

Hilde Demurie

Vrolijk Gezond!

Hoe voeding
je lichaam en geest
kan sturen

 **DAVIDSFONDS**
UITGEVERIJ

Inhoud

Voorwoord	9
Waarom? Daarom!	11
Inleiding	13
Verleden en heden	13
Lichaam en geest zijn één	14
Lichaamsvreemde stoffen	15
Uit evenwicht	16
In evenwicht in tien regels	18
De Voedingscirkel	19
Survival Food	21
Vital Food	23
Energy Food	25
Functional Food	26
Mood Food	31
De industrie regeert	32
Een beetje lichaamskennis	36
Het menselijk lichaam	36
Vitaminen en mineralen	51
Wat is veroudering?	54
Leer je eigen lichaam kennen	55
De orgaanklok	63
De verschillende ziektefasen	65

Zuur-base-evenwicht	69
Wat zijn zuren en basen?	69
De juiste verhouding zuur-base	70
Oorzaken van verzuring	72
Toch hebben we zuren nodig!	72
Wat is verzuring of acidose?	73
Verzuring is sluipend	74
De reinigingstijden: van drie tot zes uur	75
Gevolgen van verzuring	79
Het meten van de zuurgraad of pH-waarde in ons lichaam	79
Veiligheidsmechanisme van het lichaam	81
Hoe kunnen we zelf het zuur-base-evenwicht herstellen?	83
 Voedselcombinaties	 85
Voedingstoffen en hun verteringssappen	86
Juiste voedselcombinaties en ideaal gewicht	90
Duur van het spijsverteringsproces	92
Juiste voedselcombinaties: een antwoord op je energieprobleem	93
Resultaat van slechte combinaties: darmgassen, opgeblazen gevoel, winden...	94
De dikke darm: een gasfabriekje!	96
Spijsvertering en gemoed	97
 Voedselkeuze volgens je bloedgroep	 100
Wat heeft je bloedgroep met voeding te maken?	100
De invloed van je bloedgroep	101
Historische ontwikkeling	103
Welke voedingsmiddelen behoren tot welke bloedgroep?	104
 Secretor – non-secretor	 106

Kauwen is de boodschap!	128
Vasten	130
Een lange geschiedenis	131
Enkele misverstanden over vasten	132
Bronnen van verontreiniging van het lichaam	134
Waarom vasten?	137
Het verloop van de afvalstoffen	141
Bij welke symptomen is vasten zeker aan te raden?	142
Vasten bij ziekte	144
Hoe lang vasten?	145
Wie mag vasten?	145
Hoe vasten?	146
Vorbereiding en afbouwen van een vastenperiode	149
Stress	153
Het mechanisme van stress	153
Innerlijke stressveroorzakers	154
Stress en ziekte	156
Stress en voeding	157
Stress en vluchten	158
Stress en nachtrust	159
Gebrek aan vrijheid	159
Emoverslavingen	161
Oorzaken van emoverslavingen	161
Waarom vallen we steeds in herhaling?	162
Emoties en voeding	164
Emoties en ziektebeelden	165
Het effect van suiker op je hersenen	166
Voedingsproducten en 'drugs'	167
Je gemoedstoestand en het jojo-effect	169

Goed om weten	Beperk je zetmeelgebruik	171
	Spijsverteringsproblemen en zetmeel	171
	Melk is niet goed voor elk...	174
	Voeding en cholesterol	176
	Voeding en menopauze	179
	Voeding en de 'blokjaren'	180
	Eet volgens het seizoen	181
	Verteringsbevorderende kruiden	181
	Groenten	181
	Fruit	185
	Het verschil in verzadigingsgevoel bij fruit en zetmeel	187
	Jojo-effect en schimmel	187
	Klassieke en natuurlijke geneeswijzen	190
Veel gestelde vragen		192
	Wat is de gezondste voeding voor ons lichaam?	192
	Hoe bereid ik mijn maaltijden, rekening houdend met de voedingscirkel en de voedselcombinaties?	195
	Hoeveel moet of mag ik eten?	197
	Hoe vaak mag ik eten?	198
	Hoeveel bronwater moet ik drinken?	199
	Wat is ghee?	201
Voedingspatroon		202
Algemeen besluit		212
Nawoord		213
Bronnen		215
Dankwoord		217

Waarom? Daarom!

In mijn zoektocht heb ik mij dikwijls de volgende vragen gesteld:

- *Waarom zijn sommige mensen nooit ziek en andere wel?*
- *Waarom zijn sommige mensen depressief en andere niet?*
- *Waarom zijn sommige mensen zo levenslustig en andere niet?*
- *Waarom hebben sommige mensen verslavingen en andere niet?*
- *Waarom hebben sommige mensen overgewicht en andere niet?*
- *Waarom zijn sommige mensen zo zenuwachtig en andere niet?*
- *Waarom zijn sommige kinderen zo hyperactief en andere niet?*
- *Waarom...?*

Toen kwam ik tot de volgende conclusies:

- *Omdat sommige mensen slechte of ongezonde voedings- en leefgewoonten hebben...*
- *Omdat sommige mensen niet meer naar hun instinct luisteren of zelfs geen instinct meer hebben...*
- *Omdat sommige mensen niet kunnen omgaan met stress, verdriet, angst, negatieve gebeurtenissen...*
- *Omdat sommige mensen bepaalde dingen, gebeurtenissen niet kunnen loslaten...*
- *Omdat sommige mensen niet vrij zijn in hun doen, denken en laten...*
- *Omdat sommige mensen gedomineerd worden door hun vrouw, man, schoonmoeder, kinderen...*
- *Omdat sommige mensen geen liefde kennen of eenzaam zijn...*
- *Omdat sommige mensen zwijgen om de rust te bewaren...*

- *Omdat sommige mensen zoveel op hun 'maag' hebben...*
- *Omdat sommige mensen zoveel op hun 'lever' hebben...*
- *Omdat sommige mensen zoveel 'hartpijn' hebben...*
- *Omdat sommige mensen zich niet durven uiten...*

... belasten ze hun lichaam én gemoedstoestand.

- *Omdat andere mensen meer in het heden leven en niet in het verleden of in de toekomst...*
- *Omdat andere mensen positiever zijn, zich minder zorgen maken...*
- *Omdat andere mensen meer van het echte leven en de kleine dingen genieten én tevreden zijn...*
- *Omdat...*

Om al die redenen ontlasten zij hun lichaam. Bovendien bevorderen ze zo een positieve gemoedstoestand.

**Als levend wezen heb je
gezond lichamelijk én geestelijk voedsel nodig!
Lichaam en geest zijn één en
zijn dus onafscheidbaar...**

In evenwicht in tien regels

Vandaar dat ik pleit voor het volgende ‘natuurlijke’ voedingspatroon voor lichaam en geest:

- 1 Zorg voor een goed **zuur-base-evenwicht** en eet dagelijks:
 - minstens 80% groenten
 - maximum 20% gezond verzurend voedsel
 - een paar stukken rijp fruit (enkel bij honger)
- 2 Respecteer de spijsverteringswetten door de juiste **voedselcombinaties** toe te passen: combineer zo weinig mogelijk voedingsmiddelen in één maaltijd, scheid voornamelijk de koolhydraten van de eiwitten want die combinatie is een van dé vele boosdoeners voor het lichaam. Zelfs met de gezondste voedingsmiddelen kun je door slecht te combineren je lichaam belasten, schade berokkenen en er bovendien een stinkend ‘potje’ van maken...
- 3 Maak een keuze van je voedingsmiddelen volgens je **bloedgroep**.
- 4 **Kauw** tot je voedsel vloeibaar is en eet rustig, al zittend aan tafel. Eet nooit al staand, rijdend, werkend, sprekend, telefonerend, schrijvend, wandelend, tv-kijkend...
- 5 **Vast** regelmatig en hou tweemaal per jaar een grote schoonmaak in je lichaam, gun je organen ook eens ‘vakantie’! Neem jezelf eens onder handen en steek eens niets tussen je tanden...
- 6 Eet enkel bij échte honger, **eet niet als je geëmotioneerd bent, stress hebt**, je verveelt of omdat je het gewend bent...
- 7 Leer negatieve gebeurtenissen **loslaten**, leef in het heden, geniet en wees **vrolijk**!
- 8 Respecteer je nodige **nachtrust** zodat je lichaam zich kan herstellen: idealiter slaap je van tien uur ’s avonds tot zes uur ’s morgens.
- 9 Zorg voor voldoende **lucht, licht en liefde** in je leven...
- 10 Onderdruk niet de symptomen van je ziektebeeld, maar pak de **oorzaak** aan!

Op elk van die thema’s zal ik dieper ingaan in dit boek.

De Voedingscirkel

Het lichaam de juiste voeding geven, is al een goed begin! Ons lichaam heeft vitaminen, mineralen, water, eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels en antioxidanten nodig om te kunnen functioneren. We vinden dat allemaal terug in groenten, waarvan we vaak te weinig eten en die we veeleer als ‘bordversiering’ beschouwen.

Uiteraard heeft ons lichaam nog andere voeding nodig, in kleine of grote hoeveelheden. Met voeding bedoel ik niet enkel ‘lichamelijke voeding’, maar ook ‘geestelijke voeding’.

Om dat duidelijk te maken heb ik een Voedingscirkel gemaakt.

In mijn Voedingscirkel voor Lichaam en Geest staan enkel **voedingsmiddelen** die de natuur ons aanbiedt, zonder ze chemisch te bewerken.

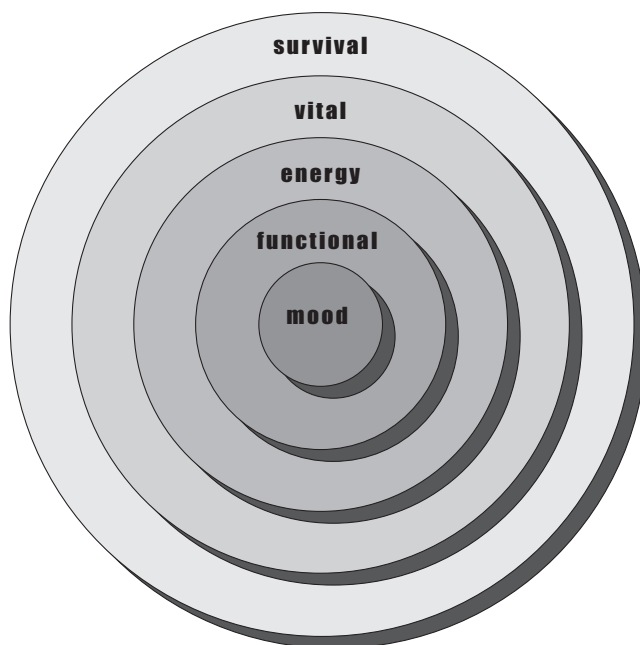
Natuurlijke voedingsmiddelen blijven dé voeding bij uitstek voor lichaam én geest!

Waarom consumeren we dan dagelijks, in overvloed **voedingsproducten** die ons moe, ziek en depressief maken als er voedingsmiddelen zijn die ons fit, gezond en vrolijk maken...?

Een natuurlijk voedingsmiddel heeft geen ‘bijsluiter’ nodig...

De Voedingscirkel is verdeeld in 5 cirkels al naargelang hun belang.

De grootste cirkel wordt ingenomen door *Survival Food* en is dus de meest noodzakelijke, gevolgd door *Vital Food*, *Energy Food*, *Functional Food* en *Mood Food*.

**1 Survival Food:**

nodig om te kunnen leven, overleven

- lucht
- licht
- loslaten
- lachen
- liefde

2 Vital Food:

voor het leven van groot belang,
geeft kracht en energie

- bronwater
- groenten

3 Energy Food:

heeft het vermogen om arbeid te verrichten, zorgt voor volhardende geestkracht

- fruit

4 Functional Food:

heeft een duidelijke functie,
is doelmatig

- vlees, gevogelte, wild
- vis, zeevruchten
- peulvruchten
- noten, zaden, pitten
- zuivel (van verse melk) en eieren
- granen, rijst, aardappelen
- olijfolie, roomboter, ghee (geklaarde boter), lijnzaad- en walnotenolie
- kruiden

5 Mood Food:

om ons hartje te troosten, moed te geven, te genieten

- chocolade, wijn, sigaren...