

Vrolijk gezind!

Een gezonde geest voedt een gezond lichaam

Hilde Demurie

Inhoud

Voorwoord	10
Voedingscirkel voor lichaam en geest	13
Survival food	16
Lucht	16
Licht	18
Loslaten	20
Lachen	26
Liefde	28
Vital food	30
Energy food	33
Functional food	34
Mood food	35
Het belang van...	36
Een goede spijsvertering	36
Kauwen	39
Zetmeelgebruik te beperken	
tot eenmaal per dag	40
Koemelkproducten te beperken	42
Gezonde, natuurlijke vetten	43
Vasten	44
Enkel te eten bij honger	45
Wat weinig mensen weten over...	47
Histamine-overgevoeligheid	47
Erfelijke fructose-intolerantie	
en fructose-malabsorptie	49
Candida Albicans	52
Voedselkeuze volgens je bloedgroep	53
Geestelijke voeding van A tot Z	54
Uit de praktijk gegrepen	153
Zolang we...	168
Nawoord	171
Dankwoord	173
Bronnen	173

Voedingscirkel voor lichaam en geest

Jarenlang heb ik mezelf en andere mensen geobserveerd. Ik heb gepolst naar anderen hun voedings- en leefgewoontes, hun problemen of zorgen, hun kinder- of jeugdjaren, de relatie met hun partner, collega's of familie, hun seksuele relatie, hun gemoedstoestand én hun gezondheid. Meestal stel ik vast dat mensen naast een ongezond voedingspatroon ook te kampen hebben met negatieve stress. De traantjes rollen al snel over de wangen als je vraagt of ze problemen hebben.

Problemen zijn er bij de vleet: mensen kunnen negatieve gebeurtenissen niet loslaten, ze durven zich niet te uiten, hebben minderwaardigheidscomplexen, angst voor onzekerheden en seksuele problemen. Sommigen voelen zich niet geliefd, vinden dat ze niet gerespecteerd worden, gedomineerd worden door de partner of familie, burens of collega's. Ze hebben geen zelfvertrouwen of plezier in het leven. Ze zien zichzelf niet graag, durven zichzelf niet te zijn en voeren een strijd. Misschien sluiten ze zich af van de buitenwereld, doen zich anders voor dan ze werkelijk zijn, leggen de lat te hoog voor zichzelf en anderen. Ze zijn te veeleisend, willen perfect zijn, slepen jarenlang een hoop schuldgevoelens of ergernissen mee, cijferen zichzelf weg en komen uiteindelijk terecht in de eenzaamheid.

We gaan op zoek naar surrogaatmiddelen om ons gelukkig te maken, wat ons in een ongezond voedings- en leefpatroon doet verzeilen. De gelukzalige momenten die de surrogaten ons bezorgen, zijn maar tijdelijk en kunnen ze snel overgaan naar verslavingen. Slechte gemoedstoestanden volgen elkaar vlug op totdat je in een langdurige depressie belandt. Al snel heb je met allerlei ziektekwalen te kampen, die niet enkel jouw levenskwaliteit beïnvloeden, maar ook van je naaste omgeving. Daarbij steken vaak ook nog financiële problemen de kop op, dus nog meer negatieve stress. Je zit sneller in een vicieuze

cirkel dan je beseft.

Door mezelf en anderen te observeren, viel het me op dat je snel ‘vrolijk gezind’ kan worden als je de *oorzaak* aanpakt en niet de *symptomen*. Dat kan zelfs op één dag, als je dat wil. Een uitstekende hulp daarbij is de zogenaamde ‘voedingscirkel voor lichaam en geest’.

In die ‘voedingscirkel voor lichaam en geest’ stel ik het grote belang voorop van **survival food**. Met andere woorden: zonder de elementen *lucht, licht, loslaten, lachen en liefde* is het leven niet of nauwelijks mogelijk.

Maar er is meer. We hebben ook nood aan fysieke voeding zoals:

Vital food: dit is pure voeding die ons lichaam kracht en energie geeft, zoals *bronwater* en *groenten*. Dat zijn voedingsmiddelen die we enorm onderwaarderen, maar die we voor onze dagelijkse energiebehoefte voor 80% nodig hebben.

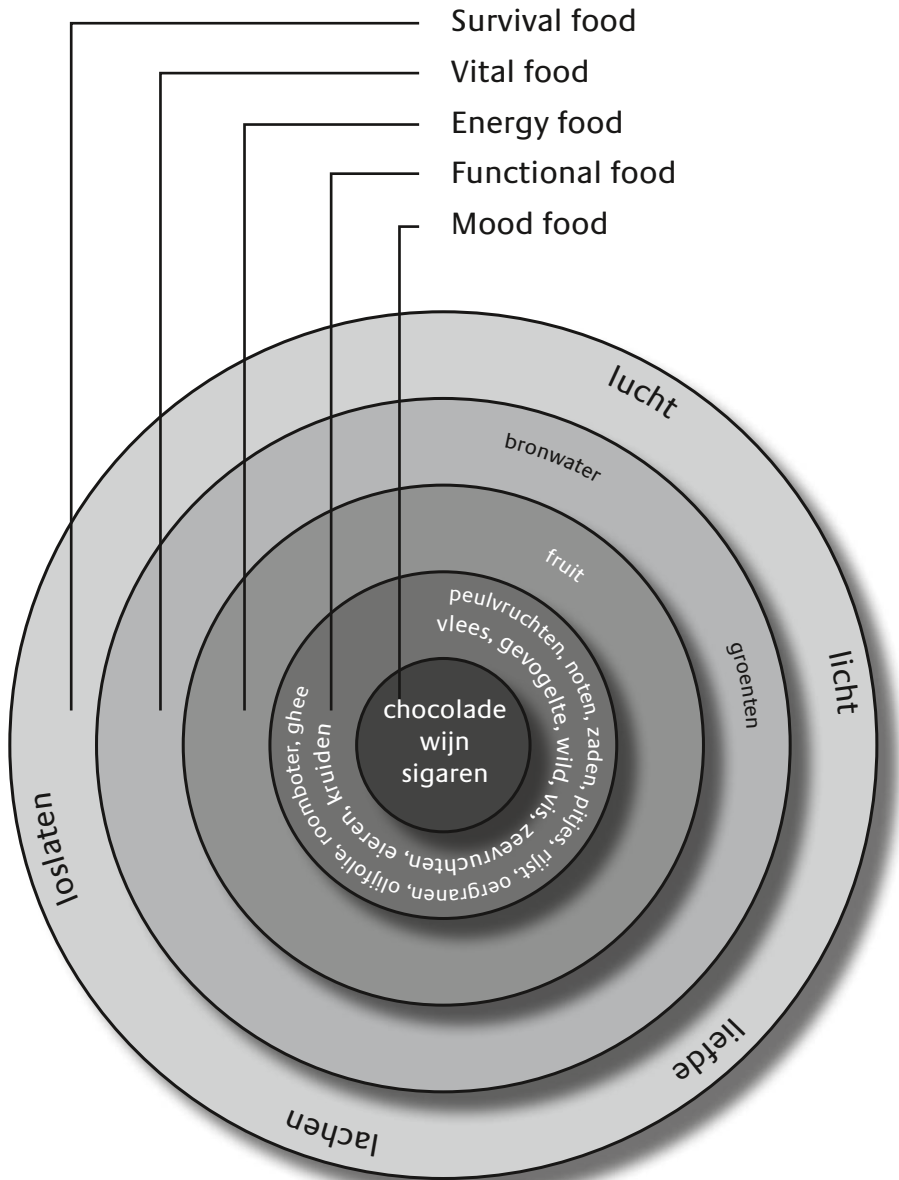
Energy food: is pure voeding die kracht geeft om ons lichaam arbeid te laten verrichten, zoals *rijp fruit*, dat ons onmiddellijk energie geeft. We eten er het best met mate van. Eén à twee stuks of porties is meer dan voldoende.

Functional food: dit is pure voeding die ons lichaam nodig heeft, maar in zeer beperkte mate. Het gaat om onder andere puur *vlees, gevogelte, wild, vis, zeevruchten, eieren, peulvruchten, noten, zaden, pitten, zilvervliesrijst, ongeraffineerde oergranen, olijfolie, roomboter of ghee (geklaarde boter), kruiden*.

Moedermelk (dus zeker géén koemelkproducten) hebben we nodig tot ons derde levensjaar en zetmeelproducten kunnen we pas verteren vanaf ons vierde levensjaar.

Mood food: is om ons hartje te troosten of om er met mate écht volop van te genieten, zoals *chocolade* (zie mijn boek *Natuurlijk zoet!*), *wijn, sigaren...*

Iedere food-cirkel wordt verder uitgelegd.



Survival food

Survival food is de grootste, buitenste, cirkel en omvat *lucht, licht, loslaten, lachen en liefde*. Zonder *survival food* kunnen we niet of nauwelijks leven. Indien er geen *lucht* is, kunnen we niet ademen en is er geen leven. Zonder *licht* kan er niets groeien en bloeien. Indien we niet kunnen *loslaten*, maken we onszelf ziek en gaan we eraan ten onder. Zonder *lachen* is het leven triestig. Zonder *liefde* kunnen we niet hartelijk leven.

Lucht

Lucht is levensnoodzakelijk. We ademen allemaal, maar we staan er niet bij stil dat we ook verkeerd kunnen ademen. Een verkeerde ademhaling ontstaat niet zomaar. Ze wordt veroorzaakt door spanningen, onzekerheden, ziekte of emotionele en ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Meestal komt dat geleidelijk aan, tijdens een langere periode waarin je jezelf niet goed in je vel voelt. Een verkeerde ademhaling 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*. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het middenrif. Dat is een grote spier die een scheidingswand vormt tussen de buik- en de borstholte. Door de werking van die spier wordt tijdens het inademen de lucht tot diep in de longen gezogen. 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. Andere ademhalingsspieren, zoals de tussenribspieren, worden ingezet om te ademen. Hierdoor wordt dan ook maar een gedeelte van de longcapaciteit benut. De ademhaling is oppervlakkig en de borstkas zet licht uit. De meeste mensen maken gebruik van borstademhaling.

Hoe adem jij? Gaat je buik of je borstkas omhoog? Zorg dus voor een goede buikademhaling.

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 opti-

maal, we voelen ons moe, futloos, prikkelbaar, depressief en hebben allerlei lichamelijke en geestelijke kwalen. Zuivere lucht is voor zieke mensen vaak gunstiger dan medicatie.

De lucht of zuurstof helpt bij het ontzuren van ons 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 het verbranden en verteren van de voedingsstoffen in onze cellen! Zonder goede verbranding voel je je moe!

Probeer dagelijks toch ten minste een halfuur in de buitenlucht te zijn. Je kan 's morgens een kleine wandeling maken, zo start je je dag fris en opgewekt. Sta er eventueel tien minuten vroeger voor op. Een blokje om joggen is al voldoende om goedgehumeurd aan je dag te beginnen. Of waarom zou je niet buiten op het terras je boodschappen- of todolijst opstellen? Wandel even in de tuin of ga gewoon buiten zitten en geniet van de stilte voor je aan de drukke dag begint. Als het droog weer is, kan je gemakkelijk buiten je kop koffie, thee of citroensap 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. Het zou een zuiverende werking hebben op je lichaam. Zet in ieder geval iedere morgen de tuin- of terrasdeur en ramen eventjes open voor wat verse lucht. Zowel in de zomer als in de winter geeft die tijd buiten je voldoening. Het zorgt ervoor dat je dag positief begint.

Blijf je 's middags op je werk eten, probeer dan ook altijd even naar buiten te gaan, in de frisse lucht, om lekker uit te waaien. Ga een wandeling maken met enkele collega's. Zo zal je gegarandeerd opnieuw goedgezind aan de slag gaan.

's Avonds kan je na het avondmaal nog een kort wandelingetje maken. Alleen, met z'n twee of met het hele gezin. Je hoofd leegmaken, niet piekeren, maar genieten en lachen. Zo ben je toch een beetje ontspannen voor je er weer een lading bijdoet. Daarna heb je weer alle tijd om aan duizend-en-een dingen te denken. Als het weer het toelaat, kan je ook gezellig buiten eten. Heb je geen terras, dan kan je regelmatig eens lekker picknicken in de natuur of op het strand.

Adem de frisse lucht in, van het platteland, het bos, het park in je buurt, van de zee... 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 bloemen, hoe fijn en prachtig ze zijn, bewonder de vogels die hun nestje met zoveel geduld bouwen. Geniet van de 'kleine dingen' die eigenlijk 'groots' zijn. Bovendien is verse, frisse buitenlucht gratis en goed voor je welzijn!

Vaak hoor je mensen klagen over het weer: het is te koud, er is te veel wind, het is te warm of het regent te veel. Ze blijven liever binnen en komen enkel nog buiten voor het hoogst noodzakelijke. Zo word je een 'serreplantje' dat bij het kleinste zuchtje wind verkouden wordt.

Kleed je aan volgens het weer en ga zoveel mogelijk naar buiten. Snuif die buitenlucht op en je zal zien dat dit een van de beste en zeker goedkoopste remedies is om ziektekwalen te voorkomen. Je immuunsysteem wordt sterker door gewoon in de buitenlucht te zijn.

Als het koud weer is, loop dan buiten niet verkramp rond, maar hou je kin in de lucht, laat je schouders ontspannen hangen en steek je borst vooruit. Je zal merken dat je het minder koud hebt omdat je bloed beter kan circuleren.

Ook als je iedere morgen een warme douche neemt, sluit dan af met ijskoud water. Begin met je beide polsen nat te maken, dan je voeten en ga zo langzaam omhoog met de doucheknop tot aan je hoofd. Je wordt minder vatbaar voor verkoudheden en je haar zal mooier glanzen. Bouw het stilletjes op, al doe je er een (paar) jaar over om een koude douche te nemen.

Wees blij en dankbaar dat je iedere dag van de lucht mag genieten. Wees blij dat je er vandaag mag zijn. Het zal je humeur opkrikken.

Licht

Zonder licht kan er niets groeien en bloeien. Zonder daglicht ben je sneller prikkelbaar, word je depressief en krijg je andere geestelijke kwalen. Wie dagelijks aan het vitaliserende effect van het zonlicht blootgesteld wordt, heeft een frisse kleur en een betere gezondheid. Zonlicht is het natuurlijkste antisepticum of bacteriedodende middel: het is een van de meest effectieve geneesmiddelen die er bestaan.

Zonder daglicht maakt je lichaam geen vitamine D aan. Vitamine D wordt geproduceerd door het lichaam als de huid wordt blootgesteld aan het daglicht, vooral tussen 11 u en 15 u. Zorg dus dat je dan zeker minstens 15 minuten in de buitenlucht zit of wandelt, zolang je huid maar zoveel mogelijk blootgesteld is aan de buitenlucht, of het nu bewolkt of zonnig is.

We hebben bijna allemaal een tekort aan vitamine D doordat we te weinig buiten zijn. En dan bevelen de dokters ons nog aan zeker niet tussen 11 u en 15 u naar buiten te gaan... omwille van de schadelijke UV-stralen. Maar we zouden dan wel iedere dag een vitamine D-pilletje moeten slikken? Waarmee zijn wij bezig? Maar wij blijven

het maar slikken, letterlijk en figuurlijk. De zon doet deugd én is gezond, hoe dan ook, zolang je maar niet overdrijft en zorgt dat je niet verbrandt. Vitamine D zit ook in dierlijke producten zoals haring, makreel, sardines, zalm, tonijn, levertraan (olie gewonnen uit de lever van kabeljauw of schelvis) en echte boter of ghee (gekleurde boter).

Vitamine D is cruciaal voor de ontwikkeling van gezonde, rechte botten en tanden, vooral tijdens de kindertijd. Een reden te meer om de kinderen buiten te laten ravotten. Zonder vitamine D kan het lichaam geen sterke botten bouwen of behouden. Bij een gebrek aan vitamine D wordt er minder calcium opgenomen uit de voeding en moet het bloedgehalte op peil worden gehouden door calcium uit de botten te halen. Dat kan tot onder andere osteoporose (botontkalking) leiden.

Zorg dagelijks voor een goed evenwicht tussen daglicht en nachtrust. Tijdens de nachtrust zal je lichaam zich herstellen. Probeer iedere dag tegen 22 u naar bed te gaan, zodat je een achttal uren kan slapen en dus kan recupereren. Met een goede en vlotte spijsvertering word je wakker zonder je wekker, ben je fris uitgeslapen en heb je geen ochtendhumeur. Het heeft geen zin om eens 'uit te slapen' in het weekend, want hierdoor word je loom. Het zijn de uren vóór middernacht die tellen om je slaap in te halen, niet de uren erna.

Probeer het hele jaar door met een open raam te slapen. En als het enigszins mogelijk is, doe je de gordijnen niet dicht of doe je de rolluiken niet (helemaal) naar beneden in je slaapkamer: je zal minder problemen hebben met 'wakker' worden.

Let erop dat je niet gaat slapen zonder vrede te hebben met jezelf en met je omgeving. Je slaapkamer is er om te slapen en te 'spelen', maar niet om te piekeren! Huilen in je bed van verdriet kan eens opluchten, maar mag niet te lang duren. Los je probleem zo snel mogelijk op en laat het los of aanvaard het.

Laat je huid genieten van de lichtstralen, de zon hoeft daarom niet altijd te schijnen. Stel je huid zoveel mogelijk bloot aan het licht, zomer of winter, zonder te overdrijven. Je hoeft niet in de volle zon te zitten of 'te liggen bakken'. Houd zeker het hoofd koel en bescherm je hoofd als de zomerzon op je hoofd staat. Zoals de volkswijsheid zegt: houd het hoofd koel en de voeten warm. Dat geldt zowel in de letterlijke als figuurlijke betekenis.

Als je in de zomer of winter gaat wandelen, joggen, tuinieren... probeer dan je gezicht, armen en onderbenen zo min mogelijk te bedekken. Laat het zonlicht je ogen strelen om depressies te vermijden. Zet je zonnebril beter op je hoofd, in je haar, in plaats van op je neus.

Als je ogen het zonlicht niet kunnen verdragen, dan is er meestal iets mis met je (vet)metabolisme: pak je voedings- en leefpatroon aan (zie mijn boek *Vrolijk gezond!*).

Veel mensen laten hun humeur afhangen van het weer! Als de zon schijnt, zijn ze meestal goedgezind; bij regen zijn ze triestig; als het bewolkt is zijn ze zelf een donderwolk; als het mistig is zien ze het niet meer zitten, bij kou doen ze kil. Laat je humeur toch niet beïnvloeden door het weer! Meestal zijn het ook onderliggende oorzaken die je humeur en je fitheid naar beneden halen. Het is gemakkelijker je humeur te linken met het weer in plaats van de echte reden van je gemoedstoestand te zoeken. Vaak is de reden omdat je je dagelijkse werk (job) niet graag doet of door te veel negatieve stress. Als het zonnetje niet schijnt, wees dan zelf het zonnetje!

Sommige mensen sluiten zich af van de buitenwereld door druk bezig te zijn in hun huis. Je ziet ze zelden buiten. Soms doen andere mensen hun boodschappen. Zo hoeven ze met niemand te praten. Ze verdoezelen hun innerlijke emoties, teleurstellingen, verdriet en de opgekropte gevoelens die hen ziek maken. Ze vreten zich op en kunnen zelfs geen traantje laten. Ga naar buiten, wandel, ontspan je, laat je tranen eens de vrije loop. Het is zeker geen schande om te wenen, integendeel, het werkt verlichtend. Het is een goede uitlaatklep.

Bewonder de zonsopgang en -ondergang, kijk naar de mooie en adembenemende kleurschakeringen, kijk hoe de maan van vorm verandert. Is dat niet ongeloofelijk prachtig? Kan je daar nog van genieten? De natuur biedt zoveel moois, maar velen zijn er blind voor geworden en kunnen enkel nog dingen waarderen die veel geld kosten. Geniet van het licht, de zon, de wolken, de maan, de sterren. Lente, zomer, herfst, winter... jaar in, jaar uit. Het buitenlicht is enorm deugddoend en bovenal gratis!

Wees blij en dankbaar dat je iedere dag van het buitenlicht mag genieten, wees blij dat je er vandaag mag zijn!

Loslaten

Veel mensen dragen jarenlang emotionele belasting mee. Het verleden loslaten valt dan moeilijk. Als je een zware last blijft meedragen, zal je merken dat dingen zich herhalen: het verleden zet zichzelf voort door het gebrek aan het leven in het NU. Daarom is de enige echte oplossing om het verleden los te laten en in het NU te gaan leven.