

Gezondheid is geen toeval!

Inzicht en uitzicht op duurzame gezondheid door
(r)evolutionaire voeding die er echt toe doet!



Voorbij het Gangbare



(R)evolutie in de voeding en gezondheid

Een noodzakelijke koersverandering

Lukas T.S. Tjan

Weet je dat onze gezondheid in Nederland heel snel achteruit gaat. Meer dan de helft van de Nederlandse bevolking lijdt aan één of meer chronische ziekte(s). Bij ouderen boven de 65 jaar heeft 9 op 10 één of meer chronische ziektes. Dit blijkt uit de in 2009 gepubliceerde cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) En RIVM (Rijksinstituut van Volksgezondheid en Milieu). Uit andere cijfers van het CBS en RIVM blijkt dat een vrouw van 35 jaar in 1988 nog 24,3 gezonde jaren voor de boeg had, in 2008 was dat al afgenomen tot slechts 16,7 jaar. Dus in 20 jaar is 7,5 jaar gezonde jaren minder geworden! Dat is zeer alarmerend, terwijl steeds door de meeste artsen en professionals wordt verkondigd dat we steeds ouder gezond worden. Maar helaas zeggen de feiten ons heel anders, want als deze lijn zich blijft voortzetten, wordt de maatschappij steeds eerder ziek. Met andere woorden de kwaliteit van onze gezondheid en ons Leven neemt steeds sneller af.

Waar we de laatste 100 jaar steeds hebben opgebouwd om ouder te worden, zijn de vooruitzichten juist voor de nieuwe generatie erg bedreovend. We hebben helaas het break-

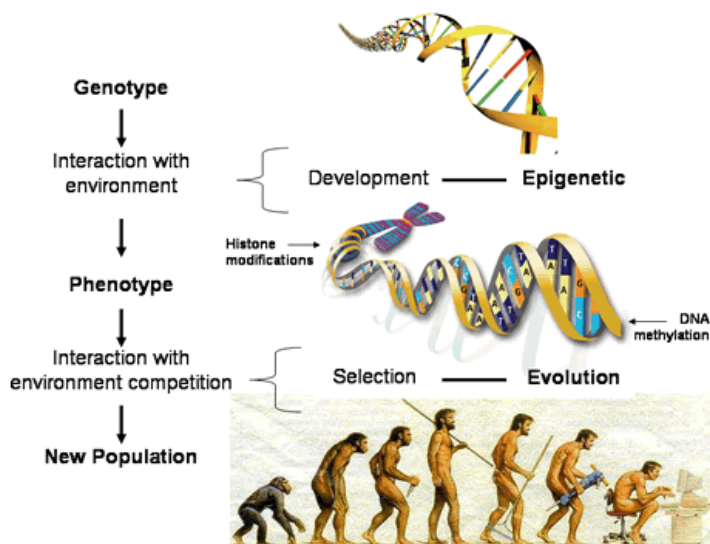
even point van de algemene gezondheid bereikt.

Het wereldbekende medisch vakblad New England Journal of Medicine publiceerde in 2005 een onderzoek waaruit blijkt dat de levensverwachting van geboren kinderen (in Amerika) nu lager ligt dan de levensverwachting van hun ouders, omdat algemene overgewicht bij deze kinderen grote gezondheidsproblemen zal vormen en op latere leeftijd ernstige ziektes zullen krijgen! Wij zijn ook op weg deze zeer ongezonde afslag in te gaan!

Iedereen kent wel mensen in de naaste omgeving die veel te jong ernstige ziektes hebben en die ook aan die ernstige ziektes zijn

gestorven. Wij hebben duidelijk een koerswijziging hard nodig. Daarom is een (r)evolutionaire gedrags- en voedingspatroonverandering voorbij het Gangbare echt nodig! " (Chronisch) ziek worden is in de huidige tijd niet moeilijk, blijf vooral eten zoals de gemiddelde consument in het Westen doet," zei professor Walter Willett van Harvard University Human Food & Health, die de huidige Amerikaanse en Nederlandse Voedingssschijf van 5 en Voedingspiramide sterk bekritiseert.

Het is een uitdaging om gezond te blijven. Er is meer welvaart, maar minder welzijn en gezondheid! Maar helaas te veel chemische medicijnen die alleen de symptomen bestrijden,



maar zeker niet de oorzaken en de kern van de ziektes herstellen en genezen. Ruim twee miljoen mensen slikken cholesterolremmers, de zgn. statines, maar steeds meer mensen sterven juist aan hart- en vaatziekten, terwijl mensen die aan kanker lijden ook steeds blijft groeien! Tevens slikken één miljoen mensen antidepressiva in Nederland. Dit is een verdubbeling ten opzichte van zeven jaar geleden. Er gaan tientallen miljoen recepten van



statines en ruim zeven miljoen recepten antidepressiva per jaar over de toonbank. In 2005 verkocht het farmaceutisch bedrijf Pfizer alleen al voor meer dan 10 miljard Euro aan de inmiddels bekende cholesterolremmers (de zgn. statines) Lipitor. Dit bedrag is net zo groot als het bedrag dat de Nederlandse staat 7 jaar geleden ABNAMRO heeft gekocht! Met dergelijke verkoopcijfers kunnen ze nog eens wat meer dan reclame en promotions maken om hun omzet nog hoger te stellen! Een duidelijk voorbeeld van meer welvaart (vooral de Farmacie vaart er wel bij), maar veel minder gezondheid en welzijn. De Raad voor de Volksgezondheid en Zorg geeft in een discussienota van 2010 dan ook aan dat de

gezondheidszorg sterk moet veranderen en dat wij, burgers zelf meer verantwoordelijkheid moeten nemen voor onze gezondheid of anders moeten we beduidend meer voor de zorg gaan betalen. We bevinden ons in een overgangsfase. Met mijn boek " De beste dokter staat in de keuken. (R)evolutionaire voeding die er echt toe doet." wil ik een nieuwe brug bouwen om een veilige stap richting gezondheid te maken Voorbij het Gangbare. Mijns inziens is deze brug hard nodig, zo niet dan hebben wij met ernstige verkeerschaos met ook nog flinke files in de gezondheidszorg te kampen! Investeer in de duurzame lange termijn gezondheidsstrategie. Helaas vormt de politiek ook een onderdeel van het probleem die sterk onder invloed van de conservatieve reguliere geneeskunde staat, waarbij de farmaceutische grootmachten letterlijk en figuurlijk de scepter zwaaien. In de huidige kabinetsperiode wordt er 70-74 miljard aan zorgkosten uitgegeven en slechts 26 miljard aan onderwijs. Ik ben er van overtuigd dat leefstijl- en voedingsverandering en algemene gezondheid sterk kunnen worden gestimuleerd, door kennis over voeding en gezondheid in het onderwijs inclusief de basisscholen of via sportscholen en sportverenigingen in te voeren. Op de lange termijn voor de nieuwe generaties kunnen de gezondheidsniveau op een hoger schaal ingedeeld worden, waardoor de zorguitgaven beheersbaar zijn. Bovendien zouden we veel meer op gezondheid en ziektepreventie middels voeding en beweging moeten focussen in plaats van ziektes behandelen middels medicijnen. Men dempt toch niet de put als de calf verdronken is?! Gezonde Voeding en algemene gezondheid moeten onze prioriteit krijgen. Is het niet zo dat Optimale gezondheid aan de basis van ons leven staat?! In mijn ogen start de basis van optimale gezondheid bij een zwangerschapswens. Voeding vóór de conceptie heeft zeer grote invloed op de vorming van het kind dan we tot op heden hebben gedacht. Het kiezen van goede voeding begint bij de kennis over en bewustzijn van voeding.



De inhoud van een gemiddelde broodtrommel op een basisschool of middelbare school laat zien dat er veel te verbeteren valt. Dit wordt mij duidelijk bij iedere lezing over voeding & gezondheid. Op de naschoolse opvang krijgen kinderen vaak te veel brood met smeerkas of smeerworst en vooral zoete smeersels te eten. Normaal toch, zouden de meeste mensen zeggen. Maar de waarheid spreekt toch andere taal. Deze vulling heeft niks met gezonde voeding te maken, maar wel met lekkere slechte voeding. Deze producten zijn dusdanig chemisch bewerkt dat ze niet echt voeden, maar het lichaam juist belasten door overheersende snelle koolhydraten. Deze soorten voedingsmiddelen verzuren ons lichaam, waardoor de meeste mensen last van overgewicht krijgen en langzaam ook andere chronische klachten en ziektes ontwikkelen. Vooral later op middelbare

leeftijd of ouder zal men de gezondheidsnadelen voelen of als men het goed doet, vanzelfsprekend ook de fysieke en gezondheidsvoordelen voelen!

Onvoldoende beweging en verkeerde voeding zijn de diepliggende oorzaken van ongezond lichaam en gedragsproblemen bij kinderen. Basisscholen worden niet voor niks overspoeld met adhd, asperger, dyslexie en autisme. Hoe kan het brein optimaal functioneren als het niet de juiste bouwstenen krijgt?

Veel kinderen krijgen tegenwoordig medicatie vooral Ritalin tegen bovenstaande problemen. De symptomen van de ziektes van deze kinderen worden door deze soort gelijke medicijnen tijdelijk bestreden, waardoor ze inderdaad beter kunnen concentreren en ze worden ook



rustiger (logisch want ze worden min of meer verdoofd) zonder de dieperliggende oorzaken aan te pakken. De oorzaken kunnen in het kind, het gezin, het schoolsysteem, maar vooral in de voeding, beweging en milieu in en van de omgeving liggen. Medicijnen vormen altijd een belasting voor een kind in ontwikkeling. Wie neemt de verantwoordelijkheid? Ja, artsen nemen de verantwoording door bijna klakkeloos de werkzame medicijnen voor waar aan te nemen, wat de farmaceutische industrie onder dubbelblind gerandomiseerd placebo gecontroleerde wetenschappelijke studies beweren. Maar vooral ook de bijwerkingen van de medicatie nemen ze voor waar met alle gevolgen van dien

De werking van medicijnen zijn zeer slecht

Wie altijd vertrouwen heeft in de reguliere geneeskunde, waarbij het toepassen van farmaceutische medicijnen een belangrijke deel vormt, kan de volgende informatie een shock zijn. Het gezaghebbende British Medical Journal heeft recentelijk een onderzoek laten uitvoeren naar 2500 van de meest voorgeschreven reguliere medische behandelingen en medicijnen. De uitkomsten die in Clinical Evidence Handbook zijn gepubliceerd, kunnen we wel zeggen dat zij zeer verrassend en bizar zijn! En deze uitkomsten die door de reguliere medische wereld zelf zijn uitgevoerd, zijn daarom zeer verontrustend. De geneeskunde blijkt al jarenlang gebruik te maken van medicatie waarvan slechts 12% een positief effect zou kunnen hebben. De rest is kwakzalverij of zelfs levensgevaarlijk, terwijl de meeste artsen en patiënten denken dat ze genezende werking hebben, integendeel dus

Clinical Evidence Handbook van de British Medical Journal Publisher meldt in 2014 dat van de 2500 meest voorgeschreven medicamenten en behandelingen:

- 3 procent een groter ongunstig dan gunstig effect scoort.
- 5 procent waarschijnlijk geen gunstig effect heeft.
- 8 procent evenveel gunstige als ongunstige effecten heeft (uitruil middelen).
- 12 procent enig bewijs van gunstig effect scoort.
- 23 procent een zeer zwak bewijs voor enig gunstig effect laat zien.
- En, dat van 49 procent totaal niet bekend is wat voor effect het heeft.

Conclusie

We kunnen concluderen dat voeding en leefstijlgedrag veel effectiever zijn om ziektes te bestrijden en vooral om ziektes te voorkomen.

Maar kennis over voeding mogen we niet van de voedingsmiddelenindustrie en ook niet van de reguliere geneeskunde verwachten en helemaal niet van de farmaceutische industrie. Ze denken zeer commercieel en tegenstrijdige belangen spelen hierbij een grote rol.

De significante kennis over voeding en gezondheid ontbreekt helaas bij de meeste artsen, maar vooral bij de meeste mensen. Wel blijven de conservatieve vooroordelen en meningen over voeding en beweging bij velen onder ons nog lang sluimeren. Wie gaat deze nieuwe kennis dan aanreiken? Natuurlijk om te beginnen dient bij het Onderwijs, het onderwijzend personeel van deze kennis op de hoogte te worden gebracht om voor een gezonde competitie van de Gezonde Scholen in aanmerking te kunnen komen. Wie voelt zich hier verantwoordelijk?!

Waarom is de huidige schijf van 5 passé ?!



De reguliere schijf van 5 en de voedingsdriehoek zijn al lang passé! Daarin worden er teveel brood- en graanproducten en zuivelproducten aanbevolen, terwijl verse volwaardige vruchten en groenten naar verhouding te weinig en onvoldoende worden geadviseerd! Ik baseer me hiervoor o.a. op de bevindingen van topexperts zoals professor Walter Willett van de

Universiteit van Harvard. Hij is één van de belangrijkste autoriteiten op het vlak van voeding en gezondheid ter wereld. Hij uit sterke kritiek op de Amerikaanse voedingspiramide, die als twee druppels water op onze voedingsdriehoek lijkt. Hij noemt de voedingspiramide 'zeer gebrekkig', in die mate zelfs dat de voedingspiramide 'misleidend advies' verschaft aan de bevolking. Eén van de problemen met de voedingspiramide/driehoek is immers dat de vetten in de buurt van de 'verboden top' staan, waardoor consumenten de indruk krijgen dat alle vetten gematigd of vermeden dienen te worden. Studies



tonen echter aan dat niet alle vetten slecht zijn, integendeel en dat er een belangrijk onderscheid dient gemaakt te worden tussen goede en slechte vetten, waarbij de goede vetten ondermeer hartbeschermend zijn. Erg belangrijk is vooral te weten welke soorten vet en oliën kunnen we tot hoge temperaturen verhitten zonder dat er toxische stoffen vrijkomen die ons ziek maken! Alleen roomboter, kokos- en palmolie, olijfolie, rijst- en pindaolie kunnen tot temperaturen boven 150 graden Celsius verhit worden, alle andere oliën dus niet! Zo toonde een grote studie aan dat een mediterrane dieet met veel vetten (olijfolie, vette vis, noten, etc) in vergelijking met het vet-arme dieet van de American Heart Association, voor 70% minder sterfte zorgde. De studie werd na 2,5 jaar afgebroken omdat het 'onethisch' zou zijn om de patiënten nog het officiële vetarme dieet te laten volgen.

Voedingspiramide Harvard University

Op onderdelen wijkt de voedselpiramide van Willett af van de Nederlandse schijf van vijf. Rood vlees staat bij hem bovenaan met de vermelding: spaarzaamlijk gebruiken vanwege de relatie met darmkanker. In de schijf van vijf is dit niet het geval.



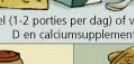
Dagelijks multivitaminen plus extra vitamine D (voor meeste mensen)



Spaarzaamlijk gebruiken: rood vlees en baster; witmeelproducten als witte rijst, witbrood, pasta's; aardappelen; suikerhoudende dranken en snoep; zout



Zuivel (1-2 porties per dag) of vitamine D en calciumsupplement



Noten, zaden, bonen en tofu



Vis, kip en eieren



Groente en fruit



Gezonde vetten en oliën



Volle granen

Dagelijkse beweging en regelmatige gewichtcontrole



De voedingsdriehoek maakt ook geen onderscheid tussen rood en wit vlees, terwijl talloze studies aantonen dat rood vlees vervangen door wit vlees (en vis) de kans op hartziekte en darmkanker drastisch vermindert.

Nog verontrustender is dat de basis van de voedingsdriehoek volledig bestaat uit koolhydraten: brood, pasta, rijst en aardappelen. Wetenschappers zijn het erover eens dat we de laatste decennia de rol van koolhydraten in het risico op chronische ziektes, zoals hart- en vaatziekten en diabetes, teveel onderschat hebben. Vooral producten met een hoge

ORF - bron: Harvard University

glycemische index (GI) zijn zeer ongezond. Dankzij deze GI weten we bijvoorbeeld dat gekookte aardappelen zonder schil grotere suikerpieken in het bloed veroorzaken dan we denken. Deze suikerpieken verhogen drastisch het risico op hart-en vaatziekten en diabetes. De universiteit van Harvard plaatst daarom aardappelen (vooral als ze met verkeerde olie of boter gebakken worden) in de verboden top van zijn voedingsdriehoek, naast frisdrank en snoepgoed (en rood vlees).

Zo is het ook al lang bekend dat brood minder gezond is dan we altijd hebben gedacht, vooral teveel brood, want er zijn bij voorbeeld meer brood-buiken dan bierbuiken! Het eten van 1-2 sneetjes per dag max is wel okay (behalve als je gluten-intolerant bent), maar in brood- en zuivelmaatschappij Nederland zijn deze producten heilig, want ze worden veelvuldig door het Voedingscentrum van Ministerie van Volksgezondheid, Milieu en Sport aanbevolen! Door de massaproductie en versnelde processen van meel en broodproducten bevatten ze naast een beetje overgebleven vezels, slechts een heleboel koolhydraten/glucose.

En dan hebben we het nog niet eens over de verkeerde voedselcombinaties die naast verkeerde zuur-base voedingsbalans (25% zuur en 75% basisch voedsel), verzuurde weefsels en opstapeling van zuur, zuurresten en afvalstoffen in het lichaam veroorzaken!

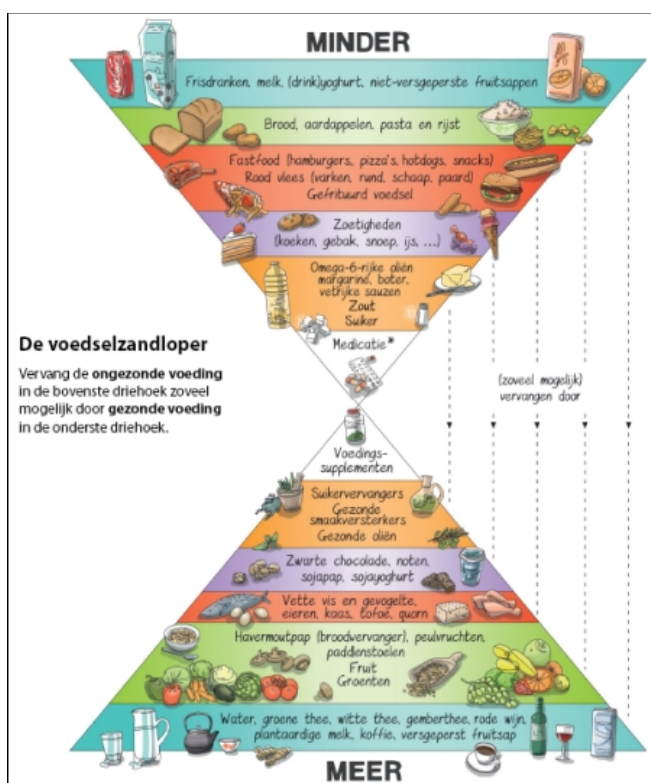
Het Voedingscentrum mist haar doel

Het resultaat van ons voedingspatroon volgens de Schijf van 5: We worden wel ouder, alhoewel de Griekse filosoof en arts Hippocrates (460-370 v. Chr), de grondlegger van de geneeskunde ruim 2400 jaar geleden wel 90 jaar is geworden, maar de kwaliteit van gezondheid is bedroevend slecht: Bijna 3 op de 5 personen van alle leeftijden en circa 9 op de 10 senioren boven 65 jaar hebben minstens één chronische ziekte, zoals allergie, reuma, artrose, osteoporose, diabetes, copd, dementie, hart- en vaatziekten en kanker. Ruim 10 miljoen chronische ziektes van de in totaal 27,5 miljoen ziektes, aandoeningen, deficiënties, klachten, handicaps en stoornissen op een bevolking van 16,8 miljoen mensen! *Met andere woorden de Voedingsadviezen en voedingsaanbevelingen van het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad Nederland onder verantwoordelijkheid van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport hebben hun doel gemist en geen gezonde resultaten kunnen geven, sterker nog ze maken de meeste mensen zieker!! Kritiek geven aan gezonde trends en boeken, kunnen zij heel goed, maar zelfkritiek, ho maar!* Het lijkt er op dat bijna niemand echt gezond is, want de meeste mensen gaan gewoon met de stroom mee

Hoewel elke gerenommeerde universiteit in de wereld zoals Oxford, Harvard, Stanford,

Cambridge, Wageningen Universiteit and Research, VU wel een afdeling Voedingswetenschappen heeft die een wetenschappelijk verband tussen voeding en gezondheid en voeding en ziektes weerlegt! Vernieuwende visie van arts Kris Verburgh in zijn bekende boek *De voedselzandloper* (zie illustratie Voedselzandloper) is mijns inziens een eye-opener voor vele mensen die nog niet eerder met dit onderwerp bekend zijn. Hij wordt ook onterecht door de gevestigde orde bekritiseerd.

Helaas wordt de kennis die juist voor onze gezondheid van belang is, niet in voldoende mate met de grote massa gedeeld. Immers de afwezigheid of het niet accepteren van bewijs door overheidsinstantie of de algemeen geldende wetenschap is nog geen bewijs van afwezigheid! Het is meestal een kwestie van tijd, wanneer vernieuwende wetenschappelijke visies en bewijzen algemeen en door gevestigde orde worden aanvaard.



Gezond voorbeeld doet goed volgen

Feitelijk hoeven we alleen maar de voedingsepidemiologische en interventieonderzoekingen en studies van o.a. dr. Weston Price en Dan Buettner bij de volkeren, waar er nagenoeg geen ziektes zijn en de meeste eeuwelingen leven te bestuderen, de zgn. Blue zones zoals bij de Hunza, Okinawa, Sardinië, Costa Rica, Kreta en hun eetpatronen te kopiëren en voilà we hebben de oplossing! Helaas zijn de belangen van de levensmiddelen-industrie, de machtige farmacie en reguliere geneeskunde zo groot dat ze deze zieke situatie in stand houden! Helaas is ziekte letterlijk en figuurlijk een geoliede zeer winstgevende zieke industrie geworden. Gelukkig zijn er groeiend aantal professionals en kritische consumenten die graag tegen de stroom in met o.a. basisch/alkalisch voedsel (veel meer groente en fruit), de juiste voedselcombinatie en voeding als medicijn en andere 'alternatieve' gezondheidsroutes zijn gaan varen om zo onze gezondheid naar een hoger niveau te brengen! Volwaardige vitale voeding die er echt toe doet en die voor je type constitutie, bloedgroep en genen bestemd is om duurzame gezondheid te kunnen bereiken. Alleen met een eetpatroon 'Voorbij het Gangbare' met voldoende en gebalanceerde voedingsstoffen kun je gezond blijven!

Aanbeveling groente en fruit

Voedingscentrum tot feb 2016 beveelt ons voor een persoon zoals ik (59 jaar) slechts 2 ons groenten en 2 stuks fruit die in Nederland al jaren geldt als aanbevolen dagelijkse hoeveelheid gezonde voeding plus minimaal 2 glazen melk, 7 sneden brood, circa 75-100 gr vlees of vis, aardappelen, rijst of pasta en weinig vetten! De nieuwe schijf van 5 en de voedingpiramide van het Voedingscentrum met aanbevelingen van o.a. meer groentes e fruit en minder brood en koolhydraten gaan weliswaar de goede kant uit, maar het gaat mijns inziens nog niet ver genoeg! Uit nieuw onderzoek blijkt dat de norm voor groente en fruit flink omhoog moet naar 300 gram fruit en 375 gram groenten. Mijn eigen norm ligt nog minimaal 2 x hoger: boven 750 gram groente en fruit per dag, terwijl mijn consumptie van broodproducten, koemelkproducten



en vleesgerechten nagenoeg nihil is. In het verleden heb ik deze producten natuurlijk wel genomen, maar nooit zoveel, waardoor ik sinds 1981 nooit meer ziek ben geweest. Sinds ik vanaf 2010 ook geen brood en nagenoeg geen rijst, aardappel en pasta bij mijn ontbijt, lunch en avondmaaltijd eet (één keer in de 3 weken wijk ik wel van mijn principe en 'zondig' ik ook), voel ik mij nog gezonder, energiever en veel fitter. Ik loop nu zelfs wekelijks een halve marathon (26 juli 2015 mijn 40e achter elkaar), terwijl ik ook op zaterdag voetbal en wekelijks ook nog mijn 100 km ronde maak met mijn racefiets. Zo ben ik voldoende buiten om genoeg vitamine D te produceren, terwijl ik natuurlijk ook optimaal aan mijn voedingsstoffen zoals vitamine C en magnesium en alle essentiële aminozuren kom, om deze sportieve prestatieverslaving te kunnen voeden. Mijn belangrijkste dagelijks voedsel is 1 liter smoothie, bestaande uit groente en fruit. Als ik volgens de normale Schijf van 5 zou eten, word ik zeker te zwaar, ben ik minder fit en kan ik al mijn fysieke activiteiten zeker niet opbrengen! Sterker nog ik ben nu als vegetariër+ (wel vis en ei) voorbij de gangbare normen nog fitter dan 20 jaar geleden!

Uit recent onderzoek van het University College London blijkt dat mensen die dagelijks vijf porties groente en 300 gram fruit eten, hebben maar liefst 42 procent minder kans om vroegtijdig te overlijden vergeleken met mensen die minder gezond eten. Dagelijks twee ons groente en twee stuks fruit eten volgens het advies van het Voedingscentrum is voor de meeste mensen al een hele toer. Maar wie werkelijk duurzaam gezond wil leven, zou het daar niet bij moeten houden. Uit nieuw onderzoek rolt het advies om zeven porties groente en fruit per dag te eten. Het verkleint niet alleen de sterftekans – ongeacht uw leeftijd – maar u bent duurzaam gezonder. Onderzoekers van University College London trekken die conclusie op basis van de gegevens van meer dan 65.000 mensen. De mensen die veel groente en fruit in hun dieet hadden zitten, bleken doorgaans veel gezonder te zijn. Mensen die één tot drie porties fruit en groente per dag aten hadden – ongeacht hun leeftijd – een 14 procent kleinere kans om te sterven dan de mensen die minder dan één portie groente en fruit per dag aten. En

voor mensen die drie tot vijf porties groente en fruit aten, daalde die kans maar liefst 29 procent. Mensen die vijf tot zeven porties aten en mensen die zeven of meer porties groente en fruit nuttigden zagen die kans respectievelijk met 36 en 42 procent dalen. Die resultaten bleven zelfs overeind nadat de onderzoekers rekening hielden met het geslacht, de leeftijd, het BMI, opleidingsniveau en andere factoren die op de gezondheid van invloed kunnen zijn. Nogmaals de door het Voedingscentrum opgelegde Nederlandse norm van 2 ons groenten en 2 stuks fruit bleekjes af.

Het significante effect van verse groente

Verse groenten hadden het sterkste positieve effect, zo schrijven in 2014 de onderzoekers in het blad *Journal of Epidemiology & Community Health*. Met elke dagelijkse portie verse groente daalde de sterftkans met zestien procent. Salade resulteerde in een dertien procent kleinere sterftkans per portie en elke portie vers fruit hing samen met een vier procent kleinere kans. "De boodschap is duidelijk: hoe meer fruit en groente je eet, hoe kleiner de kans is dat je – ongeacht je leeftijd – sterft," stelt onderzoeker Oyinlola Oyebode. "Verse groenten hebben een groter effect dan fruit, maar fruit maakt nog steeds een verschil."

Twee plus vijf

In Nederland wordt gehamerd op twee ons groente en twee stuks fruit. Maar het lijkt dat we beter op de Australische toer kunnen gaan. Daar geldt 'Go for 2 + 5', wat staat voor twee stuks fruit en vijf porties groente. De onderzoekers erkennen dat dat veel is. "Maar het is altijd de moeite waard om meer groente en fruit te eten. In ons onderzoek bleken mensen die één tot drie porties aten al een significant kleinere sterftkans te hebben dan de mensen die minder dan één portie aten."

De onderzoekers konden geen bewijs vinden dat fruitsap een significant positief effect had. Ingeblikt en bevroren fruit bleek de sterftkans juist per dagelijkse portie met 17 procent te vergroten. De onderzoekers maakten geen onderscheid tussen ingeblikt en bevroren fruit dus het is moeilijk vast te stellen welke van deze twee de grootste bijdrage levert aan dat hogere percentage. Waarschijnlijk gaat het echter om ingeblikt fruit: de onderzoekers wijzen erop dat ingeblikt fruit veel populairder is onder Europeanen. "Het meeste ingeblikte fruit bevat veel suiker en goedkopere varianten zitten verpakt in siroop in plaats van in echt fruitsap. De negatieve invloed die suiker op de gezondheid heeft kan wel eens opwegen tegen de voordelen van het fruit." Het is ook mogelijk dat andere factoren waar de onderzoekers in hun studie geen rekening mee hielden, bijdragen aan de hogere sterftkans die lijkt samen te hangen met ingeblikt en bevroren fruit. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat mensen die bevroren en ingeblikt fruit eten beperkt of geen toegang hebben tot verse groente en fruit, omdat ze reeds met gezondheidsproblemen of een hectische levensstijl kampen. In zo'n geval is de hoge sterftkans wellicht niet (alleen) het resultaat van ingeblikt of bevroren fruit, maar hangt deze meer samen met de bestaande gezondheidsproblemen of stress.

Nederlandse experts zijn onder de indruk van het Britse onderzoek, waaraan een dwarsdoorsnede van de bevolking 8 jaar lang meedeed. Bij het Voedingscentrum nemen ze de resultaten dan ook uiterst serieus, schrijft het AD. De Gezondheidsraad heeft begin 2016 een nieuwe richtlijn Goede Voeding opgesteld maar het gaat volgens de meeste orthomoleculaire (voedings) deskundigen lang niet ver genoeg! Er valt dus nog een hoop te winnen, helemaal omdat slechts 5 procent van de Nederlanders de huidige groente- en fruitnorm haalt, terwijl de normen van consumptie van vlees, suiker, alcohol, koolhydraatrijke producten en melkproducten vele malen worden overtroffen! Hoe moet dat dan als we eigenlijk nog veel meer groente en fruit nodig hebben? „Als je 's ochtends niet begint met smoothies en/of het eten van komkommer op je boterham al dan niet met kaas, dan wordt het al lastig", geeft de Wageningse hoogleraar Voeding en Kanker Ellen Kampen toe. Haar tip: niet pas bij het avondeten beginnen met groenten, maar bij de lunch een salade en tussendoor wat fruit te knabbelen.

Zoveel groente en fruit Lastig? Nee hoor, de oplossing van Alka®: Begin de dag met een glas Alka® Greens! Hierdoor krijgt u dagelijks voedingsmiddelen uit 5 porties groente en fruit binnen. Alka® Greens is poedervorm en zit boordevol extracten van allerlei verschillende groente en fruit, waaronder ook extracten van tarwegras, gerstegras, chlorella, spirulina, diverse kruiden, groene thee, en nog veel meer.



Bewegen is gezond, ook voor je brein



Dat naast gezonde voeding, lichaamsbeweging niet alleen ons lijf maar ook ons brein in conditie houdt, blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek. Maar we bewegen steeds minder, tot spijt van prof. dr. Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de VU Amsterdam, en hoogleraar bewegingswetenschappen in Groningen. Beweging baat het brein van de wieg tot het graf, betoogt hij. "Hoe wil je ouder worden? Naast een goede voeding, ook door te bewegen worden we gezond oud!"

Erik Scherder hamert op het belang van lichaamsbeweging. Hij doet daar al jaren gedreven onderzoek naar; hij leeft het voor door zelf iedere dag een uur te fietsen, en hij loopt congressen af om zalen vol luisteraars voor te houden: Beweeg! Want dat is niet alleen goed voor je conditie, maar ook voor je cognitie. Hij zou 'dolgraag' een grote publiekscampagne maken, om zijn boodschap van de daken te schreeuwen. Die boodschap zou dan ongeveer luiden: 'Bewegen is niet alleen van belang voor uw slanke lijn, maar zeker ook voor de conditie van uw brein, vooral op lange termijn!' Hij zegt verder: "De meeste mensen weten niet dat je met lichaamsbeweging óók werkt aan je geheugen, aan je cognitieve (verstandelijke) functies. Lichaamsbeweging en cognitieve inspanning doen een beroep op dezelfde circuits in het brein; het betreft dezelfde neurale systemen. Verbindingen tussen hersengebieden waarvan we dachten dat ze alleen bedoeld zijn voor geheugenprocessen, blijken ook belangrijk te zijn voor motorische processen."

Deze inzichten zijn niet nieuw, maar worden wel steeds duidelijker - onder wetenschappers althans, veel minder onder het grote publiek.

'Lichaamsbeweging is bovenal een manier om je brein in conditie te brengen', schrijft John Ratey, hoogleraar psychiatrie in Harvard, in zijn boek 'Fit!'.

'Spieren kweken, calorieën verbranden, hart en longen versterken: het zijn eigenlijk maar bijverschijnselen.' Ook Ratey stelt: door te bewegen kun je je brein beïnvloeden.

Beweging verbetert je leervermogen en geheugen, en blijkt heilzaam bij psychische klachten als stress, verslaving en depressiviteit. Zo is inmiddels voor depressie omstandig aangetoond dat running therapy een effectieve behandeling is.

Het viel mij telkens op dat ik na een sportieve inspanning (niet als ik te intensief sport en over mijn grenzen ga) veel beter kan concentreren, sneller kan opnemen en dat ik vaak ook veel beter zie; zeer opvallend kan ik als 58 jarige dan enkele uren zonder leesbril gewoon de krant lezen!



Voornemens in 2015 Gezonder leven en vrij van chronische ziektes

De goede voornemens van 2015. Je zou verwachten dat stoppen met roken de meest

Een fris, fruitig & gezond 2015 gewenst...



populaire goede voornemen van 2015 zou zijn. De meest populaire keuze is bijna cliché toch 'afvallen', direct gevolgd door 'gezonder leven' (een veel omvattende begrip, waarbij stoppen of minderen van roken ook wordt bedoeld) en 'goede eet- en leefgewoontes volhouden'. Hieruit blijkt gelukkig dat veel mensen bewuster bezig (willen) zijn met hun lichaam. Niet alleen om er beter uit te kunnen zien, maar vooral voor een duurzaam gezondheid en kwaliteit van leven zonder al te veel kwaaltjes en ziektes.

We kunnen gezond 100 jaar bereiken zonder krakkemikkig te voelen, maar dan met de juiste voeding Voorbij het Gangbare! Focus op gezondZijn! Alles wat aandacht krijgt, zal groeien!

Ruim 27 miljoen ziektes, klachten, aandoeningen, stoornissen ...

In totaal zijn er schrikbarend aantal klachten, (chronische) ziektes, aandoeningen, deficiënties, handicaps en stoornissen in Nederland: 27,5 miljoen geregistreerd. "Is er iemand nog gezond? En weet iemand nog wat gezonde voeding is?!" Vraag ik mij af.

- Maagklachten: 4 miljoen, dat is 1 : 4, waarvan 45% door antibioticakuur
- Darmklachten: 3,2 miljoen 1 : 5. Prikkelbare Darm Syndroom of IBD: 60.000
- Chronische nierziektes: 1 miljoen; 10.000 patiënten met een niertransplantatie
- Allergie 2-3 miljoen
- Eczeem 600.000, 330.000 nieuwe gevallen in 2011 (contact- en constitutioneel)
- Reuma 1 miljoen
- Artrose 1 miljoen, waarvan 65% vrouwen
- Osteoporose: 800.000, waarvan 80% vrouwen
- Diabetes 1 miljoen en 750.000 in gevarenzone om diabetes 2 te krijgen
- Astma 1 miljoen
- COPD 360.000
- Schildklierziektes: ½ miljoen
- Leverziektes: 160.000; 500.000 alcoholisten
- Dementie 400.000
- Hart- en vaatziektes: 1 miljoen . Gebruik cholesterolremmers/statines: 1,6 milj
- Kanker : 0,5 milj, 100.000 nieuwe gevallen per jaar. 300 nieuwe gevallen per dag
- Overspannenheid, depressiviteit en burn-out: 1.600.000 (10% v.d. bevolking) per jaar
- Psychiatrische stoornissen: 280.000 (1,8% v.d. bevolking) en 3,1% ooit gehad
- ADHD, dyslexie, autisme: 40.000 + 800.00 + 160.000 = 1 miljoen
- Rug- en nekklachten: 1,6 miljoen
- Gezichtsstoornissen (maculadegeneratie, retinopathie, glaucoom en staar): 500.000
- Slechthorenden: 1,8 miljoen, waarvan 1,2 miljoen 60 jaar en ouder
- Motorische gehandicapten van matig tot ernstig: 1,4 miljoen
- Verstandelijk gehandicapten: 200.000
- Migraine: 900.000
- Epilepsie: 100.000
- MS: 20.000
- Spierziektes: 200.000
- Overgewicht: 5,0 miljoen
- Obesitas: 1,5 miljoen veel te zwaar
- Alcoholisten: 0,5 miljoen
- Rokers: 2,5 miljoen, waarvan 810.000 meer dan 1 pakje
- Overige verslaafden: 130.000

Bron: CBS, Nationaal Kompas Volksgezondheid, RIVM en Belangenverenigingen 2014

De eerste 5 aangehaalde klachten en ziektes (ruim 10 miljoen): maag- en darmklachten, nierziektes, allergieën, eczeem zijn signalen van het lichaam dat ons lichaam verzuurd is voornamelijk door ons ongezonde eetpatroon en -gedrag. Het is vooral te wijten aan de

verzuring in het lichaam door verkeerde voedselcombinatie en zuur-base (voedings)balans, waardoor de symptomen, klachten en aandoeningen chronischer worden en uiteindelijk ernstige chronische ziektes worden ontwikkeld!

De onderste 5 gedragingen (bijna 10 miljoen) vormen een zeer grote risico om ernstige chronische ziektes te ontwikkelen, waarbij wederom door de verzuring met toxische stoffen het lichaam zowel fysiek danwel psychisch chronisch ziek maken! Het is alleen een kwestie van tijd, wanneer en waar in het lichaam de ziektes zich gaan manifesteren. En dan hebben we het hier niet eens over de consequenties en desastreuze effecten van slechte en verkeerde leefstijl en voedingspatroon door overdracht van de ouders aan kinderen voor, tijdens en na de zwangerschap. En ook niet over de vele onverklaarbare genetische en verkeerde gemuteerde ziektes en stoornissen, en de ziektes, blessures en aandoeningen als gevolg van ongelukken en sportblessures!

Onze uitdaging en doelstelling: het niet bij deze groep te hoeven bij te horen!

Wat voorbestemd is, zal altijd trekken!

Gezondheid is geen toeval en ziekte ook niet!

Ziekte is toch niet alleen botte pech?

Gezondheid is toch geen kwestie van geluk of een soort loterij!?

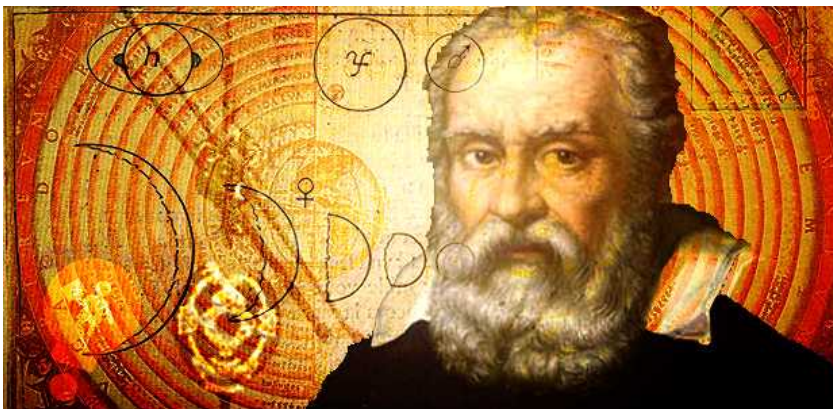
We dachten altijd dat DNA grotendeels ons fysieke voorkomen en ons gedrag bepaalde. Nieuw wetenschappelijk onderzoek laat zien dat veel genen 'aan en uit' gezet kunnen worden. Iedere dag opnieuw. Dus niks staat volledig vast, omdat de omgevingsfactoren de DNA kunnen beïnvloeden (Epigenetica). "Niet alleen door the 'nature', genetica, of door the 'nurture', voeding en lifestyle, maar ook door onze overtuigingen, gevoelens en gewoontes," zei de wereldbekende Cel-bioloog Dr. Bruce Lipton.

Advies en informatie zeer karig

Als je een wasmachine wilt kopen, krijg je meer relevante informatie dan wanneer je een medische behandeling overweegt. Ons zorgstelsel stimuleert de zorgsector op geen enkele manier om transparante afspraken te maken over prijs, kwaliteit of resultaat van behandelingen. Informatie hierover wordt de zorgconsument onthouden en feiten worden verdoezeld. In de zorgsector heeft ook niemand er belang bij de toegevoegde waarde van de eigen werkwijze onder de loep te nemen. En wie betaalt de rekening voor deze bestuurlijke wanorde? Juist, de zorgconsument!

Nieuwe visies en Vernieuwingen

Dat kwam door het levenswerk van Galileo Galilei. Voor zijn geboorte in 1564 cirkelde de zon



nog om de aarde volgens de gevestigde Orde; na zijn dood was het omgekeerd – de aarde cirkelde nu om de zon. Natuurlijk was de loop der sterren niet veranderd maar de kennis van de mens en de nieuwe kijk op de hemel. Galileo's ontdekkingen beëindigden de Middeleeuwen en luidden de moderne tijd in. Werd dit nieuwe wereldbeeld meteen overal toegejuicht? Natuurlijk niet! Galileo werd zijn leven lang bestreden door zijn wetenschappelijke

collega's en verbannen door de kerk wegens godslastering. Zo worden de diverse stromingen in de 'Alternatieve' geneeswijze, de zgn. Complementaire geneeskunde, waarvan de orthomoleculaire geneeskunde, de bekendste is, door de reguliere allopathische geneeskunde

en farmacie nog steeds als een soort kwakzalverij beschouwd, alhoewel steeds meer reguliere artsen en specialisten hun horizon over de medische geneeskunde en geneeskunst verplaatsen! We zouden meer complementaire en holistischer mogen denken en handelen.

De planeet aarde is slechts een punt in het heelal.

Nu, nog geen 400 jaar later, heeft de ruimtesonde Voyager het hele zonnestelsel doorkruist. Alles wat Galileo publiceerde, bleek juist te zijn. Voor de Voyager ons zonnestelsel verliet en in de onbekende duisternis van het heelal verdween, draaide zij zich nog eenmaal om en verschaftte ons een unieke blik terug op ons zonnestelsel en de planeet aarde. Voor het eerst ontstond een beeld dat ons onze plaats in het universum laat zien. De planeet aarde is slechts een punt in het heelal.

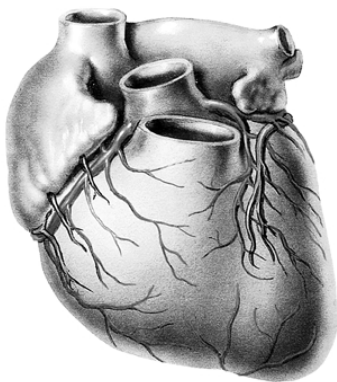
Nieuwe wereldbeelden zijn niet beperkt tot het heelal. Van grote betekenis is het ontstaan van nieuwe inzichten in de geneeskunde en voedingswetenschappen omdat ze direct de gezondheid en het leven van miljoenen mensen aangaat.

De grootste uitdaging voor de mensheid

De filosoof Arthur Schopenhauer beschreef het zo treffend: "Nieuwe ideeën en nieuwe inzichten doorlopen drie stadia: eerst worden ze bespot, dan worden ze hevig bestreden en tenslotte worden ze als iets vanzelfsprekends geaccepteerd." De mensen zijn de drijvende kracht achter nieuwe ontdekkingen.

In de loop van de 20e eeuw losten hartinfarct en beroertes en andere hartcirculatiestoornissen de infectieziekten als belangrijkste doodsoorzaak af. In Duitsland en in alle andere industrielanden namen hartcirculatiestoornissen een epidemische omvang aan. Tegenwoordig sterft 50% van de mannen en vrouwen eraan en de epidemie breidt zich steeds verder uit. Dit

is des te verwonderlijker daar de grootste studie die ooit op aarde uitgevoerd werd er geen twijfel over laat bestaan: hartinfarct en beroerte zijn geen echte ziekten. Ze zijn veeleer het directe gevolg van een jarenlang tekort aan vitaminen en dus te voorkomen.



Wie voerde dit onderzoek uit? De natuur zelf voerde het uit met talloze deelnemers en meer dan duizenden generaties. Eén onderzoeksgroep bij deze studie omvat het hele dierenrijk – 99,9% van alle levende wezens op aarde. Dieren die volgens hun natuur leven en eten kennen geen hartinfarct omdat ze in grote hoeveelheden lichaamseigen vitamine C produceren en daarmee hun slagaderwanden stabiliseren. Maar huisdieren die teveel westerse voeding met te veel koolhydraten eten, krijgen tegenwoordig ook hart- en vaatziekten en kanker. De tweede groep bij dit gigantische onderzoek omvat nu 6 miljard mensen. Onder ons mensen vormen hartinfarcten en beroertes een

epidemie omdat ons lichaam geen eigen vitamine C produceert en wij bijna altijd te weinig vitamine C via het voedsel opnemen.

En weet je wat het meest verbazingwekkende aan deze studie is? Dat bijna niemand ervan weet. Vind je niet dat het de hoogste tijd is dat wij hierover praten en dat wij het resultaat van dit onderzoek overal verder moeten vertellen? Vindt u

Wat bevat de meeste vitamine C?



A) Sinaasappel



B) Broccoli



C) Boerenkool



D) Kiwi

niet dat deze kennis voor de mensen veel belangrijker is dan indertijd het nieuws dat de aarde om de zon draait? Het is pas tijdverspilling als je vergeet tijd en aandacht te geven aan je gezonde leefstijl met de juiste voeding en voldoende beweging!

Laat je voeding je medicijn zijn, en je medicijn je Voeding!

Het is dus onomstreden bewezen dat de rol en (genees)kracht van voeding, naast de leefstijl een veel grotere invloed op onze gezondheid heeft dan we denken. Wat je eet en hoe je eet, wat je dagelijks drinkt en doet, is voor een groot deel bepalend voor je gezondheid. Door voedingsroutes op basis van de principes van zuur-base balans en de leer van voedingscombinatie te volgen die voor je type constitutie, bloedgroep en genen bestemd is, heb je duurzame gezondheid binnen je bereik.

Wat je zaait, zul je oogsten!

Misschien een cliché?! Maar helaas zijn er te weinig mensen niet van bewust. Een duurzame gezondheid is een dynamisch proces, waar bewustzijn, zelfanalyse en zelfsturing een belangrijk deel van uitmaakt! Voeding heeft niet alleen invloed op onze fysieke gezondheid, zoals je immuunsysteem, metabolisme, organen, lichaamssystemen, hersenen, maar ook op onze humeur, op het goed in je vel zitten en op je psyche, hormonen en klieren! Er is een wetenschappelijk verband tussen voeding en gezondheid en tussen voeding en ziektes (voedingsepidemiologie) die helaas door de conservatieve tak van de reguliere geneeskunde niet wordt gedeeld. Met andere woorden wat je dagelijks denkt, doet (leefstijl) en eet (eetstijl) bepalen je gevoels- en gezondheidsniveau.



Gezondheid is geen toeval of dom geluk!

" We besteden veel meer tijd aan het uitzoeken van een keuken of auto wat bij ons past, dan het uitzoeken welke voeding echt bij ons past of speciaal geschikt is voor ons! "

Alles wordt als het ware gevoed en belast door wat we dagelijks eten en doen! De Voedingwetenschappen worden in alle grote Universiteiten zoals Harvard, Oxford, Cambridge. Wageningen Universiteit, VU van de wereld gedoceerd.

We kunnen zeker voorkomen dat we bij de groep horen van de bijna 3 op de 5 personen van alle leeftijden en de circa 9 op de 10 senioren boven 65 jaar die minstens één chronische ziekte heeft, zoals allergie, reuma, artrose, osteoporose, diabetes, copd, dementie, hart- en vaatziekten en kanker. Nogmaals alleen met een eetpatroon 'Voorbij het Gangbare' kun je gezond blijven!

Levensverwachting

Roken is de voornaamste oorzaak dat Nederlanders minder lang leven. Dit blijkt uit een onderzoek van de Leyden Academy on Vitality and Ageing naar de levensverwachting van Nederlandse mannen en vrouwen in internationaal verband, dat op 1 oktober 2014 is gepubliceerd. Doel van het onderzoek is te achterhalen waarom de levensverwachting van Nederlanders achterblijft in vergelijking met andere ontwikkelde landen. Het onderzoek is uitgevoerd in samenwerking met het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).

Nederland was tot de jaren 60 een van de landen met de hoogste levensverwachting ter wereld. Inmiddels is ons land binnen de EU afgezakt naar de 9e plaats. Landen als Spanje, Italië en Frankrijk hebben ons ingehaald. Wereldwijd leven Japanners gemiddeld het langst. Daar is de levensverwachting van mannen bij de geboorte 79 jaar en van vrouwen 86 jaar. In ons land is dat respectievelijk 77 en 81 jaar.

Niet-rokende 65+-ers leven langer

De levensverwachting wordt de laatste jaren met name bepaald door verschillen in sterfte vanaf het 65-ste levensjaar. Op deze leeftijd zijn chronische ziekten zoals hart – en vaatziekten en kanker de voornaamste doodsoorzaak. Een deel van die aandoeningen is vermijdbaar en ontstaat onder meer door ongezond gedrag, waarbij roken een belangrijke rol speelt. Roken in Nederland verkort de levensverwachting van 65-jarige mannen met 3,5 jaar. De levensverwachting bij 65-jarige vrouwen is hierdoor met 1,5 jaar bekort. Een belangrijke conclusie uit het onderzoek van de Leyden Academy is dat het grote aantal rokers in ons land het verschil in levensverwachting tussen Nederlandse en Japanse mannen vrijwel volledig kan verklaren. Stoppen met roken heeft effect op gezondheid tot op de hoogste leeftijd.

Sociaal-maatschappelijke factoren

Hoewel roken de belangrijkste reden is dat Nederlandse mannen minder lang leven, is er voor vrouwen mogelijk meer aan de hand. Ook na correctie voor rookgerelateerde sterfte leven Nederlandse vrouwen van 65 jaar en ouder gemiddeld ruim 2 jaar korter dan hun Japanse seksegenoten. Dit verschil wordt niet veroorzaakt door een bepaalde doodsoorzaak; Japanse vrouwen hebben voor vrijwel alle doodsoorzaken een lagere sterftekans.

Een verklaring voor dit verschil zou kunnen liggen in meer algemene, sociaal-maatschappelijke factoren. Uit een vergelijking van Nederland met Japan blijkt een opvallend verschil in het zorgsysteem voor ouderen. Japanse ouderen wonen vaak bij of dichtbij hun kinderen. Ook geven Japanners hun ouders eerder lichamelijke verzorging, waarbij in Nederland emotionele

steun meer gangbaar is. Het vermoeden dat sociaal-maatschappelijke factoren een rol spelen bij de achterblijvende levensverwachting in Nederland is een belangrijke aanzet tot een vervolgstudie hierover, bijvoorbeeld door het vergelijken van de zorgnetwerken en de rol die mantelzorgers en professionele zorgaanbieders hierin spelen. Een verder begrip van de achterblijvende Nederlandse levensverwachting is de eerste stap naar het verbeteren van de zorg voor ouderen in Nederland.

Hoe worden we eigenlijk ouder en zieker?

- Mensen en dieren halen adem
- Hierbij ontstaan vrije zuurstof-radicalen, zoals ijzer roest (oxideert) door zuurstof en water!
- Die beschadigen de DNA-structuur (in de kern van een lichaamscel)
- Gevolg: meer genen worden onbruikbaar, dus meer cellen sterven af door o.a. verstikking
- Het lichaam repareert voortdurend deze schade, maar is wel afhankelijk van leefstijl en voedingspatroon, maar ook van de type persoon, constitutie, bloedgroep en genetische bagage (erfelijke factoren die zoals bij het 'draaien' van muziek, het geluidspanel hoger of lager kunnen zetten)
- Diverse factoren beïnvloeden dat de DNA-reparatie niet altijd feilloos gaat. Vooral door zuurstoftekort in de cellen doordat celmembraan slecht wordt gevoed, heeft grote gevolgen!
- Hoe ouder we worden, des te meer we verzuren en oxideren (te vergelijken met het roesten van ijzer) en we minder water bevatten (zie illustratie bij Waarom de zuur-base balans)
- Hoe meer we verzuren bij het ouder worden, des te meer DNA-schade met diverse gevolgen
- Gevolg van deze schade: veroudering en vooral chronische ziektes
- Alles draait om gezonde DNA en celmembraan in/van de cellen: het vermogen van het lichaam om beschadigd DNA en celmembraan (om zuurstof en andere voedingsstoffen door te laten) te repareren.
- Ook bij gezonde mensen treedt er voortdurend beschadiging van DNA op, maar zij hebben een beter reparatiemechanisme. Mensen die versneld verouderen en eerder dood gaan en meestal ook sneller en meer ziek zijn, hebben door interne en externe factoren een haperende herstelvermogen, slechte reparatiemechanisme en immuunsysteem. Door deze interne en externe risicofactoren sterk te verlagen (de juiste leefstijl inclusief voldoende beweging en voedingspatroon), hebben wij duurzame gezondheid voor een heel groot deel in eigen handen.

Slechte darmen de moeder van vele ziektes! De bron van alle ziektes is verzuring!

- Met de juiste SmartVoeding en Smartleefstijl haal je je gezondheid wat er al is, naar een hoger niveau! Naast voeding spelen beweging en ontspanning een significante rol bij duurzame gezondheid



- Verse groente brengt je duurzame gezondheid binnen handbereik!
- Zonder rauwe voeding naast gekookte voeding geen duurzame gezondheid mogelijk!
- Optimale gezondheidsrendement met de groene kracht: verse groenten en fruit is helaas lang geen gemeengoed!
- Het geheim van levenslang fit: Chlorofyl, de vloeibare zonne-energie met de vitale groene voedingsstoffen die we bladgroen noemen! Eet meer Raw food oftewel levend voedsel!

Oudere auto's moeten jaarlijks APK gekeurd worden, waarom worden 50+ en senioren niet periodiek APK (algemene preventieve keuring) gezondheid gekeurd?!

Fit4Life
De APK GezondheidsCheck

Met Fit4Life van De Voedingsdokter wordt u volledig gescreend op je huidige gezondheidsniveau op basis van leefstijl en eetstijl, waarbij een persoonlijk interventieadvies over voeding en gezondheid uitrolt.

De juiste Smoothies maken



In het dagelijks leven coach ik veel mensen (medewerkers van bedrijven) naar een vitaler en vooral voedzamer voedingspatroon. Het lukt niet altijd om die ommezwaai te maken, omdat iedereen een idee, gewoonte en patronen heeft die niet gemakkelijk te veranderen zijn. Een voedingsaanpassing voor een duurzame gezondheid is een dynamisch proces, waar bewustzijn, gedragsverandering, zelfanalyse en zelfsturing een belangrijke deel van uitmaakt. Voeding heeft niet alleen invloed op onze fysieke gezondheid, maar ook op ons humeur, op het goed in je vel zitten, op je psyche, hormonen en klieren! Met het screenen of scannen van personen op voeding & gezondheid met het methode Fit4Life kunnen we duidelijk zien wat je gezondheidsniveau is en hoe we die kunnen upgraden. Daarnaast werken we ook met een methode Fit4Sport en Fit4Work om het optimale gezondheidsniveau van een ieder eruit te kunnen halen. In mijn werkende leven heb ik dan ook al vele soorten eetpatronen mogen beoordelen. En een ding is zeker, geen enkel mens is hetzelfde. Met andere woorden ieder mens reageert niet hetzelfde op voeding. De een wordt wakker met honger (het kan natuurlijk ook liggen aan verkeerde eetpatroon en –stijl), de ander kan pas na 2 uur iets eten, omdat zijn verteringsstelsel langzamer werkt en verteert. Weer een ander kokhalst bij de gedachte aan kwark in de ochtend en de ander eet zo veel zonder aan te komen. Desalniettemin is er altijd een verklaring waarom elk lichaam anders reageert, maar als je niet verder kijkt dan je



neus lang is dan weet je het ook niet! Ook voor professionals en wetenschappers geldt "Als je je blik verruimt dan zie je meer!" De eenheid in Verscheidenheid van de mens en de passie en fascinatie 'voeding als medicijn' maken mijn professie zo uitdagend en een mooi gevoel van voldoening. Voedingskeuze maken en adviseren die speciaal voor je type constitutie, bloedgroep en genotype bestemd is, is een specialisme en een vak apart.

Nu zie ik ook de hype rondom shakes en smoothies voorbij komen en daarom wilde ik hier even aandacht aan besteden. Want smoothies zijn toch altijd gezond? Afijn, dit verdient wat uitleg.

De meeste smoothies die je kant en klaar uit het koelvak haalt, zijn minder gezond en soms zelfs ongezond. Aan het gros van de smoothies wordt hopelijk geen suiker toegevoegd (goed nieuws), maar ze bestaan enkel uit gepureerd fruit (het kan beter!). Het slechte nieuws is echter dat er veel fruit nodig is om tot een gevuld flesje te komen. In fruit zit van nature fructose (fructose) en deze vullen in vloeibare vorm helaas niet zo goed. Daarom is smoothies met groene bladgroen (spinazie, andijvie, verse kruiden selderij, koriander etc) in combinatie met fruit heel goed en voedzaam! Ervaar het maar in de praktijk: 3 stuks fruit eten verzadigt veel beter dan 3 stuks fruit in vloeibare vorm. Tevens zorgt deze boost aan fructose ook voor een piek in je bloedsuiker, waardoor de kans groot is dat je de hele dag drang hebt om te eten, dat gebeurt vooral ook als je brood en koffie als ontbijt hebt genomen! We hebben dan te maken met de vicieuze cirkel van het hoge bloedsuikergehalte dat door insuline naar beneden wordt gehaald om vervolgens dan weer het verlangen en de trek te hebben om weer suikers en koolhydraten te eten. De zgn. koffietijden met lekkers! Dit proces dat een zogeheten jojo-effect heeft, mag uiteraard niet te heftig en te snel en frequent in het dagelijks leven gebeuren... The Bottom line: Too much of a good thing is a bad thing. Er moet naast fruit dus nog iets extra's toegevoegd worden om deze bloedsuikerpiek te voorkomen, en dan komen eiwit, vet en vezels in beeld. Want deze remmen de opname van suiker in je bloedbaan. Maak je smoothie dus zelf met onderstaande tips!

Ingrediënten voor een gezonde, voedzame smoothie:

1. Verwerk zowel fruit als groente in je smoothie (voorbeelden van groente: spinazie, andijvie, paksoi, bieten, bleekselderij, boerenkool, sla, komkommer, wortel, witlof). Rauwe groentes als sperziebonen, bloemkool en broccoli even blancheren van te voren.
2. Verwerk er beetje eiwit- of vetrijk component bij (eiwitpoeder), kwark, yoghurt (liever niet op basis van koemelk), soja-, kokos-, rijst-, of amandelmelk, kokosolie/-crème, noten (eerst weken i.v.m. antinutriënt, fytinezuur)

3. Eet er een eiwit- of vetrijk component bij (omelet, gekookt ei, bakje sojakwark, stukje avocado) na een 1/2 - 1 uurtje
4. Vul aan met een deel vloeistof (geiten-, soja-, haver-, rijste-, kokos- of amandelmelk en een deel water)
5. Tips: stukjes banaan, mango of avocado maken je smoothie lekker romig. Combineer niet te veel vruchten (hooguit 3-4). Gebruik extra vezels in je smoothie door wat havermost of lijnzaad of andere zaden en noten toe te voegen. Neem fruit waar je het beste bij voelt!

Wanneer drink je een smoothie?

Op elk moment van de dag! Ben je een slechte ontbijter? Wil je een stevig tussendoortje? Krijg je doorgaans te weinig groente binnen? Snel even wat eten voor het sporten, maar je weet niet wat? Een herstelmaaltijd na het sporten? Voilà, de oplossing is nabij. Drink smoothie in plaats van broodontbijt of broodlunch, koffie en je zult merken dat je constante energie balans omhoog schiet. Binnen een week merk je al!

Ik wil hieronder mijn favoriete smoothie met jullie delen, met de kanttekening dat je je eigen fantasie helemaal de vrije loop kunt laten gaan. Niet bang zijn voor de rauwe groente, die proef je nauwelijks en door het zoete van fruit smaakt het heel lekker. Smakelijk!

Spinazie-ananas smoothie voor 4-5 grote mokken



2 handenvol verse spinazie
 Enkele blaadjes selderij en koriander
 2-3 schijfjes ananas (uit de diepvries kan ook)
 1-2 avocado
 1-2 banaan
 100 ml kokosmelk of sojamelk of amandelmelk (geen koemelk!) of 25-40 ml kokoscrème
 2 mokken water

Het geheel in de blender doen. En 1 minuut blanderen en je hebt voor 2 personen en voor 2 dagen verse en gezonde smoothie met alle vitaminen, mineralen, bioactieve stoffen (fyto-nutriënten), enzymen, aminozuren, natuurlijke suikers, eiwitten en vetten in de juiste natuurlijke verhoudingen!

Wat kun je combineren om je hongergevoel (omdat je lichaam jarenlang gewend is brood met kaas etc te consumeren) na een poosje te kunnen compenseren? Het liefst na meer dan een 1/2-1 uurtje:

- Je kunt een salade met een gekookte ei met eventueel wat noten nemen.
- Je kunt alleen een ei bij nemen, geen brood
- Je kunt een bakje magere kwark of sojakwark of sojayoghurt om je dagelijkse portie eiwitten te kunnen voldoen indien je weinig of geen vlees of vis eet!
- Je kunt ook stukjes tempé (sojakoek) of tahu of taufu bij de toko kopen en die in kleine stukjes in olijf-, of kokos- of

rijst- of palmolie bakken en die als een soort gebakje/koekje voor tussendoortje of bij een maaltijd combineren. Deze producten bevatten veel plantaardige eiwitten en vezels en fytonutriënten!

Shake your smoothie the healthy way!

Voed je met de voeding die er echt toe doet en die voor je type persoon, constitutie, bloedgroep en genotype bestemd is. Plezierig en bewust eten wat gezond voor je is. Het is pas verspilling van tijd als je vergeet tijd te maken voor je gezondheid!

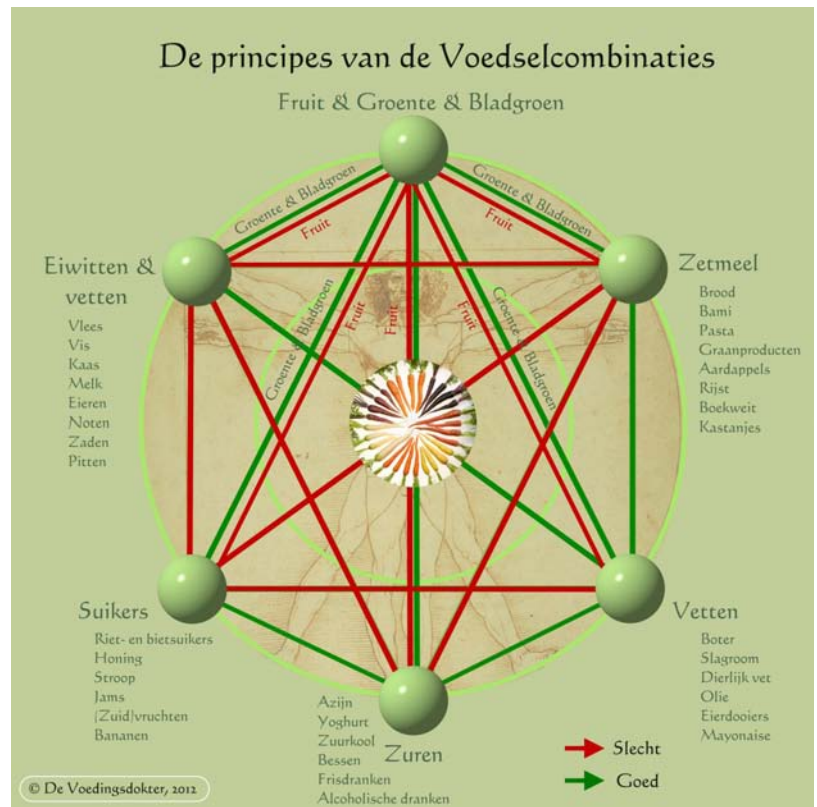
De principes van voedselcombinatieleer

Goede voedingscombinatie

- Eiwit en vet
- Vet en zuur
- Suiker en zuur
- Zetmeel en zetmeel
- Zetmeel en vet

Slechte voedingscombinatie

- Eiwit en zetmeel
- Zetmeel en zuur:
- Eiwit en zuur
- Zetmeel en suiker
- Vet en suiker
- Eiwit en suiker.



Voeding die er echt toe doet. Maar weten we nog wat gezonde voeding is?! Essentieel bij gezonde voeding is vooral de juiste voedselcombinaties en de zuur-base voedingsbalans. Hierdoor krijgt men een betere vertering: geen obstipatie, opgezet gevoel, wel winderigheid, in het algemeen een veel beter gevoel, fitter en energieker. En het voorkomt en herstelt tevens op natuurlijke wijze allerlei klachten, kwalen en ziektes. Bovendien val je ook nog op een natuurlijke manier af tot je ideaal gewicht! Als we niet de juiste gezonde voedselcombinaties eten rekeninghoudende met je voedingstolerantie, zuur-base voedingsbalans, je Genotype (je genetische karakters) en bloedgroep, dan verloopt onze vertering niet optimaal en behalen we een te laag rendement om duurzaam gezond en fit te zijn en te blijven. Er ontstaat o.a. verzuring van en in de weefsels en vervuiling van de darmen, waardoor er een disbalans ontstaat voor de opname van voeding, verzuring in de lichaamscellen en er te veel afvalstoffen in het lichaam opstapelen met als gevolg opgebouwde verzuring en afvalstoffen die na 10 -50 jaar chronische en verouderingsziekte(s) ontwikkelen: Resultaat 27,5 miljoen klachten, aandoeningen, deficiënties, ziektes etc, waarvan 10 miljoen Chronische ziektes. In feite is het niet anders dan een proces van een opstapeling van zuur en zuurresten in het lichaam, waardoor je ziek wordt. Maar helaas houdt het Voedingscentrum met haar verouderde Schijf van 5 en voedingspiramide totaal andere principes er op na en heeft vooral andere belangen.

Het Oerdieet - De manier om oergezond oud te worden

Onze genen zijn door de evolutie perfect aangepast aan het dieet van de jager-verzamelaar, maar onze levensomstandigheden zijn daar door landbouw, industrie en de komst van fastfood steeds verder van verwijderd. Daardoor bestaat er tegenwoordig een mismatch tussen onze omgeving en onze oeroude genen, resulterend in welvaartziekten als obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker. Terug naar het zgn. Oerdieet dus: minder koolhydraten, maar wel meer gezonde vetten en eiwitten!

Waarom zuur-base (voedings)balans?

Het zuur-base evenwicht als bron voor een duurzame gezondheid en de verzuring als oorzaak van vele ziektes.



We weten allemaal dat zure regen en milieu gevolgen hebben op de kwaliteit van al het leven in de natuur: fauna, flora en mens en dier. Door verkeerde leefstijl, voedingspatroon, voedingscombinaties van suikers, eiwitten, vetten, zetmeel, zuren, groente & fruit, verzuren we massaal van binnenuit. Daarom gaan we sneller oxideren, degenereren en verouderen, waardoor we bij het ouder worden steeds meer te maken krijgen met een of meerdere chronische ziektes. We worden gemiddeld ouder, maar de kwaliteit bij het ouder worden is bedroevend laag! De oplossing is simpel en goedkoop: Ontzuren met alkalische/basische voeding. Hoe doe je dat? De juiste pH-waarde voor lichaam & geest! Ons lichaam bestaat ook zoals in de natuur uit niks anders dan chemische processen en reacties! Elke kweker die snijbloemen of potplanten kweekt voor zijn boterham, is dagelijks met de pH waardes van zijn planten actief bezig. Hij begrijpt dat de voeding gecombineerd met de

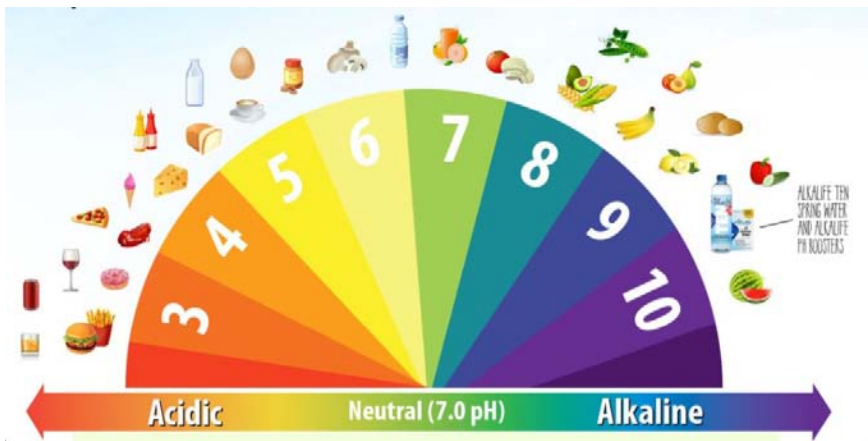
juiste pH waarde (zuur-base balans, waarbij de base/alkalische overheersen) het verschil kan maken tussen een winstgevende of verliesgevende opbrengst.

Mensen met vijvers waarin koikarpers zwemmen houden minutieus de zuurgraad van het water in de gaten. Een verkeerde pH waarde kan desastreuze gevolgen hebben voor deze vissen die uitzonderlijk duur kunnen zijn. Of de reiger heeft ze opgepeuzeld. Dat is ook zuur! Als een fervent tuin-, koi- en bonsailiefhebber weet ik als geen ander dat de zuurgraad essentieel is voor het floreren van al het leven en dat de zure regen en het zure milieu gevolgen hebben op de kwaliteit van het leven in de natuur, fauna, flora en mens en dier.

Helaas zijn de meeste van ons er niet van bewust dat wijzelf de meeste verzuren. Door onze verkeerde leefstijl en eetpatroon in de overconsumptie van 'westerse welvaart van hoog conjunctuur' verzuren we van binnenuit, waardoor we sneller verouderen, degenereren, oxideren en ziek worden. De kwaliteit van onze gezondheid holt dus heel snel achteruit met alle gevolgen van dien. Met andere woorden de juiste functionele voeding met 75% basisch (levend voedsel: groente en fruit) en 25% zuur voedsel (met name te veel aan suikers en koolhydraten, zetmeel en eiwitten, zoals alcoholische en koolzuurhoudende dranken, fastfood, zetmeel-, vet- en koolhydraatrijk voedsel, snacks en koekjes etc) is bepalend om duurzaam energiever en vitaler zonder ziekteverschijnselen door het leven te gaan. Maar ons huidige gemiddelde dagelijks voedsel is helaas amper 30% basisch/alkalisch en meer dan 70% zuur! Een voedingsconcept voor een duurzame gezondheid bestaat! Helaas geven de professionals, vooral vanuit de reguliere geneeskunde nog steeds te weinig aandacht aan de zuur-base balans van ons lichaam.

Ja, we eten in het algemeen veel te zuur. Althans te veel zuurvormende voeding. Bij het samenstellen van ons voedselpakket is het van belang dat we ons niet alleen bekommeren om de hoeveelheid noodzakelijke voedingsstoffen. Er is nog veel belangrijker om rekening mee te houden, nl het zuur-base-evenwicht. Dat klinkt ingewikkelder dan het is, maar u hoeft geen scheikundige te zijn om het te begrijpen. Het zuur-base evenwicht is echter wel van groot belang, het lichaam geeft hier zelf ook grote prioriteit aan. In de natuurgeneeskunde en orthomoleculaire geneeskunde wordt het grote belang van het zuur-base balans ervan algemeen erkend. In de reguliere geneeskunde helaas niet.

Na de vertering van voedsel en de stofwisseling in het lichaam blijft er een zure of een basische rest over (basisch is het tegenovergestelde van zuur en wordt ook wel alkalisch genoemd). Groenten en fruit zorgen voor een basische rest. Het lichaam heeft van nature een licht basenoverschot in ons inwendige milieu en probeert dat constant te houden. Het lichaam heeft een aantal mechanismen ter beschikking om om de zuurtegraad op het juiste niveau te houden en een te veel aan zuren af te voeren. Uitscheiding door de nieren, ph buffers uit het bloed, uitstoot van koolzuur middels de ademhaling. Wanneer het organisme te weinig zuren kan afvoeren via de nieren, de longen en de huid, stoot het bloed het teveel aan zuren af naar de weefsels zoals de spieren, pezen, onderhuids bindweefsel en de gewrichten. Een overschot



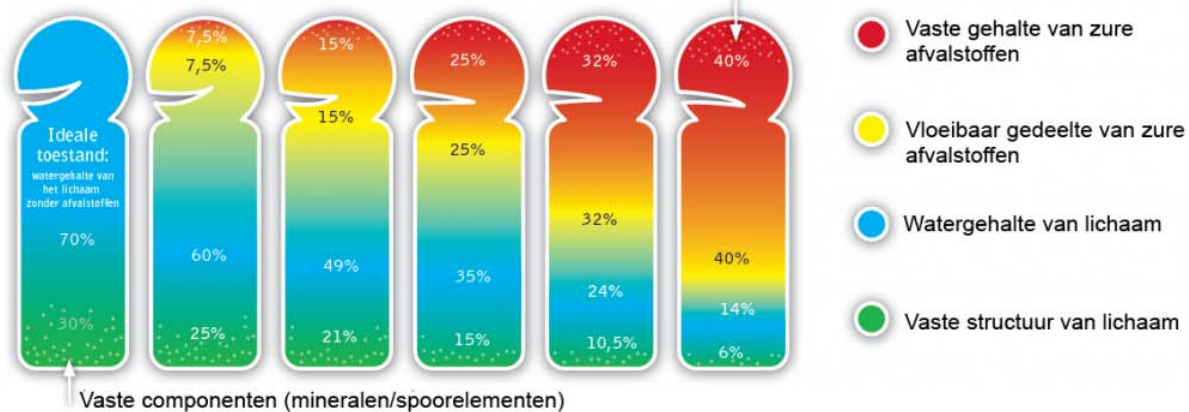
aan zuren blokkeert de afvoer van stofwisselingslakken en gifstoffen. Zuren worden als slakken afgezet in het bindweefsel en vetweefsel in ons lichaam. Het lichaam zal proberen de balans te herstellen door overtollige zuren aan mineralen te binden, (calcium, magnesium, ijzer en andere mineralen) te roven als het ware om het

bloed te neutraliseren /alkaliseren (basischer te maken). Zolang er voldoende basen vormende voedingsstoffen in het lichaam aanwezig zijn lukt dat en kan het teveel aan zuren dat overdag in het bind- en vetweefsel wordt opgeslagen 's nachts via de nieren, huid en longen worden afgevoerd. Echter als er in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn moet de mineraalvoorraad in de botten, huid en inwendige organen worden aangesproken. Een

Verzuring van het lichaam gedurende de levensjaren

Leeftijd: 0-14 jaar > 6-30 jaar > 30-50 jaar > 50-70 jaar > ouder dan 70 jaar

Droge bestanddelen van afvalstoffen (slakken)



verstoorde zuur-basen balans leidt dan ook tot een tekort aan mineralen. Welke op den duur ten koste gaat van het skelet, de huid en bijvoorbeeld het gebit. Hieruit kunnen gezondheidsproblemen zich voordoen waarvan wij mensen ons vaak niet bewust zijn dat deze het gevolg kunnen zijn van een verstoorde zuur-base balans. Klachten als bijvoorbeeld diverse spier- en gewrichtsklachten, moeheid, huidproblemen, slapeloosheid, migraine, osteoporose (botontkalking), artrose, reuma, jicht, aandoeningen aan de luchtwegen, stofwisselingsproblemen en een slecht functionerend immuunsysteem.

Lichaamsverzuring valt alleen te voorkomen als u zorgvuldige keuzes maakt wat betreft eten en drinken, weinig elektrische apparaten gebruikt en stress zoveel mogelijk weert uit uw leven. Dat is praktisch bijna onmogelijk. Op de eerste plaats werkt het overvloedige marktaanbod niet mee. Verder draagt de jachtige maatschappij niet bij aan een rustbrengende levensinvulling. Bovendien maakt de veelheid aan apparatuur in woon- en werkomgeving het onmogelijk om straling te mijden.

Maar waarom geven wij zo weinig aandacht aan onze pH-waarde die direct onze gezondheidsspeil beïnvloeden? Terwijl de pH waarde (zuurgraad) van ons lichaam van levensbelang is, en dus het vermijden van zoveel mogelijk zuurvormend voedsel en leefgewoontes aan te bevelen is.

De reguliere conventionele geneeskunde is van mening dat het lichaam prima in staat is de pH waarde te regelen. Hierin hebben zij voor een deel gelijk. Zij het niet dat het lichaam het moet doen met wat het voorradig heeft en wat het aan kan. Onze huidige voeding bevat te veel

zuurvormende voedingsmiddelen en te weinig basische voeding en dus ook te weinig mineralen om een alkalische buffer op te bouwen die we nodig hebben om verzuring tegen te gaan. De te weinig aan mineralen in voeding komt o.a. omdat we juiste voedingsproducten te veelvuldig of onjuist bewerken, zoals de verarming van landbouwgronden. Daarnaast consumeren we nog eens te vaak voedingsmiddelen die verzurend werken zoals zoetigheid, koffie, alcoholische dranken, frisdranken, zuivelproducten, genotmiddelen e.d. Verkeerde zuur-base voedingsstijl in combinatie met een gezondheidsbedreigend leefpatroon als stress, ontoereikend rust, te sporadisch beweging, overmatig of te weinig sporten geven een te zure overwicht, hetgeen niet bevorderlijk is voor de vitaliteit en gezondheid van lichaam en geest.

Voorbeelden van lichte verzuring:

Overgewicht, haaruitval - zweetvoeten - cellulitis - koude voeten - hoofdpijn - acné - migraine - cariës – verstopping/obstipatie – diarree - slaapstoornissen - zure oprispingen - beslagen tong - infectiegevoeligheid – huidproblemen – spierkrampen – depressie – libidoverlies - allergieën

Voorbeelden van verdere verzuring:

Overgewicht , allergie – eczeem - aambeien – arteriosclerose – cholesterol - hoge bloeddruk – spataders – artritis - artrose – reuma – jicht – maagzweer.

Voorbeelden van zware verzuring:

Overgewicht - osteoporose - klierziekten - maag- en darmziekten - alvleesklierstoornissen - open been - leverbeschadiging - hart- en vaatziekten - nier- en galstenen en kanker. Deze problemen doen zich niet alleen voor bij ouderen; ook jongeren kunnen te maken krijgen met (ernstige) gevolgen van verzuring.

Peulvruchten en granen bevatten antinutriënten



Ze bevatten zogenaamde antinutriënten; stoffen die de vertering en de opname van goede voedingsstoffen kunnen verstoren.

1. Fytinezuur (fytaat) wordt in alle eetbare plantenzaden gevonden, waaronder peulvruchten. Het verhindert de opname van ijzer, zink en calcium uit het eten en kan ook het risico op tekorten aan mineralen op den duur verhogen. Fytinezuur kan wel een serieus probleem worden als het dieet grotendeels bestaat uit granen en peulvruchten, wat vaak het geval is in ontwikkelingslanden. En vooral veganisten en vegetariërs kunnen ook risico lopen! In die situatie zijn er verschillende strategieën mogelijk om het fytinezuurgehalte simpel te verminderen en de voedingswaarde te verhogen. Dit kan door weken, koken, kiemen en fermenteren.
2. Lectines. In peulvruchten worden lectines gevonden, eiwitten die tot 10% van het eiwitgehalte kunnen uitmaken. Zij kunnen niet worden verteerd en sommige ervan kunnen de cellen in de wanden van het darmstelsel aantasten. Er zijn veel verschillende soorten peulvruchtenlectines. Eén lectine die goed bestudeerd is en in veel soorten bonen voorkomt, vooral rode kidneybonen, is fytohemagglutinine. In de meeste andere eetbare peulvruchten is de hoeveelheid lectines niet groot genoeg om symptomen bij mensen te veroorzaken. Toch is de algemene regel dat je bonen nooit moet eten behalve als ze goed gekookt en bereid zijn. Een nacht laten weken en dan ten minste 10 minuten koken verlaagt het gehalte aan fytohemagglutinine en andere lectines.
3. Saponinen behoren tot een diverse groep van nutriënten; zij worden in verschillende planten gevonden. Ze kunnen niet worden verteerd en kunnen de cellen van de darmwandbekleding aantasten. Sommigen denken dat ze de doorlaatbaarheid van de darm kunnen vergroten, ook wel lekkende darm genoemd, wat leidt tot een scala aan gezondheidsproblemen.

Conclusie

Rauwe peulvruchten bevatten stoffen genaamd 'antinutriënten' (natuurlijke bescherming tegen vraatzucht door dier of mens) die schade kunnen veroorzaken. Een juiste bereiding door weken, koken, kiemen en fermenteren zorgt ervoor dat de meeste worden verwijderd.

Mijn inspiratie en liefde voor voeding & gezondheid De weg van een rolstoel-patiënt naar een marathonloper

" Laat je voeding je medicijn zijn en je medicijn je voeding! "
Hippocrates

Dit motto is sinds mijn jeugd, een sterke inspiratiebron geweest in mijn leven. In 'het vorige leven' ben ik afgestudeerd in bestuurskunde. Daar het ambtenarenleven niet voor mij was bestemd, maakte ik in de jaren '80 de overstap van bestuursambtenaar naar uitgever van 6 special interest magazines, waaronder het maandblad 'Indonesia Magazine' (nu The East) en AZIE magazine. Met veel plezier en passie heb ik 18 jaar het besturen van een dynamische uitgeverij met creatieve invulling en redactionele kennis gedaan tot mijn passie voor voeding ging overheersen en na deze periode mijn professie werd.

Mijn inspiratie en passie voor voeding kwam door een noodlottige treinongeluk. Op dinsdag 28 aug 1979 om 18.05 uur was ik bijna dodelijk verongelukt bij een treinongeluk, waarbij 2 treinen in Nijmegen (200 m na de spoorwegovergang Groenestraat/Muntweg bij Smits' transformatoren) door een verkeerde wissel frontaal tegen elkaar botsten, hetgeen 8 mensen het leven heeft gekost. Toeval? Toeval bestaat niet!



Als een 22 jarige student was ik de enige overlevende in de voorste wagon van Nijmegen richting mijn woonplaats Wijchen. Ik had van alles gebroken en velerlei ernstige letsels opgelopen: Zwaar hersenschudding, ontzette kaken, gebroken gebit en over mijn hele lichaam scheuringen en kneuzingen. Mijn ouders werden toen ze in St. Radboud Zkh. aankwamen tot hun grote schrik door 3 priesters opgevangen, hetgeen verduidelijkte hoe ernstig mijn verwondingen waren! Ik moest na diverse zware operaties en een lang verblijf in de afd. Intensief Care in totaal 1/2 jaar in St. Radboudzkh en revalidatiecentrum Dekkerwald in Groesbeek verblijven. Omdat mijn wervelkolom ontzet was en lendenwervel 1

en 2 verbrijzeld waren, waren mijn benen voor een groot deel verlamd en bovendien was mijn rechterdijbeen verbrijzeld, waardoor 3 1/2 cm korter is geworden. De specialisten (orthopeed en neuroloog) zeiden na de diverse operaties die ik moest ondergaan tegen mij en mijn ouders dat ik niet de illusie moest hebben dat ik ooit weer gewoon kan lopen, laat staan sporten en dat ik maar moest accepteren dat de rolstoel als mijn vaste partner moest beschouwen. Tevens moest ik van hen wel medicijnen gebruiken om mijn situatie niet te verergeren. Zo'n diagnose, prognose en toekomst perspectief van de specialist lijkt natuurlijk zeer acceptabel, en komt zo'n informatie voor de meeste mensen emotioneel heel hard aan. "Ik zou in elk geval emotioneel behoorlijk van slag zijn geweest en ook ik zou toen de woorden van de specialisten als waarheid hebben aangenomen, waardoor ik zeer waarschijnlijk dan nooit beter zal worden!", zei mijn vrouw later toen we in 1990 ons 1e kind Jeremy kregen! Over Jeremy was het lot en zijn herstel nog wonderbaarlijker. Hierover later meer.

Waar een wil is, is er een (uit)weg.

Ondanks de vele letsels, de pijn en het lang ziekenhuisverblijf, ben ik toch heel dankbaar dat ik dit noodlottige ongeluk heb mogen meemaken. " Geluk bij een ongeluk! " Gesteund door een advies van mijn tante Anneke die mij in 1979 influisterde voedingssupplementen te gebruiken en versterkt door mijn eigen wijsheid, vertrouwen en intuïtieve kennis, heb ik de medische adviezen van de specialisten naast mij gelegd en mijn eigen natuurlijke weg naar genezing met vooral voeding, voedingssupplementen en kruiden, therapieën met energie en magneten genomen en wel met succes! Na 1 jaar en 8 maanden voetbalde en tenniste ik weer, en fietste ik zelfs 5x de bekende wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik van rond 200 km en liep ik later marathons en nu nog steeds. Met een pin van 19 cm aan mijn wervels en een verhoging van 1,8 cm (inmiddels 1,7 cm gegroeid van 3,5 cm kortere been) onder mijn rechterschoen, voetbal ik nog steeds, loop ik de marathons nu zelfs elke week de halve marathons en fiets ik met mijn racefiets overal naartoe. Minimaal 100 km per week. Bovendien ben ik ondanks mijn metalen pin in mijn rug en kortere verbrijzelde rechterbeen nooit ziek en altijd fit. Vanaf 1980 ben ik nooit meer naar de dokter geweest, behalve een keertje naar de 1e hulp nadat ik tijdens een voetbalcompetitie tegen mijn voorhoofd werd getrapt, waarbij 12 hoofdhechtingen

onvermijdelijk waren. Voorts ben ik uiteraard tegen het nemen van medicijnen, behalve als het echt noodzakelijk is. Daarom heb ik in totaal slechts 6 paracetamols in mijn leven genomen. Een paar keer toen ik na zeer belastende activiteiten door mijn rug ben gegaan!

Vanzelfsprekend ben ik nooit liefhebber van alcoholistische drankjes geweest, mijn laatste bier heb ik in 1976 gedronken, gewoonweg omdat ik 't niet lekker vind en omdat het op termijn ook niet goed voor ons lichaam is. Echt broodeter ben ik nooit geweest, wel altijd fruiteter en helemaal niet een voorstander van veel zuivelproducten, omdat ik diep in mijn hart vind dat melk eigenlijk alleen bestemd is voor de kalfjes en onnatuurlijk is om als volwassenen aan de melk te moeten! Uiteraard heb ik nooit gerookt. Ik ben bijzonder dankbaar dat ik door een sterke ingeving aan mijn eigen herstelprogramma met energie, voeding en voedingssupplementen heb gewerkt. Het resultaat was best indrukwekkend, als ik nu terug kijk, want ik was na 1 jaar en 8 maanden volledig hersteld. De bron van mijn passie en liefde voor de kracht van voeding en optimisme (quantumfysica, boek Quantum-genezing van oncoloog dr. Deepak Chopra) was geboren.

Ik ben sindsdien niet alleen de fascinatie gehad om naar de diepgewortelde oorzaken van ziektes en levensgebeurtenissen te analyseren en te ontdekken, maar ik krijg intuïtief ook een beeld en gevoel bij. Wellicht heeft mijn Bijna Doodservaring (BDE) waarover cardioloog dr. Van Lommel enige jaar geleden een indrukwekkend boek heeft geschreven, tijdens het treinongeluk hierbij een belangrijke rol. Zo heb ik altijd de uitspraak van Nobelprijswinnaar en ontdekker van vitamine C, arts Albert Szent-György (1893-1986) in mijn dagelijks leven geïntegreerd: "Wanneer je niet voldoende vitamines hebt en je krijgt een verkoudheid en als gevolg daarvan een longontsteking, dan zal de diagnose van de meeste artsen niet zijn 'een gebrek aan met name ascorbinezuur (vitamine C) en andere vitamines en mineralen, maar longontsteking!" Deze ontdekking werd later voortgezet en verder ontwikkeld door tweevoudig Nobelprijswinnaar bio-chemicus prof.dr. Linus Pauling die de grondlegger is van de orthomoleculaire geneeskunde, waarvan de orthomoleculaire voedingsaanpak een centrale rol speelt.

Mijn vrienden beschouwen mij als een medisch wonder" Ik vind 't van niet, want iedereen kan zijn eigen wonder creëren! "Voeding als medicijn" heb ik zelf ervaren!

In mijn loopbaan heb ik diverse commerciële functies bekleed en later als voedingsdeskundige voor diverse bedrijven vele voedingssupplementen zoals squalene, zwarte komijn, levertraan, enzymencomplex en multivitaminecomplex ontwikkeld en op de markt gezet. Gecombineerd met mijn werk bij Fahrenheit Farma Nutritions bv heb ik de Masterstudie Food Science " Food and Health (Voeding en Gezondheid) te Wageningen gedaan. Als voedingsdeskundige heb ik ook voor diverse bedrijven en organisaties vele lezingen gegeven en heb ik voor vaktijdschriften vele artikelen geschreven.

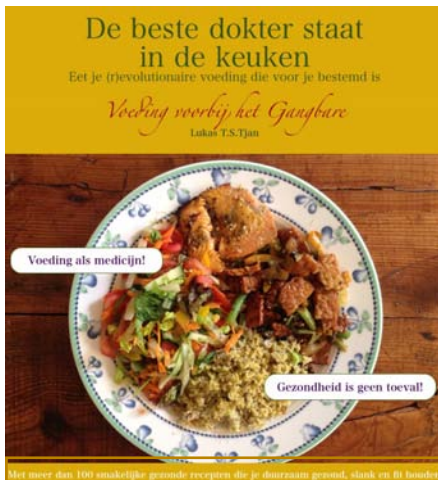
Ik ben van mening dat de onderstroom is datgene waarvoor je in de wieg bent gelegd".

Daarom pleit ik in mijn leven om je talenten, waarden en dieperliggende drijfveren te onderzoeken en als uitgangspunt te nemen om aan je toekomst te bouwen!

Momenteel heb ik een voedingsadviesbureau De Voedingdokter voor bedrijven en particulieren. Ik coach en adviseer veel medewerkers van bedrijven en ook particulieren naar een vitaler en vooral voedzamer voedingspatroon om doeltreffend duurzaam en gezond door het leven te gaan. Het lukt niet altijd om die ommezwaai te maken, omdat iedereen een idee, gewoonte en patronen heeft die niet gemakkelijk te veranderen zijn. Een voedingsaanpassing voor een duurzame gezondheid is een dynamisch proces, waar bewustzijn, gedragsverandering, zelfanalyse en zelfsturing een belangrijke deel van uitmaakt. Voeding heeft niet alleen invloed op onze fysieke gezondheid, maar ook op ons humeur, op het goed in je vel zitten, op je psyche, hormonen en klieren! Met het screenen of scannen van personen op voeding & gezondheid met een methode APK GezondheidsCheck Fit4Life of Fit4Work kunnen we duidelijk zien wat je gezondheidsniveau is en hoe we die kunnen upgraden. Daarnaast werken we ook met een leefstijlmethode APK LeefstijlCheck BRAVO en GOud (Gezond oud worden) om het optimale gezondheid via leefstijladviezen op een hoger niveau te brengen. Tevens ben ik als voedingsdeskundige het project Voeding en Voetbalsport aan het opzetten om kaders, trainers/coaches en voetballers te informeren, adviseren en begeleiden op weg naar een betere gezondheid en prestaties. Voorts heb ik de intentie om een serieuze voetbalcompetitie 60+ in Nederland te starten en daarna eeWK voetbal 60+ in 2022-2024 met KNVB te organiseren.

Als sportliefhebber heb ik vanaf mijn jeugd altijd veel gesport en dat doe ik nog steeds met veel plezier en passie. Ik voetbal nog steeds en loop regelmatig halve marathons en fiets met

racefiets regelmatig meer dan 100 km. Mijn andere hobby's zijn: lezen, schrijven, muziek, koken, documentaires, science, voeding & gezondheid, design, bonsai & tuinieren. Op dit moment ben ik het voedingskookboek "De beste dokter staat in de keuken. Gezondheid is geen toeval. Eet (r)evolutionaire voeding die er echt toe doet." aan het schrijven. Ik haal veel kracht uit het overbrengen en delen van kennis, inzicht en inspiratie over de rol van voeding om ziektes te voorkomen, te genezen en langdurig vitaal en slank door het leven te gaan.



Voedingskookboek "De beste Dokter staat in de keuken. Gezondheid is geen toeval. Eet je (r)evolutionaire voeding die er echt toe doet." eind 2018 uit.

Een uniek nieuw generatie voedingskookboek 'Voorbij het Gangbare' waarin de voedingsroutes en gezondheidswegen die bestemd zijn voor je type persoon, constitutie, bloedgroep en genen op basis van de principes van zuur-

Inhoud

Dit boek is een praktische voedingskookboek. Een soort handleiding voor iedereen die bewust preventief welvaartsziektes voor wil zijn en die tevens goedkope en gezonde gerechten wil maken zonder in te leveren op smaak en gezondheid. "De beste dokter staat in de keuken" is een oud chinees spreekwoord. De 'kok' die gezonde gerechten in de keuken klaar maakt, vormt de basis voor gezonde maaltijd die dagelijks voeding als medicijn kan worden beschouwd. Dit is een boek dat vol staat van inzichten, wetenswaardigheden en tips over gezonde voeding en laat je zien hoe je kunt beoordelen of je echt gezond eet en hoe te verbeteren voor een duurzame gezondheid. Naast de algemene en praktische kennis over voeding en gezondheid, geeft dit boek ook aan waarom en hoe ziektes door verkeerde voeding en leefstijl ontstaan en biedt je hoe je met de kracht van natuurlijke voeding en eventueel aangevuld met voedingssupplementen vele ziektes kunt terugdraaien.

Je leert gemakkelijke stappen maken en zelfstandig je eigen dieet samenstellen en hiermee je eetpatroon geleidelijk te veranderen en te verbeteren. Zo leer je de gezondere versie van jezelf te ontdekken door het geheim van de onbekende exorfinen, AGE's, acrylamide te leren en te vermijden. Wie zijn nou bekend met de zgn. exorfinen?! Ze zijn opioïde (morfine-achtige) stoffjes uit o.a. gluten, melkeiwit (caseïne), soja en schimmels die ons hormoonsystemen op termijn negatief beïnvloeden.

Dit boek geeft tevens meer dan 100 lekkere vitale recepten en verklaart ook waarom ze gezond zijn en welke ingrediënten en werkzame stoffen ze bevatten. Je krijgt als het ware inzicht en kennis waarom voeding op basis van zuur-base balans, de juiste voedingscombinatie en de Chinese 5 elementen, de weg is naar duurzame gezondheid en hoe je deze gezonde voeding kunt toepassen in het dagelijks leven.

" Benader de Liefde en de Keuken met een onbekommerde overgave." Dalai Lama

Daarnaast kun je met dit boek aan de slag met de specifieke voeding bij het sporten en verbeteren van sportprestatie. Tenslotte wie duurzaam slank wil zijn door effectief en geleidelijk veel kilo's af te vallen en zeker het jojo-effect wilt voorkomen dan geeft dit boek op een fascinerende manier een oplossing. De uitstraling en de toon van het boek is populair-wetenschappelijk, vernieuwend en volledig onderbouwd, waardoor meer mensen zal aanspreken.

base (voedings)balans en voedselcombinatieleer. Met 100 gezonde gemakkelijke, snelle en uitgebreide recepten.

Voed je met de voeding die er echt toe doet en die voor je type persoon, constitutie, bloedgroep en genotype bestemd en bedoeld is. Eten wat je lekker vindt is geen maatstaf van gezonde voeding. De norm: Plezierig en bewust eten wat gezond en optimaal voor je is.

In het westen geldt voor de meesten mensen " Tijd is geld!

Hoeveel tijd maak je eigenlijk extra tijd vrij om met je kinderen of je bejaarde ouders 'gezellig' door te brengen of dingen te doen wat zij graag willen en wat je eigenlijk niet zo graag wilt.

Hoe vaak stel je je ondergeschikt aan je naaste familie of verre naasten?!

Je kunt innerlijke vrede, liefde, geluk, dankbaarheid en gezondheid, niet met geld kopen!

Wie wel denkt dat met geld alles te koop is, is armer dan je denkt !

Helaas is het een kwestie van tijd, wanneer je chronisch ziek wordt! **Ja, 9 op 10 bij 65+!!!**

Maak tijd vrij voor je gezondheid. Geef jezelf een APK gezondheidsscan!

" Het is pas verspilling van tijd als je vergeet tijd te maken voor je gezondheid. "

**Groente en wortel uit de aarde grond
maakt mij sterk en gezond.
Blad en stengel, lucht en licht,
geef mij water, zuurstof en evenwicht.
Bloem en vrucht gevuld met zon,
dankbaar drink ik uit uw bron**

Voeding als krachtbron, energie en medicijn!



Voedingsadviesbureau De Voedingsdokter
Lukas T.S. Tjan, MSc Orthomoleculaire voedingsdeskundige
Hagemanswei 97, 6843 XM Arnhem
M: 06 45079811
E: lukastjan@devoedingsdokter.nl
W: www.devoedingsdokter.nl en www.scienceforlife.eu