

# INHOUD

Power in het menu . . . . . 8

**Gezond en gelukkig** . . . . . 10

**De nieuwe voeding  
voor het hele gezin** . . . . . 11

Eet u slank . . . . . 11

Nauwelijks te geloven, maar waar:  
tien jaar jonger in 30 dagen . . . . . 18

*Citrusvruchten  
zijn heerlijke  
vitamine-  
bommetjes.*

Dynamisch en in topvorm:  
enzymen maken het mogelijk . . . . . 25

Biostoffen zijn krachtvoer  
voor de zenuwen . . . . . 29

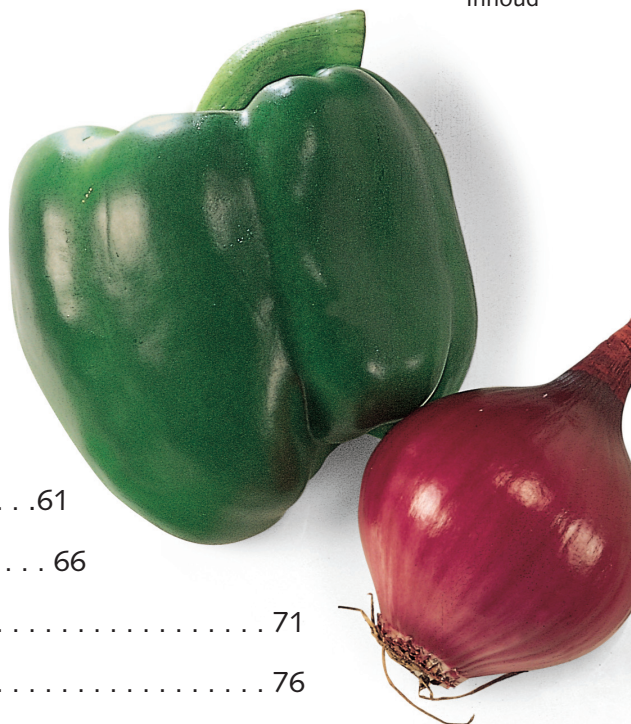
Tips voor vrouwen tijdens en  
na de zwangerschap . . . . . 35

Voeding voor kinderen:  
aanbevelingen van  
stofwisselingsexperts . . . . . 38

Het nieuwe programma  
voor jeugdigheid en  
vitaliteit op oudere leeftijd . . . . . 47

Allergieën en het afweersysteem –  
onaantastbaar worden . . . . . 56





**Biostoffen voor het hele lichaam** . . . . . 60

**Het raderwerk in ons binnenste** . . . . . 61

De spieren . . . . . 61

Het skelet . . . . . 66

Het bloed . . . . . 71

De huid . . . . . 76

De inwendige organen . . . . . 80

De hersenen en het zenuwstelsel . . . . . 88

De lichaamscellen . . . . . 95

*Groenten leveren veel belangrijke vitale stoffen.*

**Onze stofwisseling** . . . . . 102

**Voedingsstoffen, enzymen, hormonen en peptiden** . . 103

Vitaminen . . . . . 103

Mineralen en sporenelementen . . . . . 109

Koolhydraten . . . . . 116

Eiwitten . . . . . 119

Vetzuren . . . . . 124

Water . . . . . 129

De avonturen van de stofwisseling – de enzymen . . 132

Hormonen en peptiden:  
boodschapperstoffen van het gevoel . . . . . 136

**Eet u gezond met voedingsstoffen** . . . . . 144

De meest voorkomende klachten van A tot Z . . . . . 145

**Kopen, bewaren en klaarmaken** . . . . . 180

Tips voor de behandeling van levensmiddelen. . . . . 181

Let op bij de aankoop van levensmiddelen. . . . . 181

Levensmiddelen op de juiste manier bewaren en klaarmaken . . . . . 186

**Lekker en gezond** . . . . . 196

Een ontbijt voor energie . . . . . 197

Kerngezonde tussendoortjes. . . . . 199

*Hoogwaardige plantaardige oliën zijn een weldaad voor de gezondheid.*



Lekkere soepen uit de tuin van de natuur. . . . .	203
's Middags wordt er gezond gesmuld . . . . .	205
Fit en vitaal door kleine snacks. . . . .	210
Verfrissende drankjes . . . . .	213
Salades: het vitaminegevoegen . . . . .	215
Heerlijk gebak . . . . .	218
<b>Register</b> . . . . .	220
<b>Receptenregister</b> . . . . .	223



*Sappige tomaten beschermen  
onze cellen tegen vrije radicalen.*

# Power in het menu

**De nieuwe gezondheids-revolutie biedt het veelbelovende perspectief dat we door gerichte toevoering van bepaalde biostoffen kunnen zorgen voor ons geluk en welzijn.**

Tientallen jaren dacht men dat men met chemisch-synthetische medicijnen, met felgekleurde capsules en tabletten de gezondheid beter diende dan met appels, aardappelen, radijsjes of daslook. Nu heeft de wetenschap eens te meer bevestigd, waarop velen al lang wachtten: alleen al door het eten van bepaalde voedingsstoffen worden we fit, vitaal en gezond. Bepaalde levensmiddelen en speciale dranken bevrijden ons van vermoeidheid, infecties, gebrek aan libido, maag- en darmstoornissen, aderaandoeningen, depressieve stemmingen, huidziekten, gezichtsstoornissen, zelfs van reumatische ziekten en slaapstoornissen.

Dat voeding gedeeltelijk de huisapotheek en zelfs de arts kan vervangen, is te danken aan het moderne onderzoek naar de stofwisseling, dat sinds het begin van de jaren negentig van de 20ste eeuw door de vooruitgang in de computertechnologie kan beschikken over uitstekende analyseapparatuur. Daarmee kan men bloed en weefsel onderzoeken op het zogenaamde femtoniveau (biljardste gram) en de moleculen, en de veranderingen daarin, dus bijna een voor een observeren. Dat maakt uitermate spannende inzichten mogelijk in de mechanismen in onze celstofwisseling. Het is dan ook nauwelijks verwonderlijk dat over de hele wereld steeds meer wetenschappers (biochemici, neurologen, hormoonspecialisten, enz.) proberen om de centrale vraag van ons welzijn te beantwoorden: wat ontbreekt er eigenlijk, als wij niet vrolijk en opgewekt, ondernemend, krachtig, dynamisch en vol energie zijn?

## De nieuwste ontdekkingen

Wat vrijwel altijd ontbreekt als wij weinig energie hebben, zijn voedingsmoleculen: eiwitten, vitaminen, mineralen, vetzuren, glucose of ook wel enzymen, hormonen, zenuwpeptiden, de recent ontdekte prostaglandinen of mediators (lichaamseigen prikkelstoffen). Sinds kort kan vrij nauwkeurig worden bepaald welke biostof een mens nodig heeft om stemmingsstoornissen, klachten of zelfs ziekten de baas te worden.

De nieuwste inzichten openen ook nog andere veelbelovende perspectieven. Overgewicht, vetzucht, gerimpelde huid, haaruitval, doffe ogen, zieke tanden, dus alle factoren die ons er voortijdig oud laten uitzien, kunnen snel door middel van een gericht samengesteld menu worden verholpen. Dr. Bonnie Spring van het wereldberoemde Massachusetts Institute of Technology in Cambridge (VS) verklaart dat zo: 'Wij zijn altijd weer verrast te zien hoezeer één enkele maaltijd het welzijn van een mens kan veranderen.' Mensen die 'slechte' zenuwen hebben, niet enthousiast zijn, niet verliefd kunnen worden, die 's morgens moedeloos, vol zorgen en angstig de dag beginnen, voelen zich met de juiste voeding als herboren.

## De stofwisseling is heel belangrijk

Waarom voelen wij ons lichamelijk vaak zo slap? Ook dat is een kwestie van de stofwisseling. Als dit organisme namelijk te weinig voedingsstoffen krijgt, schakelt het zogezegd eenvoudig over op de waakvlam. Door zijn zelfregulerende systeem zet het zijn 'energieknop' van 100 op misschien slechts 70 of nog minder om vitale organen zoals hart, lever, nieren of alvleesklier te beschermen, om de accu's van het lichaam niet onnodig te verspillen.

Dat sinds jaren de meeste Nobelprijswinnaars uit het gebied van de stofwisselingsfysiologie komen, is niet verbazingwekkend, want dit onderzoeksgebied geldt niet ten onrechte als de 'hete oven' in de moderne geneeskunde, die week na week de meest opzienbarende nieuwtjes oplevert.

Dit boek vat al deze nieuwe wetenschappelijke 'stofwisselingshits' samen in een gezinsvriendelijke raadgever voor dagelijks gebruik. Het is gemakkelijk leesbaar, zelfs onderhoudend, daarnaast informatief en geeft u inzicht in het internationale stofwisselingsonderzoek. De afzonderlijke hoofdstukken worden een leidraad voor een nieuw, gezond, gelukkig en energiek levensgevoel.

**Vermoeidheid, krachteloosheid, vergeetachtigheid en gebrek aan libido zijn niets anders dan een noodprogramma van de natuur om de levensvatbaarheid van het lichaam te behouden.**





**Gezond  
en gelukkig**

# De nieuwe voeding voor het hele gezin

## Eet u slank

Overgewicht belast het lichaam, ontnemt ons de levensvreugde en vormt een voedingsbodem voor ziekten. Toch wordt een overgewicht van tien procent tegenwoordig gezien als bijna normaal.

Dieren met te veel vetweefsel echter hebben in de vrije natuur nauwelijks kans op overleven. Dat werd onlangs eens te meer bewezen door biologen uit de Verenigde Staten die marmotten met een normaal gewicht en met overgewicht uitzetten in de Californische woestijn. Al na vier dagen waren veel van de marmotten met overgewicht ten prooi gevallen aan roofdieren.

Omdat het leefritme van dieren in de vrije natuur harmonisch is aangepast aan de omstandigheden in de omgeving, houden ze onder normale omstandigheden altijd hun constante gewicht, zonder voortdurend op de weegschaal te hoeven staan en afvalkuren te moeten volgen.

In plaats van ons weer te kwellen met een zinloos dieet, waarbij meestal alleen vocht en in de spieren opgeslagen koolhydraten worden afgevoerd, kunnen we dus beter proberen om op een natuurlijke manier de overtollige vetkussentjes te verminderen. Volg gewoon het driestappenplan naar een slanke lijn en al snel zult u blijvend resultaat bespeuren!

## Vetmoleculen vrijmaken

Zoals bekend zijn de vetmoleculen (triglyceriden) bij de meeste mensen opgeslagen in de vetcellen (adipocyten) als in een bankkluis. De opgezwollen adipocyten zuigen zich liever nog voller met vetmoleculen dan dat ze maar één enkele molecuul vrijwillig afgeven. Daarbij moet men er rekening mee houden dat mensen met overgewicht of dikke mensen vaak naast de overtollige triglyceriden tot tweeënhalf keer zoveel vetcellen hebben als slanke mensen. Wat echter een nog

**Afvaldiëten zijn in feite achterhaald, ze stammen uit een tijd waarin men nog te weinig wist van gewichtsvermindering. Tegenwoordig zijn er gezonde, natuurlijke manieren om slank te worden of te blijven.**