

DE GEZONDHEIDSCIRKEL

HILDE DEMURIE



Een uniek model
voor een gezond en
gelukkig leven

Manteau

INHOUD

7	Voorwoord	
10	Inleiding	
13	SURVIVAL FOOD	
	Lucht	14
	Licht	17
	Liefde	21
	Leven	28
	Lachen	33
	Loslaten	37
	Lopen	44
53	LIQUID FOOD	
59	VITAL FOOD	
	Groentetabel	66
	Goed verteerbare voedingscombinaties met groenten	68
69	ENERGY FOOD	
	Fruittabel	72
	Goed verteerbare voedingscombinaties met fruit	74

77	FUNCTIONAL FOOD	
79	TASTY FOOD	
	Cholesterol, levensnoodzakelijk	85
	Opgelet voor medicatie op termijn	87
89	MOOD FOOD	
93	VASTEN	
	Vasten bij ziekte	95
	Vasten na een bourgondisch weekend	95
	Vasten- en reinigingskuur met appels	97
	Zomervastenkuur	98
	Andere vastenkuren	99
101	HOE JE DE GEZONDHEIDSCIRKEL GEBRUIKT	
105	VOEDINGSPATROON	
113	KANKER	
117	METAFYSISCHE WERKINGEN	
149	ZIEK ZIJN: DARMPROBLEEM & VERZURING	
152	Enkele voorbeelden uit de praktijk	
153	Getuigenissen	
155	In enkele zinnen	
156	Nawoord	
157	Bronnen	
158	Dankwoord	

VOORWOORD

Gezondheid begint al in de baarmoeder. Was je wel of niet gewenst? Werd je natuurlijk of kunstmatig verwekt? Hoe voelde je moeder zich toen ze zwanger was? Hoe gingen de ouders met elkaar en met de zwangerschap om? Hoe was de bevalling? Welke voeding kreeg je als pasgeborene? En daarna: hoe waren je kinder- en jeugd jaren? Was het een fijne tijd of heb je er nare herinneringen aan? Hoe werd er thuis met emoties omgegaan? Welke waarden en normen kreeg je van je ouders mee? Hoe voelde je je op school? Heb je situaties meegemaakt die je nog niet verwerkt hebt? En nu: hoe is op dit moment de relatie met je ouders, partner, familie, burens, vrienden, collega's? Hoe voel je je op je werk? Heb je prettige mensen om je heen?

Dit is maar een greep uit de vragen waar veel te weinig bij wordt stilgestaan als we fysiek of psychisch ziek worden, terwijl hier vaak de oorzaak van je gezondheid, je gedrag, je gemoedstoestanden ligt. **Als mensen bij mij op consult komen, zijn dit enkele van de levensvragen die ik hun stel. Ik heb het met hen dus niet alleen over voeding.**

Gezondheid gaat niet uitsluitend over een blaadje sla meer of minder. Gezondheid gaat ook over een goed leefpatroon. Hoe sta je in het leven, hoe ga je om met negatieve gebeurtenissen? Want bij frustratie, woede en ergernissen werkt je spijsvertering op een laag pitje, waardoor je lichaam ondervoed raakt en organen en stelsels overbelast worden, met verzuring, toxines, (onverklaarbare) ziektes en gewichtsproblemen tot gevolg. Natuurlijk speelt voeding ook een grote rol. Kwaliteitsvoeding, dus pure voeding, eten en drinken is essentieel. Zorg voor een goede spijsvertering, zodat wat je eet en drinkt je lichaam voedt en niet belast. Pas dan kan je lichaam goed functioneren. **Eet uitsluitend als je honger hebt en kauw heel goed!** De werking van je lichaam respecteren is van levensbelang.

De mens is een geheel. Om te weten wat de oorzaken van problemen en klachten zijn, is het dan ook noodzakelijk om de mens in zijn totaliteit te bekijken. Als alleen de symptomen met allerlei lapmiddeltjes worden onderdrukt, gaat het op termijn van kwaad tot erger. De gezondheidscirkel geeft jong en oud levenskwaliteit en zin in het leven.

**VOOR WE IETS DOEN OF
ZEGGEN, ZOULDEN WE ONS
KUNNEN AFVRAGEN:**

**IS WAT IK DOE OF ZEG
GOED VOOR MEZELF EN
DE ANDERE MENSEN?**

**BRENG IK SCHADE TOE
OF NIET AAN MEZELF EN ONS
ALGEMEEN WELZIJN?**

**DENK IK ENKEL
AAN WINSTBEJAG
EN MIJN EGO?**

INLEIDING

Jarenlang heb ik mezelf en andere mensen geobserveerd. Ik heb gepolst naar hun voedings- en leefgewoonten, problemen en zorgen, kinder- en jeugdijaren, de relatie met hun partner, collega's, vrienden of familie, hun seksuele relatie, gemoedstoestand én gezondheid.

Meestal stel ik vast dat mensen naast een ongezond voedingspatroon ook kampen met veel negatieve stress, emotionele ballast en onverwerkte trauma's. De tranen rollen al snel over de wangen als je vraagt of ze met problemen of geblokkeerde emoties worstelen. Spijtig, maar niet iedereen gaat op een gezonde manier met emoties om.

Veel mensen doen zich anders voor dan ze werkelijk zijn. Meestal merk je dat niet, want ze hangen de clown uit, maar vanbinnen kwijnen ze wel weg. Daardoor ontstaan op termijn kwalen en in het ergste geval stappen mensen uit het leven. Andere mensen trekken zich terug, zeggen niet zoveel, en worden dan als 'asociaal' bestempeld. Maar beide types verbergen een heel verhaal achter hun gedrag. Zo draagt iedereen zijn verhaal mee, het een al zwaarder dan het andere. Het is vaak schrijnend hoeveel emotionele bagage bepaalde mensen soms zelfs tot het graf meedragen.

Vaak hebben we een verkeerd beeld van wie iemand echt is. We beoordelen mensen snel op hun uiterlijk vertoon, gedrag en status en geven ze even snel een etiket. Het is echter niet omdat iemand er goed uitziet, sociaal is en het gemaakt heeft in zijn leven dat hij te vertrouwen is of gelukkig is. Velen kijken naar dit type op, terwijl er vaak een heel ander persoon schuilgaat achter die eerste indrukken. Ook zij worden immers gevormd door wat ze tijdens hun leven hebben meegemaakt. Ze proberen zich te bewijzen, worden keihard en gaan over lijken. De een beseft het, de ander (nog) niet of wil zich er niet van bewust worden omdat zijn ego hem parten speelt.

Naast ongezonde voeding zijn negatieve emoties en stress de belangrijkste oorzaak van ernstige kwalen en ziektes. Gezondheid is immers een samenspel van gezonde voeding én de manier waarop je in het leven staat en met problemen omgaat.

Door mezelf en anderen in mijn praktijk te observeren viel het me op dat je vrij snel weer gezonder kunt worden en je beter in je vel kunt voelen door de oorzaak aan te pakken in plaats van de symptomen te onderdrukken. Een uitstekende hulp daarbij is de

gezondheidscirkel, die bestaat uit zeven cirkels in de kleuren van de regenboog; naarmate de cirkels kleiner zijn, hebben we de voeding in mindere mate nodig.

De buitenste cirkel is de meest noodzakelijke; lucht, licht, liefde, leven, lachen, loslaten en lopen (= bewegen) staan hierin centraal en ik bundel ze onder de noemer Survival Food (violette cirkel). Zonder deze zeven elementen is leven niet of nauwelijks mogelijk. Daarnaast hebben we natuurlijk ook behoefte aan fysieke voeding.

We hebben dagelijks voldoende bronwater met een pH van minstens 7 en een droogrest van lager dan 500 nodig. Dat noem ik Liquid Food (indigo cirkel). Het kan ook kruidenthee zijn die is bereid met dit bronwater of bronwater aangelengd met limoensap. We onderwaarden de waarde én de noodzaak van bronwater.

Daarnaast vormen groenten de grootste vitale voedingsbronnen, het Vital Food (hemelsblauwe cirkel). Deze voedingsmiddelen worden te vaak als bordversiering gebruikt terwijl onze voeding het best elke dag voor tachtig procent uit groenten kan bestaan. Fruit geeft ons extra energie, vandaar Energy Food (groene cirkel). Daar eet je het best met mate van en uitsluitend als je honger hebt. Dagelijks één à twee stuks of porties is voldoende.

Om goed te functioneren hebben we een kleine hoeveelheid Functional Food (gele cirkel) nodig: vlees, gevogelte, wild, vis, zeevruchten, eieren, rauwe volle zuivel, rijst, aardappelen, oergranen en peulvruchten.

Tasty Food (oranje cirkel) zoals kruiden, specerijen en vetten geven onze voeding extra smaak. Hier horen ook de uitzonderingen op de regel van de voedselcombinaties bij. Je mag ze dus met alles combineren (zie ook mijn boek *Dagelijks gezond*).

Met wat de kleinste cirkel bevat, Mood Food (rode cirkel), mogen we ons verwennen – met mate, maar laten we er volop van genieten: chocolade(bereidingen¹), wijn, een sigaartje... Elke cirkel wordt verderop nader toegelicht.²

Het is belangrijk dat we opnieuw leren zien dat klachten een roep om hulp van ons lichaam zijn. Elke stoornis in ons lichaam heeft een negatief effect op ons welzijn.

¹ Zie mijn boek *Natuurlijk zoet!* Alleen nog digitaal beschikbaar op mijn website www.vrolijkgezond.eu.

² In mijn boek *Vrolijk gezind!* heb ik dit al deels uitgewerkt.

SURVIVAL FOOD

Survival Food , de violette cirkel, is de grootste, buitenste cirkel en omvat zeven l-woorden: lucht, licht, liefde, leven, lachen, loslaten en lopen (bewegen). Zonder Survival Food kunnen we niet of nauwelijks leven. Zonder lucht kunnen we niet ademen en is er geen leven. Zonder licht kan er niets groeien en bloeien. Zonder liefde kunnen we niet aangenaam leven. Je kunt alleen maar echt leven als je je leven voluit leeft. Zonder lachen is het leven verdrietig. Als we niet kunnen loslaten, maken we onszelf ziek en gaan we eraan onderdoor. Niet lopen (bewegen) verzwakt ons lichaam. Al deze vormen van Survival Food kosten helemaal niets. De beste dingen in het leven zijn dus gratis!

LUCHT

Lucht is levensnoodzakelijk. We ademen allemaal, maar we staan er niet bij stil dat we ook verkeerd kunnen ademhalen. Een verkeerde ademhaling ontstaat niet zomaar. Ze wordt veroorzaakt door spanningen, onzekerheden, ziekte of emotionele en ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Meestal ga je geleidelijk aan verkeerd ademen tijdens een langere periode waarin je jezelf niet goed in je vel voelt. Slecht ademhalen kan uitmonden in lichamelijke en psychische klachten, zoals chronische vermoeidheid, depressiviteit, ijlheid, duizeligheid, hyperventileren... De buitenlucht en een goede ademhaling zorgen voor de beste ontspanning.

De meest efficiënte ademtechniek is de buikademhaling. De ribben bewegen dus niet, de buik gaat alleen omhoog en omlaag. Dat zorgt voor een rustige, diepe ademhaling. Bij borstademhaling wordt alleen het bovenste gedeelte van de longen gebruikt. Deze ademhaling is oppervlakkig, maar wordt door de meeste mensen toegepast. Hoe adem jij? Gaat je buik of je borstkas omhoog? Kies bewust voor een goede buikademhaling. Zuivere lucht is voor zieke mensen, afhankelijk van hun kwaal, vaak gunstiger dan medicatie. Bij heel wat mensen is het lichaam verzuurd en is het organisme sterk vervuild door een ongezond voedings- en leefpatroon. Daardoor voelen we ons niet goed. Ons immuunsysteem werkt niet meer optimaal, we voelen ons moe, futloos, prikkelbaar en depressief en hebben allerlei lichamelijke en geestelijke kwalen. De lucht (zuurstof) helpt bij de ontzuring van het lichaam. Daarom is het belangrijk om dagelijks van de buitenlucht te genieten en erin te bewegen, zonder je daarbij af te beulen. Zuurstof is ook nodig bij de verbranding en vertering van de voedingsstoffen in onze cellen. Zonder goede verbranding voel je je moe.

Probeer dagelijks 10 minuten tot een halfuur in de buitenlucht te zijn. Je kunt 's morgens een kleine wandeling van 10 minuten maken; zo start je je dag fris en opgewekt. Sta er eventueel 10 minuten vroeger voor op. Een blokje om joggen is al voldoende om goedgehumeurd aan je dag te beginnen.

Je hoeft dus geen kilometers te lopen; sterker nog, door een te grote en te lange inspanning verzuurt je lichaam (melkzuur). Ga buiten op het terras je boodschappen- of

to-dolijst opstellen, wandel even in de tuin of ga gewoon buiten zitten en geniet van de stilte voordat je aan de drukke dag begint. Als het droog is, kun je buiten je kop koffie, thee of limoensap drinken en lekker ontbijten. Als je een gazon hebt, is het heerlijk om te dauwtrappen: eventjes met je blote voeten in het vochtige gras lopen. Dat voelt zo goed. Zet in elk geval elke ochtend de tuin- of terrasdeur of de ramen eventjes open voor wat frisse lucht en adem even diep in en uit. Zo start je de dag met een opgelucht gevoel en kun je ontspannen en met volle moed aan een nieuwe ‘vrolijke’ dag beginnen.

Lunch je ’s middags op je werk, probeer dan ook even naar buiten te gaan om in de frisse lucht lekker uit te waaien. Doe dit niet uitsluitend in de zomer, maar het hele jaar. Maak alleen of met collega’s een korte wandeling. Zo ga je weer met frisse moed aan de slag. ’s Avonds kun je buiten een aperitiefje nemen of na het avondeten een kort wandelingetje maken – alleen, met z’n tweetjes of met het hele gezin. Maak je hoofd leeg, pieker niet, maar geniet. Zo ben je meer ontspannen en zul je beter slapen.

Als het weer het toelaat, kun je ook gezellig buiten eten. Heb je geen terras, pak dan geregeld je picknickmand en eet in een bos, in een park, op het strand... Zowel in de zomer als in de winter geeft die tijd buiten je voldoening.

Adem de frisse lucht in en geniet er met volle teugen van. Geniet van de natuur, de bladeren van de bomen die ruisen, de vogels die fluiten, de koeien die loeien, kijk eens naar de vlinders en bloemen, hoe fijn en prachtig ze zijn, bewonder de vogels die met zoveel geduld hun nestje bouwen.

Vaak klagen mensen over het weer: het is te koud, er is te veel wind, het is te warm of het regent te veel naar hun zin. Ze blijven liever binnen en komen enkel nog buiten voor het hoogstnoodzakelijke. Zo word je een kasplantje dat bij het kleinste zuchtje wind verkouden wordt. Kleed je volgens het weer (en het sei-

**GENIET VAN DE
‘KLEINE DINGEN’ DIE
EIGENLIJK ‘GROOTS’ ZIJN.**

zoen) en ga zo veel mogelijk naar buiten. Snuif die buitenlucht op en je zult zien dat dit een van de beste en zeker een van goedkoopste remedies is om ziektes te voorkomen. Je immuunsysteem wordt sterker door gewoon in de buitenlucht te zijn.

Als het koud is, loop dan niet verkrampt rond, met opgetrokken schouders, maar houd je kin in de lucht, laat je schouders ontspannen hangen en steek je borst vooruit. Je zult het dan minder koud hebben omdat je bloed beter kan circuleren.

Neem je elke ochtend een warme douche, sluit dan af met (ijs)koud water – tenzij je gewrichtsproblemen hebt. Begin met je beide polsen nat te maken, dan je voeten en ga zo langzaam met de douchekop omhoog tot aan je hoofd. Je wordt op die manier minder vatbaar voor verkoudheden en je haar zal mooier glanzen. Bouw het langzaam op, het maakt niet uit dat je er enige tijd over doet om een volledig koude douche te nemen. Je zult hoe dan ook ‘frisser’ je dag starten.