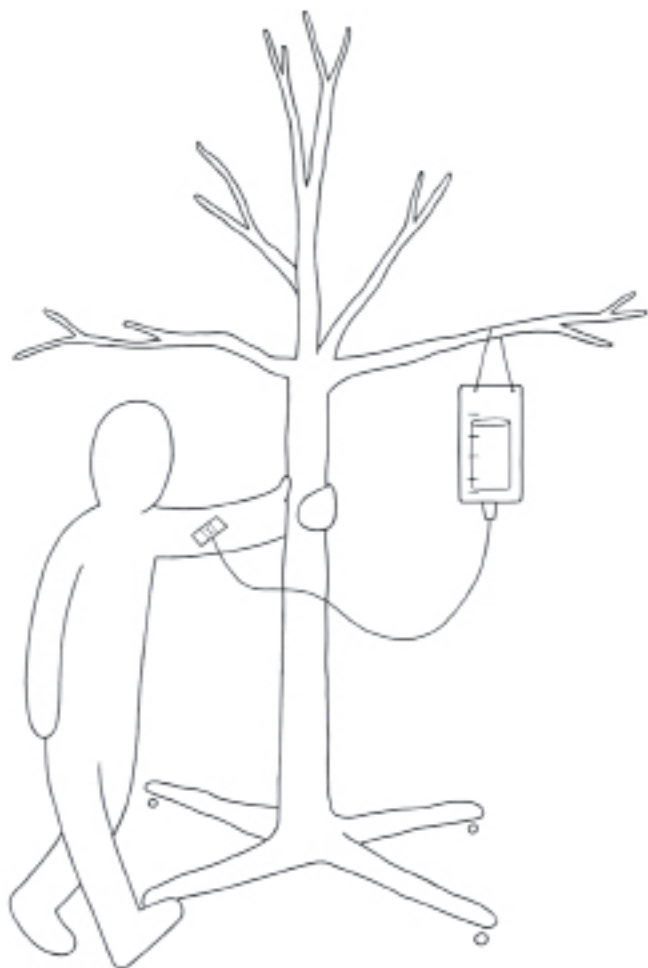


Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden

Paula Bakhuis



1. Waarom dit boek?

Waarom dit boek over het zuur-basenprincipe? En laat het maar meteen gezegd zijn: dat is geen dieet. Het is een gezond voedingsprincipe met veel groenten en vruchten, de nadruk op verse producten en de noodzakelijke eiwitten. Een gezond voedingspatroon dus, gebaseerd op het zuur-basenprincipe.

Al meer dan 20 jaar geef ik les in dit onderwerp en heb daarbij honderden studenten begeleid gedurende een periode van acht weken waarin ze zelf volgens het zuur-basenprincipe eten, evenals de nodige cliënten in mijn natuurgeneeskundige praktijk. Ik ken dus ook de mogelijke valkuilen van het strikt volgen van dit principe.

Al meer dan 20 jaar begeleid ik reinigings- en ontspanningskuurweken met diverse vastenvormen en tijdens de kuurweken geef ik lezingen met achtergrondinformatie, onder meer over het zuur-basenprincipe. Aan het einde van zo'n week wordt er steevast gevraagd: 'Waarom heb ik hier nooit eerder iets over gehoord?' 'Wanneer ga je hierover een boek schrijven?' 'Waar kan ik daar meer over vinden?'

En jarenlang heb ik het uitgesteld. 'Te druk' met de praktijk, 'te druk' met de werkzaamheden als vakdocent Natuurgeneeskunde, Complementaire Voeding en Hydrotherapie op de Hogeschool voor Natuurlijke Gezondheid en School of Life, 'te druk' met het geven van (bedrijfs)trainingen op het gebied van gezondheid en vitaliteit, 'te druk' met het beantwoorden van lezersvragen voor de rubriek Spreekuur van gezondNU, 'te druk' met het geven van de opleiding Werken met Paarden voor Professionals, enzovoort. Totdat ik mij afvroeg: 'te druk' om de meest elementaire beginselen voor ziektepreventie en behoud van gezondheid door te geven? Dat kan toch niet waar zijn! En daarom ligt dit boek nu voor je.

Er is nu veel meer te vinden over dit onderwerp dan 20 jaar geleden en er zijn publicaties verschenen over de zin en ook over de onzin van dit onderwerp. En toch, door mijn jarenlange ervaring in de praktijk met dit zuur-basenprincipe

heb ik de kracht ervan leren kennen en heb ik de resultaten ervan gezien in gezondheidswinst. En het is inmiddels een algemeen geldend advies: eet meer groente, eet meer fruit. Hoe onzinnig is dan het zuur-basenprincipe eigenlijk? Met dit boek hoop ik daar wat meer helderheid in te verschaffen. En tegelijkertijd besef ik maar al te goed dat dit boek niet klaar is, niet klaar kan zijn, omdat nergens zo veel beweging in zit als in het onderwerp voeding.

Als consument weet je na 60 jaar voorlichting over voeding niet meer wat 'goede' voeding is. Voor elk wenselijk voedings-effect kan men een ondersteunende studie vinden. Door de vloed van publicaties heeft iedereen een mening over wat wel en niet 'goed' is. Wetenschap verandert bij voortduring: word je eigen meester door je eigen ervaring... Dit boek wil uitsluitend dienen als leidraad en geen dogma zijn. Er is niet een algemeen geldende waarheid voor wat goed voor je is, ieder mens is uniek. Je zult zelf moeten nagaan wat het volgen van dit principe doet met jouw vitaliteit en welzijn. Ik pretendeer niet compleet te zijn maar beoog wel je tot nadenken aan te zetten over deze materie.

Ik wens je veel verwondering, leesplezier en verbasing over de eenvoud.

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren.

Florentine van Vollenhoven
Ruinen, winter 2018