

Uit de ban van de dokter

Uit de ban van de dokter

John Verhiel

Disclaimer:

Deze uitgave is ontwikkeld om u te voorzien van competente en betrouwbare informatie omtrent de onderwerpen die behandeld worden. Er is alles aan gedaan om dit boek zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.

Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver noch de uitgever zal door geen enkele persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die dit boek bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.

De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. Indien u vragen heeft over uw gezondheid, raadpleeg dan een medisch bekwaam persoon.

De voedingsadviezen zijn geen medische adviezen. Voeding voorkomt geen ziekten en geneest ook geen ziekten. Als u ziek bent dient u contact op te nemen met uw huisarts. Voedingsadviezen moet u zien als ondersteuning van het ziekteproces. Door tekorten in uw voeding wordt u op termijn wel ziek.

Website-adressen zijn gecontroleerd bij het ter perse gaan van deze editie. Het kan zijn dat u enkele 'deadlinks' aantreft. Die verantwoordelijkheid ligt bij de respectievelijke website-eigenaren en kan niet bij de schrijver en uitgever van dit boek liggen.

Schrijver: John Verhiel
Omslagontwerp: John Verhiel
Omslagfoto: www.strato.nl
ISBN: 9789 4021 31932
© John Verhiel 2016 - 2026

Inhoud in vogelvlucht

Voorwoord:	5
Hoe kunt u dit boek het beste gebruiken:	13
Hoofdstuk 1: Water (Informatiedeel)	19
Water (Testdeel)	26
Water (Supplementen/Voedingsdeel)	29
Hoofdstuk 2: Enzymen (Informatiedeel)	31
Enzymen (Testdeel)	32
Enzymen (Supplementen/Voedingsdeel)	44
Hoofdstuk 3: Verzuring (Informatiedeel)	47
Verzuring (Testdeel)	55
Verzuring (Supplementen/Voedingsdeel)	71
Hoofdstuk 4: Darm (Verstoorde darmflora en weerstand)	
(Informatiedeel)	83
Darm (Verstoorde darmflora en weerstand)	
(Testdeel-I)	88
Darm (Verstoorde darmflora en weerstand)	
(Supplementen/Voedingsdeel-I)	99
Darm (Parasieten)(Testdeel-II)	102
Darm (Parasieten)(Supplementen/Voedingsdeel-II)	116
Hoofdstuk 5: Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Informatiedeel)	117
Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Testdeel-I)	124
Vetten (De vetzuurstofwisseling)	
(Supplementen/Voedingsdeel-I)	142
Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Testdeel-II)	144
Vetten (De vetzuurstofwisseling)	
(Supplementen/Voedingsdeel-II)	161
Hoofdstuk 6: Suikers (De suikerstofwisseling)(Informatiedeel)	183
Suikers (De suikerstofwisseling)(Testdeel-I-A)	188
Suikers (De suikerstofwisseling)	
(Supplementen/Voedingsdeel)	211

Suikers (De suikerstofwisseling)(Testdeel-I-B)	221
Suikers (De suikerstofwisseling)(Testdeel-II)	242
Hoofdstuk 7: Energie (De zuurstofopname)(Informatiedeel)	259
Energie (De zuurstofopname)(Testdeel)	260
Energie (De zuurstofopname) (Supplementen/Voedingsdeel)	278
Hoofdstuk 8: Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Informatiedeel)	285
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Testdeel-I)	287
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Supplementen/Voedingsdeel-I)	307
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Testdeel-II)	314
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Supplementen/Voedingsdeel-II)	322
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Testdeel-III)	325
Vrije Radicalen bescherming (Anti-0xidanten) (Supplementen/Voedingsdeel-III)	344
Hoofdstuk 9: Amino-zuren	351
Hoofdstuk 10: Van Ah tot Zeth	393
Hoofdstuk 11: Alzheimer	431
Hoofdstuk 12: Homeopathie	443
Hoofdstuk 13: Cholesterol	507
Hoofdstuk 14: Overzicht van alle klachtenlijsten	529
Hoofdstuk 15: Overzicht eindresultaten hoofdstuk 1 t/m 8	543
Nawoord:	547

Inhoud

Voorwoord:	5
Hoe kunt u dit boek het beste gebruiken:	13
Hoofdstuk 1: Water (Informatiedeel)	
Wie ververst uw water?	19
Drie redenen	20
De pH-waarde van uw water versaa de zuurgraad van uw lichaam	20
De zuren/basen schaal	21
Onze longen en CO ²	23
Cijfers	23
Voorkom uitdroging en let op afdrijvende voedingsmiddelen	23
Aanbevolen vochtinname per dag	24
Soms hebt u wat meer water/vocht nodig	24
Als u zwanger bent	24
Bij borstvoeding	24
Bij veel alcohol	24
Bij intensief sporten	25
Bij (zeer) warm weer	25
Te veel water	25
Bij kinderen	25
Bij zout eten of eiwitgebruik	25
Als u ziek bent	25
Water (Testdeel)	
Klachten die door te weinig water/vocht veroorzaakt kunnen worden	26
Water (Supplementen/Voedingsdeel)	
Uitleg van uw resultaat	29
Tips om meer vocht/water te drinken	29
Hoofdstuk 2: Enzymen (Informatiedeel)	
Wat zijn enzymen?	31
De 4 categoriën enzymen	31
Protease	31
Amylase	31

Lipase	32
Enzym Potentieel	32
Drie mogelijkheden	32

Enzymen (Testdeel)

Klachten die door een Enzymtekort veroorzaakt kunnen worden	34
Klachten die door een Proteasetekort veroorzaakt kunnen worden	37
Klachten die door een Amylasetekort veroorzaakt kunnen worden	39
Klachten die door een Lipasetekort veroorzaakt kunnen worden	41
Uitleg van uw resultaten	43

Enzymen (Supplementen/Voedingsdeel)

Supplementenadvies	44
<u>Voedingsadvies</u>	45

Hoofdstuk 3: Verzuring (Informatiedeel)

Verzuring en ziekte	47
De uitscheidingsfase	47
De reactie (ontstekings) fase	47
De depositie (opslag/verslakkings) fase	47
De biologische scheidingslijn	47
De impregnatie (verzadigings) fase	47
De degeneratiefase	47
De neo-plasmatische (ontwrichtings) fase	47
Ziekten en klachten in deze fasen (tabel)	48
Overlevingskansen bij kanker (tabel/2012)	49
Wat is nou precies verzuring?	49
Wat zijn zuren en wat zijn basen?	50
De pH-schaal	50
De bufferwerking	50
Soorten zuren	51
Urinezuur	51
Vetzuur	52
Melkzuur	52
Looizuur	52
Oxaalzuur	52
Zwavelzuur en salpeterzuur	52
Wijnsteenzuur en acetylsalicylzuur	52
Zuren neutraliseren via de voeding	52
Zuren uitscheiden via de uitscheidingsorganen	52

Verdere zelf uit te voeren testen	53
Klachten door mogelijke verzuring	54

Verzuring (Testdeel)

Klachten die door langdurige verzuring kunnen ontstaan	56
3 minerale zuur-buffers in ons lichaam	60

Calcium:

De functie van Calcium	60
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	60
Klachten mogelijk veroorzaakt door Calciumtekorten	60
Klachten bij mogelijk te veel aan Calcium	62

Magnesium:

De functie van Magnesium	63
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	63
Klachten mogelijk veroorzaakt door Magnesiumtekorten	63
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Magnesium	66

Kalium:

De functie van Kalium	67
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	67
Klachten mogelijk veroorzaakt door Kaliumtekorten	67
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Kalium	69
Waarom kleurt een (koperen) blaasinstrument zwart?	69
Uitleg van uw resultaten	70

Verzuring (Supplementen/Voedingsdeel)

Supplementen advies	71
<u>Voedingsadvies</u>	72
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Calcium	73
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Magnesium	74
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Kalium	74
Voedingstabel zuren en basen	75
Zelftest urine- en speekseltest (dagcurve)	79
Hoe gaat u te werk?	79
Urine meten	80
Speeksel meten	80
Grafiek maken	81

Hoofdstuk 4: Darm (Verstoorde darmflora en weerstand) (Informatiedeel)

Ontstekingsprocessen	84
----------------------	----

Immunologische verstoringen	84
Huidklachten	84
Darmflora en de verschillende bacteriën	85
Bacteroïden	85
Lactobacteriën	85
Bifidobacteriën	85
Escherichia bacteriën	85
Enterococcen	85
Hoe het werkt	85
Blaasontsteking	86
Symptomen	88
Oorzaken	86
Verhoogd risico bij	86
Wat kunt u zelf doen?	87
Supplementenadvies	87
Darm (Verstoorde darmflora en weerstand)(Testdeel-I)	
Klachten mogelijk veroorzaakt door een verstoorde darmflora	89
Klachten mogelijk veroorzaakt door een schimmelbelasting	91
Klachten mogelijk veroorzaakt door Foliumzuur tekorten	94
Klachten mogelijk veroorzaakt door Vitamine B12 tekorten	96
Uitleg van uw resultaten	98
Darm (Verstoorde darmflora en weerstand)	
(Supplementen/Voedingsdeel-I)	
Supplementenadviezen	99
<u>Voedingsadvies</u> betreffende een verstoorde darmflora	100
Vezels	101
Voedingsmiddelen rijk aan vezels	101
Darm (Parasieten)(Testdeel-II)	
Klachten mogelijk veroorzaakt door Parasieten	102
Klachten mogelijk veroorzaakt door Dientamoeba Fragilis	105
Klachten mogelijk veroorzaakt door Entamoeba Coli	107
Klachten mogelijk veroorzaakt door Blastocystis Hominis	109
Klachten mogelijk veroorzaakt door Giardia Lamblia	111
Klachten mogelijk veroorzaakt door Ascariden (wormen)	113
In de longen	113
In de darmen	113
Bij zware besmetting	113

Uitleg van uw resultaten	116
Darm (Parasieten)(Supplementen/Voedingsdeel-II)	
Huisartsencontact	116
Hoofdstuk 5: Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Informatiedeel)	
Uitleg Vetzuurstofwisseling	117
Drie soorten Prostaglandinen	117
ProstaglandineE1 (PGE1) uit Linolzuur	117
ProstaglandineE2 (PGE2) uit Arachidonzuur	117
ProstaglandineE3 (PGE3) uit Alfa Linoleenzuur	117
De taken van PGE1 (uit Linolzuur)	118
Het slechte PGE2 (uit Arachidonzuur)	117
Het ontstaan van LTB4, LTC4, (PGE2) en TXA2	120
De taken van PGE3 (uit Alfa Linoleenzuur)	121
TromboxaneA3 (TXA3)	121
LeukotrieenB5 (LTB5)	121
<u>LTB4</u> (Huidklachten)	122
Huidontstekingen	
Contacteczemen	
Atopische (aangeboren) eczemen	
Psoriasis	
<u>LTC4</u> (Longklachten)	122
Astma	
Bronchitis	
Allergieën	
Oedeem (vocht in de longblaasjes)	
<u>PGE2</u> (Ontstekingsklachten)	122
Jicht	
Reuma	
Artritis	
Artrose	
Pijn	
<u>TXA2</u> (Hart- en vaatziekten)	122
Hartinfarct	
Herseninfarct (CVA/TIA)	
Longembolie	
Trombose (been)	
(Hoog cholesterol)	
Wat moet ik nu doen en is er ook 'n andere oplossing?	122

Inzicht in uw verzadigde vet opname	123
U bent man	123
U bent vrouw	123
Verzadigde vetzuren (tabel)	123

Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Testdeel-I)

Klachten mogelijk veroorzaakt door onbalans Omega-6/Omega-3	124
Klachten mogelijk veroorzaakt door te weinig PGE1	127
Klachten mogelijk veroorzaakt door te veel LTB4	129
Klachten mogelijk veroorzaakt door te veel PGE2	131
Klachten mogelijk veroorzaakt door te veel LTC4	133
Klachten mogelijk veroorzaakt door Anafylaxis (te veel IgE uit LTC4)	135
Klachten mogelijk veroorzaakt door te veel TXA2	137
Klachten door te weinig PGE3	139
Uitleg van uw resultaten	141

Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Supplementen/Voedingsdeel-I)

<u>Voedingsadvies</u>	142
Het enzym Delta-6-desaturase	143

Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Testdeel-II)

Klachten mogelijk veroorzaakt door onbalans Omega-6/Omega-3	144
---	-----

Vitamine B6:

De functie van Vitamine B6	146
De aanbevolen hoeveelheid Vitamine B6	146
Klachten mogelijk veroorzaakt door B6 tekorten	146
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B6	149

Magnesium:

De functie van Magnesium	150
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Magnesium	150
Klachten mogelijk veroorzaakt door Magnesium tekorten	150
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Magnesium	153

Zink:

De functie van Zink	154
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Zink	154
Klachten mogelijk veroorzaakt door Zink tekorten	154
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Zink	156

Vitamine B3:

De functie van Vitamine B3	157
----------------------------	-----

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine B3	157
Klachten mogelijk veroorzaakt door B3 tekorten	157
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B3	159
<u>Vitamine C:</u>	
De functie van Vitamine C	160
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine C	160
Klachten mogelijk veroorzaakt door C tekorten	160
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine C	162
Uitleg van uw resultaten	163
Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Supplementen/Voedingsdeel-II)	
Supplementenadvies	163
<u>Voedingsadvies</u>	164
Bij een te veel aan Verzadigd vet	164
Verzadigd vet in voedingsmiddelen (Top-60)	165
Bij een Omega-6 en 3 onbalans	166
Omega-6 voedingsmiddelen (Top-39)	167
Omega-3 voedingsmiddelen (Top-10)	168
Overzicht oliën (Verzadigd vet, Enkelvoudig onverzadigd, Meervoudig onverzadigd, Linolzuur en Alfa Linoleenzuur)(tabel)	168
(Raapzaadolie, lijnzaadolie, maïskiemolie, olijfolie, kokosolie, palmolie, sesamzaadolie, pinda/arachideolie, zonnebloemolie, sojaolie, hennepzaadolie, canolaolie!, tarwekiemolie, amandelolie, truffelolie, walnootolie, hazelnootolie, pistacheolie, pompoenpitolie, avocadoolie, arganolie, saffloerolie, teunisbloemolie, borageolie, zwarte beszaadolie, druivenpitolie, rijstolie, Sacha-inchi olie)	
Waarom u beter geen Canola olie kunt gebruiken	169
De rooktemperaturen van de verschillende oliën	170
Koken met vetten	171
De vetzuren in oliën op 'n rijtje (tabel)	171
Omega-9	171
Omega-6	171
Omega-3	171
Vitamine E verlies	172
Gezondheidsklachten die te maken kunnen hebben met	
Omega-3 tekorten	173
Vier goede redenen om vis te eten	174
De hersenen	174
Hart en bloedvaten	174

Voldoende DHA	175
Hormoonhuishouding	175
Enkele redenen om geen visolie capsules te gebruiken	175
Waarom ontraadt Professor Peskin het gebruik van visolie?	177
De ideale verhouding Omega-6 en Omega-3 als Parent	
Essentieel vetzuur	178
Lijnzaadolie met Walnootolie mengen	178
En de rest van de voeding dan?	178
We gaan even rekenen	178
Aandachtspunten bij het gebruik van supplementen	179
Maximale doseringen	180
Voornaamste bronnen van EPA/DHA bij vissen	180
Hoeveel Omega-3 vetzuren ALA/EPA/DHA zitten er in onze voedingsmiddelen	180
Inname van Omega-3 vetzuren	181
Bloedstolling van Omega-3 vetzuren	181
Gezondheidsclaims Omega-3 vetzuren	171
Het belang van de verhouding van Omega-6/Omega-3 vetzuren	182
<u>Voedingsadvies</u>	
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B6	183
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Magnesium	183
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Zink	183
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B3	184
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine C	184

Hoofdstuk 6: Suikers (De suikerstofwisseling)(Informatiedeel)

Hoe werkt de suikerstofwisseling?	185
Cijfers van het RIVM uit 2013 inzake diabetes	186
Deel mensen met diabetes niet bij huisarts bekend	187
Het aantal mensen met diabetes blijft toenemen	187

Suikers (De suikerstofwisseling)(Testdeel-I-A)

Klachten mogelijk veroorzaakt door een verstoorde suikerstofwisseling	188
--	-----

Vitamine C:

De functie van Vitamine C	192
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine C	192
Klachten mogelijk veroorzaakt door C tekorten	192
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine C	194

<u>Vitamine B3:</u>	
De functie van Vitamine B3	195
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine B3	195
Klachten mogelijk veroorzaakt door B3 tekorten	195
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B3	197
<u>Vitamine B5:</u>	
De functie van Vitamine B5	198
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine B3	198
Klachten mogelijk veroorzaakt door B5 tekorten	198
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B5	200
<u>Zink:</u>	
De functie van Zink	201
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Zink	201
Klachten mogelijk veroorzaakt door Zink tekorten	201
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Zink	203
<u>Mangaan:</u>	
De functie van Mangaan	204
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Mangaan	204
Klachten mogelijk veroorzaakt door Mangaan tekorten	204
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Mangaan	205
<u>Chroom:</u>	
De functie van Chroom	206
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Chroom	206
Klachten mogelijk veroorzaakt door Chroom tekorten	207
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Chroom	209
Uitleg van uw resultaten Totale Suikerstofwisseling	210
Voedingssupplementen	211
<u>Voedingsadvies</u>	212
De <u>Glycemische Index (GI)</u> van verschillende voedingsmiddelen (lijst)	212
< 15, 20-40, 41-55, 55-70, 71-115	
De <u>Glycemische Lading (GL)</u> (Mendoza)(tabel GI en GL)	213
Zoetmiddelen, tussendoortjes, dranken, graanprodukten, bindmiddelen, peulvruchten, groenten, vers fruit, gedroogd fruit, zuivel	215
<u>Vroegtijdig diabetes waarschuwingssysteem</u>	217
Aminozuren voorspellen al 10 jaar vooraf diabetes	217
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine C	218

Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B3	218
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B5	219
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Zink	219
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Mangaan	220
Top-17 voedingsmiddelen rijk aan Chroom	220
Suikers (De suikerstofwisseling)(Testdeel-I-B)	221
De Preventieve Glucose Tolerantie Test (PGTT)(Zelftest)	221
Reguliere Diagnostiek	221
HbA1c	221
Tabel HbA1C/glucosewaarden	222
Hoe uw dokter de diagnose diabetes stelt	222
Stappenplan om HbA1c onder de 53 mmol/mol te krijgen	223
Preventieve Diagnostiek	223
Hoe voert u zelf een Preventieve Glucose Tolerantie Test uit	223
Bloedsuikermeting	224
Urinemeting	224
Teken uw eigen grafiek	225
Soorten grafieken die u kunt tegenkomen	226
Piek na 30 minuten = Hypoglycemie	226
Betekenis en uitleg	227
Piek na 30 minuten = Hypoglycemie + Cortisol I	226
Betekenis en uitleg	233
Piek na 30 minuten = Hypoglycemie + Cortisol II	226
Betekenis en uitleg	236
Piek na 30 minuten = Hypoglycemie + Cortisol III	226
Betekenis en uitleg	239
Piek na 60 minuten = Syndroom X	226
Betekenis en uitleg	251
Piek na 90 minuten = Syndroom X (Pre Diabetes)	226
Betekenis en uitleg	253
Piek na 120 minuten = Pre Diabetes (Diabetes)	226
Betekenis en uitleg	256
Omega-6 (GLA), Omega-3 (DHA) en de suikerstofwisseling	229
Suikerantennes	230
Glycanen	230
Fucose, mannose, galactose, xylose, N-Acetyl-, Galactosamine, N-Acetyl-Glucosamine, N-Acetyl-Neuramine zuur, glucose	231

Suikers (De suikerstofwisseling)(Supplementen/Voedingsdeel)	
Voedingssupplementen	232
Bij Hypoglycemie	232
Bij Hypoglycemie + Cortisol I	234
Over adrenaline en cortisol	233
Bij Hypoglycemie + Cortisol II	237
Over adrenaline en cortisol	236
Bij Hypoglycemie + Cortisol III	240
Over adrenaline en cortisol	239
Bij Syndroom X	252
Bij Syndroom X (Pre Diabetes)	254
Bij Pre Diabetes (Diabetes)	257
Suiker (De suikerstofwisseling)(Testdeel-II)	242
Klachten mogelijk veroorzaakt door Psychische Burn-Out symptomen	242
Klachten mogelijk veroorzaakt door Lichamelijke Burn-Out symptomen	244
Uitleg van uw resultaten	246
De werking van L-Tyrosine (tabel)	246
Onwillekeurige spiertrekkingen en inslaapschokken	247
<u>Voedingsadvies</u> bij Tyrosine tekorten (tabel)	247
De werking van L-Tryptofaan (tabel)	249
Serotonine	249
Melatonine	249
Voedingssupplementen bij Burn-Out	250
<u>Voedingsadvies</u> bij Tryptofaan tekorten (tabel)	250
Hoofdstuk 7: Energie (De zuurstofopname)	
Hoe werkt de zuurstofopname?	259
IJzerstapeling en hemochromatosis	259
Hoe <u>verlaagt</u> u uw ijzer hoeveelheid?	260
Energie (De zuurstofopname)(Testdeel)	
Klachten mogelijk veroorzaakt door een verstoorde energie-huishouding	261
<u>Vitamine C:</u>	
De functie van Vitamine C	263
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine C	263
Klachten mogelijk veroorzaakt door C tekorten	263

Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine C	280
<u>Foliumzuur:</u>	
De functie van Foliumzuur	266
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	266
Klachten mogelijk veroorzaakt door Foliumzuur tekorten	266
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Foliumzuur	281
<u>Vitamine B12:</u>	
De functie van Vitamine B12	269
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine B12	269
Klachten mogelijk veroorzaakt door B12 tekorten	269
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B12	282
<u>Koper:</u>	
De functie van Koper	272
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Koper	272
Klachten mogelijk veroorzaakt door Koper tekorten	272
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Koper	282
<u>Ijzer:</u>	
De functie van Ijzer	275
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Ijzer	275
Klachten mogelijk veroorzaakt door Ijzer tekorten	275
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Ijzer	283
Uitleg van uw resultaten	278
Energie (De zuurstofopname)(Supplementen/Voedingsdeel)	
Voedingssupplementen	279
<u>Voedingsadvies</u>	280
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine C	280
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Foliumzuur	280
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B12	281
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Koper	282
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Ijzer	283
Hoofdstuk 8: Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten)	
(Informatiedeel)	
Uitleg Vrije Radicalen	285
Welke stoffen zijn Anti-oxidanten?	286
Anti-oxidanten en sport	286
Enzymen en Anti-oxidanten	286

S.O.D. (Super Oxide Dysmutase)	286
Koper	
Zink	
Mangaan	
Vitamine C	
Bèta-Caroteen (pro-Vitamine A)	
Vitamine E	
G.P. (Glutathion Peroxidase)	286
Selenium	
Vitamine B2	
Kat. (Katalase)	286
Vitamine C	
Foliumzuur	
Vitamine B12	
Koper	
Ijzer	

Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten)(Testdeel-I)

Klachten mogelijk veroorzaakt door onvoldoende bescherming tegen Vrije Radicalen door onvoldoende S.O.D.	287
<u>Koper:</u>	
De functie van Koper	292
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Koper	292
Klachten mogelijk veroorzaakt door Koper tekorten	293
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Koper	308
<u>Zink:</u>	
De functie van Zink	295
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Zink	295
Klachten mogelijk veroorzaakt door Zink tekorten	295
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Zink	310
<u>Mangaan:</u>	
De functie van Mangaan	298
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Mangaan	298
Klachten mogelijk veroorzaakt door Mangaan tekorten	298
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Mangaan	310
<u>Vitamine C:</u>	
De functie van Vitamine C	300
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine C	300
Klachten mogelijk veroorzaakt door C tekorten	300
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine C	311

<u>Bèta-Caroteen:</u>	
De functie van Bèta-Caroteen	302
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Bèta-Caroteen	302
Klachten mogelijk veroorzaakt door B-Caroteen tekorten	302
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Bèta-Caroteen	312
<u>Vitamine E:</u>	
De functie van Vitamine E	304
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine E	304
Klachten mogelijk veroorzaakt door E tekorten	304
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine E	313
Uitleg van uw resultaten	307
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten)	
(Supplementen/Voedingsdeel-I)	
Voedingssupplementen	307
<u>Voedingsadvies</u>	308
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Koper	308
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Zink	309
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Mangaan	310
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine C	311
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Bèta-Caroteen	311
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine E	312
Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten)(Testdeel-II)	
Klachten mogelijk veroorzaakt door onvoldoende bescherming tegen Vrije Radicalen door onvoldoende Glutathion Peroxidase	314
<u>Selenium:</u>	
De functie van Selenium	316
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Selenium	316
Klachten mogelijk veroorzaakt door Selenium tekorten	317
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Selenium	323
<u>Vitamine B2:</u>	
De functie van Vitamine B2	319
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine B2	319
Klachten mogelijk veroorzaakt door B2 tekorten	319
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B2	324
Uitleg van uw resultaten	321

**Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten)
(Supplementen/Voedingsdeel-II)**

Voedingssupplementen	322
<u>Voedingsadvies</u>	323
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Selenium	323
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B2	324

Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten)(Testdeel-III)

Klachten mogelijk veroorzaakt door onvoldoende bescherming tegen Vrije Radicalen door onvoldoende Katalase	325
--	-----

Vitamine C:

De functie van Vitamine C	330
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Vitamine C	330
Klachten mogelijk veroorzaakt door C tekorten	330
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine C	346

Foliumzuur:

De functie van Foliumzuur	332
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Foliumzuur	332
Klachten mogelijk veroorzaakt door Foliumzuur tekorten	332
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Foliumzuur	346

Vitamine B12:

De functie van Vitamine B12	335
De aanbevolen hoeveelheid Vitamine B12	335
Klachten mogelijk veroorzaakt door B12 tekorten	335
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Vitamine B12	347

Koper:

De functie van Koper	338
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid Koper	338
Klachten mogelijk veroorzaakt door Koper tekorten	339
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan Koper	348

IJzer:

De functie van IJzer	341
De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid IJzer	341
Klachten mogelijk veroorzaakt door IJzer tekorten	341
Klachten bij mogelijk 'n te veel aan IJzer	349

Uitleg van uw resultaten	344
--------------------------	-----

Vrije Radicalen bescherming (Anti-oxidanten) (Supplementen/Voedingsdeel-III)

Voedingssupplementen	344
<u>Voedingsadvies</u>	345
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine C	345
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Foliumzuur	346
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Vitamine B12	347
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan Koper	347
Top-10 voedingsmiddelen rijk aan IJzer	348

Hoofdstuk 9: Amino-zuren

Wat zijn aminozuren	351
---------------------	-----

Essentiële aminozuren

<u>Fenylalanine:</u>	351
----------------------	-----

Is nodig voor 352

Een tekort aan Fenylalanine 352

Toxiciteit en symptomen bij hoge inname 352

Wanneer meer Fenylalanine nodig is 352

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden 354

Voedingsmiddelen rijk aan Fenylalanine (tabel) 354

<u>Isoleucine:</u>	354
--------------------	-----

Is nodig voor 355

Een tekort aan Isoleucine 355

Toxiciteit en symptomen bij hoge inname 355

Wanneer meer Isoleucine nodig is 355

Functies van Isoleucine 355

Dosering 356

Medisch 356

Conclusie 357

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden 357

Voedingsmiddelen rijk aan Isoleucine (tabel) 357

<u>Vroegtijdig diabetes waarschuwingssysteem</u>	358
--	-----

Amino-zuren kunnen al 10 jaar van te voren diabetes voorspellen	358
---	-----

<u>Leucine:</u>	358
-----------------	-----

Is nodig voor 358

Een tekort aan Leucine 359

Toxiciteit en symptomen bij hoge inname 359

Het best te gebruiken met 359

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden	359
Voedingsmiddelen rijk aan Leucine (tabel)	359
<u>Lysine:</u>	361
Eigenschappen van Lysine	361
Dosering	361
Let op	361
Is nodig voor	361
Een tekort aan Lysine	362
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	362
Wanneer meer Lysine nodig is	362
Interessante punten van Lysine	362
Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden	362
Voedingsmiddelen rijk aan Lysine (tabel)	363
<u>Methionine:</u>	364
Is nodig voor	364
Een tekort aan Methionine	365
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	365
Wanneer meer Methionine nodig is	365
Methionine en kraakbeen	366
De 3 belangrijkste functies van Methionine	366
Supplementenadvies	366
Methionine nagelversterkend/anti-haaruitval	367
Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden	367
Voedingsmiddelen rijk aan Methionine (tabel)	367
<u>Threonine:</u>	367
Is nodig voor	367
Een tekort aan Threonine	368
Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden	368
Voedingsmiddelen rijk aan Threonine (tabel)	368
<u>Tryptofaan:</u>	369
Is nodig voor	369
Klachten die mogelijk samengaan met lage serotonine niveau's	369
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	369
Het best te gebruiken met	370
Andere interessante punten	370
Eigenschappen van Tryptofaan	370
Voorzichtig	370
Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden	371
Voedingsmiddelen rijk aan Tryptofaan	371

<u>Valine:</u>	372
Is nodig voor	372
Een tekort aan Valine	372
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	372
Interessante punten van Valine	373
Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden	373
Voedingsmiddelen rijk aan Valine (tabel)	373

Semi (half) Essentiële aminozuren

<u>Alanine:</u>	374
Is nodig voor	374
Tekort aan Alanine	374
Dosering Alanine	374
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	375
Wanneer meer Alanine nodig is	375
Interessante punten van Alanine	375
Voedingsmiddelen rijk aan Alanine	375
<u>Arginine:</u>	375
Is nodig voor	375
Een tekort aan Arginine	376
Dosering Arginine	376
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	376
Interessante punten van Arginine	377
Voedingsmiddelen rijk aan Arginine	377
<u>Asparagine:</u>	377
Is nodig voor	377
Een tekort aan Asparagine	377
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	378
Voedingsmiddelen rijk aan Asparagine	378
<u>Asparaginezuur:</u>	378
Is nodig voor	378
Een tekort aan Asparaginezuur	378
Voedingsmiddelen rijk aan Asparaginezuur	378
<u>Cysteïne:</u>	379
Is nodig voor	379
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	379
Het best te gebruiken met	379
Wanneer meer Cysteïne nodig is	380
Voedingsmiddelen rijk aan Cysteïne	380

<u>Glutamine:</u>	380
Is nodig voor	380
Een tekort aan Glutamine	381
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	381
Wanneer meer Glutamine nodig is	381
Interessante punten van Glutamine	381
Voedingsmiddelen rijk aan Glutamine	381
<u>Glutaminezuur:</u>	381
Is nodig voor	382
Toxiciteit en symptomen van hoge inname	382
Voedingsmiddelen rijk aan Glutaminezuur	382
<u>Glycine:</u>	382
Is nodig voor	383
Een tekort aan Glycine	383
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	383
Wanneer meer Glycine nodig is	383
Interessante punten van Glycine	383
Voedingsmiddelen rijk aan Glycine	383
<u>Histidine:</u>	384
Is nodig voor	384
Een tekort aan Histidine	384
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	384
Het best te gebruiken met	384
Wanneer meer Histidine nodig is	385
Interessante punten van Histidine	385
Voedingsmiddelen rijk aan Histidine	385
<u>Proline:</u>	385
Is nodig voor	385
Voedingsmiddelen rijk aan Proline	385
<u>Serine:</u>	385
Is nodig voor	386
Toxiciteit en symptomen bij hoge inname	386
Voedingsmiddelen rijk aan Serine	386
<u>Tyrosine:</u>	386
Is nodig voor	387
Een tekort aan Tyrosine	387
Interessante punten van Tyrosine	387
Voedingsmiddelen rijk aan Tyrosine	247/387

<u>Purine in voedingsmiddelen</u>	387
In groenten	388
In vlees	388
In fruit	389
In peulvruchten, zaden en noten	389
In graan- en graanproducten	389
In vis- en visproducten	390
In melkproducten en eieren	390
Top-36 voedingsmiddelen met de hoogste purinegehaltenes	390
Purine in bier en andere alcoholische dranken	390

Hoofdstuk 10: Van Ah tot Zhet

Inleiding	393
Het belang van Vitamine A en D	393
Geschiedenis	394
Opname en transport	394
Opslagplaatsen van Vitamine D	395
De lever als opslagplaats van Vitamine A	395
Vitamine A gebrek bij werken met TL licht	396
Vitamine A en zijn effect op DNA	396
Superhormoon	397
Vitamine A en de groei	397
Vitamine A en het immuunsysteem	397
Vitamine A en kanker	398
Vitamine A tekorten	399
Vitamine D	399
<u>Vitaminen</u>	
Vitamine A	401
Vitamine B1 (Thiamine)	401
Vitamine B2 (Riboflavine)	402
Vitamine B3 (Niacine)	403
Vitamine B5 (Pantotheenzuur)	403
Vitamine B6 (Pyridoxine)	404
Biotine B8 (Vitamine H)	405
Choline	405
Foliumzuur (Vitamine B9/B11)	406
Vitamine B12 (Cyanocobalamine)	406
Vitamine B12 is essentieel	408
Inositol	408
PABA	409

Vitamine C	409
Vitamine D	410
Vitamine E	410
Vitamine K	411
Vitamine B13 (Orootzuur)	412
Effecten op gezondheid	412
Voedingssupplementen	412
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	413
Onderzoek	413
Vitamine B15 (Pangaamzuur)	413
Geschiedenis	413
Wat deze vitamine doet	414
Ontgiften	414
Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid	414
Vitamine B17 (Laetrile)	415
Anti kanker?	415

Mineralen en spoorelementen

Borium	417
Calcium	417
Chroom	418
Fluor	418
Fosfor	419
Germanium	419
Jodium	420
Kalium	420
Kobalt	421
Koper	421
Magnesium	422
Mangaan	423
Molybdeen	423
Natrium	424
Selenium	424
IJzer	425
Zink	425

Top-10 meest gezonde voeding

Lijnzaad	426
Bonen	426
Bosbessen	426

Yoghurt	427
Havermout	427
Fytinezuur, bonen en havermout	428
Broccoli	428
Eieren	428
Spinazie	429
Noten en zaden	429
Sinaasappelen	430
Overzicht aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor in wateroplosbare vitaminen	430

Hoofdstuk 11: Alzheimer

Geheugentest Alzheimer	431
Interpretatie van uw uitslag	438
Link tussen Alzheimer en mondflora	439
Lactobaccillen voor de mondflora	439
Preventief uw mondflora verbeteren	439
(ver)Slikproblemen bij Alzheimer	440
Wetenschappelijk onderzoek naar Voedingssupplementen	441

Hoofdstuk 12: Homeopathie

Inleiding	443
Materia Medica	
Ontstekingen, infecties en afweer	444
Bloed, hart- en vatenstelsel	448
Hoofd en gezicht	453
Oor	455
Mond	458
Oog	460
Pijn	462
Skelet, gewrichten en spieren	466
Zenuwstelsel en slaapstoornissen	474
Maag en darm	479
Spijsvertering	491
Luchtwegen en ademhaling	495
Zwangerschap, overgang en vrouwenklachten	501

Hoofdstuk 13: Cholesterol

Wat het Voedingcentrum hierover zegt	507
Omschrijving	507

LDL- en HDL cholesterol	507
Gezondheidseffecten	508
Totaalcholesterol	508
Cholesterolratio en hart- en vaatziekten	509
Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte	509
Daling en stijging LDL (slechte cholesterol)	510
Voedingsadvies	510
Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet	511
Cholesterol in voedingsmiddelen	511
Plantensterolen en stanolen	511
Arts en diëtist	511
Een andere kijk op cholesterol	512
Cholesterol is niet schadelijk	512
De echte rol van cholesterol	518
De diepere oorzaak van aderverkalking	520
Cholesterolverlagende middelen:	
Artsen en wetenschappers over statines:	521
David Mullican	521
Dr. Christopher Cannon	522
Elizabeth Nabel	522
Dr. Howard Brodey	522
Jim Matthews	523
Dr. Beatrice Golomb	524
Over Symvastatine	524
Dr. Sussman	524
Dr. John Abrahamson	525
Michel de Lorgerij (cardioloog)	525
Het verschil tussen de productie van roomboter en margarine	526
Het Cholfitty kaasconcept	527

Hoofdstuk 14: Overzicht van alle klachtenlijsten

Water/Vocht	529
Enzymen	529
Proteasetekorten	529
Amylasetekorten	529
Lipasetekorten	530

Langdurige verzuring	530
Door Calciumtekorten	530
Door Magnesiumtekorten	530
Door Kaliumtekorten	531
Verstoorde darmflora	531
Door Schimmelbelasting	531
Door Foliumzuur tekorten	531
Door Vitamine B12 tekorten	531
Door Parasieten	532
Door Dientamoeba Fragilis	532
Door Entamoeba Coli	532
Door Blastocystis Hominis	532
Door Giardia Lamblia	532
Door Ascariden (wormen)	533
Verstoorde balans tussen Omega-6 en Omega-3 vetzuren	533
Door te weinig PGE1	533
Door te veel LTB4	533
Door te veel PGE2	533
Door te veel LTC4	533
Door Anafylaxis (te veel IgE uit LTC4)	534
Door te veel TXA2	534
Door te weinig PGE3	534
Verstoorde balans tussen Omega-6 en Omega-3 vetzuren	534
Door Vitamine B6 tekort	534
Door Magnesium tekort	534
Door Zink tekort	535
Door Vitamine B3 tekort	535
Door Vitamine C tekort	535
Verstoorde suikerstofwisseling	535
Door Vitamine C tekort	536
Door Vitamine B3 tekort	536
Door Vitamine B5 tekort	536
Door Zink tekort	536
Door Mangaan tekort	536
Door Chroom tekort	537

Burn-Out				537
Psychische Burn-Out symptomen				537
Lichamelijke Burn-Out symptomen				537
Verstoorde Energiehuishouding				537
Door Vitamine C tekort				537
Door Foliumzuur tekort				537
Door Vitamine B12 tekort				538
Door Koper tekort				538
Door IJzer tekort				538
Onvoldoende bescherming tegen Vrije Radicalen (S.O.D.)				538
Door Koper tekort				539
Door Zink tekort				539
Door Mangaan tekort				539
Door Vitamine C tekort				539
Door Bèta-Caroteen tekort				539
Door Vitamine E tekort				539
Onvoldoende bescherming tegen Vrije Radicalen (G.P.)				540
Door Selenium tekort				540
Door Vitamine B2 tekort				540
Onvoldoende bescherming tegen Vrije Radicalen (Katalase)				540
Door Vitamine C tekort				541
Door Foliumzuur tekort				541
Door Vitamine B12 tekort				541
Door Koper tekort				541
Door IJzer tekort				542
Hoofdstuk 15: Overzicht van alle einduitslagen hoofdstuk 1 t/m 8				543
Selectiesysteem voor Zelfpreventie				543
Water/vocht	543	Suikers I-A		545
Enzymen	543	Suikers II		545
Verzuring	544	Energie		545
Darm	544	Vrije Radicalen I		546
Parasieten	544	Vrije Radicalen II		546
Vetten I	544	Vrije Radicalen III		546
Vetten II	545			
Nawoord:				547

Voorwoord:

Geachte lezer,

Naar aanleiding van vele jaren praktijkervaring heb ik besloten dit boek voor u, als leek op het gebied van gezondheid, te gaan schrijven. Iedereen wordt ziek, toch? Kijk eens naar de gezondheid van uw ouders of grootouders. Misschien bent u zelf wel ouder of grootouder en laat uw gezondheidstoestand u langzaam steeds meer in de steek. De laatste tijd ziet u uw dokter steeds vaker...!?

Uw lichaam is 'geprogrammeerd' om 120 jaar 'jong' te worden zonder eigenlijk al te veel gebreken. Een natuurlijk overlijden aan ouderdom, zonder ziekte, is echter maar voor weinigen weggelegd.

De gebreken die door velen in de gezondheidszorg als 'slijtage' en 'ouderdom' worden afgedaan zijn eigenlijk de gevolgen van het niet volgen van de systemen die in dit boek worden beschreven. Ik heb u daarom niets onthouden van mijn kennis op het gebied van de preventieve gezondheidszorg.

Onze gezondheid is net als 'n schaakspel:

'we weten nooit wat onze tegenstander voor ons in petto heeft',

'voor wie de kunst van het schaken niet (voldoende) beheerst, is ouder worden enkel een vorm van moed om gebreken tegemoet te durven zien en lijdzaam te ondergaan',

'en wie nu niet bereid is om het schaakspel om gezond te blijven wil leren, zal in de toekomst heel veel tijd nodig hebben voor zijn ziekten'.



Laat dit boek daarom uw 'schaakmeester' zijn voor een gezonde toekomst en moge elk hoofdstuk een leerzame les voor u zijn.

Uit de ban van de dokter

Stel u zelf eens de volgende vragen:

Ben ik me bewust of ik voldoende drink? (Per 30 kg een liter vocht. Bij 75kg is dat 2,5 liter vocht).

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust dat koken, bakken, frituren, stomen, magnetron of andere manieren om m'n voedsel 'eetbaar' te maken ten koste gaat van de levende enzymen in dat voedsel?

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust dat alle eiwitten uit (vlees, melk, melkproducten, eieren, kaas, vis, noten, vegetarische producten etc.) een verzurende werking hebben op m'n lichaam?

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust dat een groot gedeelte van m'n immuunsysteem met m'n darmflora/lees: darmbacteriën te maken heeft?

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust van de hoeveelheid Omega-6 en Omega-3 vetten in m'n voeding en weet ik of deze in de juiste verhouding zijn?

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust van de hoeveelheid 'snelle' en 'langzame' suikers in m'n voeding en weet ik wat dit voor suikers zijn?

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust van de hoeveelheid Foliumzuur, Vitamine B12, Vitamine C en de mineralen Mangaan, Zink en Chroom in m'n voeding?

Ja	Nee
----	-----

Ben ik me bewust van de hoeveelheid Anti-Oxidanten die er in m'n voeding aanwezig zijn om Vrije Radicalen te bestrijden?

Ja	Nee
----	-----

Waarschijnlijk denkt u daar niet echt over na. U eet gewoon dat waar u zin in heeft en liefst dat wat ook nog lekker is, zonder zich zorgen te maken of dat allemaal wel zo gezond is.

Uiteraard probeert u wel zo gezond mogelijk te eten en uiteraard blijft uw dokter, uw arts, diegene die u als eerste bezoekt mocht u problemen of klachten ervaren met betrekking tot uw gezondheid.

Gezond zijn vindt iedereen normaal, ziek worden of ziek zijn vindt ook iedereen normaal. We gaan dan naar onze dokter om weer beter te worden. Meestal/vaak/soms worden er medicijnen voorgeschreven die de symptomen behandelen maar niet de oorzaak. Uw dokter zegt: 'U bent genezen als uw klachten/lees: symptomen niet meer aanwezig zijn', maar is ook de oorzaak aangepakt? Meestal/vaak/soms niet, want stopt u met de medicijnen komen de klachten vaak weer terug!

Dit boek gaat nu juist over de oorzaak van het ontstaan van klachten en van daaruit ziektebeelden. Er zijn al veel boeken geschreven over voeding in relatie tot gezondheid en ziekte. Dit boek bespreekt de oorzaak van vele ziekten en hoe deze te voorkomen zijn.

Hebt u wel of geen klachten, werk de klachtenlijsten per hoofdstuk in uw testdeel gewoon rustig achter elkaar door, kruis alle lijsten serieus en gewoon vooral eerlijk aan, transporteer vervolgens alles naar de gevraagde pagina's en...

...uiteindelijk krijgt u inzicht in die gezondheidsfactoren waar u de meeste problemen in heeft of die u op termijn kunt krijgen. U gaat daar dan stapsgewijs aan werken.

Elk hoofdstuk bestaat uit drie delen: Een deel om te leren en bewust te worden, het Informatiedeel, een tweede deel, het Testdeel, met testen om inzicht te krijgen in mogelijk al jarenlange tekorten aan belangrijke voedingsstoffen, om vervolgens in een derde deel, het Supplementen/Voedingsadviesdeel, supplementen en/of voedingsadvies te krijgen waardoor tekorten niet meer kunnen ontstaan.

Iedereen wordt ziek, toch? Het waarom moge duidelijk zijn. Ook al eet u nog zo gezond, ziekte ontstaat door voedingstekorten. Het waarom ziet u in de volgende tabel: (t.o.v. = ten opzichte van)

Mineralen en vitamines per 100 gram (in milligram):		1985	1996	2002	'96 t.o.v. '85	'02 t.o.v. '85
Broccoli:	Calcium	103	33	28	Min 68%	Min 73%
	Magnesium	26	22	11	Min 15%	Min 55%
	Foliumzuur	47	23	18	Min 51%	Min 62%
Bonen:	Calcium	56	34	22	Min 39%	Min 51%
	Magnesium	26	22	18	Min 15%	Min 31%
	Foliumzuur	39	34	30	Min 13%	Min 23%
	Vitamine B6	140	55	32	Min 61%	Min 77%
Aardappelen:	Calcium	14	4	3	Min 71%	Min 78%
	Magnesium	27	18	14	Min 33%	Min 48%
Wortelen:	Calcium	37	30	28	Min 3%	Min 24%
	Magnesium	21	9	6	Min 33%	Min 71%
Spinazie:	Calcium	62	19	15	Min 19%	Min 75%
	Vitamine C	51	21	18	Min 57%	Min 65%
Appels:	Vitamine C	5	1	1	Min 80%	Min 80%
Bananen:	Calcium	8	7	7	Min 12%	Min 12%
	Magnesium	31	27	24	Min 13%	Min 22%
	Foliumzuur	23	3	3	Min 87%	Min 87%
	Vitamine B6	33	27	18	Min 18%	Min 45%
Aardbeien:	Calcium	21	18	12	Min 33%	Min 43%
	Vitamine C	60	13	8	Min 78%	Min 87%

Oorzaken: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport. (Bron: 1985/1996/2002 farmaceutisch bedrijf Geigy, levensmiddelen laboratorium Karlsruhe / Sanatorium Obertal).

De volgende informatie richt zich tot iedereen die meer wil weten over het waarom wij mensen in de toekomst met ziekte in aanraking komen. Bent u helemaal fit en gezond? Bent u vol met energie en voelt u zich helemaal goed? Slechts elke 5^e Europeaan beantwoordt deze vragen met een duidelijk JA. 80% voelt zich niet voldoende fit, of op de een of andere manier 'niet lekker in hun vel' of zelfs 'ziek'.

Gefeliciteerd, als u behoort tot de weinigen waarbij met betrekking tot gezondheid en levensvreugde alles in orde is. Zodat dit ook blijft is dit boek geschreven en is de volgende informatie zeer belangrijk.

Bijna niemand voelt zich namelijk helemaal fit. Waardoor komt dit? De meesten van ons leven toch echt heel erg gezond?

We eten allemaal 2 stukken fruit (200 gram) per dag en ook 250 gram groenten, elke dag, dat is geen probleem. We eten volkorenbrood, krijgen veel frisse lucht, doen allemaal veel aan sport en beweging, nemen vaker pauzes en slapen voldoende, we gebruiken geen alcohol en geen nicotine en uiteraard bevat onze voeding weinig vet, bijna geen cholesterol en is ook verder op alle gebieden in balans.



Eigenlijk weet iedereen van ons wat juist zou moeten zijn. Ook de gevolgen van foutief gedrag zijn algemeen bekend. Naast een tekort aan beweging zijn 70% van alle ziekten aan een foutieve en onvoldoende voeding terug te voeren, dit bevestigen artsen en wetenschappers.

De gevolgen van foutieve voeding zijn vaak overgewicht, verhoogde bloeddruk, maag- en darmstoornissen, storingen in de bloedsomloop, bloedvat- en stofwisselingsziekten, vele kankersoorten en ook hartinfarcten.

Wat kunt u, met een normale en gezonde honger, lees 'trek', nu nog zonder na te denken eigenlijk nog eten?

Ons fruit en groenten zijn door uitlaatgassen, het broeikas effect, zure regen, monoculturen en overbemesting sterk veranderd. Wetenschappers hebben ontdekt dat in de laatste 15 jaren het gehalte aan mineralen, vitamines en spoorelementen in de voedingsmiddelen drastisch omlaag is gegaan. (zie blz. 8).

Als voorbeeld: Een APPEL. Het vitamine C - gehalte in een appel is met 80% omlaag gegaan, wat betekend dat u tegenwoordig 5 appels zou moeten eten om dezelfde hoeveelheid vitamine C binnen te krijgen.



Met BANANEN dezelfde situatie. De hoeveelheid van het belangrijke Vitamine B6 is met 45% gedaald. Het mineraal Foliumzuur is zelfs met 87% gedaald. U kunt dus beter een hele tros bananen eten in plaats van 1 banaan.

Met onze groente ziet het er ook al niet veel beter uit. Een AARDAPPEL bevatte in 2002 48% minder Magnesium dan in 1985 (in 17 jaar!). De hoeveelheid Calcium is in diezelfde periode met 78% omlaag gegaan. Bijna alle fruit- en groenten soorten laten deze dalingen zien!

Waarom wordt iedereen dan toch op termijn ziek?

Het sleutelwoord is: 'Enzymen'

De stofwisseling in ons lichaam wordt voor het grootste deel uitgevoerd door enzymen. Er zijn honderden soorten enzymen bekend. Vooral belangrijk zijn de verteringsenzymen, dat zijn enzymen die de voeding in onze darm helpen verteren zodat ze goed in ons lichaam kunnen worden opgenomen.

Verteringsenzymen komen van nature voor in alle voeding die onbewerkt in ons lichaam komt en die niet verhit zijn geweest boven de 42 tot 72 graden. Dat is namelijk de temperatuur waarbij veel enzymstructuren die belangrijk zijn binnen het verteringsgebied onwerkzaam kunnen gaan worden.

Hieronder nog 'n paar vragen:

Kookt, bakt, stoomt of verwarmt/verhit u uw groenten of vegetarische gerechten op een temperatuur tussen de 100 en 180 graden? (alle hittebronnen).

Kookt, bakt, stoomt of verwarmt/verhit u uw vlees, kip of vis gerechten op een temperatuur tussen de 100 en 180 graden? (alle hittebronnen).

Eet u dagelijks vers (volkoren) brood, gebakken door uw bakker of uzelf, met een oventemperatuur van rond de 180 graden?

Drinkt u vruchtensappen uit *geconcentreerd* sap? Dit sap wordt meestal op locatie geperst. Sinaasappels zijn hier een voorbeeld van. Deze worden in het land van herkomst geoogst, geperst en daarna verhit om 'in te dikken'. Dit scheelt vocht, gewicht en vooral vervoerskosten. In Nederland wordt dan weer vocht/water toegevoegd en vaak ook Vitamine C omdat deze vitamine bij verhitting onwerkzaam is geworden. Wettelijk gezien mag dat gewoon...!

Drinkt u melk die of gepasteuriseerd is op een temperatuur van rond de 72 graden of gesteriliseerd is rond een temperatuur van 130 graden?

Kookt u uw aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren macaroni of uw volkoren spaghetti op een temperatuur van rond de 100 graden?

Ondanks dat u uw uiterste best doet om zo 'gezond' mogelijk volgens de nieuwe schijf van 5 te eten, bent u zich waarschijnlijk niet bewust van de problematiek die zich in uw lichaam voordoet omdat uw voeding nog maar weinig of geen levende verteringsenzymen meer bevat.



Wat betekent dit nu voor uw gezondheid? De voedingsstoffen die dus verhit zijn komen in uw lichaam zonder verteringsenzymen want die zijn kapot gekookt, gebakken of gestoomd.

Gelukkig hebt u een behoorlijke reserve voorraad om die voeding toch (nog) te verteren en kunt u ook zelf enzymen tot op zekere hoogte aanmaken. Op een gegeven moment wordt die voorraad of aanmaak echter steeds kleiner en kan voeding steeds minder goed verteerd worden en juist dat is het omslagpunt naar ziekte.

Belangrijk: Enzymen kunnen in het lichaam alleen maar werken als ze voldoende katalysatoren in de vorm van mineralen, vitamines en sporelementen ter beschikking hebben. Aangezien de hoeveelheid die er tegenwoordig nog maar in vers fruit en verse groenten (rauwkost) aanwezig is, is het vrij aannemelijk dat iedereen op termijn met ziekte geconfronteerd gaat worden.

Mochten u, uw ouders of grootouders zich dus weer echt gezond en fit willen voelen en daar ook iets aan willen doen, heeft u met dit boek een uitstekende leraar gevonden,

met gezonde groet,

John Verhiel



heel veel preventief lees- en leerplezier toegewenst.

Hoe kunt u dit boek het beste gebruiken:

Hoofdstuk 1 t/m 8 bestaat uit drie delen.

Een Informatiedeel, een Testdeel en een Supplementen/Voedingsadviesdeel.

Het Informatiedeel is om te leren en bewust te worden,

het Testdeel om dreigende tekorten vroegtijdig op te sporen, en

het Supplementen/Voedingsadviesdeel om Voedingssupplementen tijdelijk te gaan gebruiken en Voedingsadvies te krijgen waardoor tekorten niet meer kunnen ontstaan.

De testen in de hoofdstukken zijn dusdanig ontwikkeld dat u bij de betreffende test alleen maar een kruisje hoeft te zetten bij Ja of Nee. In de praktijk is gebleken dat als iemand in een betreffende test meer dan 50% met JA heeft beantwoord diegene in dat gebied ook tekorten aan het ontwikkelen is om uiteindelijk langdurig ziek te worden.

Zodra u een lijst met Ja en Nee heeft aangekruist telt u alle Ja's en Nee's bij elkaar op en zet het totaal beneden in **Kolom 1** in de donker-grijze vakken.

Dat ziet er als volgt uit: (Als voorbeeld hier een uitsnede van water op bladzijde 27).

<i>Ik heb soms, regelmatig, maar ook wel vaker last van:</i>	Kolom 1:		<i>Na 4 weken:</i>		<i>Na 8 weken:</i>	
	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
<i>Donkere urine:</i>	X					
		X				
	X					
		X				
		X				
<i>Spierkramp:</i>	X					
<i>Totaal (van 27):</i>	22	5				

Als voorbeeld van het totaal geef ik 22 en 5. In de donker-grijze vakken schrijft u dus 22 onder JA en 5 onder Nee.

U krijgt daarna de opdracht om die getallen te ‘transporteren’ naar de donker-grijze vakken (tabel) daaronder. In dit voorbeeld dus 22 onder JA en 5 onder Nee. Kijk nu even naar het *voorbeeld*. Hier staat onder Ja 18 en onder Nee 9.

Kijk naar de berekeningen die daar gegeven worden en pas die vervolgens op uw eigen getallen toe. Uw uitkomst 15,7 heb ik al ingevuld in het donker-grijze vak.

<i>Ik heb soms, regelmatig, maar ook wel vaker last van:</i>	Kolom 1:		<i>Na 4 weken:</i>		<i>Na 8 weken:</i>	
Uw eigen totaal van bladzijde (13):	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
<i>Uw eigen totaal (van 27):</i>	22	5				
<i>Deel nu uw getal onder Ja/22 door uw getal onder Nee/5 en vul dit hiernaast in</i>	4,40	x		x		x
<i>Deel daarna ook uw getal onder Nee/5 door uw getal onder Ja/22 en vul dit hiernaast in</i>	x	0,28	x		x	
<i>Deel daarna uw Ja/4,40 getal door uw Nee/0,28 getal en vul dat getal hiernaast weer even in</i>	15,7					
Voorbeeld:	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>
<i>Voorbeeld totaal (van 27):</i>	18	9				
<i>Deel nu uw getal onder Ja/18 door uw getal onder Nee/9 = 18/9 = 2,00 en vul 2,00 hiernaast in</i>	2,00	x		x		x
<i>Deel uw getal onder Nee/9 door uw getal onder Ja/18 = 9/18 = 0,50 en vul 0,50 hiernaast in</i>	x	0,50	x		x	
<i>Deel daarna uw Ja getal/2,00 (y,yy) door uw Nee getal/0,50 (y,yy) en vul dat getal hiernaast in</i>	4,00					
Doe nu hetzelfde met Uw eigen totaal:						

Vervolgens wordt u gevraagd om die 15,7 te transporteren naar het donker-grijze vak op de volgende of dezelfde bladzijde. In dit geval:

Uw resultaat uit het donker-grijze vakje hierboven:

<i>Uw mogelijke water/vocht tekort:</i>	15,7		
	>1,00?	>1,00?	>1,00?

U krijgt vervolgens uitleg over uw resultaten:

Uitleg van uw resultaat:

Kijk even naar het getal dat achter 'Uw mogelijke water/vocht tekort' staat. Is dit een getal hoger/groter dan 1,00? Dan is het vrij waarschijnlijk dat uw lichaam een tekort heeft aan water/vocht/mineralen. Op termijn bestaat de kans dat uw klachtenaantal verergert en u voor die klachten door uw arts/dokter behandeld dient te worden.

Dus hoe hoger uw eindgetal boven de 1,00 uitkomt, des te groter is de kans dat u inderdaad in dat gebied problemen ervaart en u tekorten heeft. In dit voorbeeld is het water/vocht. In de andere hoofdstukken kunnen dat mineralen, vitamines, darmbacteriën, vetzuren of anderen zijn.

In het hoofdstuk over water staat slechts 1 test om aan te tonen of u inderdaad te maken heeft met uitdrogingsverschijnselen.

U krijgt hier ook allerlei tips om verdere problemen te voorkomen. Soms wordt ook direct geadviseerd om contact op te nemen met uw huisarts. Dit vaak bij acute situaties.

Elk ander hoofdstuk bestaat uit meerdere testen. Eerst altijd een 'Totale' test om te kijken of er in dat gebied problemen aanwezig zijn of te verwachten zijn. Vervolgens volgen er nog een aantal specifieke, gerichtere testen, om aan te tonen welke tekorten geleid hebben tot een getal boven de 1,00 bij de totale test.

In dat geval wordt gevraagd om...:

Uw resultaat uit het donker-grijze vakje onder aan de vorige bladzijde:

<i>Uw mogelijke xxxx tekort:</i>	<i>Xx,x</i>		
	<i>>1,00?</i>	<i>>1,00?</i>	<i>>1,00?</i>

... nog één keer verder te transporteren naar de daar aangegeven bladzijde. Uiteindelijk wordt u naar die bladzijde verwezen en volgt weer de 'Uitleg van uw resultaten'. Zie het voorbeeld op de volgende bladzijde:

Uitleg van uw resultaten:

Uw resultaat uit het donker-grijze vak op bladzijde xx (Stap 1:)

<i>Uw totale Verzuringstoestand:</i>	*		
	>1,00?	>1,00?	>1,00?

Uw resultaat uit het donker-grijze vak op bladzijde xx (Stap 2:)

<i>Uw Calcium tekorten:</i>	*		
	>1,00?	>1,00?	>1,00?

Uw resultaat uit het donker-grijze vak op bladzijde xx (Stap 3:)

<i>Uw Magnesium tekorten:</i>	*		
	>1,00?	>1,00?	>1,00?

Uw resultaat uit het donker-grijze vak op bladzijde xx (Stap 4:)

<i>Uw Kalium tekorten:</i>	*		
	>1,00?	>1,00?	>1,00?

Uitleg van uw resultaten: Transporteer bovenstaande vakken aub naar blz. xxx. Kijk even naar het getal dat achter uw totale Verzuringstoestand staat. Is dit een getal hoger/groter dan 1,00? Dan is het vrij waarschijnlijk dat uw lichaam zich in een verzuringstoestand bevindt. Op termijn bestaat de kans dat uw klachtenaantal verergert en u voor die klachten door uw arts/dokter behandeld dient te worden.

De oorzaak van uw verzuringsklachten ziet u nu zelf vrij snel als u kijkt naar uw getal achter Calcium- Magnesium en/of Kaliumtekorten. Dat getal wat het hoogste/grootste boven de 1,00 staat is uw Nr. 1 tekort, daarna uw Nr. 2 tekort en tenslotte uw Nr. 3 tekort.

Hier worden ook de adviezen gegeven voor voedingssupplementen en voedingsadviezen, vaak in de vorm van een Top-10 voedingsmiddelenlijst, rijk aan het betreffende tekort.

U zult zien dat er meestal/vaak eerst een of meerdere voedingssupplementen worden geadviseerd. U zult misschien denken, waarom niet alleen met voeding?

De ervaring leert dat als uw uitkomst een getal boven/hoger dan 1,00 is, u dusdanige tekorten hebt, dat die met voeding in eerste instantie niet snel genoeg kunnen worden aangevuld om binnen 4 weken duidelijk resultaat te voelen.

Daarom kunt u in eerste instantie beter gebruik maken van de supplementen. Na de aangegeven tijd om de supplementen te gebruiken kunt u de Test nogmaals aankruisen en kijken wat uw verbeteringen zijn.

Zodra uw uitkomst een getal ONDER de 1,00 laat zien kunt u overstappen op de voedingsadviezen om in de toekomst klachten niet meer te laten ontstaan en een duurzaam en gezond leven te leiden. Hebt u (nog) niet voldoende resultaat kunt u overwegen om nogmaals een periode de supplementen te gebruiken.

‘Transporteer bovenstaande vakken aub naar blz. xxx’.

Deze tekst komt u in elk hoofdstuk (1 t/m 8) tegen en staat achter **‘Uitleg van uw resultaten’**. Het is de bedoeling dat u de resultaten van de donker-grijze vakjes nogmaals doortransporteert naar de aangegeven bladzijde achter in het boek in hoofdstuk 15, vanaf bladzijde 543.

De bedoeling hiervan is dat u in een oogopslag kunt zien van welke van de hoofdstukken u het hoogste gezondheidsrendement kunt verwachten en in welke volgorde u het beste aan uw gezondheid kunt werken.

Na de voorgestelde supplementenperiode kunt u de klachtenlijsten nogmaals aankruisen in de 2^e kolom en dezelfde berekeningen uitvoeren. Scoort u in alle blauwe vakjes van het desbetreffende hoofdstuk dan onder of lager dan 1,00 dan kunt u starten met de voedingsadviezen.

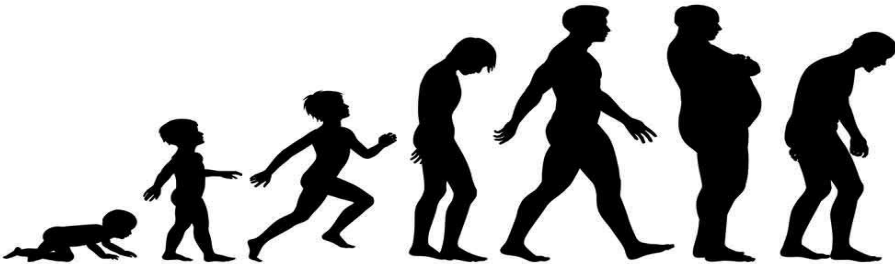
Desgewenst kunt u doorgaan met het volgende hoofdstuk waar u een klachtenuitslag van boven of hoger dan 1,00 hebt.

Metten is weten en voorkomen is beter dan genezen.

Hoofdstuk 1:

Water (Informatiedeel):

Hoe 'jong' of hoe 'oud' we ook zijn, water is voor elk levend wezen 'n echte noodzaak. Zonder water gaan we vrij snel dood. We kunnen, afhankelijk van onze vetvoorraad, ongeveer 60 dagen zonder eten maar zonder water met veel moeite maar 7 dagen.



Ons lichaam bestaat voor ongeveer $\frac{2}{3}$ deel uit water. Stel u weegt 60 kg, dan betekent dat, dat er 40 liter water in uw lichaam aanwezig is. Stel u weegt 90 kg is er 60 liter water aanwezig. U kunt uw eigen watervoorraad nu zelf gemakkelijk berekenen. (Uw gewicht gedeeld door 3, maal 2) (Gew: $__\text{kg}/3 = __\text{x}2 = __\text{ltr}$).

Mopje:

Zwemmen twee goudvissen in een kom, vraagt de ene goudvis: 'geloof jij in God'?
Zegt de ander: 'natuurlijk, wie denk je ververst steeds ons water'?



Mijn vraag als auteur van dit boek aan u is:

'Wie ververst UW water'?

U begrijpt uiteraard wat ik hiermee bedoel. Als u een aquarium heeft of zoals in dit geval een vissenkomp bent u zich bewust dat u het water regelmatig dient te verversen. Wat ook belangrijk is, is dat u uw vissen regelmatig voert.

Hiervoor zijn drie redenen:

Reden 1: Vissen verbruiken zuurstof uit het water. Bij onvoldoende zuurstof verzuurt het water en gaan de vissen naar lucht happen aan de oppervlakte. Wordt het water niet regelmatig verversed gaan ze dood.

Reden 2: Vissen gebruiken het voer om te leven maar produceren ook afvalstoffen die ze in het water lozen. U gaat naar het toilet en spoelt uw 'boodschap' door met ongeveer 10 liter water. De vis loost zijn afvalstoffen IN z'n water oftewel vissenkom. U ziet regelmatig onder de staart van de vissen 'n soort sliertjes oftewel hun *ontlasting*.

Reden 3: Uw *ontlasting* maar ook die van de vis is licht 'zuur'. Door dus ontlasting IN de vissenkom te lozen verzuurt het water van de vis. Over verzuring schrijf ik nog uitgebreid in hoofdstuk 3 en 4 maar hierover even kort het volgende:

Door uw eigen watervoorraad niet voldoende te verversen wil ik u bewust maken van het feit dat onvoldoende water/vocht drinken catastrofale gevolgen kan hebben voor uw gezondheid.



Uw eigen waterhoeveelheid verzuurt als het ware, net als het water van de goudvis en op termijn heeft dit, net als voor de goudvis, ziekte met uiteindelijk de dood als gevolg. Vissen sterven bij een water-pH van 4!

De pH-waarde van uw water versus de zuurgraad van uw lichaam:

Kunt u zich voorstellen dat de zuurgraad van uw lichaam voor een groot deel afhankelijk is van de zuurgraad van het water of andere vloeistoffen die u dagelijks drinkt?

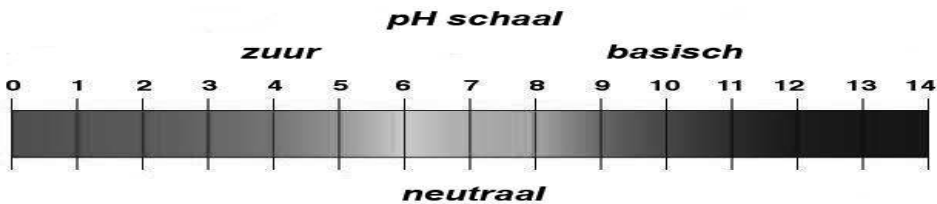
Kunt u zich voorstellen dat de zuurgraad van uw lichaam ook weer grotendeels afhankelijk is van de hoeveelheid eiwitten in uw voeding? Hoe meer eiwitten, des te meer zuren er namelijk geneutraliseerd moeten worden.

Op bladzijde 6 heeft u zich de vraag gesteld: 'Ben ik me bewust dat alle eiwitten uit vlees, melk, melkproducten, eieren, kaas, vis, noten, vegetarische producten etc. een verzurende werking op m'n lichaam hebben'?

De zuurgraad (pH-waarde) van uw bloed ligt gemiddeld op 7,40 (tussen 7,35 en 7,45). Daaronder of daar boven leiden op korte termijn tot overlijden...!

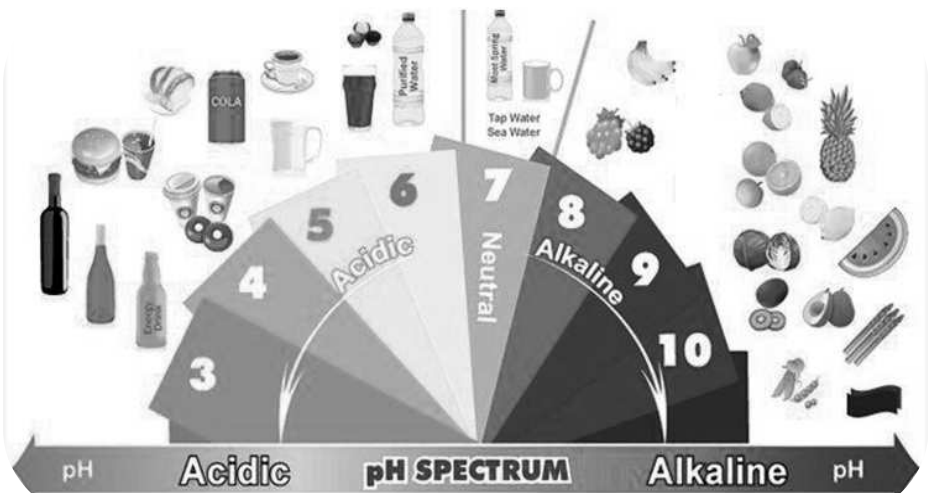
Uiteraard heeft uw lichaam buffersystemen om het bloed op een constante zuurgraad van 7,40 te houden. De zurentabel loopt van 0 (zeer zuur) tot 14 (zeer basisch/alkalisch) waarbij 7,00 als neutraal wordt gezien. Links van 7,00 is dus 'zuur', rechts van 7,00 is 'basisch'.

De zuren/basen schaal:



Interessant om te vermelden is dat pH 6,00 ten opzichte van pH 7,00 TIEN maal zuurder is, pH 5,00 ten opzichte van pH 7,00 HONDERD maal zuurder is en pH 4,00 ten opzichte van pH 7,00 zelfs DUIZEND maal zuurder is!

Voorbeeld van 'n zuren/basen schaal inclusief voedingsmiddelen:



pH 3 +:

Koolzuurhoudend water, club soda, limonade's, energie drink.

pH 4 +:

Popcorn, volvette kaas, karnemelk, pruimen, gebak, kaas, varkensvlees, bier, wijn, zwarte thee, augurken, chocolade, geroosterde noten en azijn.

- pH 5 +:** Gedestilleerd water, koffie, gezoet fruitsap, pistache noten, rundvlees, wit brood, pinda's, noten in het algemeen en tarwe.
- pH 6 +:** Fruitsappen, de meeste granen, eieren, vis, thee, gekookte bonen, gekookte spinazie, soja melk, kokosnoot, limabonen, volkoren rijst, mout, cacao, granen, lever, oesters en zalm.
- pH 7 +:** (Neutrale pH): De meeste kraanwaters, de meeste bronwaters, zeewater en rivierwater.
- pH 8 +:** Appels, amandelen, tomaten, grapefruit, maïs, champignons, rapen, olijven, soja bonen, paprika, radijs, ananas, kersen, wilde rijst, abrikozen, aardbeien en bananen.
- pH 9 +:** Avocado's, groene thee, sla, selderij, erwten, zoete aardappelen, aubergine, sperziebonen, rode bieten, blauwe bessen, peren, druiven, kiwi, meloen, mandarijnen, vijgen, dadels, mango's en papaja.
- pH10 +:** Spinazie, broccoli, artisjok, spruitjes, kool, bloemkool, wortelen, komkommer, citroen, limoen, zeewier, asperge, boerenkool, radijs en uien.

Belangrijk om uw zuur/basenbalans zo optimaal mogelijk te houden is het drinken van zoveel mogelijk basische vloeistoffen en het eten van zoveel mogelijk basische voedingsmiddelen.

Kraanwater heeft een gemiddelde pH-waarde/zuurgraad van 6,80. Dit is zo door onze overheid vastgesteld en daar kunnen we niet omheen. Of wel? Er zijn namelijk meerdere 'bronwaters' verkrijgbaar in onze supermarkten die verplicht zijn op hun etiket de pH-waarde te vermelden. Hoe hoger de pH-waarde des te beter uw lichaam zuren kan afbreken.

De verplichting van zuurgraadvermelding geldt overigens niet voor koolzuurhoudende waters. De gemiddelde pH-waarde van kool(zuur)houdend water ligt rond de 3 tot 4. Dus hoe zuurder het water is wat u drinkt, des te meer moeite uw heeft lichaam om die zuren te neutraliseren en uiteindelijk uit te plassen.

Het eten van zoveel mogelijk basische voedingsmiddelen kwam net ook al aan de orde. Ons westerse voedingspatroon voorziet in behoorlijk zware overschotten aan zuren ten opzichte van de inname van basische voedingsmiddelen. (Zie de zuren/basenlijst van voeding vanaf bladzijde 76).

Een aantal organen (longen, alvleesklier, lever en nieren) helpen ons lichaam om de verzuring zo goed mogelijk binnen het basische bereik te houden.

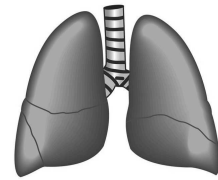
Onze longen en CO²:

Kool'zuur'gas, de naam zegt het al, is 'zuur' voor ons lichaam. Onze longen regelen via het ademhalingscentrum de hoeveelheid koolzuurgas in het bloed.

De longen scheiden gemiddeld per minuut zo'n 200 milliliter aan CO² uit, dat vrijkomt bij de verbranding en verwerking van onze voeding. Dat komt neer op 12 liter per uur en dus 288 liter per 24 uur/dag. Als mens zijn wij daarom een grote CO² vervuilsbron van onze aarde. (7 miljard mensen = 7.000.000.000)

Hier enkele cijfers:

+7 miljard (7.000.000.000) mensen x 288 liter kooldioxide/CO² geven per dag een (extra) milieubelasting van 201,6 miljard (201.600.000.000) liter kooldioxide/CO² af aan onze omgeving oftewel per jaar $(201,6 \times 10^9 \times 365) = \underline{73.584.000.000.000}$ (triljard) liter CO².



Uiteraard is de mens niet de enige en grootste vervuilsbron van CO² op aarde. Dat is hoofdzakelijk de verbranding van fossiele brandstoffen. Planten breken CO² af en geven daarvoor zuurstof (O²) aan ons terug. Door de grootschalige ontbossing komt onze aarde daarom langzaam in de problemen.

We merken wel dat de globale opwarming van de aarde bedreigende vormen begint aan te nemen. Vooral de klimaatverandering. Middels wereldreferendums is men het er over eens dat de CO² uitstoot richting 2020 drastisch omlaag moet. Hierover zijn duidelijke politieke afspraken gemaakt.

Voorkom uitdroging en let op vochtafdrijvende voedingsmiddelen:

Kies het liefst water of thee met wat suiker en koffie zonder suiker of melk.

Let wel even op het volgende: Koffie werkt als diureticum oftewel is vochtafdrijvend evenals paardenbloemthee en brandnetelthee.

Tip! Drink hierbij 'n extra glaasje water.

Mensen waarbij het hart niet meer zo goed pompt of mensen die problemen met de nieren hebben, houden vaak vocht vast waardoor ze bijvoorbeeld 'plas' pillen moeten gebruiken. In dit geval wat voorzichtiger zijn met meer water drinken.

Ook vochtafdrijvend zijn; asperges, wortel, tomaat, bleekselderij, venkel, ananas, komkommer, peterselie en selderij.

Hieronder 'n tabel met de gemiddelde richtlijn/advieswaarde aan vochtinname per leeftijdscategorie:

Gemiddelde vochtinname in liters per dag per leeftijdscategorie: (dit is een richtlijn/advieswaarde)		
Leeftijd in jaren:	Mannen	Vrouwen
1-4	1,1	1,1
4-7	1,2	1,2
7-10	1,3	1,2
10-13	1,6	1,4
13-16	1,8	1,5
16-19	2	1,7
19-22	2,2	1,9
22-50	2,5	2,3
50-65	2,5	2,4
> 65	2,5	2,4
> 75	2,5	2,4

Soms hebt u wat meer water/vocht nodig:

Als u zwanger bent: Als u in verwachting bent heeft u wat meer water/vocht nodig. Ongeveer 'n halve liter extra.

Als u borstvoeding geeft: 2 tot 2,5 liter per dag.

Als u (te) veel alcohol drinkt: alcohol heeft een water/vochtuitdrijvend, dus 'uitdrogend', effect (uw bloed wordt 'dikker') wat op termijn kan zorgen voor een hogere bloeddruk met mogelijk schadelijke gevolgen voor de lever en nieren.

Tip!

Als u dan toch 'n keer wat diep in het glaasje hebt gekeken, drink dan voor het naar bed gaan 1 of 2 glazen water. U zult zien dat de 'kater'stukken meevalt. Bent u dit vergeten dan helpt 1 gram Natrium Bi Carbonaat met 'n flink glas water om de gifstoffen van alcohol sneller af te breken en verdwijnt de kater stukken sneller. (Dit geldt ook voor 7-up, echter in mindere mate).

Als u intensief sport: kunt u wel 1 tot 2 liter water/vocht per uur verliezen. U kunt dan kiezen voor 'n goede sportdrink met voldoende mineralen (o.a. zout/natrium) en in dit geval ook met extra brandstof in de vorm van suikers.

Als het warm is: drink 1 tot 2 liter water/vocht extra op een dergelijk warme dag, anders bestaat de kans dat u uitdrogingsverschijnselen kunt gaan vertonen. Mogelijk dan ook wat extra mineralen (o.a. zout/natrium) gebruiken.

Te veel water is ook weer niet goed. Uw nieren kunnen maximaal 0,7 tot 1 liter vocht per uur verwerken. Dat zijn 4 tot 5 glazen. Hou daar rekening mee. Drink ook nooit meer dan die 5 glazen per uur. Bij een hoeveelheid van 8 glazen/2 liter of meer kunnen er, als de hartpompfunctie en/of de nierfilterfunctie niet optimaal meer zijn, problemen met de bloedsomloop ontstaan.

Ook kinderen: kunnen bij extreme hitte meer vocht gebruiken, maar minder dan volwassenen. Kinderen die weinig naar het toilet gaan en donkere urine plassen, moeten meer drinken. Houd uw kind bij warm weer dus goed in de gaten. Ze kunnen snel 'uitdrogen'.

Kinderen die braken of veel naar het toilet gaan: kunnen te veel water hebben gedronken.

Als u zout eet of eten neemt waarin veel eiwitten zitten: Het lichaam heeft extra vocht nodig om van al het zout en de afbraakproducten van eiwit af te komen.

Als u ziek bent: bij bijvoorbeeld overgeven en diarree gaat veel vocht verloren, waardoor het belangrijk is veel meer te drinken dan normaal.

Water (Testdeel):

Hoe kunt u er nu achter komen of u mogelijk klachten heeft die te maken hebben met langdurige tekorten aan water/vocht?

Door het aankruisen van onderstaande symptomen/klachtenlijst kunt u constateren of u wel of niet met water/vocht tekorten te maken heeft. U leert zelf een berekening maken in hoeverre de (1^{ste} stap) inzicht geeft in uw water/vochttekorten.

Als Voedingssupplement kunt u Cal-mag Complete bestellen via:

www.duurzaamgezond.info/webwinkel (Klik op pH-Basiczym)

Cal-Mag Complete (60 tabl)(2 x daags 1 tablet bij de maaltijd).

Gebruik dit voedingssupplement gedurende 30 dagen om mineralen tekorten aan te vullen.

Stap 1: Invullen van uw symptomen/klachtenlijst die mogelijk te maken heeft met (langdurige) tekorten aan water/vocht/mineralen:

Door op de volgende bladzijde de lijst in **Kolom 1** aan te kruisen krijgt u inzicht in uw mogelijke water/vocht tekorten. Hierdoor krijgt u meer duidelijkheid in de oorzaak van uw mogelijke klachten. Vervolgens kunt u preventief gaan werken aan uw huidige klachten.

Wees zo eerlijk en objectief mogelijk.

Laten we samen benieuwd zijn. Succes!

Klachten die door te weinig water/vocht veroorzaakt kunnen worden:

Donkere urine, veel afgevallen, mager, droge mond, droge tong, minder plassen, niet goed kunnen plassen, lusteloos, dorst, beslagen tong, kloofjes aan de lippen, droge korstjes op de lippen, plakkerige mond, slap gevoel, snelle ademhaling, behoefte aan/neiging naar zout, snelle hartslag, verhoogde bloeddruk, geen honger, geen trek, moe, hoofdpijn (achterhoofd), niet lekker voelen, droge huid, uitputtingsgevoel, kan minder inspanning aan, spiertrekkingen, spierkramp.

Ik heb soms, regelmatig, maar ook wel vaker last van:	Kolom 1:		Na 4 weken:		Na 8 weken:	
	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee
Donkere urine:						
Veel afgevallen:						
Mager:						
Droge mond:						
Droge tong:						
Minder plassen:						
Niet goed kunnen plassen:						
Lusteloos:						
Dorst:						
Beslagen tong:						
Kloofjes aan de lippen:						
Droge korstjes op de lippen:						
Plakkerige mond:						
Slap gevoel:						
Snelle ademhaling:						
Behoefte aan/neiging naar zout:						
Snelle hartslag:						
Verhoogde bloeddruk:						
Geen honger:						
Geen trek:						
Hoofdpijn (achterhoofd):						
Niet lekker voelen:						
Droge huid:						
Uitputtingsgevoel:						
Kan minder inspanning aan:						
Spiertrekkingen:						
Spijkramp:						
Totaal (van 27):						

Tel uw aantallen Ja en Nee uit kolom 1 bij elkaar op en transporteer dit totaal van (27) naar de tabel hieronder (kijk eerst even naar het voorbeeld):

Resultaat van uw klachten mogelijk veroorzaakt door te weinig vocht:

Ik heb soms, regelmatig, maar ook wel vaker last van:	Kolom 1:		Na 4 weken:		Na 8 weken:	
	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee
Uw eigen totaal van bladzijde (27):						
Uw eigen totaal (van 27):						
Deel nu uw getal onder Ja/xx door uw getal onder Nee/xx en vul dit hiernaast in						
Deel daarna ook uw getal onder Nee/xx door uw getal onder Ja/xx en vul dit hiernaast in						
Deel daarna uw Ja/y,yy getal door uw Nee/y,yy getal en vul dat getal hiernaast weer even in	*					
Voorbeeld:	Ja	Nee	Ja	Nee	Ja	Nee
Voorbeeld totaal (van 27):	18	9				
Deel nu uw getal onder Ja/18 door uw getal onder Nee/9 = $18/9 = 2,00$ en vul 2,00 hiernaast in	2,00					
Deel uw getal onder Nee/9 door uw getal onder Ja/18 = $9/18 = 0,50$ en vul 0,50 hiernaast in		0,50				
Deel daarna uw Ja getal/2,00 door uw Nee getal/0,50 en vul dat getal hiernaast in	4,00					
Doe nu hetzelfde met Uw eigen totaal:						

Uw resultaat uit het donker-grijze vak hierboven: (Neem het getal over uit het vakje met het witte sterretje*).

Uw mogelijke water/vocht tekort:	*		
	>1,00?	>1,00?	>1,00?

Uitleg van uw resultaat: Transporteer het donker-grijze vak aub naar blz. 543.
Kijk even naar het getal dat achter uw mogelijke water/vocht tekort staat. Is dit een getal hoger/groter dan 1,00? Dan is het vrij waarschijnlijk dat uw lichaam een tekort heeft aan water/vocht/mineralen. Op termijn bestaat de kans dat uw klachtenaantal verergert en u voor die klachten door uw arts/dokter behandeld dient te worden. Om dit tekort op eenvoudige wijze snel aan te vullen en daarna op peil te houden kunt u gebruik maken van de volgende adviezen: (Foto: froot.nl)



Water (Supplementen/Voedingsdeel):

Mocht u bovenstaande klachten al geruime tijd hebben beveel ik u aan om uw huisarts te raadplegen. Mocht uw baby of kind uitdrogingsverschijnselen vertonen neem dan zo snel mogelijk contact op met uw huisarts. Onze kleintjes kunnen vrij snel uitdrogen. Soms is ziekenhuisopname onvermijdelijk maar wel de beste weg. Er wordt dan via een infuus vocht toegediend met 'n speciale mineralen/zouten oplossing.

Uitdroging is relatief gemakkelijk te voorkomen door voldoende water/vocht (met mineralen) te drinken en zon te vermijden. Hebt u last van diarree of overgeven probeer dan toch genoeg te blijven drinken. Liefst thee met wat suiker (geen koffie, koffie laxeert en droogt uit) of vruchtensap 1 op 1 verdunt. **Tip!** Een deel vruchtensap en een deel water + 'n snufje zout. Het vocht wordt hierdoor beter opgenomen.

Mocht u water/vochtverlies door diarree hebben raad ik ORS poeder aan dat u in elke apotheek of drogisterij kunt verkrijgen. ORS staat voor Oral Rehydration Solution oftewel: 'een oplossing (solution) die via de mond (oraal) wordt ingenomen om uitdrogingsverschijnselen (rehydration) op te lossen'. Dit product bestaat uit minerale zouten en suikers (druivensuiker=dextrose=glucose) die uw diarree verminderen/afremmen en de hierdoor ontstane tekorten weer aanvullen.

Nogmaals: Mochten uw klachten qua uitdroging langer dan 2 à 3 dagen aanhouden adviseer ik ook hier weer contact op te nemen met uw huisarts!

Tip! Veel mensen zijn slechte ‘drinkers’. Vooral bij ouderen is het dorstgevoel en daardoor onvoldoende drinken aan de orde van de dag. Om wat meer discipline in uw vochtopname te krijgen vraag ik u het volgende te doen:

Voordat u ’s morgens naar toilet gaat om te plassen of uw behoefte te doen drinkt u eerst 1 tot 2 glazen vocht/water. Daarna gaat u pas naar toilet. Hieruit volgt dat u na ongeveer 2 uur weer naar toilet moet. Ook nu weer eerst 1 tot 2 glazen drinken. Gemiddeld gaat u op deze manier 4 tot 5 keer per dag naar toilet en krijgt u automatisch al ’n groot deel van uw dagelijkse hoeveelheid water/vocht binnen. (Foto: ktnk.nl)



Drinkt u veel koffie of regelmatig alcohol en u begint klachten te ontwikkelen, stop hier dan eens enkele dagen mee. Koffie en alcohol drogen u op termijn uit.

Ook hier geldt weer:

Mensen waarbij het hart niet meer zo goed pompt of mensen die problemen met de nieren hebben, houden vaak vocht vast waardoor ze bijvoorbeeld ‘plas’ pillen moeten gebruiken. In dit geval wat voorzichtiger zijn met meer water drinken.

Hoofdstuk 2:

Enzymen (Informatiedeel):

Enzymen zijn stoffen die bepaalde chemische/scheikundige processen veroorzaken of bevorderen.

Misschien vraagt u zich af waarom u zich al jaren niet lekker in uw vel voelt. Ondanks dat u toch eigenlijk wel goed op uw voeding let.

Op bladzijde 11 heb ik u de uitwerking die (alle hittebronnen) koken, bakken, braden, stomen, magnetron etc. op de hoeveelheid enzymen in uw voedsel heeft, uitgelegd.

Enzymen bestaan er in 4 categorieën, te weten;

- Metabolische (stofwisseling) enzymen.
- Spijverteringsenzymen (die uw lichaam zelf ook (beperkt) aan kan maken).
- Plantenzymen (alle rauwe voeding bevat meestal alle enzymen die voor hun eigen vertering nodig zijn) en
- Voedingsenzymen (alle voeding heeft zijn eigen enzymen die u helpen bij de vertering ervan, zolang ze maar onbewerkt en niet verhit zijn).

In het kader van dit boek spreek ik alleen over de spijsverteringsenzymen Protease, Amylase en Lipase. Uiteraard zijn er meer verteringsenzymen maar dan zou ik het voor u alleen maar ingewikkelder maken.

Protease helpt bij de vertering van proteïne (eiwitten) en levert voedingsstoffen die nodig zijn voor het herstel van uw spieren en weefsel. Ook ondersteunt het de werking van uw immuunsysteem (afweer).

Amylase helpt bij de vertering van zetmeel en koolhydraten (suikers) en werkt samen met Protease om het immuunsysteem te versterken. Het werkt ook samen met Lipase om virussen aan te pakken en helpt om ontstekingen en infecties de baas te kunnen.

Lipase helpt bij de vertering van vetten. Zorgt verder voor een goed hart- en bloedvatstelsel en draagt tevens 'n steentje bij aan een goede lever- en galwerking.

Enzym Potentieel:

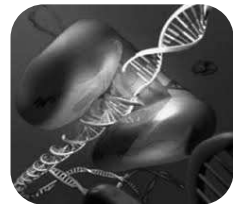
Er bestaat de term 'Enzym Potentieel'. Dit potentieel hangt af van iemands DNA of door overerving van diens ouders. Sommige mensen die een hoog potentieel hebben kunnen in principe alles eten en drinken, bijna nooit aan sport doen, een zwaar beroep hebben en toch een lang en gelukkig leven hebben zonder veel ziek te zijn.

Terwijl anderen, die in principe 'ziek geboren' worden, bij alles wat ze doen uitermate voorzichtig moeten zijn om niet ziek te worden.

Het verschil tussen deze twee groepen is hun Enzym Potentieel. De meeste mensen bevinden zich daar ergens tussenin.

Er zijn 3 mogelijkheden om dit potentieel zo hoog mogelijk te houden;

- Meer rauwe voedingsmiddelen gebruiken.
- Minder calorieën gebruiken.
- Bij elke maaltijd extra verteringsenzymen gebruiken.



Enzymen (Testdeel)

Hoe kunt u er nu achter komen of u mogelijk klachten heeft die te maken hebben met langdurige enzymtekorten?

Door het aankruisen van de symptomen/klachtenlijsten op de volgende bladzijden kunt u constateren of u wel of niet met enzymtekorten te maken heeft. U leert zelf een berekening maken in hoeverre de (1^{ste}, 2^e, 3^e en 4^e stap) inzicht geeft in uw enzymtekorten.