

# e-chrya

## visie door reflectie



### Gezondheid en voeding.

Gezondheid is een uiting van balans in onze levenskracht. Ziekte begint met een onbalans in de levenskracht. Die onbalans kan ontstaan door allerlei soorten stralingen, negatieve energieën, psychische problemen, een negatieve levenshouding en vooral door een slechte voeding.

Onze gezondheid is voor 80 % afhankelijk van onze voeding. De kwaliteit van onze voeding is daarom erg belangrijk. Gewenning aan bepaalde soorten van voeding kan de oorzaak zijn van een verschuiving in het lichaam en dan met name in de zuren en basen: het lichaam raakt uit balans.

Iedere dag komen we met zuren en basen in aanraking. In een flesje prik (met koolzuur), een pilletje vitamine C (ascorbinezuur) of door een, meestal basisch, schoonmaakmiddel. Alle zuren hebben vergelijkbare eigenschappen, en hetzelfde geldt voor alle basen. Zoals de naam al zegt, smaken alle zuren zuur. Probeer dat echter niet uit in de praktijk, want vele zuren zijn erg gevaarlijk. Dat geldt ook voor de basen, die bitter van smaak zijn. Zuren geven een pijnlijk, branderig gevoel als je huid ermee in aanraking komt. Basen voelen glibberig aan.

Onze hele voeding is momenteel sterk verzurend. Varkensvlees bijvoorbeeld, bevat salpeterzuur. Die verzuring van onze voeding en dus van ons lichaam veroorzaakt ontstekingen. Niet direct met dramatische gevolgen, maar op den duur en op langere termijn raakt ons lichaam steeds meer uit balans. Dat kan allerlei ziekten tot gevolg hebben, waaronder kanker, waarvan het ontstaan ligt in een bacteriologische ontsteking.

Het is daarom van belang om de zuren en basen in ons lichaam in evenwicht te houden. Vlees vormt in ons lichaam het zogeheten arachidonzuur, dat wordt afgebroken door omega-3-vetten uit vis of lijnzaadolie. Door de afwisseling van vlees en vis in onze voeding, houden we een balans in de zuren en basen.

De rest van de afbraak van slechte zuren gebeurt in de pancreas. De pancreas produceert namelijk bicarbonaat en dat blust het zuur. De pancreas zorgt ook voor de opname van vitamines, m.n. Vit. D.

Als de pancreas niet in orde is neem je geen vitamines op. We hebben dan te maken met *Exocriene Pancreas Insufficiëntie (EPI)*.

Symptomen van EPI zijn onder andere: sterk ruikende, dunne en/of vette ontlasting (strepen in de wc pot); opgeblazen gevoel; slechte adem; hoofdpijn; onderbuikpijn; uitputting; hormonale stoornissen; een tekort aan eiwitten en vetten; slechte opname van de vitamines D, A, DHA en EPA (dat veroorzaakt osteoporose).

Oorzaken van EPI zijn onder meer: inname van teveel calorieën; galstenen; eten van geraffineerde koolhydraten; alcoholconsumptie; ontsteking van de galwegen; insulineresistentie; vermoeidheid, pijn, verdriet of leed.

Veel zaken dus, die we met onze voeding kunnen verminderen of versterken.

**Cholesterol** is in aanvang gezond. Cholesterol is namelijk een transporteur van stoffen in het lichaam. Wanneer er teveel cholesterol in het bloed gevonden wordt, is dat eigenlijk een teken dat er een probleem is. Er is iets loos in het lichaam en daar moet dan cholesterol naar toe. In plaats van alleen maar het verlagen van het cholesterolgehalte, zou men moeten zoeken naar de oorzaak van de verhoging.

Door onze voeding met veel gebakken en gefrituurd eten krijgen we in het algemeen teveel verzadigde **vetzuren** binnen. Verzadigde vetzuren verharden het celmembran, een olielaagje om onze cellen. Daardoor kunnen onze cellen minder makkelijk voedingsstoffen opnemen. De producten die door de industrie worden gemaakt om het cholesterolniveau te verlagen, versterken deze verhardende werking van verzadigde vetzuren.

Belangrijker dan de cholesterolwaarde is de meting van het zogenaamde *C-Reactief-Proteïne (CRP)* in het bloed. Dit geeft een indicatie van de aanwezigheid van ontstekingen. In het algemeen wordt een waarde minder dan 8 opgevat als een goede testuitslag. Echter bij een waarde tussen 3 en 8 is er al sprake van een laaggradige ontstekingsfactor. Dat geeft vage klachten van bijvoorbeeld de vaten en darmwanden en op den duur ontstaat daardoor verkalking. Het is daarom van belang de exacte CRP-waarde te laten bepalen en deze door voeding te verlagen naar minder dan 3.

Ook is het van belang om voldoende **vitamine D** op te nemen. Wanneer we in de winter te weinig zonlicht op onze huid krijgen, kan het helpen om dagelijks vitamine D in te nemen, 2000 eenheden per dag. In het voorjaar en najaar terugbrengen naar 1000 eenheden en in de zomer stoppen. Dan maakt het lichaam zelf voldoende vitamine D aan door het vele buiten zijn. Een zonnebad van 10 minuten levert al meer dan voldoende vitamine D voor het lichaam. Maar let op: het gebruik van zonnebrandcrèmes met een hoge factor blokkeren de opname van vitamine D.

Dus 10 minuten zonder in de zon en dan snel weer mét zonnebrandcrème.

De rol van de **dikke darm** is het maken van vitaminen. Het zenuwstelsel van de dikke darm is hetzelfde als dat van de hersenen. De dikke darm is stress gevoelig. Het is daarom belangrijk om te zorgen voor ontspanning en veel te bewegen.

Chlorella (alg) heeft een gunstige werking op de darmen.

De darmen zijn ook belangrijk bij de aanmaak van **vitamine K**, dat ontstekingen voorkomt.

Vitamine D en K zijn samen goed bij vaatproblemen. Vitamine K-gebruikers moeten voorzichtig zijn met het gebruik van bloedverdunners.

Een vitaminecomplex met **zink** stimuleert de eetlust. Zink zit in Nederland nauwelijks tot niet meer in de bodem, dus daarvan ontstaat snel een tekort.

Daarnaast wordt steeds mee duidelijk over de noodzaak van voldoende vitamine **B12**.

De gemiddelde waarde van het vitamine B12 gehalte moet 500 zijn (750 is de bovengrens). Het symptoom van een vitamine B12 gebrek is een branderige tong. Neem dan elke maand gedurende een week extra vitamine B12.

**Magnesium** werkt als de spin in het web. Een tekort aan magnesium kun je herkennen aan krampen (vooral bij uitrekken). Een tekort geeft ook een gevoel van onrust. Magnesium nemen we voornamelijk op uit groenten en in het moderne voedingspatroon komt dat

daarom te weinig voor. Magnesium zorgt er onder mee voor dat calcium wordt opgenomen. Bij botklachten is er dan vaak geen gebrek aan calcium maar aan magnesium.

**Vitamine C** is de aanjager voor alle opnames. Daarvan wordt door ons lichaam maximaal 200 mg per keer opgenomen: een mespuntje.

Er is veel informatie op het internet over zuren en basen en meer van de bovengenoemde onderwerpen. Kijk eens naar:

[www.voorbeginners.info/scheikunde/zuren-en-basen.htm](http://www.voorbeginners.info/scheikunde/zuren-en-basen.htm)

[www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

[www.kruidenvrouwtje.nl/voeding/zuren-basen.htm](http://www.kruidenvrouwtje.nl/voeding/zuren-basen.htm)

[www.menssana.nu](http://www.menssana.nu)

[www.gezondengelukkigzijn.nl](http://www.gezondengelukkigzijn.nl)

[www.infofyt.com](http://www.infofyt.com)

Boekadvies: Eb en Vloed van hormonen. Leo van der Zijde ISBN 871634120040

Over de samenhang tussen evolutie, ritme, voeding en ziekte.

## Gezondheid door voeding.

Om ons voor 80 % gezond te eten, is het van belang om zo min mogelijk voorbewerkte levensmiddelen te nuttigen en zoveel mogelijk gevarieerd, biologisch en seizoensgebonden producten te nemen.

Een voorbeeld van een voedingstheorie is het Paleodieet. Het Paleodieet is gestoeld op de gedachtegang dat sinds het ontstaan van de mensheid het genetisch systeem nauwelijks (minder dan 3 %) is gewijzigd. Ons lichaam is daarom fysiek nog volledig ingericht volgens het oorspronkelijke patroon, dus ook ons spijsverteringsstelsel. Wij zouden daarom moeten eten zoals de oorspronkelijke mensen in het Paleolithicum aten, het dieet van de jagers-verzamelaars. Dit dieet bestond voor 65 tot 70 % uit vruchten, groenten, noten, peulvruchten en zaden, een klein beetje honing en 30 tot 35 % wild, gevogelte, eieren, vis en schaaldieren.

Kijk op de website: [www.hetpaleodieet.nl](http://www.hetpaleodieet.nl)

Of lees: Het Paleo Dieet. Elisabeth Somer ISBN 90-325-0818-0 2001

Ook Prof. Dr. Frits Muskiet, universiteit Groningen, heeft veel gepubliceerd en gesproken over voeding en gezondheid en pleit voor een oervoeding.

Kijk bijvoorbeeld naar: [www.youtube.com/watch?v=QJcNwgQHPEQ](http://www.youtube.com/watch?v=QJcNwgQHPEQ)

Het **EPI** probleem kun je aanpakken door naast aandacht voor je voeding, ook enige tijd extra enzymen in te nemen, bijvoorbeeld *Bonusan Gastrozym*, gedurende vier maanden bij elke maaltijd. Dit middel werkt ook effectief na een zware maaltijd.

Overleg met je huisarts en vertel hem/haar dat je wilt weten hoe bepaalde waarden van je bloed zijn van:

- het *precieze* CRP gehalte (neem geen genoegen met “waarde onder de 8” al is men daar in de medische wereld tevreden mee).
- het foliumzuurgehalte

- het gehalte aan vitamine D, B6 en B12 en vitamine K

Daarmee krijg je een goede indruk van de algehele staat van je lichaam.

Tarwe bevat *gliadine* dat de darmslijmvliezen beschadigt. Alternatieven daarvoor zijn haver, spelt en rijst. Haver is het beste, bijvoorbeeld als vlokken in groentesoep.

**Lijnzaadolie** wordt uit vlaszaad gewonnen en is rijk aan alfa-linoleenzuur, een essentieel omega-3 vetzuur, dat onmisbaar is voor de gezondheid. Essentiële vetzuren worden in het hele lichaam gebruikt ter bescherming van de celmembranen en ze spelen vooral een belangrijke rol bij de groei en ontwikkeling van het centrale zenuwstelsel (de hersenen en het ruggenmerg). Ze worden ook als bron van energie gebruikt en maken deel uit van de verbindingen die de bloeddruk, de bloedstolling, de immuunreacties en de vetafbraak reguleren.

Een goede start is een ontbijt van Budwigpap. De oorspronkelijke samenstelling is:

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| – 3 eetlepels melk         | – verse vruchten                  |
| – 3 eetlepels lijnzaadolie | – noten                           |
| – 100 gr magere kwark      | – havervlokken                    |
| – 1 theelepel honing       | – smaakmakers als kokos of kaneel |

De belangrijkste ingrediënten in dit ‘papje’ zijn de kwark en de lijnzaadolie. Dit omdat de lijnzaadolie de ideale samenstelling van onverzadigde vetzuren bevat en de kwark de benodigde zwavelhoudende aminozuren.

Extra informatie:

[www.mens-en-gezondheid.info/nl/gezonde-voeding/55046-het-budwig-papje](http://www.mens-en-gezondheid.info/nl/gezonde-voeding/55046-het-budwig-papje)

## Gezondheid en levenshouding.

Onze gezondheid is voor 80 % afhankelijk van onze voeding.

De overige 20 % hangt samen met allerlei soorten stralingen, negatieve energieën, psychische problemen en een negatieve levenshouding.

Als door voeding het lichaam al verzuurd is, is de kans groot dat ook de geest verzuurt.

Letterlijk en figuurlijk worden we zure mensen, die niet lekker in hun vel zitten, meer stress en angsten ervaren en negatief denken over zichzelf en hun omgeving...kankeren.

Ook dat kankeren gebeurt dan zowel letterlijk als figuurlijk. Een kleine bacteriële ontsteking kan zo de basis vormen voor levensbedreigende ziekten: het gaat kankeren.

Positief omgaan met jezelf en je omgeving maakt het leven minder rimpelig; alweer letterlijk en figuurlijk! Communiceer dus vooral positief met jezelf, met je cellen. Moedig ze aan, bemoedig ze en ervaar en zie dat je geest en je levenshouding een belangrijk onderdeel zijn (20 % immers) van je algehele gezondheidstoestand.

Met dank aan José Hellenbrand, homeopaat en voedingsdeskundige.