



Voeding, sleutel tot gezondheid

In het voorjaar van 2008 kreeg ik een ontsteking in mijn linker bovenarm. Het begon met een zeurende pijn, waar ik aanvankelijk weinig aandacht aan schonk. Drie maanden later kon ik mijn arm nog amper bewegen; de pijn trok van mijn schouder door mijn bovenarm naar mijn elleboog en mijn hand. Mijn helderziende vriendin kwam met een diagnose: artritis. Een paar dagen na deze constatering zag ik in de wachtkamer van mijn natuurgenezer een foto van een vrouw in een rolstoel. Het onderschrift sprak van artritis in een vergevorderd stadium. Ik schrok me wezenloos, dat was niet het toekomstbeeld dat ik voor ogen had. Eerst probeerde ik te genezen met homeopathie, maar dat schoot niet op. De pijn werd steeds erger en begon me te belemmeren in mijn dagelijkse functioneren: ik had hulp nodig bij het aankleden, kon nog maar met één hand autorijden en kon helemaal niet meer sporten. Mijn arm hing krachteloos naast me; iedere schok in mijn lijf bracht tranen van pijn in mijn ogen.

Toen stuurde een vriend uit Amerika ons een artikel over 'Raw Food', in het Nederlands simpel vertaald als 'Rauwe Voeding'. 'Raw Food' is in de jaren '50 ontwikkeld door pioniers als dr. Ann Wigmore en dr. Norman Walker die ontdekten dat degeneratieve ziekten waren te genezen met een dieet van rauwe, onbespoten, plantaardige voeding. Onze vriend had net een week in een kliniek in Amerika doorgebracht, waar hij was voorzien van verse groente- en fruitsappen, salades en, niet schrikken, darmspoelingen; hij had zich nog nooit zo vitaal gevoeld. Ik besloot op onderzoek uit te gaan. Ik kon me weinig voorstellen bij een leven op rauwe voeding, maar ik had er alles voor over om mijn arm te genezen.

Te veel gif en te weinig voedingsstoffen

Een jaar en vele boeken, video's en websites later was ik 'om'. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat ons 'Standaard Westers Dieet' ofwel de gemiddelde manier van eten in onze maatschappij een belangrijke oorzaak is van de enorme toename van degeneratieve ziektes in onze maatschappij. De kern van het verhaal is dit: ons lichaam krijgt te weinig voedingsstoffen en wordt belast door teveel gifstoffen door de slecht afbreekbare chemicaliën in ons milieu. 'Hoezo te weinig voedingsstoffen,' roepen vrienden en kennissen enigszins verbolgen uit als ik ze dit vertel, 'ik eet toch gezond?' Tja, dat dacht ik ook, maar de werkelijkheid is anders. Laat ik bij het begin beginnen.

Tachtig procent van de voeding in westerse supermarkten is eigenlijk niet geschikt voor menselijke consumptie. Klinkt dat radicaal? Toch is het dat niet. Het jarenlange gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen heeft ertoe geleid dat de bodem van de intensieve landbouwgronden is verschaald. Groenten en fruit hebben aanmerkelijk minder nutriënten in zich dan vroeger en zijn bovendien doordrenkt met toxische stoffen. Ook het vlees uit de intensieve veeteelt is toxisch (denk aan antibiotica en hormonen) en minder voedzaam, zo zijn bijvoorbeeld door het gebruik van maïsmeel in het veevoer de omega 3 vetten uit het vlees verdwenen. Bovendien wordt het vlees chemisch bewerkt om het te conserveren. De gekweekte vis zit vol antibiotica en de wilde vis helaas vol zware metalen. Vervolgens wordt dat toch al niet geweldige eten in grote fabrieken bewerkt: het wordt gesneden, gemalen, verhit of gedroogd, en er worden chemische toevoegingen aan gedaan. Tegen de tijd dat het verpakt in plastic, karton of blik tenslotte van de band rolt, is alle levensenergie eruit verdwenen en zijn de voedingsstoffen nog minimaal.



De tweede reden van het verlies van voedingswaarde zit in de wijze waarop we ons voedsel bereiden. We koken, stomen, bakken of wokken het met veelal de verkeerde vetten of we bereiden het voor het gemak in de magnetron. Tegen de tijd dat ik hier in mijn verhaal zit, kijken vrienden en kennissen me vaak wazig aan. Koken, stomen en wokken doen we allemaal, daar is toch niets mis mee? En daar zit nou precies het gebrek in onze opvoeding. In de jaren 30 van de vorige eeuw ontdekte Paul Kouchakoff dat het eten van gekookt voedsel een leukocyten reactie in het lichaam veroorzaakt, een verhoogde productie van het aantal witte bloedcellen ofwel een immuunreactie[i]. Het lichaam reageert hetzelfde op het eten van gekookt voedsel als op een virale of bacteriële infectie, een continue belasting voor het immuunsysteem. Rauw voedsel roept geen leukocytenreactie op. Bovendien levert rauw voedsel, dat wil zeggen voedsel dat niet boven de 40 graden celsius is verhit, het lichaam de enzymen die nodig zijn voor de vertering van voedsel.

Het proces van homeostase in ons lichaam is erop gericht om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden, met een Ph waarde van 7,3 – 7,4. Het zal proberen de voedingsstoffen uit het voedsel op te nemen en de gifstoffen die de Ph waarde verstoren, zoveel mogelijk af te voeren. Hiervoor heeft het vitamines, mineralen, enzymen en sporenelementen nodig. Als het lichaam die niet aangeleverd krijgt via voeding (en daar schiet alle fabrieksmatig bewerkte en gekookte voeding in tekort) dan onttrekt ze die aan het lichaam zelf om toch te kunnen functioneren. De gifstoffen die het door gebrek aan de juiste stoffen niet kan afvoeren, slaat het op in vetten. Verder houdt het onverteerd voedsel vast in de darmen als 'plak', een touwachtige structuur die zich vasthecht aan de darmwand. Wanneer de vastgekoekte laag te dik wordt, zijn de darmen niet meer in staat om voedingsstoffen op te nemen. Dan zullen de darmen uiteindelijk zelf giftige stoffen gaan produceren en gaan lekken, waardoor deze gifstoffen via de buikholte zich door het hele lichaam verspreiden, met alle nare gevolgen van dien.

Ons lichaam is een wonder, het zal alles doen om zich zo goed mogelijk aan te passen. Lange tijd zal het de lichaamseigen stoffen zoals mineralen en enzymen inzetten om het aangeboden voedsel, hoe slecht ook van kwaliteit, te verteren. Over het algemeen kunnen jonge lichamen, mits ze niet alleen op junkfood leven, de klap van het Standaard Westers Dieet nog wel opvangen, maar naarmate je ouder wordt, betaal je een keer de prijs. Op lange termijn is het Standaard Westerse Dieet gewoon niet geschikt om het lichaam gezond te houden. Het lichaam wordt langzaam vergiftigd, te zwaar en gaat mankementen vertonen.

Ontgiften en voeden

Als je kampt met gezondheidsklachten of als je wilt voorkomen dat je daar mee te maken gaat krijgen, dan is de oplossing om iets aan je dieet te veranderen: van een overwegend 'zuur' of belastend dieet naar een overwegend 'basisch' of voedend dieet. Dat is een proces waarbij je niet te overhaast van start moet gaan. Je lichaam is gewend aan wat je al die jaren hebt gegeten. Als je nu overwegend pizza, hamburgers en frietjes eet en je zou in één keer overstappen op een 100% rauw dieet, dan kom je in een proces dat te vergelijken is met het afkicken van drugs of alcohol. Je lichaam krijgt ontwenningsverschijnselen: fysieke klachten, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, verstopping en emotionele klachten als neerslachtigheid, depressie en obsessies voor eten. Bovendien kan de hoeveelheid toxische stoffen die vanuit je cellen in de bloedbaan komt, een bedreiging zijn voor je systeem. Het is dus belangrijk om stapsgewijs te werk te gaan. Het vertrekpunt is je huidige dieet. Je begint om een paar dingen weg te laten. Niet voor even, maar voor altijd. Wat dat is, bepaal je zelf. Je hoeft niet 100% rauw te eten om gezond te zijn. Het gaat er veel meer om wat je niet eet. Dat wat je consequent weglaat, zonder af en toe te zondigen, leidt tot gezondheid. Bedenk je bij iedere stap dat je beter vast kunt houden aan een iets minder schoon dieet dat je bevalt, dan jezelf te dwingen over te gaan tot iets wat je niet ligt en dan weer terug te vallen in slechte gewoontes.



De voedingsgroepen die de meeste schade aan de cellen doen zijn:

1. Geraffineerde suiker (bijna alles in de supermarkt bevat suiker, van de koekjes tot de hagelslag en de jam)
2. Bewerkt zetmeel (brood, koekjes, gebak, croissants, pannenkoeken, enz.)
3. Zuivel (melk, kaas, yoghurt)
4. Andere dierlijke proteïnen (vlees, vis, eieren)
5. Gekookt voedsel

Voedingsgroepen die genezend werken, zijn:

1. Rauwe biologische groente
2. Rauw biologisch fruit
3. Geweekte of gekiemde onbewerkte biologische noten
4. Geweekte of gekiemde onbewerkte biologische zaden
5. Gekookt plantaardig, biologisch, onbewerkt voedsel

Stap 1. Verminder en vervang de meest schadelijke stoffen.

Stop het gebruik van de magnetron (er is maar 1 plek voor de magnetron, dat is de schroothoop)

Stop gebruik van 'fast food' (lege moleculen)

Stop het gebruik van voedsel met additieven/ E-nummers (gif)

Stop het gebruik van chemische zoetstoffen als Aspartaam in soft drinks, light producten (gif)

Stop het gebruik van voorbewerkt voedsel (blik, kant- en klaar, voorgesneden enz)

Stop het gebruik van gefrituurd voedsel (giftige olie)

Verminder of stop zoveel mogelijk gebruik van tabak, alcohol, drugs en chemische medicijnen

Vervang bespoten voeding zoveel mogelijk door biologische voeding

Vervang brood van de bakker door brood van de reform (ivm brood veredelaars)

Eet zoveel mogelijk verse producten

Vervang witte suiker door rietsuiker

Vervang witte meelproducten door volkoren producten

Vervang keukenzout door zeezout of Himalaya zout

Vervang koffie door granen- of cichoreikoffie

Vervang zwarte thee door kruidenthee

Vervang margarine door roomboter

Vervang bakmargarine door 'high oleic' zonnebloemolie, kokosolie of ghee (geklaarde boter)

Koop een waterfilter voor de waterkraan en drink voldoende (min 1 liter) gezuiverd water.

Dit is de basis. Het betekent verpakkingen lezen en kijken wat ergens in zit. Sommige producten in deze lijst zijn moeilijk om van los te komen. Ze zitten diep in ons systeem ingebakken en we zijn er emotioneel aan verslaafd. Het hoeft niet allemaal tegelijk en ook niet allemaal in een keer. Zelf heb ik stap voor stap de producten uit deze groep losgelaten. Ik ben begonnen met het stoppen van koffie en zwarte thee. Na 15 jaar kan ik zeggen dat ik daar echt los van ben. Ik had me op hetzelfde moment ook voorgenomen te stoppen met suiker, maar dat is me nog nooit helemaal gelukt. Af en toe val ik terug: een gebakje, een dessert of een ijsje zijn op momenten onweerstaanbaar. Ach wat kan het kwaad, denk ik dan. Maar het kan kwaad, meer dan je je beseft. In de loop der jaren is mijn lijf zo gevoelig geworden, dat ik wel steeds gemakkelijker afblijf van producten met de slechte suikers.



Stap 2. Overgang van schadelijk naar voedend

Geraffineerde suikers: vervang rietsuiker door dextrose, ahorn, honing, tarwestroop

Bewerkt zetmeel: vervang tarwe door spelt of kamut, vervang gist door desem

Zuivel: vervang koemelkkazen door geiten- of schapenkazen, vervang koemelk door geitenmelk, rijstemelk of amandelmelk

Andere dierlijke proteïnen: wees matig met eieren en rood vlees

Voeg rauwe voeding toe in de vorm van salade, vers sap of 'smoothie'

Doe tweemaal per jaar een reinigingskuur

Je kunt beginnen om 'verse' sappen en 'smoothies' bij de supermarkt te kopen, maar weet dat de enzymen in die producten allang dood zijn. Beter is om zelf te 'blenden' of 'juicen'. Nuttig rauw voedsel (sap, smoothie of salade) altijd voor je iets anders eet, dat voorkomt een leukocyten reactie.

Stap 3. Meer voedend dan schadelijk

Geraffineerde suikers: Stop met alle suikervervangers, alleen nog rauwe ahorn, rauwe agave, rauwe honing, rauwe yacon stroop en/of stevia

Bewerkt zetmeel: stop met koekjes, cake, croissants, beschuit, enz. Beperk je tot desembrood (kamut, spelt) glutenvrije pasta, gekiemd speltbrood en roggebrood

Zuivel: stop met alle harde kazen, alleen nog zachte geiten- en schapenkazen

Vervang koe- en geitenmelk door rijstemelk, soyamelk of amandelmelk (soya is omstreden, wees matig)

Vervang koeien yoghurt door geitenyoghurt

Dierlijke proteïnen: wees matig met eieren en stop met rood vlees

Begin de dag met een zelf geperst glas fruit/groente sap

Eet 1 maaltijd rauw, liefst je ontbijt

Reinig je darmen met klisma's of hoge darmspoelingen

Doe af en toe een lever- en gal reiniging

Stap 4. Dr Fred Bisci's intermediate diet

Geen geraffineerde suikers, alleen nog rauwe honing, rauwe agave en stevia

Geen bewerkt zetmeel behalve glutenvrije pasta en gekiemd speltbrood

Geen zuivel maar soya-, rijste- of amandelmelk

Geen dierlijke proteïnen behalve vis, kip en kalkoen

Geen gekookt voedsel, behalve gestoomde groenten en gekookte hele granen als volkoren rijst, quinoa, bonen, linzen en boekweit. Kook zo min mogelijk op de laagst mogelijke temperatuur. Zelf heb ik dit regime uitgebreid met gewokte maaltijden bereid met kokosvet of ghee, zoals curries.

Verder levend voedsel als basis: rauwe groenten, fruit, noten, zaden, kiemen, algen, gedroogd fruit, rauwe olijfolie en lijnzaadolie.

Drink een groentesap of eet een salade voordat je een gekookte maaltijd eet.

Combineer geen zetmeel met proteïnen

Eet niet na 8 uur 's avonds

Stap 5. Een 100% rauw dieet en/of intermitterend vasten

Sommige mensen maken de overstap naar 100% rauw eten dat alleen bestaat uit rauwe groenten, fruit, noten, zaden, kiemen, algen, gedroogd fruit, rauwe olijfolie en lijnzaadolie. Wat mij betreft is een volledig rauw dieet geschikt om te detoxen en het lichaam te genezen van ziekte, maar het is voor de meeste mensen niet houdbaar als dieet op de lange termijn. Een andere weg is om de uren waarin je eet, te beperken, bekend als intermitterend vasten. In de uren dat je vast, gaat je lichaam in ketose, waarbij het oude cellen, virussen en bacteriën opruimt.



Superfoods en supplementen

Naast een dieet van rauwe voeding heeft een mens van tijd tot tijd ondersteunende supplementen nodig: enzymen, probiotica, vitamines, mineralen en sporenelementen. 85% van het aanbod op dit gebied is synthetisch en bestaat uit stoffen die niet door het lichaam verwerkt kunnen worden. Let dus op wat je koopt. Op internet is veel informatie te vinden; zelf ben ik fan van de producten van Bonusan, Golden Natural, Terranova en van vrijwel het hele assortiment van webwinkel Unlimited Health.

Sommige planten hebben een dusdanig hoge voedingswaarde dat ze worden beschouwd als supervoeding. De lijst is lang en gaat van bessen (bv Goji berries en golden berries), poeders (bv Maca), zaden (bv Chia zaden), algen (spirulina, chlorella, groen blauwe algen) naar rauwe cacao. Je kunt het beste een beetje surfen op de pagina's van de gespecialiseerde websites en zo af en toe wat uitproberen.

Detoxen

Periodieke reinigingskuren zijn cruciaal voor het behoud van onze gezondheid. 80% van alle Westerse ziekten zijn terug te voeren op ongezonde darmen. Zelf doe ik tweemaal per jaar een grotere reinigingskuur met klei, psyllium vezels en kruiden (Arise & Shine), doe ik iedere maand rond de donkere maan 3 dagen een mini-kuur met alleen vloeibaar, rauw eten gecombineerd met bv Oxy-powder pillen of ik doe drie dagen watervasten (een van de vele vormen van intermitterend vasten). Verder doe ik zo'n 3-5 maal per jaar een leverreiniging, gevolgd door een darmspoeling. Iedere keer weer sta ik versteld van de hoeveelheid stenen die mijn lever dan loslaat.

Tot slot

Ik ben sinds 2008 met rauwe voeding aan het experimenteren. Het eerste half jaar heb ik vrijwel 100% rauw gegeten, een intensieve detoxkuur gedaan, evenals diverse darmspoelingen en een paar leverreinigingen. De pijn in mijn arm was binnen drie maanden weg en na zes maanden kon ik er weer alles mee. Daarna ben ik overgegaan naar een dieet dat in de koude wintermaanden misschien een kwart rauw is, in zachte wintermaanden voor de helft en in de warme zomermaanden soms twee derde rauw is. Dan ontbijt ik met een juice, smoothie en/of salade. Ik lunch met een rauwe soep, een salade en ambachtelijk desembrood. Het avond eten is meestal gekookt (ik beweeg heen en weer tussen het regime van stap 3 en 4). Ik heb inmiddels ook ontdekt dat een 100% rauw dieet voor mij niet geschikt is, ik val teveel af, krijg het te koud en word er te ijl van.

De verandering in mijn dieet heeft me op alle fronten goed gedaan. Mijn energie is toegenomen, mijn geheugen is verbeterd en ik krijg vaak te horen dat ik er jong uit zie. Ook al vind ik het af en toe in het geheel niet gemakkelijk om volgens dit regime te leven en verlang ik af en toe naar wit brood uit de oven met roomboter en hagelslag, de resultaten zijn zo fenomenaal dat me dat het merendeel van de tijd ook motiveert om ermee door te gaan. De grootste uitdaging is wanneer ik niet zelf kan koken, bv tijdens vakanties of wanneer ik uit eten ga. Dan heb ik niet altijd de wilskracht om het stokbrood te laten staan of het toetje af te slaan. Als ik dat een keer doe is dat niet erg, maar na een paar weken vakantie, keren mijn klachten terug.

De grote 'eye-opener' voor mij was dat het belangrijker is om je inname van bewerkt zetmeel af te bouwen dan je inname van dierlijk voedsel. Als je niet alles overboord wilt zetten, is de beste keus om te stoppen met geraffineerde suikers en bewerkt zetmeel en dan verder alles te blijven eten. Combineer dat met groente en fruitsappen en rauwe salades en je komt een heel eind. Ieder mens is anders. Wat voor de een werkt hoeft dat voor een ander niet zo te doen. Experimenteer ermee. Voel zelf wat je goed doet en wat niet. Je lichaam heeft een betrouwbaar feedback mechanisme, je voelt het vanzelf.

Verder heb ik ontdekt dat de keuze voor voeding, de reiniging, en supplementen deels universeel en deels persoonlijk is. De basisregels gelden voor iedereen, maar uiteindelijk bepaalt de staat van je lichaam, je lichaamstype en je energieveld wat jou op een gegeven moment het beste dient. Mijn advies is begeleiding te zoeken van een expert die jou kan doormeten (met een levend bloed analyse, een vegatest, kinesiologie, etc) of te leren hoe je jezelf kunt doormeten met hulp van bijvoorbeeld kinesiologie.



Enkele eenvoudige recepten

Thaise Kokos soep

4 of 5 grote wortelen

5 eetlepels gedroogde kokos

5 dadels of vijgen

Stukje gember

Een halve citroen met schil

Theelepel turmeric

Theelepel citroengras

Snufje Himalaya of zeezout

Met water in de blender en zachtjes opwarmen

Spinaziesoep

1 avocado

Zoveel spinazie als in de blender past

Eetlepel pijnboompitjes

Teentje knoflook

Snufje Himalaya of zeezout

Met water in de blender en zachtjes opwarmen

Bloemkoolsoep

1 avocado

Halve bloemkool

Theelepel kerriepoeder

Snufje Himalaya of zeezout

Met water in de blender en zachtjes opwarmen



Winkelgids

Experts om te googelen:

Gabriel Cousins, Brian Clement, David Wolfe, Matt Monarch, Fred Bisci, Victoria Boutenko, Ann Wigmore, Norman Walker, Jameth Sheridan, Shawn Stevenson, Juglen Zwaan.

Waterfilter:

Er zijn inmiddels veel apparaten voor geïoniseerd water op de markt. Ik gebruik zelf de Ion bron, verkrijgbaar bij www.gezondeshop.nl

Adya Clarity, verkrijgbaar bij Unlimited Health.

Reinigingskuren:

Arise & Shine verkrijgbaar bij Unlimited Health in Amsterdam

Health Force, verkrijgbaar bij Unlimited Health in Amsterdam en bij rawfoodsuperfood.com

Ejuva verkrijgbaar op ejuva.com

Intermittent fasting, verschillende apps bieden ondersteuning

Het boek 'De ongelooflijke lever en galblaaszuivering' van Andrew Moritz beschrijft de leverreiniging. Gallbladder detox en Liverdetox van PRL ondersteunen de reiniging.

Darmspoelingen:

Gezondheidscentrum Sjaroni in Driebergen, <https://santura.nl>

Of een adres bij jou in de buurt

Juicers:

De beste is de Norwalk, alleen verkrijgbaar op <http://www.nwjal.com>. Let op: bovenop de rekening komt ook nog 500 euro invoerrechten, vraag om een Europese variant en je moet er zelf een andere stekker aanzetten.

Maar als dat een te grote aanslag op je portomonnee is, dan is er inmiddels ook een grote keuze 'slow juicers' verkrijgbaar. Let op juicers met een centrifuge, een hard ronddraaiend mechaniek zoals die van Solis en Philips, zijn ongeschikt voor genezing; ze doden de enzymen. Koop een juicer die perst, of een slow-juicer.