cacao - Supervoedsel voor een ultieme gezondheid
- ❖ Weinig eten om jong te blijven - Caloriebeperking voor een langer, gezonder leven
- ❖ Bètablokkers
- ❖ Kerststol
- ❖ Yoga, Innerlijke verbinding
- ❖ Overlevers - Wat kan je van hen leren?
- ❖ De voordelen van natuurlijke weiproteïne
- ❖ Natuurlijke aromataseremmers tegen borstkanker
- ❖ Carnitine veelbelovend bij ALS
- ❖ Voeding bepaalt het effect van probiotica supplementen
- ❖ Spirulina is een natuurlijke cholesterolverlager
- ❖ Borstkankergenen kunnen uitgeschakeld worden met voeding en leefstijl
- ❖ Voeding als ontstekingsremmer
- ❖ Acupressuur vermindert misselijkheid tijdens en na een keizersnede

## 2014

## PlaceboNocebo 11 (januari/februari 2014)

### Duizeligheid

- ❖ Echte rijkdom
- ❖ Duizeligheid
- ❖ Antinutriënten
- ❖ Rode biet - Nitraten & nitrieten - Schadelijk of gezond?
- ❖ Lever- en galblaasreiniging
- ❖ N-acetylcysteïne - Hulpmiddel bij verslaving en dwangmatig gedrag
- ❖ Ginkgo biloba - Een gezond hart en gezonde hersenen op elke leeftijd
- ❖ Knutselen aan smaak
- ❖ Nutritionele oorzaken van burn-out en bijniertuitputting - Stress, de klassieke HPA-as & het opioïde systeem
- ❖ Het natuurlijke en het onnatuurlijke
- ❖ Versterk je denken - Je genezend vermogen versterken op denkniveau
- ❖ Meer energie met NADH
- ❖ Imodium
- ❖ Voeding overschrijft genen
- ❖ Stof uit broccoli beschermt tegen straling
- ❖ Vitamine D als borstkankermedicijn
- ❖ Yoga en meditatie als therapie voor autisme
- ❖ Psychobiotica, de nieuwe antidepressiva
- ❖ Verandering van leefstijl kan veroudering omkeren
- ❖ Kunstmatig opwekken of versterken van de bevalling gelinkt aan autisme
- ❖ Het enorme leervermogen van onze hersenen
- ❖ Uplifting Snowballs

## PlaceboNocebo 12 (maart/april 2014)

### De ziekte van Crohn

- ❖ Het gewicht van je zorgen
- ❖ De ziekte van Crohn - Natuurlijke aanpak van inflammatoire darmziekten
- ❖ Chlorofyl
- ❖ Zoete aardappel
- ❖ Bioresonantie
- ❖ L-Glutamine
- ❖ Aloë vera - Eerstehulpmiddel bij huid- en darmklachten
- ❖ De menopauze als een metamorfose naar een nieuwe levensfase
- ❖ Leef en eet volgens je OERRITME en word fit, slank en gelukkig
- ❖ Glutenvrije, koolhydraatarme pizza
- ❖ Psycho-oncologie - Geloof, overtuigingen en verwachtingen bij kanker
- ❖ Roken ruïneert de huid
- ❖ Curcumine veelbelovend bij alzheimer
- ❖ Corticosteroiden
- ❖ Basilicum- en rozemarijnolie zijn natuurlijke antibiotica
- ❖ Omega-3 in de psychiatrie
- ❖ Borstkanker - Het effect van beweging en het voordeel van kleine borsten
- ❖ Veembessenextract voorkomt terugkerende blaasontstekingen
- ❖ Uiensap verhoogt het libido
- ❖ Omega-3 tijdens de zwangerschap verlaagt het risico op postnatale depressie
- ❖ Reconnective Healing en Reiki bij frozen shoulder
- ❖ Yoga doet spierkrampen verdwijnen bij mensen met ALS
- ❖ Uitgestelde koffie

## PlaceboNocebo 13 (mei/juni 2014)

### Schildklierandoeningen

- ❖ Denkbeeldige ketens
- ❖ Schildklierandoeningen
- ❖ Essentiële vetzuren - De juiste vetten voor een optimale gezondheid
- ❖ Papaja
- ❖ Homeopathie
- ❖ Jodium - Van een gezonde schildklier tot een hoger IQ
- ❖ Rhodiola rosea - Natuurlijke balans en stressbestendigheid
- ❖ Palmitoylethanolamide (PEA) - Een natuurlijke pijnstiller... en veel meer
- ❖ Snel ontbijt - Appel-amandel porridge
- ❖ Emotional Freedom Technique - Verlos jezelf van angsten, fobieën, verslaving en negatieve emoties
- ❖ Hoofdhuidschilfers - Een natuurlijke oplossing voor roos
- ❖ Lactotripeptiden - Bioactieve melkpeptiden verlagen de bloeddruk
- ❖ Schildklierhormonen, anti-thyroid medicijnen en radioactief jodium
- ❖ Vitamine C & complex regionaal pijnsyndroom
- ❖ Combinatie van voedingsstoffen als antikanker cocktail
- ❖ Curcumine als alternatief voor het HPV-vaccin?
- ❖ Vlaszaad verlaagt de bloeddruk
- ❖ Vitamine C - veelbelovende kankertherapie
- ❖ Broccoli kiemen voor diabetici
- ❖ Probiotica ter preventie van buikkrampen, reflux & constipatie bij baby's

## PlaceboNocebo 14 (juli/augustus 2014)

### Allergie - Eczeem, hooikoorts, astma & voedselallergie

- ❖ Aardappelen, eieren & koffiebonen
- ❖ Allergie - Eczeem, hooikoorts, astma & voedselallergie
- ❖ Groene thee - EGCG & L-theanine
- ❖ Granaatappel
- ❖ Bowen therapie - holistische behandeling via het fasciale netwerk, het bindweefsel
- ❖ Vitamine E
- ❖ Pycnogenol
- ❖ Burn-out & bijneruitputting - De invloed van gewoonteverstoring, geneesmiddelen en drugs
- ❖ OERsterk in een notendop
- ❖ Aan de rand van een sterfbed - Omgaan met een stervende
- ❖ Wat moet er in een goede tandpasta zitten?
- ❖ Spier- en gewrichtspijn lokaal behandelen - Pepermuntolie, rozemarijn, gember en arnica
- ❖ Antihistaminica
- ❖ Geraffineerde koolhydraten veroorzaken voedselverslaving
- ❖ Officiële waarschuwingen voor het gebruik van domperidon (Motilium)
- ❖ Vitamine C voor een goede hersenfunctie
- ❖ Neurofeedback geeft langdurige resultaten bij ADHD
- ❖ Vitamine D suppletie verbetert psoriasis en vitiligo
- ❖ Vitamine B5 als alternatief voor statines?
- ❖ Meer vezels eten na een hartaanval verlaagt het risico om te sterven
- ❖ De kikkers en de hoge toren

## PlaceboNocebo 15 (september/oktober 2014)

### Vruchtbaarheid & zwangerschap

- ❖ Een Sioux verhaal
- ❖ Vruchtbaarheid & zwangerschap
- ❖ Eiwitten - Bouwstenen, enzymen, hormonen & neurotransmitters
- ❖ Linzen
- ❖ Hypnotherapie - Een poort naar het onderbewustzijn
- ❖ IJzer - Zuurstof, energie, immuniteit & detoxificatie
- ❖ Tea tree olie - Eerste hulpmiddel bij infecties
- ❖ Zeewier, de toekomst
- ❖ C-reactief proteïne - Ontsteking in het lichaam meten en behandelen
- ❖ Mantra - Lied naar bevrijding
- ❖ Winterdepressie voorkomen met voeding, leefstijl & supplementen
- ❖ Vetzuren voor de behandeling van ADHD - Combinatie van omega-3 en omega-6 even effectief als medicatie
- ❖ Laxeermiddelen - Natuurlijke alternatieven bij constipatie
- ❖ Vitamine D werkt even goed als antidepressiva
- ❖ Noten & bessen, een ideale gezondheidscocktail
- ❖ Een hond als therapeut voor mensen met alzheimer
- ❖ Knoflook doodt kankercellen
- ❖ Twee grote maaltijden per dag is beter voor diabetici dan zes kleintjes
- ❖ Meditatie voor een langer leven?
- ❖ Meer bewegen of minder eten om af te vallen?
- ❖ Een dag vasten is goed voor je hart
- ❖ Een schitterend brein op elke leeftijd

## PlaceboNocebo 16 (november/december 2014)

### Fibromyalgie

- ❖ Gezond verstand, ervaring & intuïtief weten
- ❖ Fibromyalgie
- ❖ Eetstoornissen - Anorexia & boulimie
- ❖ Zaden & pitten
- ❖ De Buteyko Methode - Opnieuw leren ademen
- ❖ Vitamine D
- ❖ Sint-Janskruid - Natuurlijk antidepressivum en kalmeermiddel
- ❖ Gezonde voeding voor honden - Vlees of granen?
- ❖ Resonantie & Bewust-zijn
- ❖ Verander je frequentie - Over yoga, EFT, hersenplasticiteit en het shiften van je bewustzijn
- ❖ Fosfatidylserine - Beter bestand tegen de gevolgen van stress
- ❖ Botox - Giftige spiervlammer
- ❖ Darmbacteriën manipuleren ons eetgedrag
- ❖ Liponzuur herstelt de biologische klok
- ❖ Vitamine E voorkomt spierafbraak
- ❖ Vitamine B12 & omega-3 bij gezichtsverlamming
- ❖ Zwarte chocolade tegen etalagebenen
- ❖ De natuur biedt de beste geneesmiddelen
- ❖ Virale flora even belangrijk als bacteriële flora?
- ❖ Griepvaccin of niet?
- ❖ Laat het alledaagse tot leven komen

**PlaceboNocebo 17 (januari/februari 2015)****Osteoporose**

- ❖ De spiegel
- ❖ Osteoporose - Meer dan een vrouwenaandoening of een calciumprobleem
- ❖ Koemelk - Niet goed voor elk
- ❖ Boerenkool
- ❖ Energetische Geneeskunde - De subtiele anatomie van het menselijk lichaam
- ❖ Fluor
- ❖ Vitex agnus castus - Monnikspeper voor vrouwenklachten
- ❖ Boerenkoolstampot
- ❖ Holistische diagnose - Meer dan een bloedanalyse
- ❖ Micro-organismen in schoonmaakmiddelen - Ziekenhuisinfecties bestrijden met microbiële reiniging
- ❖ OERsterk leven - Richard De Leth
- ❖ Een energetische kijk op gezondheid en ziekte - George Vithoukas
- ❖ Innerlijke vrede ervaren door het uitschakelen van de linkerhersenhelft
- ❖ Homocysteïne - Belangrijk of toxisch?
- ❖ Bisfosfonaten - Osteoporose medicijnen verhogen de kans op... botbreuken
- ❖ Granaatappel, groene thee, broccoli & kurkuma remmen prostaatkanker
- ❖ Hepatitis B virus is actiever bij een gebrek aan vitamine D
- ❖ Kaneel kan parkinson afremmen
- ❖ Een nieuwe wetenschappelijke kijk op bewustzijn en bovennatuurlijke verschijnselen
- ❖ Balans tussen gezond & ongezond
- ❖ Carnitine slecht voor het hart en de bloedvaten?
- ❖ Probiotica bij baby's voorkomt auto-immune diabetes type 1
- ❖ Meditatie vermindert angst al na één sessie

**PlaceboNocebo 18 (maart/april 2015)****Migraine**

- ❖ De kraai & de pauw
- ❖ Migraine
- ❖ Het zuur-base evenwicht - Het belang van mineraalrijke voeding
- ❖ Kokosolie
- ❖ Pansori Living Sound - De menselijke stem, een instrument tot genezing
- ❖ Vitamine B2 - Energie, gezonde genen & een gezond zenuwstelsel
- ❖ Grote Brandnetel - Natuurlijk middel tegen prostaatklasten, diabetes & kanker
- ❖ Allemaal beestjes - Het ecosysteem van het menselijk lichaam
- ❖ Ongeval, verwonding of operatie - Nutriënten voor een sneller herstel
- ❖ Kundalini yoga - Technologie voor het omgaan met de uitdagingen & stress van het moderne leven
- ❖ Omega-3 & prostaatkanker - Studie trekt verkeerde conclusies
- ❖ Triptanen - Medicijnen voor acute migraine
- ❖ Jaarlijks op controle bij de dokter... of niet?
- ❖ Chlorofyl beschermt tegen giftige stoffen en straling
- ❖ Yoga voor de behandeling van diabetes
- ❖ Magnesium verbetert conditie & sportprestaties
- ❖ Wasabi, waterkers & mosterdzaad versterken de antikankerwerking van broccoli
- ❖ Elke dag een avocado...
- ❖ Weinig melk- en zuivelproducten eten beschermt tegen kanker

**PlaceboNocebo 19 (mei/juni 2015)****Autisme**

- ❖ De puzzelmaker
- ❖ Autisme - Herstelbare metabole stoornis
- ❖ Spijsverteringsklachten - Effecten op lichaam & geest
- ❖ Blauwe bessen - Geneesmiddelen uit de natuur
- ❖ Voetreflexologie - Niet zomaar een voetmassage...
- ❖ Foliumzuur - Preventie van geboortefwijkingen & ontwikkelingsstoornissen
- ❖ Pepermunt - Meer dan een frisse adem
- ❖ Mitochondriale disfunctie - Een gebrek aan energie in de cellen
- ❖ Nutritionele therapie bij autisme - Genen wijzigen met voeding
- ❖ Wu wei - De natuurlijke aard
- ❖ Vitamine K2 versoepelt de bloedvaten
- ❖ Maagzuurremmers - Verhoogd risico op infecties, osteoporose & dementie
- ❖ Afwisselend vasten om gezond te blijven
- ❖ Peulvruchten & winderigheid
- ❖ Uien eten tegen diabetes
- ❖ Ben jij mentaal gestoord?
- ❖ Cholesterol, een stof om te koesteren
- ❖ De link tussen vitamine B12 & psychiatrische aandoeningen
- ❖ Muffins met blauwe bessen

**PlaceboNocebo 20 (juli/augustus 2015)****Alzheimer**

- ❖ Het juiste pad
- ❖ Alzheimer
- ❖ Eten volgens je metabolisme - Er bestaat geen standaard gezond dieet
- ❖ Peterselie
- ❖ Gemmotherapie
- ❖ Choline & acetylcholine
- ❖ Curcumine - Ontsteking, pijn, reuma, alzheimer en kanker
- ❖ De Steenhouwer - Een boeddhistisch verhaal
- ❖ Vrije radicalen & antioxidanten
- ❖ Chi kung - Beweging, ademhaling & energie
- ❖ Homeopathie bij kanker
- ❖ Alzheimer medicatie - Huperzine A, veelbelovend natuurlijk alternatief
- ❖ N-acetylcysteïne voor de behandeling van endometriose
- ❖ Honing & thee beschermen tegen Helicobacter pylori infectie
- ❖ Tomatensap tegen metabool syndroom
- ❖ Vitamine K de missing link voor een gezonde prostaat?
- ❖ De gezonde eigenschappen van aardbeien
- ❖ Yoga verbetert de levenskwaliteit van patiënten met artritis
- ❖ Het MIND dieet voorkomt alzheimer

## PlaceboNocebo 21 (september/oktober 2015)

### Slapeloosheid

- ❖ Slapeloosheid - Waar lig je wakker van?
- ❖ Eten volgens je metabolisme - Metabool type bepalen
- ❖ Uien - Pittige leveranciers van bioactieve fytonutriënten
- ❖ Eutonie - Een bedding voor de stroom van Leven
- ❖ Tryptofaan, serotonine & melatonine - Welzijn, ontspanning & een gezonde slaap
- ❖ Valeriaan, citroenmelisse & passiflora - Natuurlijke slaap- en kalmeer middelen
- ❖ Waarom een hoge bloedsuikerspiegel het verouderingsproces versnelt
- ❖ Standaardbehandeling - Eén pil voor iedereen?
- ❖ De echte oorzaak van verslaving - Eenzaamheid, leegte & een gebrek aan verbinding
- ❖ Vitamine C - Opneembaarheid & biobeschikbaarheid van verschillende vormen
- ❖ Benzodiazepines - Bijdrage aan agressie & zinloos geweld
- ❖ Mariadistel veelbelovend voor de behandeling van diabetes
- ❖ Coënzym Q10 vermindert vermoeidheid en depressie bij multiple sclerose
- ❖ Vitamine D & prostaatkanker
- ❖ Omega-3 voorkomt de bijwerkingen van ontstekingsremmers
- ❖ Vitamine B6 voor de behandeling van carpaletunnelsyndroom
- ❖ Jodiumtekort veroorzaakt mentale en verstandelijke beperkingen
- ❖ Calendula versnelt de genezing van een gescheurde achillespees

## PlaceboNocebo 22 (november/december 2015)

### Kanker

- ❖ Hoe ontstaat kanker?
- ❖ Waarom ontstaat kanker?
- ❖ De rol van voeding bij kanker
- ❖ Tomaten
- ❖ Vitamine C & kanker
- ❖ Maretak, astragalus, pau d'arco & adaptogenen
- ❖ Curcumine, groene thee extract, broccoli extract & resveratrol
- ❖ De diagnose van kanker
- ❖ De kracht van de geest
- ❖ Operatie, straling & chemotherapie
- ❖ Spontane regressie - Kan kanker vanzelf genezen?
- ❖ Elektromagnetische trilling vernietigt kankercellen
- ❖ Antioxidanten & chemotherapie
- ❖ Complementaire therapieën verhogen de overlevingskans bij kanker
- ❖ Walnoten wijzigen de activiteit van borstkankergenen

## 2016

## PlaceboNocebo 23 (januari/februari 2016)

### Endometriose

- ❖ Endometriose
- ❖ Het oestrogeenmetabolisme
- ❖ Fyto-oestrogenen
- ❖ Resveratrol
- ❖ Selder
- ❖ Kattenklauw (Uncaria tomentosa)
- ❖ Eye movement desensitization & reprocessing (EMDR)
- ❖ De positieve kanten van ingrijpende gebeurtenissen
- ❖ Collageen in de huid van binnenuit verhogen
- ❖ Oestrogeen verlagende medicijnen
- ❖ Veenbessen voor een gezond hart
- ❖ Vitamine D voor het behoud van spieren tijdens en na de menopauze
- ❖ Gebrek aan nutriënten veroorzaakt metabole stoornissen
- ❖ Rhodiola rosea als alternatief voor antidepressiva
- ❖ Massagetherapie voor autistische kinderen
- ❖ Honden waarschuwen diabetespatiënten voor hypoglycemie
- ❖ Salie verlicht menopauzeklachten

## PlaceboNocebo 24 (maart/april 2016)

### Parkinson

- ❖ Parkinson
- ❖ Dopamine
- ❖ Witloof
- ❖ Beweging & parkinson
- ❖ Vitamine B1
- ❖ Mucuna pruriens - de Fluweelboon
- ❖ Ketogeen dieet
- ❖ Neurologische muziektherapie
- ❖ Geweldloze communicatie
- ❖ Coënzym Q10 & parkinson
- ❖ Dopamine verhogende medicijnen
- ❖ Chemo werkt alleen als kankercellen klaar zijn om af te sterven
- ❖ Vitamine D & multiple sclerose
- ❖ Is ADHD het gevolg van een gebrek aan vitamine B6?
- ❖ Tea tree olie voor de behandeling van acne
- ❖ Ginkgo biloba voor gezonde hersenen
- ❖ Sint-janskruid beïnvloedt de concentratie van neurotransmitters
- ❖ Waarom elke dag hetzelfde eten niet gezond is

## PlaceboNocebo 25 (mei/juni 2016)

### Psoriasis

- ❖ Psoriasis
- ❖ Auto-immuniteit
- ❖ Gluten & psoriasis
- ❖ Lichttherapie & psoriasis
- ❖ Vitamine A
- ❖ Boswellia Serrata
- ❖ Medicinale paddenstoelen
- ❖ Stress & psoriasis
- ❖ Het lichaam als wegwijzer naar levenskracht
- ❖ Immunosuppressiva - medicijnen die de immuniteit onderdrukken
- ❖ Magnesium vermindert de ernst van fibromyalgie
- ❖ Flavonoïden verbeteren het zicht bij mensen met glaucoom
- ❖ Knoflook als alternatief voor medicijnen bij schimmelinfecties
- ❖ Alle B-vitamines zijn onmisbaar voor de hersenen
- ❖ Vitamine B2 verlicht migraine even goed als medicatie
- ❖ Voeding met een lage glycemische belasting voorkomt jicht(aanvallen)
- ❖ Beter eten is beter slapen, en omgekeerd...
- ❖ Beweging & meditatie verminderen depressie

## PlaceboNocebo 26 (juli/augustus 2016)

### Astma & chronische longziekten

- ❖ Astma
- ❖ Chronische obstructieve longziekte (COPD)
- ❖ Allergie
- ❖ Ademhalingsoefeningen - pranayama, de Buteyko methode & biofeedback hypoventilatie
- ❖ Quercetine
- ❖ Groot hoefblad
- ❖ Uv-straling & huidkanker
- ❖ Het effect van roken op de longen
- ❖ De impact van stress op het ontstaan en de ernst van astma
- ❖ Bronchodilatoren & andere astmamedicijnen
- ❖ Resveratrol breekt plaque in de hersenen af
- ❖ Voetreflexologie voor diabetes
- ❖ Autisme & een gebrek aan L-carnitine
- ❖ Suppletie met omega-3 voorkomt psychose bij jongeren
- ❖ Neurologisch syndroom na HPV vaccinatie
- ❖ Acupunctuur vermindert warmteopwellingen tijdens borstkankerbehandeling
- ❖ Antioxidanten verbeteren de vruchtbaarheid

## PlaceboNocebo 27 (september/oktober 2016)

### Hart- en vaatziekten (deel 1) – Atherosclerose – Hoge bloeddruk - Hartritmestoornissen

- ❖ Atherosclerose
- ❖ Hoge bloeddruk
- ❖ Hartritmestoornissen
- ❖ Nutriënten voor het hart
- ❖ Kalium
- ❖ Stress, emoties, liefde & het hart
- ❖ Bloeddrukverlagers & anti-aritmica
- ❖ Probiotica voor de preventie & behandeling van hart- en vaatziekten
- ❖ Uien verbeteren de metabole gezondheid
- ❖ Vitamine B6 & parkinson
- ❖ Kan sporten de weerstand tegen pestgedrag verhogen?
- ❖ Havermost voor gezonde bloedvaten
- ❖ Meidoorn versterkt het hart
- ❖ Dotteren & stents veroorzaken atherosclerose en vernauwde bloedvaten

## PlaceboNocebo 28 (november/december 2016)

### Hart- en vaatziekten (deel 2) – Trombose – Hartaanval - Beroerte

- ❖ Trombose
- ❖ Hartaanval
- ❖ Beroerte
- ❖ Natuurlijke bloedplaatjesremmers & anticoagulantia
- ❖ Knoflook
- ❖ Sporten & het hart
- ❖ De wijsheid & intelligentie van het hart
- ❖ Antistollingsmedicijnen
- ❖ Antioxidanten voor mensen met Down Syndroom
- ❖ Iodium kan ernstige hartproblemen veroorzaken
- ❖ Vitamine B1 vermindert premenstrueel syndroom
- ❖ Vitaminen & mineralen helpen om natuurrampen beter aan te kunnen
- ❖ Koolhydraatarm dieet voor duursporters
- ❖ Knoflook & uien lossen galstenen op
- ❖ Tattoos bootsen kankeruitzaaiingen in de lymfeklieren na

## 2017

## PlaceboNocebo 29 (januari/februari 2017)

### Chronisch vermoeidheidssyndroom & Burn-out

- ❖ Chronisch vermoeidheidssyndroom
- ❖ Burn-out
- ❖ Gebrek aan cortisol
- ❖ L-carnitine
- ❖ Pinda's
- ❖ Panax Ginseng
- ❖ Lage bloeddruk
- ❖ Perfectionisme
- ❖ Herpesvirussen – Antivirale middelen
- ❖ Regelmatig enkele dagen vasten regeneert het lichaam
- ❖ Groene thee extract tegen leukemie
- ❖ Voeding & pijn
- ❖ Beweging & gezonde voeding voorkomen alzheimer
- ❖ Probiotica voor gezonde longen
- ❖ Omega-3 & omega-6 vetzuren voor aandachts- en leesproblemen bij kinderen
- ❖ Pepermunt beschermt tegen kanker

## PlaceboNocebo 30 (maart/april 2017)

### Gewrichtsklachten – Reumatoïde artritis, osteoarthritis & jicht

- ❖ Osteoarthritis
- ❖ Reumatoïde artritis
- ❖ Glucosamine, chondroïtine & collageen type II
- ❖ Jicht
- ❖ Beweging & de gewrichten
- ❖ Bromelaïne
- ❖ Reïncarnatie
- ❖ Antireumamedicijnen (DMARD's)
- ❖ Salie beschermt tegen de gevolgen van een hoge bloedsuikerspiegel
- ❖ Omega-3 voorkomt diabetische retinopathie
- ❖ Het belang van vitamine E tijdens de zwangerschap
- ❖ Overdiagnose & overbehandeling van schildklierkanker
- ❖ Natuurlijke stoffen voor de behandeling van polycystisch ovarium syndroom (PCOS)
- ❖ Duimzuigen & nagelbijten beschermen tegen allergie
- ❖ Kunstmatige zoetstoffen verstoren de darmflora & de glucosetolerantie

## PlaceboNocebo 31 (mei/juni 2017)

### Oogaandoeningen – Cataract, glaucoom & maculadegeneratie

- ❖ Cataract
- ❖ Glaucoom
- ❖ Maculadegeneratie
- ❖ Luteïne & zeaxanthine
- ❖ Druivenpitextract
- ❖ Ayurveda
- ❖ De balans tussen omega-6 en omega-3
- ❖ Angiogenese & angiogenese remmers
- ❖ Medicijnen die de oogdruk verlagen
- ❖ Dieet verbetert inflammatoire darmziekten bij kinderen
- ❖ Knoflook werkt even goed als bloeddrukverlagende medicijnen
- ❖ Vitamine D-suppletie verbetert autisme
- ❖ Een derde van de astmapatiënten heeft geen astma
- ❖ Borstkankergenen verlagen met vetzuren & fytonutriënten
- ❖ Valeriaan als natuurlijk kalmeer- en slaapmiddel
- ❖ Een gebrek aan ijzer is gelinkt aan gehoorverlies

## PlaceboNocebo 32 (juli/augustus 2017)

### Darmkanker

- ❖ Darmkanker
- ❖ Nutriënten voor een gezonde darm
- ❖ Voeding & darmkanker
- ❖ Het belang van de darmflora – prebiotica, probiotica & microbiële metabolieten
- ❖ Boterzuur – Essentieel voor een gezonde darm
- ❖ Saffraan
- ❖ Loslaten – De weg naar overgave
- ❖ Chemotherapie – Weinig effect bij darmkanker
- ❖ Vasten regeneert de pancreas & keert diabetes om
- ❖ Blauwe bessen voor een beter geheugen
- ❖ Vitamine B12 vertraagt hersenveroudering
- ❖ Quercetine verlaagt urinezuur
- ❖ Granaatappelsap verlaagt de bloedsuikerspiegel van diabetici
- ❖ Een gebrek aan fyto-oestrogenen is gelinkt aan overgewicht
- ❖ Grote brandnetel tegen prostaatvergroting

## PlaceboNocebo 33 (september/oktober 2017)

### Chronische nierziekten – Nierstenen – Urineweginfecties - Antibioticaresistentie

- ❖ Chronische nierziekte
- ❖ Preventie & behandeling van nierschade met voeding & voedingsstoffen
- ❖ Nierstenen
- ❖ Urineweginfecties (blaas- en nierbekkenontsteking)
- ❖ Blaaspijn syndroom (interstitiële cystitis)
- ❖ Veenbessen
- ❖ Javaanse nierthee
- ❖ Antibioticaresistentie – Probiotica als alternatief
- ❖ B-vitamines & omega-3 beschermen het hart tegen luchtvervuiling
- ❖ Avocado's beschermen tegen metabool syndroom, diabetes & hart- en vaatziekten
- ❖ Omega-3 vetzuren herstellen de hersencellen na een beroerte
- ❖ Rijstzemelen & bonen verlagen het risico op darmkanker
- ❖ Zwarte chocolade houdt de rode bloedcellen soepel
- ❖ Hoge bloeddruk verlagen met kaliumrijke voeding
- ❖ Alcoholisten hebben hoge doses vitamine B1 nodig

## PlaceboNocebo 34 (november/december 2017)

### Bloedarmoede – Gebrek aan rode bloedcellen, witte bloedcellen, bloedplaatjes - Doorbloedingsstoornissen

- ❖ Bloed & bloedcellen
- ❖ Bloedarmoede – gebrek aan rode bloedcellen
- ❖ Leukopenie – gebrek aan witte bloedcellen
- ❖ Trombocytopenie – gebrek aan bloedplaatjes
- ❖ De ziekte van Raynaud
- ❖ Winterhanden en -voeten
- ❖ Koper
- ❖ Alfalfa – complete voedingsbron
- ❖ De kracht van rituelen
- ❖ Erythropoëtine (EPO) – Medicijnen die de aanmaak van rode bloedcellen stimuleren
- ❖ Groene bladgroenten zijn goed voor de ogen én de hersenen
- ❖ Venkel als natuurlijke hormoontherapie bij menopauzeklachten
- ❖ Twee keer per week vis eten verbetert de symptomen van reumatoïde artritis
- ❖ Groente- en fruitsapkuur verbetert de darmflora & de gezondheid
- ❖ Vitamine D vertraagt de progressie van darmkanker
- ❖ Muziektherapie voor mensen met schizofrenie
- ❖ De darmflora herstellen kan autisme omkeren

## 2018

## PlaceboNocebo 35 (januari/februari 2018)

### Vaccinatie & immuniteit

- ❖ Vaccinatie – Natuurlijke versus kunstmatige immuniteit
- ❖ Virussen, bacteriën & kanker – Beschermen infecties tegen kanker?
- ❖ HPV & baarmoederhalskanker – Wat is het verband?
- ❖ Natuurlijke immuniteit versterken
- ❖ Bijwerkingen van vaccinatie voorkomen of behandelen
- ❖ Probiotica, een alternatief voor vaccinatie?
- ❖ Antioxidanten voor de behandeling van maculadegeneratie
- ❖ Meditatie helpt hart- en vaatziekten voorkomen
- ❖ Antibioticaresistentie & allergie door het gebruik van antibacteriële huishoudproducten
- ❖ Omega-3 verhoogt het metabolisme & de vetverbranding
- ❖ Astmamedicijn gelinkt aan depressie, nachtmerries & zelfmoordgedachten
- ❖ Dansen houdt de hersenen jong
- ❖ Ontsteking remmen werkt beter dan cholesterol verlagen bij hart- en vaatziekten

## PlaceboNocebo 36 (maart/april 2018)

### Overgewicht

- ❖ Overgewicht – Een zichzelf in stand houdend verstoord metabolisme
- ❖ Vetverbranding & thermogenese – De activiteit van bruin vet verhogen
- ❖ Het metabool effect van voeding – Niet de calorieën, maar de nutriënten tellen
- ❖ Slaapstoornissen & overgewicht – Het verband tussen slaapgebrek, vetopslag, honger & te veel eten
- ❖ Beweging & gewicht – Diepgaand effect op het metabolisme
- ❖ Fucoxanthine – Een carotenoïde met antiobesitas eigenschappen
- ❖ Orlistat – Vetblokkers remmen ook de opname van goede vetten
- ❖ Hartritmevariabiliteit biofeedback vermindert pijn
- ❖ Antibioticakuur 'uitnemen' is achterhaald
- ❖ Aged garlic extract verbetert de immuniteit
- ❖ Meer intensief bewegen, langer leven
- ❖ Complex regionaal pijnsyndroom voorkomen met vitamine C
- ❖ Paddenstoelen, een rijke bron van unieke antioxidanten
- ❖ Quercetine vermindert insulineresistentie bij PCOS