

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Gezondheid	1
<i>De zieke mens</i>	1
<i>De feiten</i>	1
<i>Belangrijke verstoorders</i>	3
<i>De weg naar beter!</i>	4
<i>Het zelfgenezend vermogen</i>	6
2. Speerpunten	7
<i>Darmen</i>	7
<i>Doorbloeding</i>	11
<i>Hormonen</i>	14
<i>Verzuring</i>	20
<i>Mineralen</i>	26
<i>Juiste gewicht</i>	29
3. Voeding	35
<i>De kracht van voeding</i>	36
<i>Goed eten, hoe doe je dat?</i>	39
<i>Spijs verteren</i>	45
<i>Eet jij wel genoeg?</i>	47
<i>Eet je niet te veel? Eet je niet te vaak?</i>	49
<i>Weston Price en oude tradities</i>	53
<i>De voedzame, traditionele keuken</i>	56
<i>Vegetarisch eten - de valkuilen</i>	60
<i>Gezond eten: do's en don'ts</i>	72
<i>Fermenteren</i>	109
<i>Supplementen, superfood of supervoedsel?</i>	116

4. Leefstijl	121
<i>Een digitale wereld</i>	123
<i>Straling</i>	124
<i>Omgaan met stress</i>	128
<i>Beter in Balans</i>	135
<i>Beweging</i>	143
<i>Lichaamsverzorging</i>	148
<i>Het belang van licht</i>	154
<i>Het belang van schone lucht</i>	156
<i>Lekker slapen!</i>	161
5. Spelregels voor vitaliteit	165
1. <i>Ga voor biologisch</i>	165
2. <i>Wees kritisch</i>	169
3. <i>Slaap en rust voldoende</i>	171
4. <i>Ga overdag naar buiten</i>	172
5. <i>Kom in beweging</i>	173
6. <i>Kies voor écht samenzijn</i>	174
7. <i>Skip de legale 'drugs'</i>	174
8. <i>Doe weg die magnetron</i>	180
9. <i>Zorg voor afwisseling in je maaltijden</i>	181
10. <i>Gebruik de juiste pannen</i>	183
11. <i>Kies voor verantwoord poetsen</i>	184
6. Glycemische Index (GI)	186
7. Koolhydraten Tabel	188
8. Recepten	190
Nawoord	213

Voorwoord

Met veel plezier heb ik dit boek over leefstijl geschreven, als een handige leidraad op weg naar beter. Met informatie over gezonde voeding en leefstijl, waarbij alles wat je tot je neemt wordt belicht. Zowel de crèmes die je óp je lijf smeert, als het voedsel wat je ín je lijf stopt en alles waar je je lichaam aan blootstelt, zoals milieu-invloeden en stralingsvelden...

Je zet misschien een eerste stap, op zoek naar een gezonde manier van leven. Wellicht ben je er dringend aan toe om het roer om te gooien, of zoek je verdieping...

Hoe het ook zij; in dit boek vind je de nodige aanwijzingen op het gebied van (juiste) voeding, slapen, bewegen, ontspanning, straling, cosmetica en dergelijke, met lekkere gezonde recepten en handige tabellen...

Je hoeft tenslotte niet ziek te zijn om beter te worden!

Leefstijlinterventie

Leefstijlinterventie richt zich op een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en duurzame gedragsverandering. Het is niet alternatief meer. Ook de Rijksoverheid vergoedt de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) vanuit de basiszorgverzekering.

Het doel is om volwassenen met obesitas of overgewicht en andere risicofactoren te begeleiden naar een duurzaam gezondere leefstijl. Dit is een mooi initiatief, alleen wil ik leefstijlinterventie heel graag toegankelijk maken voor iedereen! Vandaar dit boek, met als belangrijkste doel gezondheid te bevorderen en/of ziekte te voorkomen.

Leefstijl onder de Loep



Graag help ik mensen op weg naar beter zodat ze kunnen wegblijven uit ziekenhuizen en verzorgingstehuizen opdat ze leren hoe ze hun lichaam goed laten functioneren van baby tot puberteit tot de gouden jaren; actief en van het leven genietend!



Dankwoord

Een bijzonder woord van dank gaat uit naar mijn leraren en inspirators, zoals Weston Price, Richard de Leth, Juglen Zwaan, Dorothe Lueb, Rineke Dijinga, Natasha Campbell, Sally Fallon en vele, vele anderen. Graag bedank ik mijn echtgenoot Daniel Sniijders voor zijn steun, feedback en stimulans.

The art of living

Probeer met humor en een positieve houding de informatie tot je te nemen. En relativeer... niets is zwart/wit! Maak dit infoboek niet tot een 'gezondheidsbijbel' met strenge leefregels.

Fanatisme werkt uiteindelijk averechts...

Het gaat om een stukje bewustwording en zoals ik het graag noem: kennismaken van 'The art of living' ofwel 'De kunst van leven'.

Kijk naar de voordelen die het je brengt; gezond leven wordt zo veel leuker. Als je ergens vóór bent, werkt dat motiverender dan tégen van alles te zijn. En juist een positieve houding zal zoveel minder stress opleveren, dat je alleen al daardoor gezonder zult worden.... Veel inspiratie en ook héél veel plezier gewenst met het lezen van dit boek!

Gezonde groet van *Isabel* ♥

De weg naar beter!

Welzijn boven welvaart...

Het chronisch ziekteprobleem is zeer omvangrijk. Maar de weg naar beter is er ook! Er zou een landelijk gezondheidsplan moeten komen. Daar zou ik me voor inzetten als regering. De zorg anders financieren, inzetten op preventie, niet op ziekte, maar voor gezondheid. Veel medisch specialisten leveren nog steeds 'onzinnige zorg' omdat ze per verrichting betaald krijgen. Die perverse prikkel moet verdwijnen.

Kritisch zijn

Kijk kritisch naar wat je als samenleving allemaal toelaat aan ongezonde voeding op de markt. Richt je op het bouwen van gezonde woonwijken vol speelruimte. En ik pleit ook voor gezondheidslessen op school. Kinderen leren rekenen, maar weten niet eens hoe hun lichaam werkt, hoe ze gezond kunnen leven en wat échte voeding is... Maak vooral je eigen keuzes en volg je eigen wijsheid.

Onze maatschappij

Maar hoeveel vrijheid hebben we nog? De crises van de huidige tijd waarin we leven zal alles en iedereen veranderen. Mensen voelen zich onzeker en bang. Wat te doen, wat is waar, waar gaat het heen? Onderwerpen als veiligheid, menselijkheid, weerbaarheid, leefbaarheid, verdeeldheid, brood op de plank, eenzaamheid en huidhonger zijn aan de orde van de dag. Gezond leven in onze moderne maatschappij is lastiger dan ooit. Velerlei commerciële industrieën rollen een rode looper uit naar een verkeerde leefstijl-keuze.

Leefstijlinterventies

Graag zou ik gezondheid centraal willen zetten in de zorg en meer aandacht geven aan leefstijlinterventies. Veel artsen zijn geneigd om medicatie boven leefstijlinterventies te kiezen. Een reden is vaak tijdsbesparing. Maar er is nog een reden. De farmaceutische industrie heeft, ondanks dat er geen grote cadeaus mogen worden gegeven, nog wel invloed op artsen. Artsen vertrouwen veelal op de informatie die de farmaceutische industrie geeft.

Zelfzorg

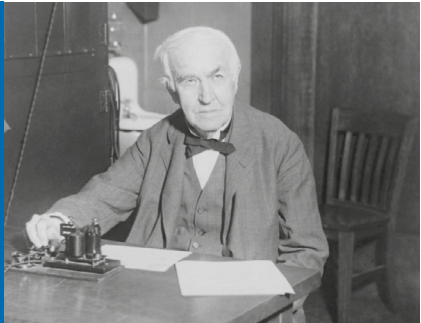
Als je lekkerder in je vel wilt zitten, wilt afvallen, of beter wilt slapen moet je je zelfzorgvaardigheden versterken. Als je gezonder gaat eten, meer gaat bewegen of dieper gaat ontspannen open je de deur naar herstel. Door goed voor jezelf te zorgen en de juiste keuzes te maken, heb je veel invloed op je gezondheid.

Louis Pasteur en Thomas Edison

“Het is niet de kiem die telt, maar de bodem waarop ze valt”, wist Louis Pasteur (1822-1895) ons aan het einde van zijn leven te vertellen. Waarmee hij bedoelde dat als we onze immuniteit sterk maken, we infecties door bacteriën, virussen (!) en schimmels kunnen voorkomen. En dan moeten we ook het liefst géén chemische middelen inzetten om deze ziekteverwekkers te lijf te gaan!

Thomas Edison spreekt deze wijze woorden uit in 1847:

“De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.”



Ondertussen weten we al zeer veel over gezonde voeding en leefstijl.



Zoveel, dat de tijd echt rijp is voor een grondige en internationale implementatie van gezonde voeding en leefstijl.

De kracht van voeding

Dat voeding belangrijk is voor onze gezondheid weten de meeste mensen wel. Maar voeding kan meer betekenen voor zowel lichaam als geest dan wij ons realiseren. De kracht van voeding is namelijk ongekend. Het gebruik van supervoedsel kan helend zijn en een wereld van verschil maken voor veel mensen.

In de supermarkt voldoet het meeste voedsel niet aan mijn simpele criteria van wat voeding hoort te zijn. Steeds meer voedsel zit vol rare hormonen en wordt besproeid met chemicaliën. Bovendien wordt het niet meer in de natuur geteeld, maar in een laboratorium in elkaar gezet...

Voeding ziekmakend?

Fabrieksvoedsel kan ziekmakend zijn. Je zou bij alles wat je in je mond stopt eens stil kunnen staan bij de kwaliteit ervan. Al eerder in de supermarkt kun je je afvragen hoeveel lichaamsvreemde stoffen er in je boodschappenkarretje liggen. Reken je voedsel af of reken je chemicaliën af? Nog steeds zijn er mensen die zeggen: "Zo'n vaart loopt het toch niet? Als de producten in een supermarkt zo ziekmakend zouden zijn, dan zou de overheid er toch een stokje voor steken en zouden ze toch niet verkocht mogen worden!?" Word wakker! en weet dat in deze wereld commerciële belangen vóór onze gezondheid gaan. Anders gezegd: aan gezondheid valt niet veel te verdienen; ziekte daarentegen is een verdienmodel, een miljardenindustrie...

Voedingsindustrie

Laten wij niet vergeten dat 90% van de bevolking zich nog steeds voedt met voedingsmiddelen uit de chemische land- en tuinbouw. De gewassen bevatten giftige residu's. De industrie verwerkt ze tot voedingsproducten, waaraan additieven (E-nummers) worden toegevoegd. Sommige E-nummers kunnen bijzonder schadelijk zijn. Bovendien zijn ze lichaamsvreemd en ballast voor ons organisme.

Voedingsproducten zitten vaak lang opgesloten in de verpakking en missen daardoor versheid. De meeste producten uit de fabriek vervuilen ons organisme: er blijven altijd toxische stoffen achter...

Wat stop je in je lijf?

We zijn dus met zijn allen vervreemd van natuurlijk voedsel, door de opkomst van de bewerkte voedingsmiddelen in supermarkten en restaurants. We hebben onze voeding volgestopt met onder andere vulmiddelen, conserveringsmiddelen en synthetische vitaminen en hebben zelfs met de genetische identiteit geknoeid. Deze modificaties kunnen een verwoestende uitwerking hebben op ons spijsverteringsstelsel en onze algehele gezondheid. Wij in het Westen hebben volop te eten, maar als je het mij vraagt verdient heel weinig ervan de naam 'voeding'.

Echte voeding is als een medicijn voor ons brein!

Een verstopt, ongezond spijsverteringssysteem veroorzaakt niet alleen een opgeblazen of pijnlijke buik; je raakt er ook door terneergedrukt en je stemming, energiepeil, libido en algeheel gevoel van welzijn gaan in een neerwaartse spiraal omlaag. Auto-immuunziekten, ontstekingen, allergieën en zelfs kanker beginnen vaak in het maag-darmkanaal! Via beschadigd darmslijmvlies krijgen gifstoffen toegang tot de bloedbaan en vergiften zo de rest van ons lichaam, waaronder ook ons brein...

De wijsgeer Hippocrates sprak al over het belang van juiste voeding voor een gezond lichaam. Zijn uitspraak: "laat voeding je medicijn zijn", is niet voor niets zo beroemd geworden.

Het is logisch dat onze hersenen de juiste voedingsstoffen nodig hebben om optimaal te kunnen functioneren. Toch staat dit steeds meer onder druk. Er is steeds meer sprake van mentale problemen, van depressiviteit tot overprikkeling.

Voeding speelt hierin een hele grote rol!

Échte voeding heeft een belangrijke invloed op je stemming, IQ, gedrag, geheugen, en concentratie.

Mentale en emotionele problemen liggen in je winkelmandje...

Voeding en geestelijke gezondheid gaan hand in hand. Het belang van een goede spijsvertering (met name een gezonde darm) is hierbij natuurlijk essentieel! Ruim één miljoen mensen in Nederland slikken antidepressiva en miljoenen anderen zitten niet lekker in hun vel en zijn niet gelukkig...

4. Leefstijl

Preventie van ziekten door een gezonde manier van leven

Het Centrum voor Ethiek en Gezondheid (CEG) signaleert en informeert over nieuwe ontwikkelingen op het gebied van gezondheid, ethiek en beleid. Het CEG is een samenwerkingsverband van de Gezondheidsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Preventie moet een actueel thema worden. Van groot belang om de uitbraak van ziekten, zoals bijvoorbeeld Covid-19 (corona), te vermijden! Preventie van ziekten door een gezonde manier van leven...

Leefstijl moet 'hot' worden, ook in de reguliere zorg!

Geïntegreerde Leefstijl Interventies

Zoek naar een gezonde leefstijl die bij jou past en waarbij je zowel emotioneel als lichamelijk vitaal blijft/wordt. Hieronder zie je verschillende gebieden, die elkaar overduidelijk kunnen beïnvloeden:

- Voeding en beweging
- Ontspanning
- Emoties en relaties
- Verbindende communicatie
- Gedachten en overtuigingen, visie
- Zingeving, kernwaarden, identiteit
- Motivatie, zelfsturing, prioriteiten



Wees actief!

Alle spullen slijten als je ze gebruikt. Denk aan een paar schoenen, een tandenborstel of kleding. Hoe meer je ze gebruikt, hoe minder lang ze meegaan. Je lichaam en je brein worden juist zwakker als je ze niet gebruikt! En ze worden sterker als je ze uitdaagt. Hoe meer je ze gebruikt, hoe langer ze kunnen meegaan. Bij mensen die drie-maal per week 45 minuten stevig doorwandelen zien wetenschappers al minder krimp en minder verval in de hippocampus, waar ons geheugen zetelt...

Het belang van schone lucht

Het is van groot belang om schone, zuurstofrijke lucht in te ademen. Schone lucht en een gezonde ademhaling vormen de eerste levensbehoefte van een mens en zijn essentieel voor een goede gezondheid. Luchtvervuiling is in veel gevallen een onzichtbaar probleem. Ook bij een felblauwe lucht en een stralend zonnetje kan de lucht behoorlijk vervuild zijn. Er zijn steeds minder plaatsen op aarde waar de lucht nog echt schoon is. Naast natuurlijke luchtvervuiling als vulkaanuitbarstingen, bosbranden, enz. zijn er sinds de 19^e eeuw tienduizenden chemische stoffen bijgekomen die de lucht ingaan.

Wat is nanostof?

Benzine auto katalysatoren zijn nabranders. De rookdeeltjes die uit de motor komen, worden door de katalysator op een temperatuur van 400 graden opnieuw verbrand tot deeltjes kleiner dan 10 nanometer (10.000 keer kleiner dan een menselijke haar). Deze deeltjes zijn alleen zichtbaar met meetapparatuur van tienduizenden euro's. Op deze manier doet de olie/auto industrie het voorkomen dat het om schonere verbranding gaat. Daarnaast worden er veel chemicaliën aan de benzine toegevoegd om ervoor te zorgen dat de motor en de katalysator niet beschadigen. Om zichzelf te beschermen tegen rechtszaken heeft de olie-industrie in 2008 EU-wetgeving weten te realiseren waarbij de uitstoot van deeltjes kleiner dan 23 nanometer legaal is geworden.

Nanodeeltjes...

Als het niet uit benzine auto's komt, dan komt het wel uit vliegtuigen, of van vuilverbrandingsovens, van kolencentrales, of van pesticiden in de landbouw...

Wat doet dit ultrafijne Nanostof?

Door hun bijzonder kleine afmetingen dringen ze gemakkelijk ons lichaam binnen. We zien het niet en deze luchtvervuiling is ook nog eens geurloos... Nanostof kan, door enorme aantallen, de zuurstofopname op celniveau blokkeren en tast heel langzaam onze hersenen en ons zenuwgestel aan. Luchtwegklachten, hart- en vaatziekten en verschillende vormen van kanker kunnen ontstaan en verergeren.

8. Recepten

In dit hoofdstuk staan gezonde én lekkere recepten... Puur eten hoeft niet moeilijk of duur te zijn. Iedereen kan het: gezond eten. Met pure ingrediënten, voedsel uit de natuur, biologisch, onbespoten en niet bewerkt in de fabriek. Pure voeding is lekkere voeding. Beter van smaak en beter voor je gezondheid.

De recepten zijn ingedeeld in ontbijt, lunch en diner. Voel je vrij om alles door elkaar te gebruiken; zo kan bijvoorbeeld een stoofpotje ook een goed ontbijt zijn en een banaanpannenkoek een heerlijke lunch... Waar het om gaat is dat je varieert in wat je eet. Variatie in bereidingswijzen, kookstijlen en ingrediënten.

Heel veel kookplezier en verras jezelf of laat je verrassen!

♥ ONTBIJT:

KNÄCKEBRÖD, zonder gist, zonder tarwe van volkoren roggemeel met zout van Allos, Naturata, Fjord, enz.

Besmeerd met roomboter en (dik) belegd met:

- rookvlees, gebraden gehakt
- rauwmelkse kaas (Remeker)
- runderham of corned beef
- zachtgekookte of gestolde eieren
- homemade paté
- hangop
- rosbief of ossenworst
- pesto of olijfpasta
- Geska Zwitserse strooikaas
- zwarte knoflookpasta
- edelgistvlokken
- kiemen, radijsjes, plakje komkommer



(Serveer eventueel met een kopje echte bottenbouillon)

Nawoord

Gezondheidsbevordering in plaats van ziektebestrijding... Hierbij staan het zelfherstellend vermogen en de eigen regie centraal en wordt de mens als geheel gezien.

Geneeskunde mist een enorme kans als leefstijl niet serieus wordt genomen. Bijna alle chronische ziekten ontstaan namelijk (mede) door een ongezonde leefstijl.

De huidige geneeskunde behandelt ziekten nu nog te veel met pappen en nathouden, in plaats van de aandacht te richten op preventie en onderzoek van oorzaken. In de coronacrisis zochten de officiële instanties de oplossing vooral in een vaccinatie, en niet in leefstijl! Ook voor het obesitasprobleem zie je al jaren vanuit de farmaceutische industrie de zoektocht naar een medicijn.

De industrie ziet in een 'afslankmedicijn' een nieuwe financiële melkkoe. Het is een quick fix, die de basis van het probleem niet echt aanpakt.

De essentie van dit boek is om de focus te leggen op gezondheidsbevordering in plaats van ziektebestrijding... Als de weg naar beter!!!

Mensen met een chronische ziekte, die er een gezonde leefstijl op nahouden, kunnen ruim 12 jaar langer leven. Mensen kunnen daarvoor langer werken, langer mee doen en ertoe doen, in goede of betere gezondheid. Als we kijken naar de gezondheidswinst van medicijnen dan zien we dat medicamenteuze behandelingen gemiddeld 'maar' een paar maanden langer leven opleveren.

Laten we gezonder gaan leven door onze leefomgeving natuurlijker in te richten, maar ook door onze verbinding met de natuur te herstellen.

Graag zet ik mij in om een omgeving te creëren waarin leefstijlgeneeskunde volwassen kan worden.