

Voeding, sleutel tot gezondheid

In het voorjaar van 2008 kreeg ik een ontsteking in mijn linker bovenarm. Het begon met een zeurende pijn en wat lastig kunnen bewegen, waar ik aanvankelijk weinig aandacht aan schonk. Drie maanden later kon ik mijn arm nog amper bewegen en trok de pijn door naar mijn elleboog en mijn hand. Mijn vriendin, die helderziend is, kwam met een diagnose: artritis. Een paar dagen later zag ik in de wachtkamer van mijn natuurgenezer een foto van een vrouw in een rolstoel. Het onderschrift vertelde dat ze artritis in een vergevorderd stadium had. Ik schrok me wezenloos, dat was nou niet het toekomstbeeld dat ik voor ogen had. Aanvankelijk 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 als ik liep hing mijn arm krachteloos naast me. Sporten was onmogelijk. Al jaren loop ik twee maal per week een uur bij ons in het bos en sinds vorig jaar ben ik verslaafd aan het paardrijden, ook in het bos, maar iedere schok in mijn lijf bracht de 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 de degeneratieve ziekten waar hun patiënten aan leden waren te genezen met een dieet van rauwe, onbespoten, plantaardige voeding dat bestaat uit fruit, groenten, noten en zaden. 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

Nu, vele boeken, video's en websites verder, ben ik 'om'. Ik ben ervan overtuigd 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. De kern van het verhaal is dit: ons lichaam krijgt te weinig voedingsstoffen en wordt belast door teveel toxines (gifstoffen). '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. 80% van de voeding in westerse supermarkten is eigenlijk niet geschikt voor menselijke consumptie. Klinkt dat radicaal? Toch is het dat niet. Denk maar even na.

Het jarenlange gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen heeft ertoe geleid dat de bodem van de intensieve landbouwgronden is verschaald. Groenten en fruit hebben beduidend minder nutriënten in zich dan vroeger en zijn ook nog eens 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.ⁱ

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 doen het voor het gemak even in de magnetron. Tegen de tijd dat ik hier in mijn verhaal zit kijken vrienden en kennissen me vaak wazig aan. Koken, stomen, wokken, dat 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 immuunreactieⁱⁱ. Met andere woorden, het lichaam reageert hetzelfde op het eten van gekookt voedsel als op een virale of bacteriële infectie. Dat is een belasting voor het immuunsysteem. Rauw voedsel roept geen leukocytenreactie op. Bovendien levert rauw voedsel, dat wil zeggen voedsel dat niet boven de 40 graden celcius is verhit, wel alle bouwstoffen die nodig zijn voor het functioneren van ons lichaam.

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 met behulp van vitamines, mineralen, enzymen en sporenelementen. Als het lichaam die niet krijgt aangeleverd via de voeding (en daar schiet alle fabrieksmatig bewerkte en gekookte voeding in tekort) dan onttrekt ze die aan het lichaam zelf. Het breekt het lichaam af om toch te kunnen functioneren, wat leidt tot ouderdomskwalen en degeneratieve ziekten. De gifstoffen die door gebrek aan de juiste stoffen niet kan afvoeren worden opgeslagen in vetten. Verder blijft onverteerd voedsel achter 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 en is het zelfs mogelijk dat de darmen zelf giftige stoffen gaan produceren en dat ze gaan lekken, waardoor de gifstoffen in de buik terecht komen 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 junk food 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 het al die jaren hebt gevoed. 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 ontwenningverschijnselen. Je kunt te maken krijgen met 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

Deze voedingsgroepen bevatten onvoldoende bouwstoffen, zijn belastend om af te breken, verhinderen het lichaam om toxines af te voeren en dwingen het om ze op te slaan in vet.

Voedingsgroepen die genezend werken zijn:

1. Rauwe biologische groente
2. Rauw biologisch fruit
3. Onbewerkte biologische noten
4. Onbewerkte biologische zaden

Deze voedingsgroepen bevatten de bouwstoffen die het lichaam nodig heeft en stellen het lichaam in staat om toxines af te voeren.

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)

Stop het gebruik van maïs stroop ook wel 'High Fructose Corn Syrup' (in koekjes, gebak (gif))

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 of dextrose

Vervang witte meel producten door volkoren producten

Vervang keukenzout door zeezout of Himalaya zout

Vervang koffie door granen- of cichorei koffie

Vervang zwarte thee door kruidenthee

Vervang margarine door roomboter

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

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 12 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 steeds niet echt gelukt. Keer op keer val ik terug. Ach wat kan het kwaad, denk ik dan even. Maar het kan kwaad, meer dan je je beseft.

Stap 2. Overgang van schadelijk naar voedend

Geraffineerde suikers: vervang rietsuiker door dextrose, ahorn, rauwe honing of rauwe agave

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 twee maal per jaar een reinigingskuur

Je kunt beginnen om 'verse' sappen en 'smoothies' bij de supermarkt te kopen, maar de eerlijkheid gebied me te zeggen 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 dextrose, rauwe honing 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

Vervang koeien yoghurt door geitenyoghurt

Dierlijke proteïnen: stop met eieren en rood vlees

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

Eet 1 maaltijd rauw

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 gluten vrije 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

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

Drink voldoende zuiver water

Stap 5. Een 100% rauw dieet

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, maar het is lang niet voor iedereen geschikt..

Superfoods en supplementen

Naast een dieet van rauwe voeding heeft een modern mens van tijd tot tijd ondersteunende supplementen nodig, een concentratie van enzymen, probiotica, vitaminen, 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. Een goed merk dat in gewone winkels te koop is, is Biotics. 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 webwinkels (zie onderaan dit artikel) en zo af en toe wat uitproberen.

Mijn top 5 van supplementen bestaat uit:

1. Digestive Enzymes van E3 of het Hippocrates Instituut, in te nemen na een maaltijd van gekookt voedsel of in tijden van een detox kuur. Enzymen helpen bij de vertering van voedsel en bij het schoonmaken van het lichaam.
2. Probiotica van E3 of het Hippocrates Instituut, in te nemen na een darmspoeling of tijdens een detox kuur om de darmflora weer op te bouwen.
3. Groen blauwe algen van E3, verkrijgbaar in bevroren, levende vorm (E3Live en Brainon) en in gedroogde vorm (AFA en Phenalmin)
4. VitaMineralGreen van Jameth Sheridan (breed spectrum vitaminen en mineralen poeder)
5. Vitaminen en Mineralen van Biotics

Tot slot

Ik ben nu twee jaar met rauwe voeding aan het experimenteren, de pijn in mijn arm is weg en ik kan er weer alles mee. Mijn energie is toegenomen, mijn geheugen is verbeterd en ik krijg vaak te horen dat

ik er zo jong uit zie. Kortom, ook al vind ik het af en toe in het geheel niet gemakkelijk om volgens dit regime te leven en verlang ik regelmatig terug 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. Ik heb ontdekt dat ik (nog) niet geschikt ben voor een 100% rauw dieet. Momenteel ontbijt ik met een groene smoothie (een mix van fruit, groene bladgroente en water in de blender), ik lunch met een rauwe soep (zie recepten verderop), een salade en wat roggebrood en 's avonds eet ik gewoon warm, meestal vegetarisch, soms wat vis of kip.

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 merk ik dat mijn klachten terugkomen. 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 smoothies, juices 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.

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

Experts om te googelen:

Gabriel Cousins, Brian Clement, David Wolfe, Matt Monarch, Fred Bisci, Victoria Boutenko, Ann Wigmore, Norman Walker, Jameth Sheridan

Reinigingskuren:

Arise & Shine verkrijgbaar bij Unlimited Health in Amsterdam (zie web winkels)

Ejuva verkrijgbaar op ejuva.com

Juicers:

De beste (en helaas ook de duurste) is de Norwalk, alleen verkrijgbaar op <http://www.nwjcal.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. Daarna komt de Twin Gear en daarna de Champion juicer, o.a. verkrijgbaar op http://www.rawsuperfoods.com/store/juicers_.htm (nederlandse site, geen invoerrechten). Let op juicers zoals die van Solis en Philips met een centrifuge (hard ronddraaiend mechaniek) zijn ongeschikt voor genezing, ze doden de enzymen. Koop een juicer die perst! Er is een nieuwe juicer op de markt die werkt met 'langzame draaiende pers'. www.versapers.nl

Nederlandse webwinkels:

www.rawsuperfoods.com

www.rawfood-nederland.isis-veganisme.nl

www.unlimitedhealth.nl/shop

www.mastercareshop.nl

i

ii Paul Kouchakoff, "The Influence of Cooking Food on the Blood Formula of Man", First International Congress of Microbiology, Paris, 1930.