

De kracht van natuurlijke voeding

A woman with short brown hair and blue eyes, wearing a white t-shirt, is smiling and holding a red apple in her left hand and a green pear in her right hand. The background is plain white.

**VOED JE GOED,
VOEL JE GOED**

Martine Keleman
Life Coach - Gezondheidsconsulente

Inhoudsopgave

WOORD VOORAF	2
WAT IS EEN VGL-CONSULENTE?	3
WAAROM IS GEZONDE VOEDING BELANGRIJK?	4
ANATOMIE EN FYSIOLOGIE	4
ZUUR-BASE EVENWICHT.....	6
WAT ZIJN NU BASE- EN ZUURVORMENDE VOEDINGSMIDDELEN?	1
HOE ZIET NU DE IDEALE VOEDING ERUIT?.....	3
WATER.....	4
<i>Waarvoor hebben we water nodig?</i>	<i>4</i>
<i>Welk water is goed?</i>	<i>4</i>
<i>Hoeveel water hebben we nodig?</i>	<i>5</i>
<i>Andere gezonde vochtleveranciers</i>	<i>6</i>
<i>Te mijden vochtleveranciers</i>	<i>6</i>
<i>Enkele belangrijke tips:.....</i>	<i>8</i>
KOOLHYDRATEN	9
FRUIT	9
ZETMEEL.....	9
GROENTEN	9
VETTEN	10
EIWITTEN OF PROTEÏNE.....	11
RANGSCHIKKING VOEDING.....	12
VOEDSELCOMBINATIES.	13
DE JUISTE VOEDSELCOMBINATIES	14
HET GEZONDE VOEDINGSPATROON:	17
WACHTTIJDEN TUSSEN MAALTIJDEN:.....	17
EET JE GELUKKIG.....	18
OVERSCHAKELEN OP GEZONDE VOEDING.....	19
RAUWKOST IS LEVEND VOEDSEL	19
HOE OVERSCHAKELEN OP RAUWKOST:.....	20
BIOLOGISCHE VOEDINGSMIDDELEN.	20
EET VOLGENS DE SEIZOENEN.	22
STREEKGEBONDEN VOEDING.	22
NATUURLIJKE VOEDINGSSUPPLEMENTEN.....	23
TIEN GEZONDE EET TIPS VOOR EEN DYNAMISCH LEVENSGEVOEL	24

Woord vooraf

Je gezondheid, uitstraling en levenslust heb je zelf in de hand!

Gezondheid is de natuurlijke toestand van de mens.

Een goede gezondheid is het resultaat van de juiste invulling van onze levensbehoeften, gezonde levensregels volgen en bewust luisteren naar de natuurlijke behoeften van je lichaam.

Je bepaalt zelf of je gezond wil zijn.

Wil je gezond en vitaal zijn, werk er dan zelf aan!

Wat is een VGL-consulente?

V.G.L. staat voor Voeding – Gezondheid – Levenswijze
Een consulente is een raadgeefster.

Een VGL-consulente verstrekt adviezen op het gebied van natuurlijke voeding, gezondheid en levenswijze.

Dat doet ze d.m.v. grondige gesprekken en overleg. Het gaat altijd om het aanpassen van een voedingspatroon, ontspannen en de mentale instelling, de levensfilosofie te begeleiden.

Een VGL-consulente werkt in de complementaire gezondheidszorg. Dat betekent dat het werk steunt op de natuurlijke levenswijze. Vanuit de natuurlijke levenswijze kan namelijk het inzicht ontstaan dat leidt tot gezondere voeding en een betere fysieke conditie.

Naast adviezen geeft een VGL-consulente ook voordrachten, kook- en voedingslessen. Ze begeleid gesprekken en geeft voorlichting. Ze doet aan stressbeheersing d.m.v. biorelaxatie.

De adviezen kunnen voor verschillende doelgroepen worden gegeven.
Thema's kunnen gaan over overschakelen naar natuurvoeding, fruitvoeding, rauwkost, keukenkruiden, geneeskruiden, vegetarisch koken, afslanken, biorelaxatie, volksgeneeskunde, Bachbloesems en persoonlijkheidsvorming.

De VGL-consulente verstrekt haar adviezen vanuit een degelijke opleiding. Als de problemen van de cliënt de bevoegdheid van de consulente overschrijdt, zal zij te allen tijde verwijzen naar een arts, een natuurarts, een gezondheidstherapeut of een andere therapeut.

Een VGL-consulente werkt informatief op individueel vlak of binnen een organisatie.

Waarom is gezonde voeding belangrijk?

Een gezonde natuurlijke voeding is belangrijk om onze lichamelijke en geestelijke functies ten volle te kunnen benutten!

Ik wil eerst en vooral naar de basis gaan en even uitleggen wat ons lichaam echt nodig heeft om optimaal te functioneren.

Dus ik ga het kort hebben over

- 1.- anatomie en fysiologie
- 2- zuur-base evenwicht

Anatomie en fysiologie

Ieder wezen in de natuur voedt zich volgens de anatomie en fysiologie van zijn spijsverteringsstelsel. Door het spijsverteringsstelsel van diverse diersoorten te bestuderen zien we duidelijk dat de mens zich totaal verkeerd voedt.

Hieronder een schematische voorstelling van de verschillen tussen dieren en de mens:

Diersoort	Spijsverteringsstelsel	Gebit	Opening kaken	Maag	Basisvoeding
Fruiteter vb. aap	Lang	Snij-, hoek- en maaltanden	Verticaal en horizontaal	1	Vruchten, zaden, noten, pitten
Granivoor vb. duif	Kort	Geen	Verticaal (snavel)	2	Granen, zaden, peulvruchten
Herbivoor vb. koe	Lang	Snij- en maaltanden	Verticaal en horizontaal	Meerdere	Grassen, bladeren, wortels, schors
Vleeseter vb. hond	Kort	Snij- en scheurtanden	Verticaal	1	Vlees
Mens	Lang	Snij-, hoek- en maaltanden	Verticaal en horizontaal	1	

Het spijsverteringsstelsel van de mens komt het beste overeen met het spijsverteringsstelsel van een vruchteneter. Hieruit kunnen we besluiten dat de mens het best gediend is met vruchten.

Misschien denkt u dat het onmogelijk is om alleen van vruchten te leven. Als u morgen een zieke gaat bezoeken neemt u meestal een korfje fruit mee.

Dit is niet alleen een traditie maar fruit is steeds het voedsel voor de zieke geweest.

Fruit is het ideale voedingsmiddel.

De mens is geen vleeseter en bezit geen enkel kenmerk van een vleeseter. Het veelvuldig gebruik van vlees maakt veel mensen ziek.

Vlees rot in de darmen, bevat geen ballaststoffen en werkt darmverstopping in de hand.

Nog zo een misverstand is het gebruik van melk. De volwassen mens heeft geen melk nodig! Melkproducten en vooral kaas **zijn zwaar verteerbaar en rotten, net als vlees**, in de darmen. Heel wat mensen zijn allergisch aan melk en krijgen er sterke verslijming van.

Dit komt veel voor bij kinderen die te veel melk gebruiken. Zij kunnen nauwelijks door hun neus ademen, hebben last van de keel en de sinussen zitten potdicht.

Brood is dood voedsel! – Wordt gebakken op 250°C en alle voedingsbestanddelen worden dus gedood.

Brood heeft veel water nodig om te kunnen verteren.

Vlees, vis, brood, graangerechten zijn typische landbouwproducten.

De menselijke voeding is er al jaren op gebaseerd en daarom is het moeilijk om dit voedingspatroon te wijzigen.

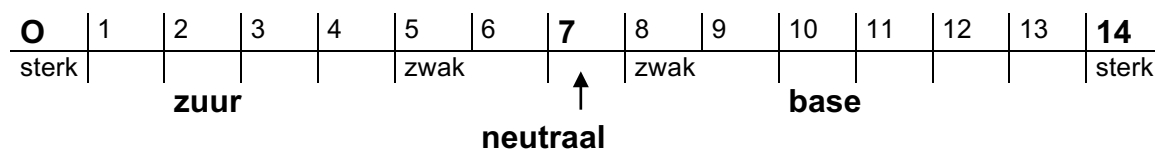
Zuur-base evenwicht.

Om het zuur-base evenwicht onder controle te houden, beschikt het lichaam over drie buffersystemen* om de zuurgraad in het bloed van **pH 7,4** constant te houden:

- het bloed waarvan de waarde tussen pH 7,35 tot 7,45 ligt
- de longen, die vluchtige stoffen zoals koolzuur elimineren
- de nieren, die de niet-vluchtige stoffen zoals urinezuur elimineren

**Een buffer is een oplossing die een zeker hoeveelheid zuur of basen kan opvangen zonder dat de zuurgraag (= pH waarde) van deze oplossing wijzigt.*

De pH-waarde wordt weergegeven op een schaal van 0 → 14



Het bloed is het belangrijkste weefsel in ons lichaam dat zeer gevoelig is voor een gewijzigde zuurtegraad. Het bloed zorgt voor het transport van voedingsstoffen naar alle cellen. Hoe meer zuren we eten, hoe dikker het bloed, en hoe slechter het door de aders stroomt. Als er te veel zuren in het bloed komen zet het lichaam een aantal noodventielen in werking om deze zuren te neutraliseren o.a.:

- Het vrijmaken van kalk en magnesium uit de botten, met als gevolg osteoporose.
- Tijdelijk opslaan van zuren o.a. urinezuur in het bindweefsel met als gevolg reuma.

Belangrijk! Zuren ontstaan in het lichaam, basen kunnen niet door aangemaakt worden. Dus is het belangrijk dat bases via voedsel worden toegevoegd.

Waar komen deze zuren vandaan?

- urinezuren uit afsterving van cellen en vleesconsumptie
- melkzuren uit inspanningen
- azijnzuren uit vet- en suikerwaren
- zwavelzuren uit varkensvlees en ingehouden winden
- salpeterzuren uit gepekeld vlees en veel kaassoorten
- looizuren uit zwarte thee en koffie
- kleurstoffen, conserveringsmiddelen, aroma's in levensmiddelen
- giftige tandvullingen, milieugifstoffen, gifstoffen op de werkplek, enz.

Wat kunnen we eraan doen om onze verzuring en verslaking te verminderen?

Het is absoluut zeer belangrijk over te stappen naar gezonde (vegetarische) voeding.

Het gebruik van kruidenthee heeft eveneens een gunstige invloed op de stofwisseling en op de nieren.

Voor de stofwisseling is paardenbloem, pepermunt, lavendel, brandnetel of kamille aan te bevelen en voor de nieren peterselieblad, moerasspirea, goudsbloem, lindebloesem of heermoes.

De bedoeling van ontzuren en ontslakken is de verzuring in ons lichaam te verminderen en onze mineraalvoorraden weer aan te vullen om de kwaliteit van onze gezondheid te verbeteren.

Enkele sterk ontzurende voedingsmiddelen zijn:

- pompoen
- augurk
- komkommer
- knoflook
- aardappel
- rode paprika
- tomaat
- selderstelen
- witte kool
- witloof
- knolselder

Wat zijn nu base- en zuurvormende voedingsmiddelen?

Al onze voedingsmiddelen bevatten metalen en niet-metalen. Metalen worden tijdens de stofwisseling omgezet tot basen, niet-metalen tot zuren. Bevat een voedingsmiddel meer metalen als niet-metalen dan zorgt dit voor een basen-overschot. Bevat een voedingsmiddel meer niet-metalen als metalen dan geeft dit een zuuroverschot.

Voedingsmiddelen kunnen we indelen in 2 groepen:

1.-Voedingsmiddelen **die rijk zijn aan niet-metalen** zijn calorierijke, eiwitrijke voedingsmiddelen met een zuuroverschot. Van deze voedingsmiddelen hebben we weinig nodig, ze geven een snel verzadigingsgevoel.

Vetten en Oliën: avocado-olie, maïsolie, olijfolie, lijnzaadolie, sesamolie, zonnebloemolie.
 Fruit: veenbes.
 Granen: rijstwafel, volkorenwafel, maïs, rijst, rogge, tarwe.
 Zuivel: melk, kaas (van geiten- koe- of schapenmelk), boter.
 Noten: cashew, pinda, pindakaas, walnoten.
 Bonen: doperwt, spliterwt, witte en bruine bonen, sojabonen en sojamelk, amandelmelk, rijstmelk.
 Dierlijke eiwitten: rundvlees, schelpdieren, eend, vis, wit vlees, lam, kreeft, oesters, varkensvlees, konijn, zalm, garnaal, tonijn, kalkoen, wild.
 Pasta: noodles, macaroni, spaghetti, overige deegwaren.
 Suikerwaren: snoep, honing, stroop, sacharine, limonade, suiker, aspartaam.
 Alcoholica: alle alcohol-houdende dranken.
 Geneesmiddelen, chemicaliën en pesticiden.

2.-Voedingsmiddelen die **rijk zijn aan metalen** zijn caloriearme, eiwitarme voedingsmiddelen met een basen-overschot.

Van deze voedingsmiddelen kunnen we veel eten, ze bevatten meer water.

Fruit: appel, abrikoos, avocado, banaan, zwarte bes, kers, aalbes, dadel, druif, grapefruit, meloen, nectarine, sinaasappel, citroen, perzik, peer, ananas, framboos, aardbei, tomaat.
 Groenten: knoflook, asperge, waterkers, broccoli, witlof, kool, wortel, bloemkool, selderie, komkommer, sla, andijvie, alfalfa, zeegroenten, champignon, spirulina (alg), chlorella (alg), aubergine, koolrabi.
 Eiwitten: scharrelei, kipfilet, rechtsdraaiende yoghurt, amandel, tofu, zonnebloempitten.
 Kruiden: kaneel, kerrie, gember, mosterd, chili-peper, zeezout, miso, overige kruiden.
 Thee: groene Japanse thee, kruidenthee, ginsengthee, paardenbloemthee, brandnetelthee.
 Drank: mineraalwater (niet koolzuurhoudend), versgeperst fruitsap, ongepasteuriseerde melk, groentesap.

Ideaal is een verhouding van 20% calorierijke voedingsmiddelen en 80% caloriearme voedingsmiddelen.

In onze huidige maatschappij eten we bijna evenveel calorierijke als caloriearme voedingsmiddelen. Het weefsel raakt verzuurd en er ontstaan ziekten zoals reuma, nierkwalen, leverziekten, enz.

De latente acidose (verzuring) is een serieus te nemen risicofactor voor wat betreft het ontstaan van diverse chronische ziekten alsmede onder meer een voortijdige veroudering en osteoporose (botontkalking). Dit was te horen tijdens het eerste internationale "Zuur-base-symposium" aan de universiteit van München in oktober 2000.

Ook goede eetgewoonten zijn essentieel !

Een voedingsmiddel dat normaal gesproken basen levert, werkt door slecht kauwen als zuurvormer. Zelfs vruchtensappen moeten worden "gekauwd", dat wil zeggen met speeksel vermengd. Zuurvormend zijn ook basische voedingsmiddelen die in te grote hoeveelheden of op verkeerde tijdstippen worden genuttigd. Met name grof gesneden rauwkost en fruit, normaal gesproken basen leveranciers, gaan door slecht kauwen gemakkelijk tot gisting over en worden dan zuurleverancier.

Het is ook van belang dat er in alle rust wordt gegeten; voldoende tijd ervoor uittrekken en **spanningen en stress tijdens het eten vermijden**. Voeding die na 18.00 uur wordt genuttigd wordt evenmin voldoende verteerd en bevordert zodoende eveneens verzuring van het lichaam.

Hoe ziet nu de ideale voeding eruit?

De grondlegger van de natuurlijke hygiëne Dr. Graham schreef hierover:

“Hoe eenvoudiger en natuurlijker een voedingsmiddel is dat men eet, des te meer het tegemoetkomt aan de menselijke behoeften en ontwikkeling, zowel fysiek, intellectueel als moreel. Een natuurlijke voeding is deze die niet is samengesteld of moeilijk gemaakt door ingewikkelde kooktechnieken, culinaire hoogstandjes en niet versterkt moeten worden met sausen, smaakmiddelen en specerijen.”

Wat eten?

- de voeding moet natuurlijk zijn
- de voeding moet specifiek zijn voor de mens.
- de voeding moet levend zijn

De ideale voeding is voeding zoals de natuur die produceert: rauw, zuiver en ongemengd zodat elke smaak afzonderlijk kan geproefd worden.

Water

“Je moet veel drinken, je lichaam vraagt erom.” is een aanbeveling die we overal horen. Waar is dit allemaal goed voor? Om te spoelen? Voor de verwijdering van toxische stoffen uit het lichaam is meer nodig dan water of een andere vloeistof.

Omdat water zo belangrijk is voor een goed functioneren van alle lichaamsfuncties, moeten we ervoor zorgen dat ons lichaam het beste water krijgt: puur, zuiver water!

Waarvoor hebben we water nodig?

Het menselijk lichaam bestaat voor 65-70% uit water.

In feite is de aanwezigheid van lichaamsvloeistoffen verantwoordelijk voor bijna ieder proces dat zich in het menselijk lichaam afspeelt. Denk daarbij aan de spijsvertering, de opname van voedingsstoffen, de bloedsomloop, de lichaamsreiniging.

We verbruiken 2,5 l water per dag:

- 1,5 l via de urine
- 400 ml via de ademhaling
- 100 ml met je ontlasting
- 500 ml via de huid

Enkele van de belangrijkste taken van water binnen het lichaam zijn:

- het is een essentieel bestanddeel van alle lichaamsweefsels- en cellen en van alle lichaamsvloeistoffen: bloed, lymfe, kliersecreties, enz.
- water houdt de voedingsbestanddelen in een opgeloste toestand en maakt het mogelijk dat voeding en energiestoffen, doorheen het lichaam, naar de verschillende organen worden getransporteerd.
- water houdt een gedeelte van toxische substanties “in oplossing” en zorgt voor het transport ervan.
- water houdt de verschillende slijmvliezen in het hele lichaam zacht en voorkomt beschadiging ervan.
- water regelt de lichaamstemperatuur op verschillende manieren. Iedereen weet dat het lichaam voortdurend een deel van zijn waterreserves verliest via de huid, de nieren, de stoelgang, de ademhaling. Dit verlies moet regelmatig gecompenseerd worden. Het lichaam haalt veel van zijn water uit de voedingsmiddelen zelf en voor het overige wordt het aangevuld door te drinken. Een gedeelte van dit water gaat integraal deel uitmaken van de weefsels en wordt terecht “levend water” genoemd.

Wat we dagelijks verliezen moeten we aanvullen met nieuw, zuiver water.

Het dagelijks verlies van water door zweten, verdamping, eliminatie van urine en stoelgang moet weer goedge maakt worden, zodat het waterpeil binnen het lichaam en de cellen perfect op peil blijft.

Welk water is goed?

Er is water en water.

Bronwater is water uit de bron, bevat een beperkt gehalte aan anorganische mineralen. Dit is zeer geschikt indien vers en verpakt in glas. De beste bronwaters zijn waters met een zo klein mogelijke droogrest *

Enkele mineraalarme waters zijn:

Spa Reine – **droogrest** op 180°C = 33mg/l

Montcalm – droogrest op 180°C = 32 mg/l

Mont Roucous, **droogrest** op 180°C = 25mg/l

Droogrest, dat is wat er overblijft wanneer je een liter water bij 180 graden zou laten verdampen. Denk maar aan de binnenkant van je waterkoker. Vaak denken we dat er enkel kalk overblijft, maar in werkelijkheid is het een heel palet aan mineralen die zich in ons water bevinden. Die mineralen geven onder andere de karakteristieke smaak aan ons water. Dus hoe hoger de droogrest, hoe meer het water een eigen, specifieke smaak heeft. Hoe lager de droogrest – hoe minder belastend voor het lichaam!

Mineraalwater is eveneens water uit de bron maar rijk aan anorganische mineralen en met mate te gebruiken. Waters met een hogere droogrest zijn intenser van smaak, ze voelen zwaarder aan en je kan er minder van drinken.

Voorbeelden

- Chaud Fontaine, droogrest 385mg/ l
- Evian **droogrest** op 180°C = 309mg/l
- Contrex, **droogrest** op 180°C = 2.078mg/l
- Vittel, **droogrest** op 180°C = 844mg/l

Leidingwater is ongeschikt als drinkwater. Het leidingwater is behandeld met chloor waardoor het bacteriologisch wel zuiver is maar waar dan ook de bacteriële jukjes in voorkomen. Chloor kan ook schadelijke nevenproducten vormen. De kans op kanker zou volgens bepaalde rapporten 44% hoger liggen bij mensen die gechloreerd water drinken. Door de ontzettende milieuvervuiling, chemische landbouw, overbemesting, enz. wordt het steeds moeilijker voor de drinkwatermaatschappijen water te leveren dat voldoet aan de Europese normen, denk maar aan de nitraten, residu's van pesticiden, etc. Onzuiver water kan heel wat schade aanrichten omdat water in ons lichaam bij zoveel processen betrokken is.

Wat de reclamemakers ons ook proberen te doen geloven, enkel puur en zuiver water is goed voor ons lichaam. Alleen zuiver water kan ons lichaam zuiver houden.

Hoeveel water hebben we nodig?

De hoeveelheid water is afhankelijk van hoeveel we eten, wat we eten en de hoeveelheid toxisch materiaal aanwezig is in de voeding. Wie erg veel zout gebruikt, zal automatisch een grotere drankbehoefte creëren.

Wie erg veel geconcentreerde voeding eet, zal geneigd zijn deze droge prop door te spoelen. Wie daarentegen dagelijks een flinke portie fruit en groenten eet en slechts weinig droge voeding gebruikt zal weinig of geen behoefte hebben aan extra vloeistof. Fruit en groenten bevatten op zich al een flinke portie water.

Een algemene regel, zoals bv. 8 à 10 glazen water per dag is er niet.

Afhankelijk van wat en hoe we eten zal extra vloeistof al dan niet nodig zijn.

Verskillende factoren bepalen de hoeveelheid water die nodig is om zich goed te voelen en om goed te functioneren:

- wie dagelijks twee kilo biologisch fruit en groenten eet heeft via deze weg minstens anderhalve liter van het zuiverste water binnengenomen. Het drinken van extra water kan in dit geval beperkt blijven tot enkele glazen per dag.
- wie zoute, sterk gekruide, pikante of toxisch zwaar belaste voeding en dranken gebruikt, zal misschien drie of meer liter water moeten gebruiken
- het gebruik van medicijnen speelt een rol. Hoe meer medicijnen gebruikt worden, hoe meer vocht het lichaam nodig heeft.
- de weersomstandigheden zijn ook niet onbelangrijk. Bij hoge temperaturen is de transpiratie en de uitdroging een stuk groter dan wanneer het koud is.
- ook het verschil in lichaamsactiviteit is belangrijk. De ene persoon is passief, de andere actief en voortdurend in beweging.
- iemand die vast zal iedere dag voldoende moeten drinken omdat er geen vocht wordt aangevoerd via het voedsel.

Er is niet zomaar een regel voor het aantal glazen water dat per dag moet gedronken worden. Leren luisteren naar je lichaam is de belangrijkste regel.

Andere gezonde vochtleveranciers

- **Kruidenthee**
- **Verse groenten- en vruchtensappen**, opgelet dit zijn eigenlijk “tussendoortjes”

Te mijden vochtleveranciers

Frisdranken: bevatten teveel suiker, koolzuurgas, cafeïne, kinine, kleurstoffen, kunstmatige aromastoffen of smaakversterkers. Frisdranken zijn allesbehalve vriendelijk voor je lichaam, ze hebben geen enkel nut, ook niet als dorstlesser!

Koffie en zwarte thee is zeer belastend voor het hart, de nieren en het zenuwstelsel. Koffie prikkelt de pancreas waardoor men dik wordt. Koffie verstoort het slaapritme en maakt de mens stressgevoelig. Ook geen “bio-koffie” is een gebrand product en heeft geen enkele bijkomende waarde voor de gezondheid. Ook cafeïnevrije koffie is af te raden, hij bevat toxische solventen om cafeïne neer te slaan.

Namaakkoffie is ook gebrand en dus niet gezond. Het is een redelijk alternatief voor echte koffie in onze poging geheel te ontwennen.

Melk. Eigenlijk is koemelk volledig voedsel voor opgroeiende kalfjes. Het gebruik van melk voor kinderen en volwassenen kan hooguit als een beperkte aanvulling op onze voeding gezien worden. Melk is geen dorstlesser maar vloeibare voeding.

Enkele negatieve kenmerken van melk:

- bevat geen ballaststoffen,
- veroorzaakt verslijming en allergie,
- belast het lymfestelsel,

- levert slechte voedselcombinaties op met ander voedingsmiddelen,
- bevat toxines (opgelost in melkvet).

Chocolademelk bevat, door de cacao, evenveel cafeïne als koffie en daarnaast nog een hoge dosis suiker. Chocolademelk is dus zeker af te raden.

Alcohol: - is toxisch voor het zenuwstelsel, hersencellen sterven af, hersenfuncties worden ontregeld. Is een vitaminen- en mineralenrover, vooral van vitamine B. stoort de stofwisseling, het gehalte aan vetten en urinezuur in het bloed stijgt. is een zware belasting voor de lever, pancreas, maag, slokdarm, hart, zenuwstelsel en hersenen. Belemmert de calciumabsorptie; het vermogen van de lever om vitamine D te activeren wordt afgeremd. Vitamine D is belangrijk voor de calcium-stofwisseling.

Een vaak gehoorde opmerking:

“Wijn is toch een puur natuurproduct”.

Laten we dit maar vergeten. De natuurlijke suikers van de druif worden omgezet in alcohol. Suikers geven energie. Alcohol verzwakt en ondermijnt het zenuwstelsel. De keuze is vlug gemaakt: een dure fles wijn of gezonde voeding. Gezonde voeding is dé verantwoorde keuze die op termijn rendeert en een verhoogde vitaliteit en goede gezondheid verzekert.

“Wijn helpt het voedsel verteren”. - Dit is ongetwijfeld verzonnen door de gilde van de wijnmakers. De spijsvertering vindt plaats als het voedsel in de maag is. Wijn vertraagt eerder de vertering van het voedsel. Net als de motorische reacties vertragen onder invloed van alcohol, zo wordt ook de vertering vertraagd. Wijn is gegist, waardoor al het voedsel dat ermee in contact komt bederft.

Ook het drinken van biologische wijn is alcohol gebruiken. Eet liever de echte natuurlijke druiven in het seizoen.

Wijn wordt gemaakt van gegiste druiven, een onnatuurlijk proces door menselijk ingrijpen. Wijn is het product van gedegenereerde druiven. Eenzelfde gistingsproces kan ook in ons lichaam plaatsvinden en iedereen weet dat ook dit gistingsproces ongewenst is.

Enkele belangrijke tips:

Schakel over naar een gezonde voeding met veel fruit en groenten: deze zijn waterrijk. Fruit bestaat gemiddeld voor 75 à 95 % uit puur, zuiver water, terwijl dit voor de groenten 60 à 90 % is. Met deze voeding zullen we geen dorst lijden.

Drink uitsluitend puur en zuiver water of versgeperste sappen als je dorst hebt.

Koolhydraten

Fruit

Bestaan hoofdzakelijk uit

- enkelvoudige koolhydraten, dit zijn snel verteerbare koolhydraten
- gemiddeld voor 75 à 95 % uit puur, zuiver water,
- en voedingsvezels, nodig voor een goede darmwerking.
- Hebben weinig invloed op de werking van de pancreas en weinig invloed op de suikerstofwisseling.

Belangrijk is wel dat fruit steeds apart gegeten wordt, dit om gisting in de darmen te voorkomen. Fruit kan onderling gecombineerd worden met uitzondering van meloen. Meloen eet je het beste apart.

Koolhydraten zijn de energieleveranciers van het lichaam maar vooral van de hersenen en rode bloedcellen. De hersenen kunnen zelfs niet zonder glucose, een soort koolhydraat.

Zetmeel

Zijn complexe koolhydraten, moeilijk te verteren.

Zetmeel zit vooral in aardappelen en graanproducten.

Bij het verhitten van zetmeelrijke producten boven de 100°C kan de mogelijk schadelijke stof acrylamide ontstaan.

Zetmeel laat de pancreas extra werken zodat er extra insuline in het lichaam aangemaakt wordt om zetmeel in glucose om te zetten. Aangezien we met ons eetpatroon voldoende glucose hebben wordt deze dan omgezet in vet (vet ophoping vooral buik en heupen).

Een 2^{de} nadeel is dat de bloedsuikerspiegel een piek heeft om kort daarna weer te dalen met als gevolg dat het lichaam naar suiker snakt!

Zetmeel kan je enkel combineren met groenten, groenten geven in de spijsvertering voldoende water om het zetmeel te laten verteren.

Dus geen boterham met kaas!

Groenten

Bestaan uit koolhydraten en gemiddeld voor 60% uit water. Vele groente soorten bevatten ook eiwitten.

Groenten kunnen gecombineerd worden met eiwitten en vetten

Vetten

Vet heeft de volgende functies:

Vet levert energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren aan je lichaam. Onze cellen hebben vetzuren nodig als bouwstenen en vetzuren beschermen je cellen tegen ongewenste indringers. Verder heeft het lichaam ze nodig om je ogen, je hersenen en je spieren goed te laten werken.

We moeten hier wel onderscheid maken tussen **onverzadigd en verzadigd vet**

Onverzadigde vetten	Verzadigde vetten
Verlagen het risico op hartziekten - ze verlagen de LDL cholesterol	Verhogen de hoeveelheid slecht cholesterol (LDL) in het bloed.. Teveel LDL in het bloed verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.
• Plantaardige oliën (Kokosolie, olijfolie, zonnebloemolie) • Omega 3 vetzuren: noten, lijnzaad, sojabonen en walnootolie, koolzaad-, soja-, notenolie • Vette vissoorten, zoals haring, makreel, zalm en paling	• Volle zuivelproducten • Roomboter • Koekjes, chocolade en gebak.

Vet blijft relatief lang in de maag en geeft daarom voor langere tijd een verzadigd gevoel. Vrijwel alle vetzuren uit eten worden verteerd door het lichaam. In de ontlasting is dan ook bijna geen vet aanwezig. Als dit wel het geval is wijst dit op een verstoorde vetvertering, bijvoorbeeld als gevolg van ziekte of medicijngebruik.

Eiwitten of proteïne

Eiwit zijn door de aminozuren zijn bouwstenen voor het eiwit in lichaamcellen. Het lichaam heeft aminozuren nodig om zelf weer nieuwe eiwitten te maken, die benut worden bij de groei, het spierherstel en voor het zuurstoftransport naar de spiercellen. Bijna alle levensmiddelen bevatten eiwit.

Plantaardige bronnen zijn:

- Brood (maar opgelet met brood – is eigenlijk dood voedsel aangezien het gebakken wordt op 250°)
- granen, zoals rijst en pasta
- peulvruchten, zoals bonen en linzen
- noten
- paddenstoelen en producten die hiervan zijn gemaakt

Dierlijke bronnen zijn:

- vlees – 20 à 30 %
- vis
- gevogelte, zoals kip
- melk(producten)
- kaas
- eieren

Een tekort aan eiwitten kan leiden tot vermoeidheid, haaruitval, verlies van pigmenten die zorgen voor haarkleur (normaal zwart haar kleurt rood), verlies van spiermassa, lage lichaamstemperatuur en verstoring van de hormoonspiegel.

Maar een teveel aan eiwitten geeft, overbelasting van de nieren een ontregelde lever – dus teveel toxische residuen - verlies van beenmassa door een verhoogde zuurgraad van het bloed.

Rangschikking voeding

Hieronder wordt de rangschikking weergegeven van hoogwaardige naar minderwaardige voeding. Door ons zoveel mogelijk te voeden met hoogwaardige voeding, verkrijgen we een hoog rendement: enkel voeding levert ons energie.

Basisvoedingsmiddelen of hoogwaardig voedsel

Dit zijn voedingsmiddelen die we rauw en onbewerkt kunnen eten en die in grote mate overeenstemmen met ons spijsverteringsstel.

- fruit, bessen, watervruchten, zachte zaden, noten, pitten
- wortel- en knolgewassen, bol- en stengelgewassen, bladgroenten, kiemen
- honing, eigeel, koudgeperste olie

Aanvullende voedingsmiddelen

Dit zijn voedingsmiddelen die we niet absoluut nodig hebben, maar matig mogen gebruiken. Ze zorgen voor variatie, vandaar de naam aanvullende voedingsmiddelen. Sommige kunnen rauw gegeten, andere moeten gekookt of verwerkt worden.

Het gaat hier vooral om landbouwproducten

- granen en zetmeel houdende zaden, maniokwortel, peulvruchten, sojaproducten
- melk en melkproducten
- eieren

Verboden voedingsmiddelen

Is ongeschikt of waardeloos voedsel, met een echt nadelige werking op onze gezondheid.

- vlees, vis, schaaldieren, schelpdieren, dierlijke vetten, bloed
- zout, zeezout, riet- en bietsuiker, chocolade, snacks, snoep
- frisdrank, koffie, alcohol, Chinese thee
- geïndustrialiseerde voeding, instant voeding, enz.

Voedselcombinaties.

De juiste voedselcombinaties voorkomen veroudering.

Het spijsverteringstelsel is niet in staat om voedingsmiddelen met diverse voedingsstoffen gelijktijdig te verteren.

Het spijsverteringstelsel kan zeker niet tegelijkertijd eiwit en zetmeel in grote hoeveelheden verwerken.

Eiwitresten gaan in het dalende gedeelte van de darmen rotten en zetmeelresten gaan in het opstijgende gedeelte van de darmen gisten. Dus we krijgen een opgezetten buik met alle bijkomende klachten.

Daarom mag één maaltijd slechts bestaan uit voedingsmiddelen die samen goed verteerd kunnen worden. Dit is de basis van de goede voedselcombinaties.

“Er bestaan vele spijsverteringsmoeilijkheden. Er zijn de klachten die rechtstreeks met de spijsvertering kunnen in verband gebracht worden: ‘Zure oprispingen, branderig gevoel in de slokdarm, opgezette maag en darmen, winderigheid en een zwaar gevoel na de maaltijd zijn algemeen verspreide klachten, helaas zo algemeen dat men er jammer genoeg niet blijft bij stilstaan en meteen naar een tabletje of drankje grijpt, echter zonder afdoend resultaat. Er zijn ook heel wat klachten die onrechtstreeks kunnen in verband gebracht worden met de vertering, zoals malabsorptie van voedingsstoffen, kortademigheid, slaapproblemen, nierklachten, bepaalde allergieën, overgewicht, verkeerde lichaamshouding, huiduitslag, enz..” schrijft Jan Dries.

Een belangrijke oorzaak van al deze klachten zijn verkeerde voedselcombinaties. Historisch is het zo gegroeid in de eetcultuur dat mensen alles door elkaar zijn beginnen eten. Nochtans klopt dit niet met de chemie van de spijsvertering. In de natuur weten dieren instinctief wat ze al dan niet kunnen samen eten.

De juiste voedselcombinaties¹

Wat zijn de gunstige effecten van het toepassen van de voedselcombinaties?

- Men heeft een efficiëntere vertering
- Er is een betere absorptie van voedingsstoffen
- Er zijn minder gifstoffen door slechte vertering
- Men heeft minder voedsel nodig
- Er is minder energie nodig om dit voedsel af te breken
- Er zijn minder spijsverteringsklachten zoals gasvorming, opgezette buik, allergieën, enz.

Het zuur-base evenwicht ondersteunt de voedselcombinaties. Hoe beter de voeding in evenwicht is, des te vlotter verloopt de vertering.

Voedselcombinaties zijn niet nieuw. De Amerikaanse arts Dokter Hay schreef er reeds een boek over in de jaren 30. Dr. Shelton werkt in de jaren vijftig een groot aantal goede en slechte combinaties uit.

Opgelet! Als vuistregel moeten de maaltijden zo eenvoudig mogelijk zijn

Er bestaan lijstjes van de juiste voedselcombinaties maar persoonlijk ben ik voorstander van een heel eenvoudig systeem

Fruit eet je altijd apart – maar je kan het aanvullen met wat room, plantaardige yoghurt, noten, zaden en pitten

De overige maaltijden neem je voor 70% groenten (rauw en of gekookt), je vult dit aan met 3% vet (olijfolie, kokosolie, zonnebloem- of lijnzaadolie) en 25 % vlees of vis of aardappelen of pasta of rijst of brood

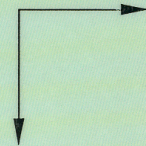
Met deze combinatie zit je altijd goed.

Hieronder voor degene die met echt gedetailleerd willen de goede voedselcombinaties:

Eiwit / groenten	vb.	salade met vis
Eiwit / zure vruchten	vb.	milkshake met fruit, fruit en kaas
Eiwit / vetten	vb.	vis met botersaus
Eiwit / vetten / groenten	vb.	salade met oliedressing, rosbief en groenten
Eiwit / vetten / zure vruchten	vb.	gegrilde vis met botercitroensaus
Vetten / zure vruchten	vb.	vers fruit met slagroom
Vetten / suikers	vb.	gedroogde vruchten en noten, gedroogde vruchten en room
Eiwit / suikers	vb.	warne melk gezoet met honing, eiwitdrank met fruit gemengd
Zetmeel / vetten	vb.	brood en boter, banaan met room, gebakken aardappelen met boter
Zetmeel / groenten	vb.	salade van gebakken aardappelen, boterham met sla
Zetmeel / vetten / groenten en boter	vb.	salade met oliedressing gegeten met brood
Zetmeel / gedroogde vruchten	vb.	boterhammen met rozijnen
Zetmeel / suikers / gedroogde groenten	vb.	brood en honing met rozijn, dadels of vijgen

Hierna een copij van de ideale voedselcombinaties voor de geïnteresseerden:

VOEDSELCOMBINATIES

							zuren			zetmeel		suiker		vet			eiwit			
		champignons	melk	groenten	melkzure groenten	yoghurt - karnemelk	tomaat	azijn - mosterd	fruit - bessen	zetmeelrijke groenten	aardappel	graan - brood - pasta	suikerrijk fruit	suiker - honing	avocado - olijf	boter - slagroom	olie - vet - eigeel	noten - zaden - pitten	kaas - kwark	vlees - vis - gevogelte
eiwit	vlees- vis - gevogelte	+	-	+	-	-	+	-	-	X	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	kaas - kwark	+	-	+	-	X	+	-	+	X	-	-	-	-	-	-	-	-		-
	noten - zaden - pitten	●	-	+	+	X	+	-	+	X	-	-	-	-	-	-	-		-	-
vet	olie - vet - eigeel	+	X	+	+	+	+	+	+	+	+	+	X	-	-	-		-	-	-
	boter - slagroom	+	X	+	+	+	+	+	+	+	+	+	X	-	-		-	-	-	-
	avocado - olijf	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-		-	-	-	-	-
suiker	suiker - honing	-	-	-	-	+	●	●	+	X	-	-	X		-	-	-	-	-	-
	suikerrijk fruit	-	-	-	-	+	-	X	+	X	-	-		X	-	X	X	-	-	-
zetmeel	graan - brood - pasta	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+		-	-	+	+	+	-	-	-
	aardappel	+	-	+	-	-	-	-	-	+		+	-	-	+	+	+	-	-	-
	zetmeelrijke groenten	+	-	+	+	+	X	X	X		+	+	X	X	+	+	+	X	X	X
zuren	fruit - bessen	-	X	X	X	+	X	+		X	-	-	+	+	+	+	+	+	+	-
	azijn - mosterd	+	X	+	X	-	+		+	X	-	-	X	●	+	+	+	-	-	-
	tomaat	+	X	+	+	+		+	X	X	-	-	-	●	+	+	+	+	+	+
	yoghurt - karnemelk	●	+	+	+		+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	X	X	-
	melkzure groenten	+	X	+		+	+	X	X	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-
	groenten	+	X		+	+	+	+	X	+	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+
	melk	●		X	X	+	X	X	X	-	-	-	-	-	-	X	X	-	-	-
	champignons		●	+	+	●	+	+	-	+	+	+	-	-	+	+	+	●	+	+

+ goede combinaties
 - slechte combinaties
 x moeilijke combinaties
 ● goed, maar niet gebruikelijk

© Arinus - Belgium

Verdelers Nederland: Van Alphen Company, Balladelaan 37, 3818 CA Amersfoort, Tel. 033-4700030, Fax 033-4700033
 Verdelers België: Arinus Uitgeverij, Weg naar As 267, 3600 Genk, Tel. 089/35.67.08, Fax 089/35.52.59

Het gezonde voedingspatroon:

Ontbijt :	fruit (dit is heerlijk fris en licht verteerbaar en geeft voldoende energie)
10 uur:	fruit of nootjes
Middag:	soep rauwkost groenten en aardappelen of vis of vlees of rijst of pasta of eieren
Avond:	groente- of fruitmaaltijd

Een fruit/groenten voeding is ideaal. We kunnen in matige hoeveelheid afwisselen met wat brood, graangerechten of melkproducten. Vooral in de overgangsfase is er behoefte aan afwisseling.

Het is niet gemakkelijk van vandaag op morgen over te schakelen op een totaal ander systeem van eten. Wie gezond wil worden doet er goed aan de slechte voedingsgewoonten geleidelijk te verminderen en de goede te vermeerderen, d.w.z. meer groenten en fruit. Op die manier zal men vlug verbeteren en zijn energie terugwinnen.

Juiste voedselcombinaties zijn alle combinaties die door je spijsvertering optimaal verteerd worden.

Respecteer de verteringstijd en wacht voldoende tussen de maaltijden

Wachttijden tussen maaltijden:

- na 1 glas vruchtensap (vers geperst en gezeefd): 20 à 30 minuten.
- na 2 glazen vruchtensap (vers geperst en gezeefd): 30 à 45 minuten.
- na 3 glazen vruchtensap (vers geperst en gezeefd): 45 à 60 minuten.
- na 4 glazen vruchtensap (vers geperst en gezeefd): 60 à 90 minuten.
- na een fruitmaaltijd: 4 uur voor je groenten eet.
- na een groentesalade: 4 uur.
- na een goed gecombineerde maaltijd zonder vet: 4 uur.
- na een goed gecombineerde maaltijd met vet: 6 uur.
- na een verkeerde voedselcombinatie: minstens 8 à 12 uur.

Hoe langer het traject duurt, hoe meer energie het vraagt om te verteren, hoe lager het rendement. Een laag rendement wordt geleverd door minderwaardige voeding.

Eet je gelukkig

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen – fruit en groenten - verhogen de aanmaak van serotonine. Serotonine beïnvloedt ons humeur, stemming, slaap, impulsiviteit en agressie. Depressieve mensen hebben vaak een tekort aan serotonine. Koolhydraten kunnen dat tekort voorkomen of verhelpen. Bovendien is het zo dat je vermoeidheid afneemt na een koolhydraatrijke en vetarme maaltijd.

Overschakelen op gezonde voeding

Overschakelen op gezonde voeding is:

- ons lichaam gezond houden of onze gezondheid herwinnen
- verantwoordelijkheid opnemen voor onze gezondheid en vitaliteit

Sinds het begin van de industriële revolutie in de 19^{de} eeuw zijn de mensen in de rijke landen geleidelijk hoe langer hoe meer vervreemd geraakt van hun natuurlijke wortels. Wetenschappers dachten de natuur te overtreffen door het produceren van voedingsmiddelen en ze begonnen met het fabriceren van chemische pesticiden en kunstmeststoffen om er de gewassen en dieren mee te behandelen (mishandelen). Dit zette de achteruitgang van de kwaliteit van voedingsmiddelen in. De scheikunde begon daarnaast de moderne voedingsindustrie te voorzien van additieven, conserveermiddelen, kleurstoffen, kunstmatige smaken en geuren en middelen die de textuur en smaak van voedingsmiddelen verbeteren. Achteraf is gebleken dat veel van deze middelen schadelijk zijn voor de menselijke gezondheid en de oorzaak van psychisch-somatische klachten.

De voordelen van gezonde voeding:	De nadelen van verkeerde voeding:
heeft een opbouwende en reinigende werking	vervuilt de lichaamsvloten (homotoxicose)
kost weinig energie om voedingsstoffen vrij te maken	vraagt veel energie van het lichaam om uit ongezonde voeding toch voedingsbestanddelen te halen
ontlast en stimuleert de spijsvertering	belast de stofwisseling
optimaliseert de stofwisseling	tast het spijsverteringsstelsel aan
geeft de toevoer van de nodige voedingsstoffen	geeft tekorten aan bepaalde voedingsstoffen
voorkomt tekorten in het lichaam	laat veel afvalstoffen na
werkt ontgiftend	degenereert de cellen en geeft een algemene veroudering van het organisme
heeft een goede natrium-kaliumverhouding	verstoort de kalium-natrium verhouding (vochtrophing, verhoogde bloeddruk)
versterkt het zenuwstelsel	prikkelt het zenuwstelsel
versterkt de psychische weerstand	verzwakt de psychische weerstand
versterkt de immuniteit	verzwakt het immuunsysteem
verhoogt het regenerend vermogen	geeft onvoldoende absorptie
versterkt het zelfgenezend mechanisme	verzwakt het zelfgenezend mechanisme van het lichaam
verhoogt de levenskracht	verlaagt de bio-energiebalans

Rauwkost is levend voedsel

Gekookt voedsel veroorzaakt degeneratie, verzwakking en uiteindelijk ziektes. Een griepedemie maakt duizenden slachtoffers, allemaal mensen die niet voldoende weerstand hebben. Hetzelfde kan gezegd worden van al diegenen die tijdens de winter alle mogelijke winterkwalen krijgen. Met gekookt voedsel bouwen we geen weerstand op, we

blijven zwak en vatbaar voor de meest uiteenlopende ziektes. Om weer gezond te worden moeten we meer rauwkost eten.

Bij het bewerken, koken, bakken en/of braden van een voedingsmiddel, verandert de oorspronkelijke structuur van dat voedingsmiddel. De structuur van ieder voedingsmiddel is zodanig dat de bio-energie zolang mogelijk in het voedingsmiddel blijft opgesloten. Iedere ingreep betekent niet alleen een verlies maar ook de verstoring van de bio-energie. Gekookt of bewerkt voedsel is steeds minderwaardig tot waardeloos voedsel. Daarom moet een gezonde voeding uit grote hoeveelheden rauwkostvoeding bestaan.

Onder rauwkost verstaan we alle voedsel dat tijdens de bereiding niet boven de 40°C is geweest.

Rauwkost bevat zowel kiemen, vers fruit, bessen, noten, zaden, pitten, allerlei groenten, sappen, gefermenteerde groenten als melkproducten.

Hoe overschakelen op rauwkost:

- gebit laten nazien – we moeten een goed gebit hebben om het rauwe voedsel fijn te kauwen
- traag leren eten, goed kauwen en het voedsel goed inspeekselen
- beginnen met sappen te drinken, zo raakt het lichaam weer vertrouwd met rauw voedsel
- daarna vers rijp fruit eten; fruit verdraagt men bijna altijd goed. Men eet aanvankelijk best één soort fruit per keer om verteringsmoeilijkheden te voorkomen
- geleidelijk overschakelen op wortel- en knolgewassen zoals wortelen, raapjes, rode biet, enz. Het voordeel hiervan is dat men daar nog behoorlijk kan op kauwen
- daarna volgen de stengelgewassen en pas daarna bladgroenten zoals sla, witloof, veldsla en kolen, enz.
- aanvankelijk eet men kleine hoeveelheden rauwkost en als alles goed verteert, gaat men verder.

Maak er een goede gewoonte van om iedere dag rauw te eten bij gekookt voedsel.

Rauw voedsel is levend voedsel en de levenskracht die de genezingskracht is.

Biologische voedingsmiddelen.

Biologische voedingsmiddelen hebben een tragere groei gekend en hebben daardoor een grotere rijkdom aan mineralen en sporenelementen.

Biologisch gekweekte gewassen zijn gezonde gewassen met een veel grotere levensenergie.

Chemisch gekweekte gewassen zijn zieke gewassen.

Citaat uit het boek van Jo Wyckmans “Gezond vanbinnen, vanbuiten mooi”

Overleven in een toxische wereld

Een van de problemen met natuurlijke voeding is dat natuurlijk, gezonde voeding steeds moeilijker te vinden is. Kunt u zich de ‘shock’ voorstellen die ik een paar jaar geleden tijdens een vakantie in Thailand kreeg? Terwijl ik me zat te verlekken op een heerlijk

fruitontbijt met veel vers fruit, viel mijn oog op een artikel in de Bangkok Post. "toxic shocker" titelde de weekendbijlage. 'Depressing news about our sicalled healty choices'. Ik was zo naïef geweest te denken dat ik in Thailand in het aards paradijs beland was, waar ananas, papaja, druiven en appels onbespoten en vers geplukt op mijn bord zouden belanden. Maar wat las ik in de krant? Dat de appels die ik daar op de markt kocht, waren ingevoerd uit Noord-Amerika (de grootste appelexporteur ter wereld). Dat de normale procedure die wordt toegepast om appels te vervoeren erin bestaat om de container waarin de appels zitten eerst te besproeien met thiabendazole, een uiterst giftig schimmeldodend middel. Dat de container dan gespoeld wordt om er de appels gedurende 8 (acht!) maanden in te bewaren. De appels worden voordien behandeld met pesticiden en ondergedompeld in chloorwater. Appels die dit proces niet overleven, worden geperst tot sap of verwerkt tot appelmoes. De 'goede' appels worden met was behandeld om te voorkomen dat ze uitdrogen of ineenschrompelen. Het gebeurt niet zelden dat er schimmeldodende middelen worden vermengd met de was.

Ik was verbijsterd, maar las verder. Druiven uit Californië worden gedurende enkele maanden wekelijks uitgerookt met zwaveldioxide om schimmelvorming te beperken. Dit chemisch product kan door de druiven geabsorbeerd worden en kan huiduitslag, zwellingen en ademhalingsproblemen veroorzaken. Bij mensen die gevoelig zijn voor deze stof kan het leiden tot shock, coma of zelfs de dood. De sinaasappelen die op ons bord komen, worden behandeld met schimmeldodende middelen die afwijkingen bij de foetus kunnen veroorzaken. Ook bananen, aardappelen, kersen en citroenen zijn niet meer veilig. Welke gevolgen zullen de huidige voedselproductieprocessen hebben voor de mensen die vandaag 20-30 jaar zijn? Want op dit moment zijn er nog altijd mensen die zeggen dat het wel niet zo 'n vaart zal lopen – er zijn nog steeds mensen die moeiteloos honderd jaar worden zonder dat ze er maar één seconde bij nagedacht hebben wat ze eten. Maar zij hebben wel gezonde voeding gehad tijdens hun jeugd. Vroeger was voeding natuurlijk, en behielden de meeste voedingsproducten hun waardevolle bestanddelen. Jonge mensen van nu groeien op met sterk bewerkt voedsel en niemand kan voorspellen welke de gevolgen voor hun gezondheid zullen zijn op lange termijn.

De consument van nu is het slachtoffer van makkelijk en langdurig te bewaren industriële voeding. Men is vandaag tegelijkertijd overvoed en ondervoed.

Hieronder een korte samenvatting van de verschillen tussen geïndustrialiseerde landbouw en biologische landbouw.

Geïndustrialiseerde landbouw	Biologische landbouw
De natuur moet wijken voor chemicaliën en machines.	Er wordt zoveel mogelijk in overeenstemming met de natuur gewerkt.
De bemesting gebeurt met kunstmeststoffen.	Men maakt gebruik van bodembedekking, compost en organisch afval.
Landbouw bestaat uit monoculturen en men gebruikt standaardrassen.	Men doet aan teeltafwisseling, combinatieteelt en herwaardeert oudere rassen.
Gewasbescherming gebeurt met insecticiden en fungiciden. Onkruid wordt bestreden met herbiciden.	Men neemt preventieve natuurlijke maatregelen en doet aan geïntegreerde gewasbescherming. Men maakt gebruik van hagen en bomen.

Er is veel bewerkt en bewaard voedsel dat getransporteerd wordt over de hele aardbol.	Er is meer vers seizoensgebonden plaatselijk geproduceerd voedsel.
---	--

Biologisch gekweekte producten zijn gezonde gewassen met een veel grotere levensenergie!

Eet volgens de seizoenen.

We moeten niet alleen eten volgens ons spijsverteringsstelsel maar ook volgens de seizoenen.

D.w.z. zomervoeding in de zomer en wintervoeding in de winter.

In de zomer zijn er meer verse groenten en vruchten en geen probleem om ze te kopen. In de winter lijkt dat eerder moeilijk maar niets is minder waar. Er zijn heel wat voedingsmiddelen die van nature kunnen overwinteren zoals zaden, pitten, knol- en wortelgewassen en bewaarfruit dat traag rijpt. De winter biedt ons ook een rijk gamma aan wintergroenten zoals kolen, veldsla, winterspinazie, winterwortelen, schorseneren, rammenas, witloof enz. Het voordeel is dat men steeds vers eet.

Wat in het seizoen groeit is het best bestand tegen de weersomstandigheden.

De moderne voedingsindustrie heeft alles veranderd, zij loopt op alles een stuk vooruit. In het seizoen is er een overvloed en liggen de prijzen vrij gunstig. Daarom probeert men aardbeien voor het seizoen aan te bieden, vaak tegen zeer hoge prijzen. Daardoor betalen we teveel voor mindere goede kwaliteit. Eet aardbeien in de aardbeientijd, dan zijn ze heerlijk en goedkoop. Dat geldt voor alle voedingsmiddelen.

Eten volgens de seizoenen betekent steeds vers eten, dat wat de natuur op dat tijdstip aanbiedt.

Streekgebonden voeding.

Zich voeden met gewassen uit eigen streek wil zeggen gewassen die eigen zijn aan de streek of die zich hebben aangepast aan onze cultuurgewassen.

De eigen streek mag echter niet te begrensd zijn! Voor ons is Zuid-Europa de tuin van Europa! De menselijke voedingsmiddelen moeten rijk zijn aan zonne-energie, vandaar de grote belangstelling voor zuiderse vruchten, zelfs exotisch fruit.

Het tropisch fruit heeft omwille van zijn hoge bio-energetische waarde veel betekenis gekregen in de voedingstherapie.

Uit “Overschakelen op gezonde voeding” van Jan Dries.

Natuurlijke voedingssupplementen

Er zijn een beperkt aantal voedingsmiddelen die bijzonder rijk zijn aan mineralen en vitaminen. Deze kunnen supplementair gebruikt worden om een tekort aan te vullen of om verstoorde biochemische processen in het lichaam te stimuleren.

De vier voornaamste zijn honing, stuifmeelpollen, biergist en tarwekiemen. Ze bevatten alle vier veel vitamine B en zijn zenuwversterkende middelen. Veel mensen hebben af te rekenen met functiestoornissen en psychosomatische klachten.

Het gebruik van geïndustrialiseerde voedingssupplementen, die tegen zeer hoge prijzen verkocht worden, hebben geen zin. Ze hebben hun werking niet bewezen en zijn vermoedelijk schadelijk. Sommige zijn reeds uit de handel genomen.

Een gezonde voeding voedt het verzwakte zenuwstelsel.

Tien gezonde eet tips voor een dynamisch levensgevoel

1. Gebruik een voeding die voor het overgrote deel uit fruit en groenten bestaat, aangevuld met wat zaden en noten.
2. Eet vooral rauw. Een voeding die op levend voedsel gebaseerd is bevat de hoogste kwaliteit natuurlijke energie.
3. Leer de basisprincipes van de juiste voedselcombinaties en pas ze toe. Zo zorg je voor een goede en gemakkelijke vertering.
4. Eet gezond biologisch, volgens de biologische behoefte van je organisme.
5. Eet langzaam, rustig en geniet van elke hap. Laat zoveel mogelijk zintuigen bij dit genot betrokken zijn.
6. Kauw de voedselbrij langdurig door. Zorg ervoor dat iedere vezel van de voeding goed doorspeekeld wordt, tot al je voedsel vloeibaar is geworden. Je voeding moet tot op zijn kleinste vezel uitgerafeld worden. Ook daar zorgt goed kauwen voor.
7. Indien je tot op de dag van vandaag niet veel rauwkost gegeten hebt, begin dan met kleine hoeveelheden. Laat ieder maaltijd voorafgaan door een kleine portie rauwkost. Zodra je dit lekker vindt, zal je met plezier deze porties vergroten.
8. Eet niet te veel: na een stevige maaltijd gaat er veel bloed naar het spijsverteringsstelsel voor een optimale vertering. Daardoor krijgen andere delen van het lichaam minder bloed waardoor je je vermoeid voelt.
9. Drinken bij het eten is uit den boze, tenzij een klein slokje water na het eten. Je voedsel vooraf vermengen met water of een andere vloeistof = vloeibaar maken is eveneens fout. Wanneer je vindt dat je voedsel “te droog” is, dan eet je waarschijnlijk te veel geconcentreerde en zetmeelrijke kost. Natuurlijke voeding daarentegen bevat veel sap en geeft een aangename mondsensatie zonder gebruik te maken van extreme smaakstoffen en zout. Wil je drinken, doe dit dan steeds wanneer je maag leeg is. Meestal wil je drinken omdat je een slechte smaak of een onaangenaam (geïrriteerd) mondgevoel hebt. Bij een goede voeding zal dit gevoel verdwijnen.
10. Vermijd te eten na 18 uur. Je voelt je ’s morgens beter. Het lichaam ontdoet zich ’s nachts van gifstoffen. Als je blijft eten tot je slapen gaat krijgt het lichaam de kans niet zich van zijn gifstoffen te ontdoen. Want dan moet het zich bezighouden met de vertering.