

GEZONDE ALTERNATIEVEN VOOR HPV-VACCINS

Lief, mooi, slim, jong, avontuurlijk **meisje van twaalf**.

Je bent nog maar net, of nog niet eens ongesteld.

Wil jij ooit moeder worden?

Dan is het bewust beschermen van je baarmoederhals
het **BESTE** dat JIJ NU kunt DOEN!

Ouders van meisjes van twaalf.

Wilt u ooit grootouders worden?

Dan is het bewust helpen beschermen van de baarmoederhals
van uw dochter(s) het **BESTE** dat U NU kunt DOEN!

HET HPV-vaccin Cervarix - DE LEVENSGEVAARLIJKE STOFFEN:

- **VLPs:** in *insectencellen* genetisch gemanipuleerde stukjes virus;
- **Vreemde eiwitten** (insecten): leiden tot auto-immunreacties, je lichaam valt zichzelf aan; chronische ziekten.
- **MPL-A:** olie-achtige substantie van de genetisch gemanipuleerde *Salmonella bacterie* (leidt tot ernstige auto-immunreacties);
- **Aluminiumhydroxide:** een vergif voor cellen, zenuwen en hersenen (flauwvallen, verlammingen).

VEILIGE, NATUURLIJKE BESCHERMING VAN DE BAARMOEDERHALS:

1. Blijf héél ver weg van HPV-vaccins.
2. Vermijd fast- en junkfood, kant-en-klaar en 'light' producten.
3. Voldoende **foliumzuur** en **vitamine A, B₃** en **C** in wat je eet.
4. Niet in de rondte vrijen!
5. Kijk naar <http://www.youtube.com/watch?v=eJsEEXDGAsk>

GEZONDE VOEDING VOOR DE BAARMOEDERHALS

Vitamine A

- *dierlijk:* biologische zuivelproducten (melk, boter, kaas, slagroom), eieren, lever, levertraan, haring, heilbot, leverworst, paté;
- *plantaardig:* gele-, oranje-, en rode soorten fruit en groenten, appels, boerenkool, wortelen, maïs, broccoli, spinazie, abrikozen, palmolie.

Vitamine B₃ (niacine)

- *dierlijk:* rund-, lams-, en kalfsvlees, lever, bacon, ham, gevogelte, heilbot, tonijn (in water in blik);
- *plantaardig:* biergist, pinda's, tomatenpuree, zilvervliesrijst, graanproducten.

Foliumzuur

- *Dierlijk:* kip, lever, eierdooiers, tonijn (in blik), heilbot;
- *Plantaardig:* zemelen, volkoren producten, zilvervliesrijst, biergist, walnoten, pinda's, zonnebloempitten, hazelnoten, bananen, sojabonen, avocado, melasse, spinazie.

Vitamine C

- *fruit:* citrusfruit, kiwi's, acerola kersen, rozenbottels, zwarte bessen, aardbeien;
- *groenten:* broccoli, pepers, boerenkool, peterselie, spruitjes, mierikswortel.