

## Voeding als medicijn

Dankzij ons voedsel functioneert ons gehele lichaam zoals het functioneert; het slaapt, beweegt, spreekt, voelt en denkt. Gezonde voeding vol verse plantaardige en vitale producten ondersteunt een gezonde functie van het lichaam en van een stabiele, geconcentreerde en opgewekte geest. Toch voeden de meesten van ons instinctief; we eten datgene waartoe we ons voelen aangetrokken. Dit is veelal een voeding die door de industrie is gemaakt, vol met kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen. Dit heeft niet alleen grote consequenties voor de gezondheid op de lange termijn, maar kleurt direct ons welzijn van de dag van morgen.

Door de twintig jaar ervaring in het voedingsveld zie ik de zin en onzin die verkondigd wordt via alle media. Het is een wirwar aan informatie die voor een leek moeilijk te ontwarren is tot één duidelijke waarheid. En ... het lastige is dat die ene waarheid ook in dit veld niet bestaat. Het menselijk lichaam is uniek en zo is gezonde voeding voor ieder individu verschillend. Een opgroeiende puber, een stratenmaker of iemand met een reumatische aandoening; ieder individu heeft een eigen behoefte. Het lichaam geeft door klachten aan dat het niet juist gevoed wordt, meer voedingsstoffen nodig heeft of dat het voedingsstoffen niet goed kan verwerken? Waarom reageert het lichaam bijvoorbeeld met een eczeemachtige huid of regelmatige spierkrampen in de kuiten? Het is de kunst deze signalen juist te interpreteren.

## Hervind je intuïtie

Kinderen die nog niet beïnvloed zijn door de kunstmatige smaken van de levensmiddelenindustrie en sterk intuïtief levende mensen weten vaak intuïtief welke voeding ze nodig hebben. Zo kan een vegetarisch gevoed kind opeens vragen naar vlees. Dit kan een gezonde impuls zijn; het lichaam vraagt dan echt om de bouwstoffen die vlees biedt. Doordat we in deze tijd zo ver af staan van ons lichaam en onze eigen lichaamswijsheid kwijt zijn, voelen we niet meer intuïtief welke voeding kloppend is. Door weer in contact te komen met je eigen lichaam leer je weer wat jouw lichaam als voeding nodig heeft.

## Kinderen; voeden of zoethouden?

Een goede voeding levert kinderen de essentiële bouwstenen voor een gezonde ontwikkeling van lichaam en geest. De huidige voeding van de meeste kinderen is echter verre van gezond. We worden verleid door talloze reclames van industrieel gemaakte producten die ver af staan van de voeding die een kind nodig heeft. Ouderlijke gevoelens als 'je kind niet buiten de groep willen plaatsen' en 'schuldgevoel vanwege gebrekkige aandacht door bijvoorbeeld werk', kunnen ervoor zorgen dat je ongemerkt veel producten geeft aan je kind als zoethouder, in plaats van werkelijk goede voeding. "Ach mijn kind vindt dat nu eenmaal zo lekker".

Veel tussendoortjes lijken gezond maar zijn al snel suiker- en/of vetrijk. Ook via vruchtensappen en frisdranken is de inname van suikers enorm. Door verkeerde voedingskeuzes kan het lichaam (ook de hersenen!) van het kind niet goed

ontwikkelen en kunnen klachten en aandoeningen al op een jeugdige leeftijd ontstaan. Denk hierbij aan aandachtsstoornissen zoals ADHD en diabetes en overgewicht. Het verdient alle aandacht en prioriteit om onze kinderen werkelijk te gaan voeden. Ze verdienen het! Ook al zullen ze het er niet altijd mee eens zijn.

### **Algemene voedingsadviezen**

- ◆ Eet echt eten, puur en zuiver

Eet vooral plantaardige voedingsmiddelen en zo min mogelijk bewerkte voeding. Eet voeding die rijk is aan groenten, fruit, noten, zaden, eieren en vis en arm is aan suiker, zout, graan- en zuivelproducten, vlees en chemische toevoegingen.

*“Maak dagelijks een verse groente- en/of fruitsmoothie en vergroot zo je inname van vitale voedingsmiddelen.”*

- ◆ Eet enkele maaltijden per dag

Ons lichaam is niet ingesteld op de hele dag door eten en drinken. Eet twee á drie grote hoofdmaaltijden en zo min mogelijk tussendoortjes. Beperk ook de inname van voedingsrijke dranken als zuiveldranken en vruchtensappen.

- ◆ Eet zo min mogelijk bewerkte koolhydraten

Brood, rijst, muesli, zoet beleg, koekjes, snoep, limonade en vruchtensappen zijn allemaal voedingsmiddelen die heel veel bewerkte koolhydraten bevatten. Ons lichaam kan deze bewerkte koolhydraten niet goed verwerken en ze zijn dus belastend voor ons lichaam. Vooral de suikers in dranken zijn belastend voor het lichaam, beperk het gebruik van vruchtensappen en limonade dus tot een minimum.

- ◆ Kies pure, biologische voeding

In de biologische landbouw wordt geen gebruik gemaakt van kunstmest, chemische bestrijdingsmiddelen, antibiotica of gentechnologie. Men gaat uit van het natuurlijke groeiproces. Hierdoor kunnen gewassen groeien in hun eigen tempo. Uiteindelijk komt dit tot uiting in een gezond product met een intense smaak. \

- ◆ Bereid en eet het eten met dankbaarheid en liefde

Eet langzaam en kauw goed. Daarbij is het belangrijk om goed adem te halen. Stop af en toe met eten en adem diep in- en uit. Dit bevordert niet alleen de spijsvertering. Hierdoor kan het lichaam naast de grofstoffelijke bestanddelen als macronutriënten (eiwitten, koolhydraten en vetten) en micronutriënten (vitamines en mineralen) vooral ook de fijnere bestanddelen uit het voedsel opnemen. Deze fijnere bestanddelen zijn voeding voor onze andere lichamen zoals ons energielichaam.



## **Is eten een bewuste handeling?**

Eet jij met haast, zonder te kauwen, terwijl het hoofd en het hart vol zitten met chaotische gedachten en gevoelens? Of wordt er gediscussieerd of zelfs geruzied aan tafel? Op deze manier eten, verstoort de werking van het hele lichaam zoals de spijsvertering en de uitscheiding van afval- en gifstoffen. Volksuitdrukkingen als 'ik heb er mijn buik van vol' en 'wat heb je op je lever' geven de verstrengeling tussen lichaam en geest weer.

## **Emotionele terreur; geloof niet alles wat je denkt!**

Gevoelens van angst, verdriet en boosheid, onjuiste aannames, foutieve veronderstellingen en rare gedachtenkronkels, ze zijn als het ware de 'spoken' die voortdurend rondwalen in ons hoofd. Het zijn deze spoken die je in het hier en nu blokkeren op de weg naar gezondheid en vitaliteit. Ze belemmeren je om onbevangen en vrij te leven.

Vanaf het begin van je leven leer je een doeltreffende manier om te overleven, oftewel je leven veilig te stellen. Dat doe je door gevoelens, gedachten en gedrag van de mensen om je heen na te doen. Zeker als jong kind sla je alles ongefilterd op; je gaat er immers van uit dat zij - de ouderen - het weten. En zo neem je de verstrikkingen van de geest van je opvoeders automatisch over. Ook later in je leven kun je negatieve en belemmerende overtuigingen creëren naar aanleiding van niet-verwerkte situaties. Een paar voorbeelden van dergelijke overtuigingen zijn: 'het lukt mij toch niet', 'ik ben het niet waard', 'dat heb ik nu altijd', 'het is mijn schuld' of 'net als mijn moeder zal ik die aandoening krijgen'.

Iedere gedachte beïnvloedt het moment van morgen. Ondersteunende opvattingen en gedachten zijn dus essentieel voor je weg naar meer gezondheid, vitaliteit en vreugde.

## **Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...**

Alles en iedereen om je heen is een spiegel voor jezelf. Het zijn je levend geworden overtuigingen die je om je heen hebt verzameld om jou inzicht te geven in jezelf. In plaats van slachtoffer te zijn, vraagt het van ons om in onze kracht te gaan staan en moedig te kijken naar wat de ander ons laat zien.

Zelfliefde is waarschijnlijk de krachtigste en effectiefste genezer van jezelf. Het is de weg om alle aspecten van jezelf te accepteren; zonder oordelen en met compassie naar jezelf en de ander. Zodra we de ander niet meer verantwoordelijk maken voor ons gevoel van geluk, vrijheid en liefde zullen we dat ook aantrekken. Alleen dan worden we compleet en heel.