

# The Flower of Health

## De Wijsheid en Kracht van Voeding



### Het manuscript Pleidooi voor “De Wijsheid en Kracht van Voeding” en “Voeding als medicijn.” *Voorbij het Gangbare!*

Gezondheid is ons belangrijkste bezit. Maar toch hebben 4 op de 5 mensen diverse ziektes en klachten. En één op de drie werkende Nederlanders heeft een chronische aandoening. Dat aantal groeit. Naar verwachting heeft 40% van de bevolking in 2030 een chronische aandoening, zo'n 7 miljoen mensen. Een chronische aandoening leidt te vaak tot uitval op het werk en aan kwaliteit van leven.

We horen toch steeds meer op het werk en in onze eigen omgeving dat er steeds meer klachten en ziektes zoals allergie, eczeem, reuma, artrose, osteoporose, astma, COPD, levercirrose, hart- en vaatziekten, MS, ALS, kanker, Alzheimer, ziekte van Parkinson, metabool syndroom, vooral overgewicht en andere welvaarts- en ouderdomsziekten voorkomen. Er zijn nooit zoveel ziektes (meer dan 25 miljoen bij een totale bevolking van 17 miljoen) voorgekomen als in deze tijd. We worden niet alleen zieker, maar er komen steeds meer ziektes bij. De ziekenhuizen kunnen zelfs deze grote toestroom van zieke patiënten niet aan! Natuurlijk worden de meeste mensen ouder dan vroeger, maar het kantelpunt is ook inmiddels bereikt, want de huidige overvloedige koolhydraatrijke consumptie heeft een ware obesitas en suikerziekte epidemie wereldwijd gezorgd, hetgeen een vervroegde en verhoogde sterfte van deze generatie zal resulteren. En helaas gaat de kwaliteit van gezondheid en leven nu wel sterk achteruit. Het gemiddelde aantal gezonde jaren per persoon gaat nu al sterk achteruit! Daarom moeten we proberen deze veelheid van ziekten in een ruimer evolutionaire kader te plaatsen en te verklaren. Daarna kunnen we samen er wat aan doen! Vooral overgewicht is vaak de oorzaak van veel van deze talrijke beschavingsziekten. De WHO heeft niet voor niks ‘**overgewicht**’ enige tijd geleden tot epidemie verklaard. Al deze aandoeningen vormen de tol van de

moderne samenleving, het comfort, de economische welvaart, de technische, chemische en industriële ontwikkeling, vooral het gebrek aan preventie, veiligheid en ergonomie enz. Het is moeilijk, haast onmogelijk zich een moderne maatschappij voor te stellen zonder al deze beschavingsziekten, helaas ze horen erbij, eigenlijk zijn ze er het gevolg van. Onze gezondheidszorg wat feitelijk meer een ziektezorg is samen met de geneeskunde en de machtige Big Pharma aan haar zijde is er daarop volledig gebaseerd. Men zou eigenlijk de leefstijl in de maatschappij moeten veranderen, want de bron van oorzaak van al deze problemen is het verbreken of verliezen van de band met de natuur. Hoe verder de mens zich van de natuur verwijderd, hoe zieker hij wordt. Vooral de biochemische natuur van je lichaam moet je niet vergeten.

### **Van Ziektezorg naar Gezondheidszorg. De Preventieve zorg wordt de geneeskunde van de toekomst....**

Willen we preventief voor al die ziektes zijn? Heb je wel eens bij stil gestaan dat het naast je leefstijl ook aan je voedingsgedrag kan liggen? Je voedingsgevoeligheid oftewel voedingsintolerantie (o.a. door morfine-achtige stoffen de zgn. exorfinen: gluten in tarwebrood en andere tarweproducten zoals bami, pizza, pasta etc en caseïne in zuivelproducten) kun je zonder al te veel symptomen/klachten je 'stille' laaggradige ontstekingen ontwikkelen met alle gevolgen van dien. We kunnen 'gezond' eten en ons redelijk gezond voelen, terwijl toch de 'stille' ontstekingen als een soort veenbrand langzaam ons lichaam teistert en de ontwikkeling van chronische ziekten wordt bevorderd en getriggerd. Ook een ophoping van afvalstoffen en onbalans van zuur-base evenwicht door verkeerde en slechte kwaliteit eten/voeding, verkeerde voedselcombinatie, te veel fris- en alcoholische dranken, te weinig zuiver water drinken, veel stress, inademing uitlaatgassen of sigarettenrook, belasting met chemische stoffen, allen kunnen bijdragen aan een minder goed functionerend lichaam zoals maag-, lever-, darmproblemen en haperende hart en verslibbende bloedvaten en slechtlopend metabolisme en immuunsysteem (het zelfgenezend vermogen), waardoor gemakkelijk grillige welvaarts- en ouderdomsziektes kunnen ontstaan.

**"Alles is gif en niets is zonder gif. De dosis bepaalt." Paracelsus**

### **Gezondheid is geen toeval.**

Ziektes komen dus niet zomaar uit de lucht vallen. Ze zijn het gevolg van kleine dagelijkse zonden o.a. teveel aan troostvoeding (tarwe- en zuivelproducten en te vette en koolhydratenrijke producten) en zuurvormende voeding tegen je eigen bio-chemische natuur. En wanneer er zich cumulatief zoveel zonden opeen zijn gestapeld, dan ontstaan er plotseling ziektes als gevolg van uit de hand gelopen deficiënties (tekorten) van essentiële nutriënten (voedingsstoffen) en te veel van zure en toxische stoffen. Hierbij is niet alleen belangrijk wat en hoeveel je aan voeding inneemt, maar vooral wat en hoeveel je aan voedingsstoffen opneemt. Daarom is een goed functionerend darmflora essentieel.

**"(Chronisch) ziek worden, is in de huidige tijd niet moeilijk, blijf vooral eten zoals de gemiddelde consument in het Westen doet,"** zei de befaamde professor Walter Willett van de wereldberoemde prestigieuze Harvard University Human Food & Health te Boston (USA).

**We dienen dus altijd te streven naar voeding die voor je type persoon, constitutie, bloedgroep en genepakket bestemd en bedoeld is! Maar hoe doe je dat? Wat is ons eten ons waard?? Welke waarde geven we aan de zin en onzin van vitale en fatale voeding? We vertrouwen (te) veel op de curatieve geneeskunde en ziektezorg, als het te laat is! Zo hoeven we ons niet bezig te willen houden op het vlak van preventieve zorg en ook niet verantwoordelijk te voelen als we chronische ziektes hebben of krijgen "het zit in de familie" of het is genetisch.**

Nieuw wetenschappelijk onderzoek in de epi-genetica (de wetenschap die zich bezig houdt met de externe invloeden van onze genen/DNA op de expressie van het lichaam) laat zien dat genen 'aan en uit' gezet kunnen worden. Ieder dag opnieuw. Het blijkt dus dat de omgevingsfactoren met name de leefstijl en het voedingspatroon, de DNA sterk kunnen beïnvloeden. Niks staat dus volledig vast. Dat veel chronische

ziektes vaak in de familie zit, betekent nog niet dat het genetisch is. Het komt vooral door het gekopieerde leefstijlgedrag en voedingspatroon in de familie met de genetische voedingsgevoeligheid, die deze ziekte(s) veroorzaken! Goed nieuws! Dat betekent dat je met je unieke eigen DNA die vraagt om maatwerk op basis van je persoonlijke voedingskaart je chronische klachten sterk kunt terugdringen.

Een van de belangrijkste oorzaken is het feit dat we veel te veel eten van: snelle koolhydraten (geraffineerde suikers en tarwemeelproducten zoals brood, paste, pizza en bami) en roodvlees, fastfood, geraffineerd voedsel, kant-en-klare maaltijden en vooral te veel lekkere troostvoeding (koolhydraten-, suiker- en zuivelrijke lekkernijen) ook nog de verkeerde voedingscombinaties van o.a. eiwitten met koolhydraten en helaas te weinig fruit en groente! Voorts drinken de meeste onder ons teveel frisdranken en alcoholische dranken.

**Kies liever de voeding en voedingsroute die bij je type persoon, constitutie, bloedgroep en genotype past en die vooral voor je bestemd en bedoeld is. Dus je lichaamstype (Ecto, Meso en Endo) en type persoon een combinatie van 3 karakteristieken (pitta, vata en kapha) zijn van essentieel belang voor het soort en de type voeding die je moet consumeren rekening houdende met de zuur-base voedingsbalans en de voedingscombinatiebalans. En de drie essentiële orgaansystemen die in alle geneeskunst (Ayurveda, TCM etc) worden benadrukt: Hart en bloedvaten voor de distributie van voedingsstoffen, longen voor zuurstofvoorziening, de essentiële stof voor het leven en spijsverteringsstelsel (o.a. darmen) voor vertering en opname voedingsstoffen.**

**“Je krijgt wat je geeft.” En niet “Zoveel pakken wat je kunt krijgen!”**

**Ja, je geeft je natuurlijke bio-chemische lichaam en geest, de gezonde voeding die je nodig hebt en je krijgt veel vitaliteit voor terug. Een goede ruil, toch? Maar geen eenvoudige!**

Dus meer gerechten met groenten en gefermenteerde producten met vis en af en toe vlees en eet dagelijks fruit als snoep. Natuurlijk op de juiste volgorde en voedingscombinatie en de juiste zuur-base voedingsbalans. En denk er ook om dat goede en gezonde voeding niet voor iedereen hetzelfde is! De één wordt al moe na het eten van tarweproducten en kan juist niet concentratie na het drinken van koffie, terwijl een andere juist het tegenovergestelde effect ervaart! Dat komt omdat iedereen een andere genetische DNA-pakket heeft. Dus we hebben geen genen van onvermijdelijke chronische ziektes, maar wel van onvermijdelijke gevoeligheid, waardoor je eerder ziektes kunt oplopen dan iemand anders! **Wat je dagelijks eet, geeft je energie, kracht en gezondheid, maar veroorzaakt en ondermijnt ook je lichaam en gezondheid, vooral als je eet wat niet volgens je genen bestemd is.**

**Wat je eet, dat ben je! "Wat je zaait, zul je ook oogsten!"**

Het zou al heel erg helpen om onze gezondheid op een hoger niveau te brengen als die bewustzijn er bij veel mensen zijn.

Maar de meeste kinderen en volwassenen wassen onze handen in onschuld. Als 'beloning' mogen we de nadelen van ons dagelijkse eetzonden, de consumptie van onnatuurlijke chemische stoffen op oudere leeftijd ervaren! En krijgen we als we na 50<sup>e</sup> en 60<sup>e</sup> jaar meestal één van de welvaartsziektes gratis bij!

**We moeten ons niet vergissen dat wat lekker is, zeker geen maatstaf is van gezond eten! Natuurlijk niet! Dus te veel snelle koolhydraten eten, zuivel en vlees eten is niet slecht, maar zeer slecht voor ons en ons milieu!** Het werkt zeer verzurend voor ons lichaam. Het zuur – base (alkalisch) evenwicht zou voor een gezonde mens 25%-75% moeten zijn, maar de meesten van ons in het westen hebben juist de omgekeerde verhouding van 75% zuur en 25% basisch of alkalisch.

Ja, ik weet dat de meeste mensen zeker geen fans van deze ‘populaire’ trends en gewoonten. We eten te veel vlees dat volgespoten is van antibiotica en groeihormonen. En we maken ze klaar door verhitting met de verkeerde oliën en transvetten waarbij giftige stoffen vrijkomen. De meeste plantaardige oliën (o.a. zonnebloem- en maïsolie) - ze zijn toch goed denken de meeste mensen – kunnen bij veelvuldige verhitting giftige stoffen vrijkomen, omdat de wetenschap van chemie aangeven dat het kookpunt van deze oliën te laag is. Voorts eten we ze ook nog gecombineerd met de verkeerde koolhydraatrijke voedingsmiddelen met

eiwitten! Zo werken onze specifieke enzymen die koolhydraten (amylasen), eiwitten (proteasen) en vetten (lipasen) verteren tegenstrijdig en onnatuurlijk met elkaar samen. "Er is geen enkele zoogdier, die alles door elkaar eet als de mens," zei een wereldberoemde voedingsdeskundige. Feitelijk zijn wij dan ook meer herbivoren dan carnivoren, dus omnivoren gezien de bouw, gebit (geen lange en scherpe) en verteringsstelsel! Daarom horen wij veel meer verse groente en fruit te consumeren, anders verzuren we teveel omdat we onnodig veel te veel zuurvormende voeding eten en drinken ipv basische of alkalische voeding en dranken (alcohol en zoete frisdranken). Hierdoor gaan we sneller oxideren (snellere roestingsproces) waardoor het verouderingsproces met de daarbij behorende verouderings- en welvaartsziekten sneller kunnen ontwikkelen.

Het is ook niet zo eenvoudig om ons voedings- en eetpatroon te veranderen; het is net zo moeilijk en ongemakkelijk om je buurman regelmatig voor eten uit te nodigen!

**De grondlegger van de orthomoleculaire voedingsgeneeskunde is de Amerikaanse biochemicus Prof. Dr. Linus Pauling (1901-1994), tweevoudig Nobel-prijswinnaar voor Chemie en Vrede. De orthomoleculaire geneeskunde biedt met de toepassing van voeding en voedingsuppletie in combinatie met fytonutriënten diverse preventieve en curatieve mogelijkheden en oplossingen.**

**Voedingsadvies geven is tevens Voedingscoaching!! Verandering van "blinde" leefstijlpatroon en voedingsgedrag moet goed gecoacht worden.**

**Albert Einstein beschreef het zo doeltreffend: "Je gedrag veranderen, is moeilijker dan een atoom te splitsen!" Maar dit geldt natuurlijk ook over het denkgedrag van vernieuwingen en veranderingen in de wetenschap. Het proces van integratie van diverse visies en inzichten van stromingen in de geneeskunde is al gaande, maar het holistische complementaire denken van de huidige reguliere conservatieve geneeskunde is nog verre van een samensmelting. Het lijkt meer op een relatiecrisis.**

Elke gerenommeerde universiteit in de wereld zoals Oxford, Harvard, Stanford, Cambridge, Wageningen University and Research, VU heeft wel een afdeling Voedingswetenschappen die een wetenschappelijk verband tussen voeding en gezondheid en voeding en ziektes weerlegt! Desalniettemin krijgen de huidige reguliere geneeskunde de wetenschappelijke kennis over de (genees)kracht van voeding bijna niks mee, terwijl zij naast elkaar bijna als concurrenten de wetenschap bedrijven.

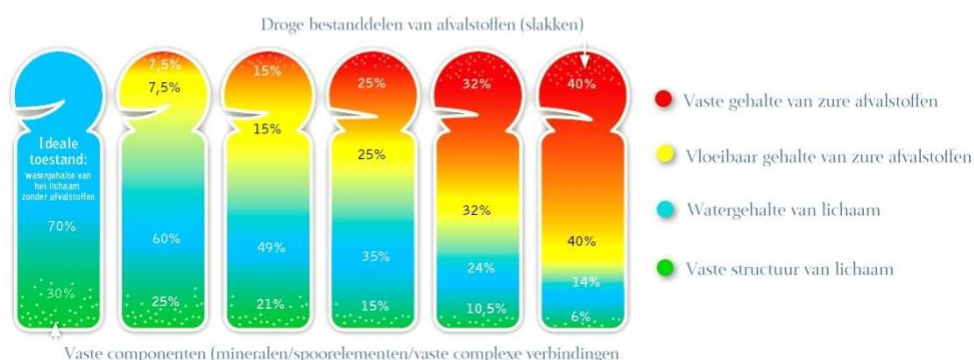
**Er verschijnen jaarlijks in de wetenschappelijke en medische literatuur, duizenden artikelen uit diverse vakgebieden over de geneeskrachtige eigenschappen van voeding, voedingsstoffen, supplementen en goede leefstijl die Voedingsdeskundigen als hun dagelijkse kennisvoer krijgen, maar die reguliere artsen nagenoeg nooit als hun literatuur te lezen krijgen.**

Vandaar dat de huidige reguliere allopathische geneeskunde, waarbij de machtige Big Pharma de grootste partner is, de 'zieke' Ziektezorg angstvallig vasthoudt in plaats van met de Preventieve zorg en geneeskunde, waarbij de Voedingswetenschappen en Orthomoleculaire voedingskunde en geneeskunde de belangrijkste onderdeel vormen, samen te werken!

## Verouderingsproces: Verzuring & Oxidatie

### Verzuring van het lichaam gedurende de jaren

Leeftijd 0 - 14 jaar > 6 - 30 jaar > 30 - 50 jaar > 50 - 70 jaar > ouder dan 70 jaar



● Naarmate we ouder worden neemt het aandeel aan vloeibare en vaste afvalstoffen (met name afvalzuren) in ons lichaam toe!

© De Voedingsdokter, 2012

## Wat is het verschil tussen natuurlijke orthomoleculaire cellulaire visie en reguliere allopathische medische visie?

“ Laat je voeding je medicijn en je medicijn je voeding zijn! “

Hippocrates (Kos, ca. 460 v.Chr. – Larissa, 370 v.Chr.), de grondlegger van de westerse geneeskunde

### Orthomoleculaire/cellulaire

1. Preventieve en curatieve geneeskunde
2. Juiste en specifieke voeding en voedingssupplementen ter preventie ziektes en als medicijn (Beyond Medicine)
3. Know how van de kracht van voeding, de relatie tussen voeding en gezondheid en voeding en ziektes
4. Kennis van en aandacht voor zowel micro- als macronutriënten
5. Advisering voedingssupplementen naast dagelijks voedingspatroon. (dosering vaak hoger dan ADH) voor jong en oud
6. Erkenning het belang van vetzuren (balans verzadigd en onverzadigd)
7. Onderkenning betekenis van ontgiftiging en zuur-base balans
8. Onderkenning betekenis voeding bij alle ziekten, vooral chronische en welvaartsziektes
9. Onderkenning betekenis manier van bereiding voedsel
10. Onderkenning het belang van organisch gebonden stoffen
11. Onderkenning het belang biologische voeding
12. Persoonlijke verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte
13. Sterk in chronische en welvaartsziektes
14. Cel- en mensgericht
15. Sterk gericht op leefstijl en voedingsgedrag en toepassen van voeding en voedingssupplementen als medicijn

### Regulier/allopathisch

1. Curatieve geneeskunde of medische ziektekunde
2. Geen erkenning voeding als medicijn. Farmaceutische medicatie is de enige optie en oplossing
3. Schijf van 5 als leidraad van voeding en de principes van het voedingscentrum als norm
4. Meer aandacht voor macronutriënten en geen aandacht micronutriënten door ontbreken kennis
5. Minimale advisering voedingssupplementen en uitsluitend volgens ADH en vaak alleen bij selectieve groep, zoals ouderen, zwangeren etc
6. Geen of langzame erkenning van betekenis vetzuren, meestal is de stelregel vet is slecht.
7. Geen onderkenning betekenis ontgiftiging en zuur-base balans
8. Minimale onderkenning betekenis voeding bij enkele ziekten
9. Geen onderkenning en kennis hierover
10. Onderkennen geen verschil tussen organisch- of anorganisch gebonden stoffen
11. Geen onderkenning belang biologische voeding
12. Arts neemt primair verantwoordelijkheid voor ziekte
13. Sterk in acute situatie en operationele ingrepen
14. Symptoom of ziekte-uiting gericht
15. Onderkennen leefstijl, maar geen voedingsgedrag ivm met ontbreken van kennis over voeding en voedingssupplementen

***“ Groente en wortel uit de aarde grond,  
maakt mij sterk en gezond.  
Blad en stengel, lucht en licht,  
geef mij water, zuurstof en evenwicht.  
Bloem en vrucht gevuld met zon,  
dankbaar drink ik uit uw bron. ”***

**"Als je je blik verbreedt dan zie je meer! "**

**"Durf te verdwalen, dan vind je nieuwe wegen! "**

