

# Gezonde Voeding – de Basis



**7 stappen voor  
vitaler leven**

**Gezonde Voeding – de Basis**

# 7 stappen voor vitaler leven

**Dit E-Book wordt u aangeboden door:**

**Helder Beeld Persoonlijke Coaching & Vitaliteit**  
[www.helderbeeld.nl](http://www.helderbeeld.nl)                      [info@helderbeeld](mailto:info@helderbeeld.nl)

**Geschreven door Edith Mahler-Hoogers**  
**Psychosociaal therapeut & LifeCoach**  
**Versie datum: januari 2018**

<b>Inleiding</b> .....	<b>4</b>
Vitaal & Helder zijn .....	4
Stop met piekeren .....	5
KleurRijk Leven E-zine .....	5
Investeer in jezelf! .....	5
7 gezonde stappen .....	6
Cursus 'Vitaal met Natuurlijk Eten'® .....	6
<b>Stap 1 Gedrag &amp; Voeding</b> .....	<b>7</b>
Verzurende, vermoeiende gedachten .....	7
Goed eetgedrag, begint bij de 'wil' .....	8
Lifestyle Coaching .....	8
<b>Stap 2 Zuur/basen balans</b> .....	<b>9</b>
Op celniveau .....	9
pH-waarde en de werking van enzymen .....	9
pH-waarden overzicht .....	10
Ondermijnende of ondersteunende voeding .....	10
Grote veroorzakers van zure reacties in het lichaam .....	11
pH-waarde meten .....	11
<b>Stap 3 Zuiver &amp; Vitaal water</b> .....	<b>12</b>
<b>Stap 4 Mineralen &amp; Zout</b> .....	<b>12</b>
<b>Stap 5 Stabiele gezonde darmflora</b> .....	<b>13</b>
Relatie tussen darmflora en immuunsysteem .....	13
Opbouw van de darmwand .....	13
Samenhang tussen immuunsysteem en slijmvlies .....	13
Darmflora en de betekenis ervan voor de spijsvertering .....	14
Spijsvertering van de mens .....	14
Essentiële Olie – kers op de gezonde taart .....	15
<b>Stap 6 Energievreter's reductie</b> .....	<b>16</b>
Beter verminderen of vermijden .....	16
Stop uitputting; neem 3 maaltijden per dag .....	17
Uitputtende eet- en drinkgewoonten .....	17
Te weinig slaap en rustmomenten .....	17
Andere belastende factoren .....	17
<b>Stap 7 Aan de slag</b> .....	<b>19</b>
Stap voor stap invoeren .....	19
Een dag – een voorbeeld .....	20
<i>Ontbijt</i> .....	20
<i>Lunch</i> .....	20
<i>Diner</i> .....	21
<b>Nawoord</b> .....	<b>22</b>

### Inleiding

#### **Vitaal & Helder zijn**

Van nature *vitaal en helder zijn* is niet meer zo ‘normaal’ tegenwoordig. Drukke, snel, fastfood, kant en klaar, kwaaltjes, koffie om wakker te worden, medicijnen - zijn bijna bij iedereen items die dagelijks spelen en deze hebben invloed op de voedselkeuze inclusief de wijze van bereiding van maaltijden. Het lijkt of de snelheid niet meer gestopt kan worden en het leven ingericht wordt op gemakkelijk, snel en lekker eten – pillen voor de kwaaltjes die daardoor ontstaan. De mond beslist!

Wij, Edith en Robbert Mahler, ervaren dagelijks dat het anders kan en dat het dubbel en dwars waard is tijd te besteden aan de kwaliteit van je geestelijke en lichamelijke voeding. Het is een kwestie van ‘willen bewustworden’ wat er aan de hand is en deze vicieuze cirkel van opjagen door het tot je nemen van ondermijnende voeding en daardoor meer opgejaagd worden, doorbreken.

**Je lichaam is héél kostbaar,  
daar moet je je hele leven mee leven!**



Toch staat het doorgaan bij velen op één van de laatste plaatsen van de prioriteitenlijst! Dit E-Book is bedoeld om daar verandering in te brengen. Uitgangspunten zijn dat je lichaam (en lichaamsfuncties) de taak goed kan uitvoeren, het eten smaakvol, eerlijk en ondersteunend is, zodat je dagelijkse welbevinden vergroot wordt.

Heden ten dage is het aanbod van vitaliserende voedingsstoffen en middelen omvangrijk. Reclame op TV en in de supermarkten prijzen producten aan voor het vergroten van het welbevinden, maar is het werkelijk dat wat er beloofd wordt en *werkt het echt?! We leven in een land waar een overvloed aan aanbod is, je ziet door de bomen het bos niet meer. Een uitgangspunt bij het onderzoek naar vitalisering en samenstellen van deze reader is dat ‘het bos’ overzichtelijker wordt. Wij doen voorwerk, leven wat we schrijven en bieden ‘een selectie voor het vergroten van je vitaliteit en helderheid’ aan. Hier betreft het algemene richtlijnen. Voor het persoonlijke en unieke deel qua voeding, dien je zelf het onderzoek voor te zetten. Als je vragen hierover hebt, neem dan contact met ons op.*

**Werkelijk, de inzet van overschakelen op ‘ondersteunende voeding’ is het waard!**

Op onze zoek-vind-tocht ontmoetten we specialisten die grondig onderzoek pleegden en plegen op gebieden van voeding. Deze inzichten zijn waardevol en hebben hun waarde bewezen in de afgelopen jaren. Op de reeds eerder verkregen inzichten over eetpatronen en goede vetten die onze hersen- en spijsverteringscellen voorzien van essentiële voeding en brandstof, zijn naar aanleiding van informatie en waarnemingen door Thor Gundersen\* deze inzichten wezenlijk uitgebreid en in dit E-book uitgewerkt. De invloed van fijnstoffen in onze leefomgeving of via cosmetica die via de huid en de longen binnenkomen zijn eveneens van belang als we het hebben over gezondheid op korte en lange termijn. Het onderzoek zal de komende tijd doorgaan, de verfijning van de reeds bestaande informatie over algemene richtlijnen wordt regelmatig toegevoegd. Let daarom op de versie datum! Dit E-book is kosteloos te downloaden via [www.helderbeeld.nl](http://www.helderbeeld.nl) > informatie > informatie downloaden. Stuur het door aan je familie en vrienden.

Thor Gundersen constateert tijdens zijn cursussen (in Noorwegen, Zweden, Spanje en Nederland) bij velen ondervoeding op celniveau. Dit veroorzaakt de onbalans in het lichaam; een te hoge zuurgraad van het lichaam en een te laag energieniveau. Ons lichaam is een complex en geniaal systeem dat uitmuntend functioneert bij

## Gezonde Voeding – de Basis

ondersteunende voeding (eveneens via opname van de huid), voldoende afvoer van afvalstoffen, zuiver water en ontstoorde omgevingsfactoren.

Ons brein functioneert gemakkelijker als essentiële oliën deel uitmaken van ons voedingspatroon, volwaardige mineraalhoudende zouten dagelijks worden aangevoerd en inname van ‘energievreters’ wordt vermeden. Hij wijst ons met name op het feit dat door de algemene eetgewoonten – o.a. de grote hoeveelheden brood en granen in ons dagelijkse voeding – het verzuurde lichaam een voedingsbodem is voor onder andere de schimmel ‘candida’. Het natuurlijke evenwicht van het lichaam wordt daardoor verstoord. Het is daarom van groot belang om daar aandacht aan te besteden, weer balans in onze voeding en lifestyle te vinden. Gezondheid verkrijgen én op lange termijn houden is een groot goed.

\*Thor Gundersen geeft regelmatig workshops ‘Education in the Science of Self Development at High Levels’ in Nederland. Ben je geïnteresseerd in zijn cursussen, kijk dat op [www.helderbeeld.nl](http://www.helderbeeld.nl) > informatie > Thor Gundersen of geef je op voor de nieuwsbrief over zijn cursussen. Kopieer deze link in je browser:  
<http://eepurl.com/b2sG5f>

### Stop met piekeren

Ondermijnende gedachtenreeksen (bijvoorbeeld piekeren, of belastende overtuigingen) die dagelijks hun eigen gang lijken te gaan in de hersenen, werken ook verzurend. Het is als een auto waarvan het gaspedaal vastgezet is, waardoor de auto zonder bestuurder alle kanten op rijdt. Dit gegeven heeft meer invloed op de lichamelijke balans dan de meesten denken. Het bewustworden dat er verzurende, vermoeiende gedachten zijn en hoe vaak dat per dag speelt is een belangrijk onderdeel van vitaler worden.

Meestal vragen die herhalende gedachtenreeksen, zoals piekeren, een concrete actie van jou! Wil je hiermee aan de slag, in KleurRijk Leven E-zine van juli 2016 staat een uitgebreid artikel over het stoppen van Piekeren. Daarin lees je stap voor stap hoe je piekeren kun verminderen en zelfs stoppen.

### KleurRijk Leven E-zine

Schrijf je in voor de ‘KleurRijk Leven E-zine’ (kopieer deze link in je browser: <http://eepurl.com/b0X9Qb>) met veel boeiende artikelen over het leven van alle dag en het bewust inzetten van veranderingen, persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit. In een tijdsgeest van steeds sneller, intstant geluk, altijd connected, perfect zijn in een perfect leven, is het tijd voor een tegenhanger. De KleurRijk Leven E-zine geeft je steun bij het langzaam op geheel eigen wijze, te bouwen aan een KleurRijk Leven dat bij je past.

### Investeer in jezelf!

Door eenvoudige aanpassingen in de dagelijkse voeding aan te brengen, kan het energieniveau van lichaam hoger worden en helderheid van geest toenemen. Onder andere bij inname van een kleine hoeveelheid volwaardige zout met essentiële mineralen geven we ons lichaam de kans goed te functioneren op celniveau. Door een hoogwaardig probiotica te nemen zorgen we voor een goede darmflora en zorgen we voor een normaal functionerend immuunsysteem. Door hennepolie\* tijdens je ontbijt te nemen geef je je lichaam essentiële vetten om goed te functioneren en helder te denken. Het zijn slechts enkele maatregelen die hier genoemd worden, echter een goede start op weg naar blijvende gezondheid.

Wil je meer informatie – stuur een email naar [info@helderbeeld.nl](mailto:info@helderbeeld.nl)

\* Wij zijn afhaalpunt van de biologische Hennepolie van Cressana.  
Mail ons voor de kortingscode [info@helderbeeld.nl](mailto:info@helderbeeld.nl)

*Het is van belang dat je zelf alert blijft hoe jouw lichaam functioneert en reageert op aanpassingen. Neem de tijd voor het onderzoek wat voor jou werkt, waar jij goed op functioneert en blijft functioneren. Als je er zelf niet uitkomt zijn er op diverse terreinen specialisten die je verder kunnen helpen.*

### 7 gezonde stappen

Lees in dit E-Book meer over deze belangrijke stappen:

1. Gedrag & Voeding: schrappen van verzurende, vermoeiende gedachten.
2. Zuur/base balans; met volwaardige voeding je lichaam steunen.
3. Zuiver en vitaal water drinken – je lichaam heeft het nodig.
4. Inname van natuurlijk ongeraffineerd zout met mineralen die het lichaam gemakkelijk op kan nemen.
5. Darmflora in balans brengen voor de optimale vertering van je voeding en bescherming van je immuunsysteem.
6. Schrappen van ondermijnende voeding – de ‘energievreters’
7. Actie nemen, dus aan de slag met het aanpakken van je dagelijkse voedingsgewoonten.

Wees kritisch naar je eigen gedrag met betrekking tot voeding.

**Ondersteun of ondermijn jij jezelf!**

### Cursus ‘Vitaal met Natuurlijk Eten’<sup>®</sup>

Wil je meer weten over goede producten en onze gezellige en informatieve voedingscursus ‘Vitaal met Natuurlijk Eten’<sup>®</sup>, aarzel dan niet ons een email te sturen [info@helderbeeld.nl](mailto:info@helderbeeld.nl)

Deze cursus ‘Vitaal met Natuurlijk Eten’<sup>®</sup> wordt regelmatig gegeven.

Kijk voor data op [www.helderbeeld.nl](http://www.helderbeeld.nl) > informatie > agenda



### Stap 1 Gedrag & Voeding

De meesten onder ons kennen het wel dat je (af en toe) ineens zin hebt in iets te eten of te drinken. Je pakt dan wat om dat gevoel tot rust te brengen. Als dat wat je neemt geen rust brengt, ben je geneigd weer iets te nemen en dat kan doorgaan en doorgaan. Er is een (lichamelijke) behoefte en daaraan wordt niet of onvoldoende voldaan. Zo gaat het met onvolwaardige voeding en/of tekorten die ontstaan zijn in de loop van de tijd. Je krijgt een signaal, bijvoorbeeld moe worden. Stel dat er dan een behoefte is aan brandstof. Je neemt snoep of koek, omdat je weet dat je dan even weer energie krijgt. Je hebt behoefte aan brandstof voor je lichaam gekoppeld aan snoep of de behoefte aan suiker. Het lichaam kan weinig met suiker (snelle koolhydraten) als het over werkelijke brandstof gaat. De behoefte aan brandstof (waarvoor je de suiker wil inzetten) kan mogelijk rustiger worden als je dagelijks essentiële oliën inneemt bij het ontbijt. Dit gegeven van behoeften vervullen, vraag en aanbod, geldt voor een breder gebied dan voeding, voor deze reader beperken we echter tot inname van voedingstoffen.

In het geval dat je je niet goed voelt of wil eten omdat je moe bent, kan het zelfs een kwestie zijn van onvoldoende uitscheiden van gifstoffen en bijvoorbeeld de niet optimaal werkende darmfunctie. Ook de zout, mineralen, vetten tekort, een te hoge zuurgraad in je lichaam kunnen een rol spelen. In feite dien je je dagelijks fris, opgewekt, helder te voelen (in je hoofd), zelfs na de maaltijden. Je spijsverteringsstelsel heeft na een maaltijd extra energie nodig en bepaalde spijsverteringsfuncties werken beter als je even rustig bent.

Pauze na de maaltijd is een goede gewoonte. Als je echter heel moe bent na het avondeten en moet je gaan zitten of zelfs slapen, dan is het tijd om eens kritisch te kijken wat je eet en waar je zo moe van wordt.

We adviseren zoveel mogelijk verse, eerlijke en smaakvolle voeding te bereiden en kant&klaar producten te vermijden. Zie verder onder hoofdstuk 'energievreters' welke voeding nadelige invloed heeft op je lichaam, je brein en je functioneren op korte en lange termijn.

*Jezelf gezond voeden is meer dan alleen 'eten'.  
Het is het verschil tussen weten 'wat je mond lekker vindt'  
en weten 'wat lichaam en geest écht voedt  
en daarnaar kunnen handelen'.  
Hoe groot de verleiding op dat moment ook is.*



#### **Verzurende, vermoeiende gedachten**

Elke gedachtenreeks geeft direct een chemische reactie via de hormoonhuishouding; hormonen worden vervolgens je lichaam ingestuurd. *Dit is de fysieke koppeling tussen geest en lichaam.* Hetgeen je denkt heeft op die manier direct invloed op je lichaam en het functioneren ervan. Negatief getinte gedachtenreeksen hebben een bepaald effect op je hele gestel, uitstraling, zelfs op je woordkeuze. Stel je iemand (of jezelf) voor die vermoeid, geïrriteerd, kwaad of somber is. Hoe ziet zijn/haar lichaamshouding eruit, wat zegt hij/zij of wat wordt er niet gezegd en zit in de hele uitstraling van die persoon, wat is zijn/haar eetgedrag. Als deze gemoedstoestand lang aanhoudt verkramp het lichaam, vraagt hiervoor extra energie en kunnen vitale lichaamsprocessen minder goed plaatsvinden. Stress, verkramping, piekeren en zorgen maken kosten het lichaam veel energie. Het brein eist het nodige aandeel op; de energie die het brein nodig heeft wordt o.a. onttrokken aan de spijsvertering.

Negatief getinte gedachtenreeksen kunnen invloed hebben op je eetgedrag. Als je in 'mindere' tijden, situaties of momenten jouw emoties en gevoelens de leiding geeft, zul je gemakkelijker geneigd zijn ondermijnende voeding tot je te nemen. Het is beter enerzijds je gedachtenreeksen bewust te krijgen met het daaraan gekoppelde eetgedrag en anderzijds juist in geval van negatief getinte gedachtenreeksen volwaardige maaltijden te eten. In het drukke bestaan van de gemiddelde Nederlander is het eten vaak bijzaak of onvolwaardig omdat er de tijd niet voor is of niet genomen wordt. Juist als je een volle agenda hebt is het van belang om te draaien op voeding die je ondersteunt.

### Juist in pittige tijden vraagt je lichaam om extra gezonde voeding!!

#### Goed eetgedrag, begint bij de ‘wil’

Het is niet eenvoudig alles meteen om te gooien en dagelijks volledig ondersteunende voeding tot je te nemen en/of voor het hele gezin te bereiden. Vandaar dat er een stappenplan opgenomen is, zodat je geleidelijk aan de ondersteuning voor je lichaam en geest voor elkaar krijgt (zie hoofdstuk ‘Praktijk’). Het begint echter bij het ‘willen’ veranderen! Als er weerstand is in je om het traject in te gaan, zal het moeizaam verlopen. Je kunt voor een ander (levens)houding kiezen! Je nieuwe lifestyle. In die keuze kun je enkele stellingen opnemen die je eraan herinneren waar je voor gekozen hebt. Hieronder zijn er enkele, vul ze voor jezelf aan:

#### Ik kies voor...

- een vitaal lichaam en heldere geest.
- wat mijn gemoedstoestand ook is, ik ga voor volwaardige, ondersteunende voeding.
- veranderen kan moeilijk en gemakkelijk zijn. *Ik weet het pas als ik het gedaan heb.*
- als ik weerstand voel iets in te voeren, onderzoek ik waar die weerstand over gaat.
- als ik er niet uitkom vraag ik anderen hoe zij het voor elkaar krijgen.
- ik investeer in dagelijks welbevinden en in mijn geestelijke en lichamelijke gesteldheid op lange termijn.

#### Lifestyle Coaching

Je hebt veel steun aan dit E-Book om aan jouw gezonde Lifestyle te beginnen. Met een kort begeleidingstraject ernaast maak je helemaal een vliegende start. Alle moeilijkheden die je tegenkomt, bespreek je dan met je coach die jarenlang ervaring heeft in veranderingstrajecten.

Aanvraag voor een traject van 3 gezonde LifeStyle consulten - via [info@helderbeeld.nl](mailto:info@helderbeeld.nl)

### *Iedereen verdient een stralende gezondheid!*

*Er gaat niets boven het gevoel van een gezond, vitaal, stralend en fit lichaam. In welke situatie je ook zit. Je gezondheid beïnvloedt werkelijk alles, nu en later. Wat heeft het voor zin, zo hard te werken als je kan, (voor jezelf en voor je gezin) - als je niet gezond genoeg bent om later de vruchten te plukken van je harde werken en te genieten?*

*We weten allemaal wel dat gezonder worden best ingewikkeld kan zijn, maar binnen de mogelijkheden die je nu tot je beschikking hebt, kun je stappen zetten in de goede richting.*



### Stap 2 Zuur/basen balans

Voor planten vinden we het normaal dat de groei beïnvloed wordt door omgevingsfactoren en door al dan niet goede voeding uit de aarde. Als een plant op een bepaalde plek niet goed groeit dan bekijken we vanzelfsprekend de voedingsbodem. Is de grond wel geschikt voor deze plant (te veel klei of juist te veel kalk, te zure grond of te basische bodem). We geven de plant water of laten deze juist wat meer opdrogen. Elke plant heeft haar eigen behoeften, staat ze niet in het juiste milieu dan volgt groeistoring, last van insecten, schimmels of gaat zelfs dood.

Dit zelfde geldt voor het menselijk lichaam. Als onze leefomgeving en dagelijkse voeding onvolwaardig is – kan ons lichaam geen ideaal milieu vasthouden, raakt daardoor uit balans. De basis voor ziekten wordt gelegd. De zuur/basen verhouding (pH-waarde) is van crucial belang om onze gezondheid in stand te houden. Elke verschuiving in het evenwicht heeft tot gevolg een zuur- of base-overschot en vormt een bedreiging voor onze gezondheid. De meeste mensen hebben last van verzuring, omdat het huidige voedings- en leefpatroon daar toe leidt (veel vlees of vis, meer koolhydraten dan groente, veel koffie, frisdranken, suikers, stress, electrosmog, chemische geneesmiddelen, etc etc.).

#### Op celniveau

De omgeving van onze cellen en organen bestaat uit lichaamsvocht: bloed, lymfe en andere vloeistoffen. Dit is ca. 70% van ons lichaamsgewicht. De lichaamsvocht zorgen voor transport van voedingsstoffen naar de cellen en organen en afvoer van afvalstoffen naar de uitscheidingsorganen. De samenstelling van de lichaamsvocht is bepalend of de cellen wel/niet goed kunnen functioneren. Het functioneren kan verstoord worden door een teveel of een tekort. Beide situaties kunnen bovendien tegelijk voorkomen.

Bij een tekort kunnen de cellen niet beschikken over de benodigde stoffen (vitaminen, mineralen, sporenelementen) en kunnen dus hun taak niet of maar beperkt uitvoeren. Bij een teveel is er sprake van een overschot aan bepaalde stoffen die niet in het lichaam horen. Met teveel afvalstoffen in je lichaam daalt de voedings-/afvalstoffen uitwisseling en vindt er degeneratie van de cellen plaats hetgeen leidt tot functiestoring. Bovendien heeft de cel/het weefsel te kampen met de belasting van de afvalstoffen, deze kunnen de cellen/het weefsel direct aantasten.

Onafhankelijk van wat te veel of te weinig aanwezig is, het feit dat het evenwicht verstoord is, leidt tot verandering van de zuurgraad in je lichaam.

Dat zuren in een beperkte hoeveelheid in het lichaam voorkomen, is normaal. Het lichaam is onder normale omstandigheden ook in staat deze hoeveelheid zuur te neutraliseren en uit te scheiden. Van ziekelijke verandering is pas sprake als de normale hoeveelheid overschreden wordt. De oorzaak kan zijn:

- te veel zuur vormende voeding en drank
- te veel beweging (verzuring van spieren)
- chronisch te kort aan vitaminen, mineralen, sporenelementen, waardoor stofwisseling verstoord wordt en dus ons lichaam zelf te veel zuur produceert
- onvoldoende uitscheiding van zuren via huid en nieren
- oververmoeidheid
- overbelasting, stress
- verzurende gedachten
- onvoldoende zuurstofverzorging van het weefsel (zittende leefwijze/te weinig beweging)

#### pH-waarde en de werking van enzymen

In het lichaam zijn verschillende pH-waarden aanwezig! De levensfuncties van ons organisme kunnen alleen dan normaal verlopen wanneer het betreffende milieu de juiste pH-waarde heeft, of de pH-waarde die voor het betrokken enzym de juiste is. De enzymen werken uitsluitend als het milieu waarin zij hun taak uitoefenen een

## Gezonde Voeding – de Basis

bepaalde constante pH-waarde heeft. Is dit niet het geval dan kunnen dus de enzymen hun werk niet doen, te weten: voedingsstoffen opnemen en afvalstoffen afgeven. Dit leidt tot ondervoeding en verslacking van cellen/organen/totale lichaam. Ons organisme is continu bezig een voor het lichaam optimale pH-waarde vast te houden.

Diegene die echter zurenoverschot in het lichaam niet voldoende kan neutraliseren, dus een onvoldoende grote buffervoorraad aan basische mineralen heeft, zal vroeger of later de bijbehorende symptomen gaan vertonen. Is het lichaam verzwakt - door fysieke of geestelijke inspanning - dan is er maar weinig nodig om de stofwisseling te reduceren. Wie aanleg heeft tot verzuring, kan alleen - en alleen dan - een absoluut normaal en gezond leven leiden, als hij de toevoer van zuren op de capaciteit van zijn lichaam afstemt. Voor deze mensen is het derhalve belangrijk de factoren van verzuring te kennen.

De verhoogde toevoer van verzurende voedingsmiddelen worden onder normale omstandigheden in basische bestanddelen afgebouwd. Zuur vormende voedingsmiddelen zijn niet zuur in de mond, ze zijn neutraal of zelfs basisch. Ze zijn echter zuurvormend omdat zij tijdens de vertering of in het spijsverteringskanaal of in de cellen behoorlijke hoeveelheden zuren vrijmaken; dit geldt b.v. voor suiker. Basische voedingsmiddelen daarentegen bevatten nauwelijks of geen zuren en produceren ook in het lichaam geen zuren; b.v. groene groenten.

Een overschot aan zuren of basen wordt via de urine uitgescheiden. Het kan zijn dat juist de urine een basische pH-waarde aangeeft na het nuttigen van zuren, omdat een verstoorde zurenstofwisseling een andere verbranding heeft dan een gezond lichaam. Nuttigt een persoon met een gezonde zurenstofwisseling een vrucht of citroensap, worden de zuren geoxydeerd en de basische mineralen van de vrucht of citroensap worden vrijgemaakt en wordt alkalisch. Omdat bij de persoon met de verstoorde zurenstofwisseling de zuren noch geoxydeerd noch omgezet worden, blijven de zuren in het lichaam bestaan.

### pH-waarden overzicht

0	7	14
extreem zuur	neutraal	extreem basisch
zure mineralen zijn: zwavel, fosfor, fluor, jodium, silicium, broom, chloor		basische mineralen zijn: calcium, natrium, kalium, magnesium, koper, ijzer, zink, mangaan en meer (alkalisch vormend)

*zuur vormend / basen vormend:*

- *zuur vormende voedingsmiddelen zijn voor iedereen zuur vormend*
- *zure voedingsmiddelen kunnen een zure of alkalische uitwerking hebben, afhankelijk van de stofwisseling van de persoon*
- *basen vormende voedingsmiddelen voor iedereen basen vormend*

We spreken van een neutrale pH-waarde van het lichaam tussen de 7.1 en 7.5.

### Ondermijnende of ondersteunende voeding

Voedsel, waarbij de natrium-, kalium-, calcium-, ijzer- en magnesiumgehalten hoog zijn, zoals de meeste groenten en fruit, is alkalisch vormend (ondersteunend). Wanneer deze elementen worden verminderd, wordt het systeem zuurder (ondermijnd). Om je alkalisch vormende mineralen in het lichaam te handhaven, moet je genoeg voedsel eten om het milieu in het lichaam licht alkalisch te houden. Ons organisme is zowel alkalisch als zuur, waarbij of het zure of het alkalische overheerst.

Een correct percentage van alkalisch of zuur vormende producten in de voedselopname kan helpen om dit dynamische evenwicht aan te passen. De algemene westerse consensus van voedingsdeskundigen, is dat de optimale verhouding om het lichaam gezond te houden **80% basen vormend en 20% zuur vormend voedsel** is. Als je voeding in deze verhouding tot je neemt, bouw je een sterke weerstand op tegen ziekten. De mensen

## Gezonde Voeding – de Basis

die herstellend zijn van een ziekte zijn vaak meer verzuurd, waardoor een meer alkalische dieet de verbetering kan versnellen. Daarom is het correcte saldo van zuur en alkalisch in onze voedselopname zeer belangrijk. Hoe zuurder onze cellen zijn hoe meer gezondheidsklachten we ontwikkelen. Lichaamscellen sterven bij een pH-waarde lager dan 3,5.

*Verhouding in de westerse voeding is 60% voedingsmiddelen met een zuuroverschot is en 40% met een basenoverschot. Grote discrepantie tussen wenselijkheid en aanbod.*

Het neutraliseren van zuren gebeurt normaal gesproken met mineralen uit onze voeding. Indien we te weinig mineralen binnen krijgen worden deze mineralen uit de basendepots gehaald: haarbodem, tanden, botten, nagels etc. Als verzuring lang aanhoudt teert het lichaam in, kunnen haaruitval, futloosheid en diverse welvaartsziekten ontstaan.

*De alvleesklier reguleert de bloedsuiker, produceert ook alkalische enzymen en natrium-bicarbonaat. Een functie van de alvleesklier is de verzuring te verminderen. Voor een optimale bloedsuikerbalans heeft de alvleesklier een alkalisch dieet nodig.*

Pure oer-zoutsoorten (bijvoorbeeld Himalayazout, Keltisch zout) leveren essentiële basische mineralen.

### Grote veroorzakers van zure reacties in het lichaam

Bijna alle factoren uit de dagelijkse leefomgeving en onze eet- en leefgewoonten hebben een verzuring tot gevolg:

- voeding; granen (met als uitzondering gierst, wilde rijst), kaas, melk (zuivel), bewerkt boter/vet, suiker/zoetigheden, fastfood, frisdranken, koffie, zwarte thee, nicotine, alcohol, drugs
- stress, overlevingsstrijd, lawaai, conflicten
- negatieve emoties zoals ergernis, woede, gejaagdheid, jaloezie, afgunst en ruzie.
- electrosmog alom aanwezig en met name in kantoren
- chemische geneesmiddelen
- gedesinfecteerd water
- overmatig sporten
- te weinig beweging
- zittend bestaan

### pH-waarde meten

De pH-waarde kan gemeten worden via de urine. Wil je een goed beeld krijgen van je persoonlijke pH-waarde kun je je urine laten meten door een behandelaar die geschikte apparatuur heeft, de meetresultaten kan interpreteren en bij afwijkende resultaten kan adviseren.

De controle van de pH geeft een aanwijzing omtrent hoe goed of hoe hard je lichaam werkt om je levensstijl te overleven. Als het lichaam een ideale pH-waarde heeft, functioneert het regelmatig en gemakkelijk. Als je lichaam een lagere dan ideale pH-waarde heeft, werkt het onder stress om te overleven en raakt het uiteindelijk uitgeput.

De resultaten van de pH-tests zijn indicatoren van hoe je lichaam op voedsel en op andere invloeden reageert. Het daadwerkelijke zure of alkalische niveau van je interne milieu beïnvloedt hoe je lichaam functioneert.

### Stap 3 Zuiver & Vitaal water

Water uit de bron is veel vitaler dan ons kraanwater. Velen kopen daarom graag (liters) bronwater. Het water in Eindhoven, bijvoorbeeld, zou goed zijn volgens de leveranciers, maar wij gaan voor vitaal water. Vitaal betekent dat het water de bron-informatie bevat. Dit water is beduidend beter van smaak en zachter dan het water uit de kraan. Er zijn meerdere mensen die als hun levenstaak zien, dat de mensheid vitaal water moet drinken om het lichaam te ondersteunen in plaats van te belasten. Heer Johan Grander is één van hen. Hij ziet het als zijn belangrijkste levenstaak om ons drinkwater weer de oerkracht terug te geven zoals het ooit is geweest. Hij heeft units ontwikkeld die op (het begin) van de waterleiding in je huis, geplaatst kan worden en zo al het water dat je gebruikt geïtaliseerd wordt. Het is duidelijk merkbaar bijvoorbeeld als je verlepte sla in gewoon kraanwater legt en een ander deel van deze verlepte sla in 'Grander-water' legt. Grander water vitaliseert en de sla wordt knapperig en fris. Dat water wil je drinken!

Wij zijn nog verder gegaan en hebben daarnaast een filterapparaat om de fijne delen die we niet in ons lichaam willen krijgen uit het water te filteren. Wat we nadrukkelijk merken is dat dat water heel zacht en zeer prettig is om te drinken en het leest werkelijk de dorst.

Doordat het Grander waterverlevendiging unit op onze waterleiding zit, is tevens het douche water geïtaliseerd. Het is aanmerkelijk zachter en geeft een lichte tinteling over je lichaam tijdens het douchen. Als je meer wil weten over de Grander waterverlevendiging producten, kun je een afspraak maken met Helder Beeld, via [info@helderbeeld.nl](mailto:info@helderbeeld.nl)

### Stap 4 Mineralen & Zout

Als we water het belangrijkste voor het lichaam vinden, dan kan zout zeker als tweede belangrijkste beschouwd worden. Zout is fysiologisch onmisbaar voor het lichaam; er ontstaan geen gedachten, geen emoties, geen activiteit zonder zout. Zout bindt de geest met het lichaam. Zout werkt alleen als het door het lichaam wordt opgenomen. Geraffineerd keukenzout (natriumchloride) is ontdaan van nagenoeg alle mineralen die er van nature inzaten. Keukenzout wordt niet zo goed opgenomen en belast daardoor het lichaam. Het is daarom goed mogelijk dat, hoe zout we ook eten, wij toch een tekort aan zout kunnen hebben.

Pure oer-zoutsoorten in de vorm van tafelzout (Himalayazout, Keltisch Zeezout) of Haliet (Himalayazout blokken) heeft al zijn oorspronkelijke elementen behouden en wat minstens zo belangrijk is: het is volledig door ons lichaam opneembaar. Het bevat 84 vitale bouwstenen in de vorm van oorspronkelijke mineralen en sporenelementen. De bouwstenen van het leven zijn in het oerzout bewaard gebleven. Zij bevinden zich in de zoutkristallen in zulke kleine deeltjes dat ze optimaal door de lichaamscellen worden opgenomen. Het samenspel van water, zout en mineralen vormt de basis van onze gezondheid. Oerzout is met de rijkdom aan elementen een elixer dat door de natuur zelf is samengesteld.

Himalayazout is afkomstig uit opgedroogde delen van de oerzee. Het bevat de levenselementen in hun oorspronkelijke samenstelling en verhouding. Mineralen die in het lichaam een elektrische lading bezitten worden elektrolyten genoemd. Elektrolyten zoals natrium, kalium, calcium, magnesium en chloor zijn onmisbaar voor het eigen 'elektriciteitsnet' van het lichaam. Zij maken het mogelijk dat informatie tussen cellen wordt uitgewisseld en dat het zenuwstelsel goed functioneert. Volwaardig zout is van belang voor een gezonde elektrolytenhuishouding is tevens onmisbaar vanwege de essentiële wisselwerking met water.

De effecten op het lichaam zijn dat het het afweersysteem versterkt, het fysiologisch evenwicht bevordert, de stofwisseling stimuleert, het lichaam zuivert en ontslakt, het vitaliseert en harmoniseert. **Tevens vermindert het de behoefte aan overmatig zoete, zoute en vette voeding, evenals de hang naar tabak, alcohol en koffie.** Mensen met een zoutarm dieet kunnen Himalayazout of Keltisch Zeezout in dosering gebruiken die de arts voorschrijft ter vervanging van ander zout. En... oerzout is heerlijk, het verrijkt de smaak van je voeding!

### Stap 5 Stabiele gezonde darmflora

De bacteriën van een uitgebalanceerde (gezonde) darmflora\* hebben een hele reeks belangrijke taken die dienen voor zowel de bescherming als de stabiliteit van niet alleen het organisme, maar ook van de spijsvertering.

#### Relatie tussen darmflora en immuunsysteem

Lange tijd beschouwde men het maag-darmkanaal als een orgaan dat alleen maar diende voor het opnemen van voedingsstoffen en de verwerking en resorptie van deze. Intussen weten we dat het darmstelsel verantwoordelijk is voor 70-80 % van de afweercapaciteit van het menselijk immuunsysteem. Het darmstelsel is dus het belangrijkste afweerorgaan dat we hebben. De immunologische capaciteit van het darmstelsel wordt bepaald door de fysiologische darmflora in samenspel met een goed functionerende darmwand. Het wordt ook wel ons tweede brein genoemd.

#### Opbouw van de darmwand

De darmwand kan als het binnenoppervlak van het lichaam gezien worden. De darmwand vormt als het ware het grensvlak tussen de binnenwereld van het lichaam en de wereld daarbuiten. Op dit scheidingsvlak vindt net als bij de huid van de mens de confrontatie tussen het organisme en de omgeving plaats. De darmwand kent vier lagen.

De buitenste laag wordt tunica serosa of adventitia genoemd en bestaat uit dun bindweefsel.

Daarna komt de spierlaag van de darmwand (tunica muscularis). Dit zijn in dwars- en lengterichting lopende spiervezels die via spiersamentrekkingen de voedselbrij verder transporteren.

De tunica submucosa vormt de volgende laag. Deze bestaat ook uit bindweefsel, maar hierin eindigen de uiterst fijne bloedvaatjes, lymfvaatjes en zenuwvertakkinkjes die dienen voor de verzorging van het darmslijmvlies. De binnenste laag is het darmslijmvlies (tunica mucosa), dat de zogenaamde darmvlokken vormt en daarmee het oppervlak van het darmkanaal tot een totaal van 200-400 m<sup>2</sup> vergroot. Daarmee is het darmoppervlak vele malen groter dan ons huidoppervlak met slechts ca. 1,7 m<sup>2</sup>. Speciale cellen van het slijmvlies, de beercellen, scheiden slijm af en dit komt als een beschermende laag die over de dekcellen van het slijmvlies te liggen. Het slijmvlies bevat eiwitlichaampjes, zogenaamde mucinen. Deze dragen eraan bij dat de cellaag van het binnenoppervlak van de darm intact blijft en voor een gezonde permeabiliteit (doordringbaarheid) zorgt, d.w.z. dat er geen ongewenste stoffen door deze wand heen kunnen dringen.

#### Samenhang tussen immuunsysteem en slijmvlies

Over deze tunica mucosa heen komen nu als een soort film de micro-organismen te liggen, en deze vormen samen het zogenaamde mucosaal immuunsysteem. Dit is het met het slijmvlies gerelateerde immuunsysteem waarin het slijmvlies en de darmflora een intensief onderling interactieproces aangaan. Ze vormen samen het grootste immuunorgaan van het menselijk lichaam.

Doordat de micro-organismen als een film over het darmslijmvlies gaan liggen, bezetten zij de leefruimten in het binnenste van het darmkanaal en op het darmslijmvlies. Zo vormt de darmflora een barrière en verhindert zij dat andere, eventueel ziekmakende bacteriën of schimmels zich in de darm gaan vestigen of de darmwand aanvallen. Door het verbruik van zuurstof en voedingsstoffen en door de leefruimte te bezetten voorkomt de intacte darmflora dat vreemde bacteriën zich gaan vestigen en verdringt ze deze weer uit het darmkanaal. Bovendien vormt deze positieve symbiose van bacteriën stoffen die eenzelfde uitwerking als antibiotica hebben en tegen ziekteverwekkers zijn gericht.

Op de darmwand vindt er voortdurend contact plaats met het immuunsysteem. Immuncellen die zich in de darmwand bevinden, worden door het voortdurende contact met van buiten opgenomen stoffen en bacteriën geactiveerd. Ze nemen daarbij de erbij behorende informatie over eventuele schadelijke stoffen en ziektekiemen mee. Daardoor kunnen ze precies de juiste antilichaampjes vormen tegen de ziekteverwekker die zich aandient.

## Gezonde Voeding – de Basis

De immuuncellen blijven niet in het darmkanaal, maar ze verplaatsen zich via de bloedbaan door het hele lichaam. Bij contact met ziekteverwekkers geven ze hun antilichaampjes af die de infectiekiemen onschadelijk maken.

Zo kunnen de immuuncellen het hele organisme van de benodigde afweerstoffen voorzien, ondanks dat het eerste contact met de ziektekiem in het darmkanaal heeft plaatsgevonden.

### Darmflora en de betekenis ervan voor de spijsvertering

Wanneer de voedselbrij van de dunne darm in de dikke darm terechtkomt, zijn vooral de ballaststoffen, zoals de celwanden van granen, groenten en fruit, nog onverteerd. Deze voor de dikke darm belangrijke ballaststoffen worden door het stofwisselingsproces ontsloten en verteerd. De voornaamste taak van de darmflora bestaat er primair in het darmslijmvlies van energie te voorzien door de vorming van carbonzuren met zogenaamde korte ketens. Dat zijn vetzuren die doordat ze het slijmvlies van energie voorzien de groei van vreemd weefsel remmen. Dat is melkzuur dat de vorming van fysiologische bacteriën bevordert en de darm ontgift. Darmbacteriën halen vitaminen, minerale stoffen, sporenelementen en enzymen uit de voeding. Darmbacteriën zijn in staat om zelf vitaminen te vormen.

Hiertoe behoren o.a.:

- B1 de vitamine voor de zenuwen;
- B2 de vitamine voor een gezonde groei;
- B3 nicotinamide; de vitamine voor het verkrijgen van energie,
- B5 de vitamine voor de stofwisseling;
- B6 speciaal voor de eiwitstofwisseling;
- B8 biotine, onder andere van belang voor een mooie huid;
- B11 foliumzuur, voor hart en bloedsomloop;
- B12 speciaal voor de aanmaak van bloed;
- vitamine K fytomenadion, voor stolling van het bloed en het genezen van wonden.

Een andere belangrijke taak van de darmflora is de ontgiftiging van het darmkanaal. Zo zorgt de darmflora ervoor dat de giftige werking van kwik verminderd wordt en helpt ze grote delen van dit zware metaal via het darmkanaal uit te scheiden. En bovendien breekt de darmflora die gifstoffen af die door gisting- en rottingsprocessen in het spijsverteringsproces zelf ontstaan.

Tenslotte stimuleert de darmflora de peristaltische beweging, de spier samentrekkingen, van de darmwand en zorgt ze zo ook nog mede voor het uitscheiden van de in het spijsverteringsproces overgebleven slakken. Bij de darmflora blijkt het te gaan om een zeer complex en gedifferentieerd samenspel van op zichzelf staande organismen, een samenspel dat een labiel evenwicht heeft. Het is helemaal niet zo verwonderlijk dat het darmkanaal een orgaan is dat uiterst gevoelig is voor ziekten en stoornissen en dat hoge eisen stelt aan de verzorging ervan.

### Spijsvertering van de mens

Het maag-darmkanaal vormt een groot leefgebied voor bacteriën en andere micro-organismen. Ze vormen ecosystemen die in een gecompliceerde onderlinge relatie tot elkaar staan. Deze bacteriegemeenschappen hebben een actief leven, continu worden er substanties verbruikt en worden er nieuwe opgebouwd. Hun taak bestaat erin onze voeding te ontleden en te assimileren. Bovendien zorgen ze ervoor dat het darmslijmvlies van voedingsstoffen wordt voorzien.

In het darmkanaal van de mens wordt het voedsel ontleed, via de darmwand in de bloedbaan en in de lymfkanalen opgenomen en naar de diverse cellen getransporteerd. Wanneer gifstoffen zich in het darmkanaal ophopen, worden ze in de bloedsomloop geresorbeerd. Via de actieve werkzaamheid van een uitgebalanceerde symbiose van microben bevrijdt het lichaam zich weer van ongewenste stoffen. Daarbij vormen de micro-organismen een beschermende laag op de darmwand die als een schild het binnendringen van vreemde bacteriën in het organisme tegengaat.



## Gezonde Voeding – de Basis

Op deze wijze hangt de gezondheid van een mens nauw samen met de reguliere functie van het darmsysteem. Vele oorzaken kunnen tot een verstoring van de balans van de darmflora leiden: eenzijdige voeding, belaste levensmiddelen en vervuild water. Factoren als stress en gebrek aan beweging spelen een rol. Dit heeft een niet te onderschatten gebrekkige stofwisseling tot gevolg, wat een onbalans van de spijsverteringssappen teweegbrengt. Dat leidt weer tot onregelmatige eetgewoonten. Dit alles heeft een slechte invloed op het goede functioneren van het darmstelsel. Het hangt van de lichamelijke gesteldheid af hoe lang het duurt totdat zich ziektesymptomen manifesteren.

### **Essentiële Olie – kers op de gezonde taart**

Essentiële oliën zijn ongeraffineerde, biologische en heilzame oliën die onder andere omega-3 bevatten. Ons lichaam heeft gepaalde vetten nodig om in optimale gezondheid te blijven. Zo zijn omega-3 en omega-6 essentiële vetzuren (EFA's = essential fatty acids) de bouwstenen voor de celmembranen; zij zorgen voor het aanmaken van hersen- en zenuwweefsel. Ze spelen een rol bij het reguleren van het immuunsysteem, de hormoonhuishouding, de suikerstofwisseling, de energiehouding en het in conditiehouden van het hart, de bloedvaten en het is voeding voor de huid.

Het probleem is dat EFA's absoluut onontbeerlijk zijn voor het optimaal functioneren van ons lichaam, maar dat ze niet door ons lichaam zelf kunnen worden aangemaakt. Daarom moeten we ze in voldoende hoeveelheden en bovendien in de juiste verhouding uit onze voeding halen. De optimale verhouding tussen Omega 6 en Omega 3 ligt tussen 2:1 en 1:1.

Essentiële vetzuren hebben een enorme aantrekkingskracht op zuurstof. In elk celmembraan trekken zij de zuurstof aan uit het bloed. Je kunt nog zo'n goede ademhaling hebben als je op celniveau niet genoeg essentiële vetzuren hebt nemen je cellen niet genoeg zuurstof op uit de bloedsomloop. Tevens vervoeren deze essentiële vetzuren zuurstof en maken ze het gebruik daarvan in de mitochondriën mogelijk. Van belang is dat je biologische eerste koude persing van een oorspronkelijke EFA rijke olie gebruikt. Het lichaam maakt zelf daaruit de benodigde derivaten aan.

### Stap 6 Energievreters reductie

Naast het nemen van volwaardige voeding om je lichaam optimaal te laten functioneren en weer in balans te komen dien je voedingsmiddelen te vermijden die je moe maken en uiteindelijk je hele systeem uitputten. Tevens is van belang dat er regelmaat is van voedinginname.

#### Beter verminderen of vermijden

Hieronder een lijst met voeding (vulling) die je beter kunt verminderen of vermijden als je je energiek, helder wil voelen.

- granen (met uitzondering van zilvervliesrijst of witte rijst); Als je teveel en eenzijdig eet bijvoorbeeld veel brood, belast je je spijsvertering en vreet daarom energie. Mensen die extreem veel bewegen dienen de inname van koolhydraten aan te passen op hun behoeften. De meesten onder ons leiden een overwegend zittend bestaan en nemen een hoeveelheid brood en andere koolhydraten die meer past bij sporters.
- witmelen; o.a. pasta, witbrood, veel fastfood producten bevatten witmeel.
- geraffineerde, natuurlijke zoetmiddelen, deze zijn ontdaan van begeleidende voedingsstoffen en geven lege calorieën en zijn lichaamsvreemd: witte suiker, geraffineerde rietsuiker, geraffineerde bietsuiker, geraffineerde maïsstroop, geraffineerde glucosesiroop, partieel gemodificeerde maïsstroop (HFCS met DI 42 of 55), cichoreifruuctose, geraffineerde maltose, geraffineerde lactose, geraffineerde maltodextrines.
- semi-synthetische zoetstoffen: lactitol (E966), maltitol (E965), xylitol (E967), sorbitol (E420), mannitol (E421), isomalt (E953), erythritol.\*
- synthetische zoetstoffen: acesulfaam-K (E950), aspartaam (E951), cyclamaat (E952), saccharine (E953), sucralose, alitaam, neotaam.\*
- zuivelproducten; kaas, melk, ijs (verslijmende werking)
- aardappelen (tenzij je de aardappelen in kleine stukken snijdt, enkele minuten in water met azijn legt, kookt en het water afgiet en daarna verder gaart)
- citrusvruchten; een teveel ervan is belastend voor de nieren
- kleurstoffen en smaakversterkers
- halvarine, margarine, kant en klare bak en braad producten
- transvetten (geheel of gedeeltelijk geharde vetten), gehydrolyseerde vetten
- producten die gebakken of gefrituurd zijn: chips, gebak, koek, patat e.d.
- koffie, zwarte thee soorten, alcohol, frisdranken

\* Voor informatie over E-nummers: [www.uitdaging.net/gezond/E-nummers.html](http://www.uitdaging.net/gezond/E-nummers.html) en <http://www.food-info.net>

### Stop uitputting; neem 3 maaltijden per dag

Ja, terug naar 3 maaltijden per dag. Door regelmaat te brengen in je dagelijkse eetgewoonten geef je je lichaam de kans om te verteren en weer tot rust te komen. Als we alleen al naar de alvleesklier kijken – tussendoortjes (vaak nog zeer koolhydraatrijk) belasten de alvleesklier extra naast de hoofdmaaltijden. Deze onnodige belasting en dan jarenlang betekent uitputting voor dit belangrijke spijsverteringsorgaan.

In de overgangperiode naar het naleven van de nieuwe voedingsrichtlijnen, kan het zijn dat je lichaam vraagt naar de oude voedingsgewoonten en je hebt misschien de neiging om tussen de maaltijden extra te eten. De vraag is welk deel van jou dat gedrag stuurt en of je het laat gebeuren. Verandering heeft tijd en aandacht nodig, ook bij verandering van voedingspatronen. Geef jezelf en je lichaam de kans om aan nieuwe voedingsgewoonten te wennen en geef niet te snel op.

**Door het eten van voldoende vitaliserend voedsel wordt de vraag naar ‘energievreters’ minder.** Als dat niet het geval is, kun je overwegen een voedingsdeskundige in te schakelen om oorzaken verder te onderzoeken.

### Uitputtende eet- en drinkgewoonten

Met onderstaande gewoonten werk je aan het uitputten van je reserve energie. Deze reserves zet je lichaam in, in tijden van verhoogde stress. Als deze reservetank leeg is betekent dat de ‘rek’ eruit is als je in een (langdurige of acute) stress situatie terecht komt.

- te veel eten tijdens de maaltijden
- eten vlak voordat je naar bed gaat
- eenzijdige en/of onvolwaardige voeding
- grote hoeveelheden alcohol, cola, koffie, nicotine nemen
- eten van grote hoeveelheden dierlijke producten als kaas, melk, vlees etc.
- zoutrijke kant&klaar producten te nemen: sauzen, soepen, maaltijden, drankjes etc.

### Te weinig slaap en rustmomenten

Met voldoende uren slaap en een kwalitatief goede slaap, ondersteun je de lichaamsprocessen die specifiek ‘s nachts plaatsvinden. Te laat naar bed gaan en een onrustig slaappatroon betekent dat dit minder effectief verloopt. Je verstoort de verwerkingsfabriek qua spijsvertering en de herordening in je hersenen. Van het ene naar het andere rennen, het lijkt tegenwoordig normaal. Als je dagelijks/wekelijks alsmar doorgaat met (hersen)activiteiten spreek je de reserves aan in plaats van dat er reserves onderhouden of aangevuld worden.

Dit betekent dat je werkt aan uitputting van je gehele gestel.

### Andere belastende factoren

Dagelijks staan we bloot aan vele belastende factoren. Je staat er misschien niet zo bij stil, maar alleen al de informatiestroom die in een dag tot je komt, moet verwerkt en geordend worden in je brein. Dit kost energie en daar moet voeding tegenoverstaan! De huid heeft dagelijks stoffen te verwerken, ook daarvoor is energie nodig. Hieronder volgt een overzicht met belastende factoren, waarin je alertheid kunt ontwikkelen selectief te zijn in het opnemen ervan of informatie te schrappen als je veel te verwerken hebt in je brein. De informatie verwerkings-centrale – je waardevolle brieven - heeft een bepaalde capaciteit en kan overbelast raken.

- Luchtverontreiniging  
Belastende stoffen die je binnenkrijgt zijn een vorm van (ondermijnende) voeding voor je lichaam. Alles wat via je longen verder in je lichaam komt moet verwerkt worden en kost energie.

## Gezonde Voeding – de Basis

- **Overvloedige informatiestroom**  
Geestelijke voeding: krant, e-mail, reclame, tv, lange vergaderingen, veel overwerken, lange studie uren, langdurig werken zonder pauze te nemen voor verwerking, nieuwe baan, verhuizen, etc.  
Een andere vorm is te hard of storend geluid, overvloedige sterke of onaangename geuren. Alles moet verwerkt worden en kan belastend of uitputtend zijn. Met name mensen die overgevoelig zijn, dienen zuinig om te gaan met de overvloedige informatiestroom (ook via de zintuigen).
- **Huidverzorgingsproducten**  
Helaas, er zitten veel kunstmatige toevoegingen in die gif zijn voor je lichaam en met name de verwerkingsfabriek ‘de lever’ extra belasten en de hormoonhuishouding verstoren. Hier volgen enkele kunstmatige toevoegingen: parabenen, triclosan, synthetische parfums zoals musk en het uv-filter titaandioxide. De huid heeft een enorm oppervlakte, het is van belang dat je daar ondersteunende verzorgingsproducten voor gebruikt. Je wil je huid toch ‘voeden’ dan kun je beter natuurlijke producten gebruiken. Lees ook over de weldaad voor je huid door ‘droogborstelen’ in de KleurRijk Leven E-zine van mei/2016. Gebruik deze link in je browser: <http://eepurl.com/b0X9Qb>
- **Medicijnen**  
Het is een feit dat deze je lichaam extra belasten. De lever moet harder werken om de lichaamsvreemde stoffen te verwerken. Extra energieverbruik om je ‘op te schonen’. Als medicijnen je te zwaar belasten, overleg dan met de huisarts/specialist of er alternatieven zijn.

### Stap 7 Aan de slag

Na al de aanwijzingen voor het optimaliseren van je dagelijks functioneren met name qua voeding is het misschien een te grote hoeveelheid aan informatie om zomaar in te voeren als je dagelijkse voedingspatroon. Vandaar dat hieronder een (zeer) globaal overzicht uitgewerkt. Een leidraad voor een goede start.

Voeding en benodigde voedingswaarden is namelijk voor een ieder anders. Naast de opsomming die hieronder weergegeven is, is het zaak dat je zelf uitvindt welke specifieke voeding goed voor je werkt. Geef jezelf de tijd, na invoering van andere gewoonten, maaltijden te verfijnen door ze beter af te stemmen op je persoonlijke behoeften.

Het vraagt *creativiteit* van je het dagelijkse eetgedrag om te zetten. Denk met name in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden en geef jezelf de tijd één en ander stap voor stap in te voeren. Een dikke beloning volgt, helderheid en energiek voelen gedurende de hele dag en vitaliteit op lange termijn!

#### Stap voor stap invoeren

Is de informatie in deze reader te overweldigend, start dan stap voor stap met de veranderingen.

#### Stap A

- Drink bronwater of vitaal water (zie hoofdstuk 'zuiver en vitaal water'). Schrap alle frisdranken.

#### Stap B

- Neem dagelijks Probiotica.  
Neem dagelijks het ontbijtrecept met hennepolie (als beschreven bij 'een dag – een voorbeeld');

#### Stap C

- Vervang brood door rijstwafels, neem verse, liefst biologische salade, extra vierge olie, roomboter, vis/vlees (proteïnen) tijdens de lunch.
- Schrap alle fabrieksmatig bewerkte vetten (halvarine, margarine, wokolie etc.); gebruik extra vierge oliën.

#### Stap D

- Schrap suiker, witmeel, granen uit je dagelijkse menu. Vervang het door rijstwafels, (zilervlies)rijst of quinoa. (let op: deze stap is afhankelijk van de dagelijkse beweging of sport die je beoefend)
- Neem Gula Java Brut (GI 35), met mate ahornsiroop, agave siroop of stevia waar je normaal suiker of een kunstmatige zoetmaker gebruikte.

#### Stap E

- Merk veranderingen op in je energieniveau en helderheid en bekijk wat je nu nog wil veranderen.
- Schrap nog meer energievreters (en andere belastende factoren). Kijk alle kant en klaar producten na die je in huis hebt. Welke toevoegingen, smaakversterkers, E-nummers etc. zitten erin.
- Neem je nog 3 maaltijden per dag of zijn er weer 'tussendoortjes' ingeslopen.

Mogelijk beslis je je constitutie verder te verbeteren en je welbevinden verder te optimaliseren. Geniet ervan dat je werkt aan een optimale gezondheid.

# Gezonde Voeding – de Basis

## Een dag – een voorbeeld

### Ontbijt

Zuiver water of Vruchtensap (Fruit of vruchtensap - liefst zelf versgeperst inclusief vruchtvlees, pitten en schil – voor de voedingsvezels. Laat tussen het fruit of vruchtensap en het hierna genoemde ontbijt ongeveer 20 minuten verstrijken. Zo kan het fruit afzonderlijk verteerd worden, dit brengt rust in je maag.

#### Essentiële vetten voor een stralend gezond lichaam en een heldere geest

Je lichaam heeft dagelijks omega-3, -6 en -9 nodig in de juiste verhouding tot elkaar. Westerse voeding bevat doorgaans veel te weinig omega-3 in verhouding tot omega-6. Hennepolie is gemakkelijk te verwerken in het hieronder vermelde ontbijt. Het geeft je voldoende brandstoffen voor de hele ochtend.

Een volwaardig en ondersteunend ontbijt:

*1–2 eetlepels yoghurt/kwark, of iets dergelijks (zelf yoghurt maken 24 uur fermenteren, dan is het lactose vrij)*

*1–2 eetlepels hennepolie (wij gebruiken CressanHemp olie)*  
*noten, zaden*

*bessen, bramen, ander fruit eventueel*

*palmbloesemsuiker, ahornsiroop of stevia naar eigen smaak toevoegen*

Het mag héél lekker zijn 😊, varieer naar eigen behoefte met vruchten en noten; amandelen, pecannoten, hazelnoten, walnoten. Wil je de vruchten los eten, kun je ze 1/2 uur voor dit ontbijt nemen, dit geeft extra rust in je maag.

### Lunch

Hieronder staan keuzemogelijkheden per groep. Zorg voor afwisseling en wat groente betreft kun je keuze maken op kleur; geel, groen, rood, oranje.

- verse groentesap van biologische teelt of rauwe biologische groenten (evt. raspen): salade, wortel, courgette, avocado, komkommer, bleekselderij, tomaat, radijs, pastinaak, biet, eikebladsla, rucola, veldsla, etc.
- gierst, amarant, (rode) quinoa of wilde rijst
- proteïne (biologisch): kip, (wilde vette) vis, ei, (biologisch) vlees
- peulvruchten: bruine, witte bonen, linzen, kikkererwten, adukibonen, nierbonen, zwarte bonen, mungbonen



- zaden en noten: pompoenpitten, pijnboompitten, sesamzaad, zonnebloempitten, walnoten, pecannoten. Bij voorkeur ongeroosterd – je weet namelijk niet welke vetten er tijdens het roosteren gebruikt worden. Zelf roosteren op een zachte warmtebron is een optie. Als je zaden en noten in water weekt, zijn ze gemakkelijker verteerbaar.
- kiemgroenten: alfalfa, broccolispruiten, gekiemd radijszaad, taugé, tuinkers (kijk voor 21 kiemsoorten en de toepassing op [www.kiemgroenten.nl/alle-soorten-kiemen](http://www.kiemgroenten.nl/alle-soorten-kiemen))

- volwaardig olie/vet: bijvoorbeeld cocosolie of olijfolie

Eet extra vierge vetten en proteïne om de cellen (zeker ook de hersencellen) goed te laten functioneren. Je spijsvertering loopt gemakkelijker. Voor extra vet toevoer zou je elke dag cocosolie kunnen nemen, puur of verwerkt in salades.

Bij voorkeur bakken in weinig vetten/olie en vet/olie pas op het bord toevoegen. Voor de aanmaak van salade kun je kiezen uit hennepzaadolie, walnotenolie; dit zijn omega-3 rijke oliesoorten. Eveneens kun je gebruik maken van oliesoorten die rijk zijn aan omega-9 vetzuren: extra vierge olijfolie, koudgeperste raapzaadolie, sesamolie.





## Gezonde Voeding – de Basis

### Diner

Hieronder staan keuzemogelijkheden per groep. Zorg voor afwisseling en wat groente betreft kun je keuze maken op kleur; geel, groen, rood, oranje.

- rauwe biologische (eventueel geraspte) groentensalade van wortel, pastinaak, courgette, komkommer, avocado, bleekselderij, tomaat, radijs, daikon, rettich, eikebladsla, rode sla, rucola, veldsla, etc.
- gestoomde biologische groenten (bij stomen blijven er meer voedingsstoffen behouden) chinese kool, broccoli, paksoi, venkel, wortel, spruiten, artishok, witlof, etc.
- peulvruchten: bruine, witte bonen, linzen, kikkererwten, adukibonen, nierbonen, zwarte bonen, mungbonen
- zaden en noten: pompoenpitten, pijnboompitten, sesamzaad, zonnebloempitten, walnoten, pecannoten.  
bij voorkeur ongeroosterd – je weet namelijk niet welke vetten er tijdens het roosteren gebruikt worden. Als je ze in water weekt, dan zijn ze gemakkelijker verteerbaar.
- kiemgroenten: alfalfa, broccolispruiten, gekiemd radijszaad, taugé, tuinkers etc.
- gierst, amarant, (rode) quinoa of wilde rijst
- biologisch vlees, vis (zalm, sardine, haring, makreel)
- oliesoorten en vetten die geschikt zijn voor verhitting: cocosolie, palmolie of extra vierge olijfolie, ghee, high oleic zonnebloemolie.



### Haliet zoutkristallen en levenswater

Haliet is de hoogwaardigste en krachtigste vorm van zout, heeft een krachtige zuiverende en harmoniserende werking. Een elixer uit de natuur. De prachtige kristallen zijn gevormd door de hoge druk waaraan het zout blootgesteld is. Een verzadigde oplossing van halietzout in water wordt een sol (of sole) of levenswater genoemd. Deze sol kan gezien worden als een reconstructie van het oerwater. Een 1 procent verdunning hiervan wordt levenswater genoemd.

Deze verdunning is volkomen lichaamseigen en wordt daarom gemakkelijk opgenomen door het lichaam. In het uitwisselingsproces tussen de sol/levenswater en het eigen lichaamsvocht wordt het lichaam op celniveau verrijkt met oorspronkelijke mineralen en sporenelementen. Afvalstoffen worden gemakkelijker afgevoerd; de oorspronkelijke balans wordt hersteld. Het bevordert als voedingssupplement de gezondheid en ondersteunt de organen. Levenswater werkt enorm ondersteunend voor het lichaam.

### Nawoord

Het is een hele opsomming geworden en het zal niet van de ene dag op de andere dag in te voeren zijn. Elke stap is echter meegenomen. Wij, Edith & Robbert Mahler, zijn in 2006 begonnen met onze nieuwe, veranderde leef- en eetgewoonten en genieten daar nog dagelijks van. Door steeds meer vitaliserende voedingsgewoonten in te voeren, eten we heerlijk en heerlijker, voelen ons doorgaans licht in lijf en hoofd, zijn opgewekt en blij. De verbetering gaat door; vaak verbazen we ons dat het nog beter kan, ons nog energiever voelen of nog helderder in ons hoofd zijn. Onze creativiteit in het samenstellen en bereiden van maaltijden is enorm toegenomen.

Herderheid, energiever voelen, creatiever zijn - dat gunnen we iedereen!

Tip:

*Verval niet in extremen en volg je eigen tempo met de invoering van nieuwe gewoonten. Mocht je starten vanuit 'psychisch of lichamelijk ziek zijn', overleg dan met specialisten waarbij je in behandeling bent. Het zal meestal geen probleem zijn, maar checken kan zeker geen kwaad.*

Bij deze een dankwoord aan Thor Gundersen en zijn partner Lisbeth. Zij hebben een waardevolle bijdrage geleverd aan informatie voorziening over vitalisering van lichaam, geest (brein en lichtbrein). Het gegeven van Himalayazout, probiotica en gezonde vetten hebben zij o.a. bijgedragen, zodat we allemaal kunnen gaan genieten van gezondheid en helderheid.

Wij wensen iedereen een gezond leven toe, waarin je de dingen kunt doen die je wil doen.

Edith Mahler-Hoogers  
Robbert Mahler

Helder Beeld Persoonlijke Coaching & Vitaliteit  
Eindhoven