

# Weet wat je eet

## Voeding als wapen tegen ziekte

Lang geleden aten de mensen heel anders dan nu. We gingen op jacht en leefden dicht bij de natuur. We aten fruit, wortels, noten, granen en groente. Het vlees kwam van de slacht en vis werd eigenhandig gevangen. Verser kan bijna niet. Wat vandaag de dag in de supermarkt ligt is nauwelijks nog als voedsel te herkennen. Moet die smurrie soep of puree voorstellen? Wie het weet mag het zeggen.



Waar worden frisdrank en koekjes eigenlijk van gemaakt? Het groeit beslist niet aan de bomen en het komt ook niet uit de grond. Zeker weten heeft het geen zonlicht gezien en waarschijnlijk zitten er schadelijke E nummers in. Smaakstoffen vind je in alles dat kunstmatig is gefabriceerd. Voedingzuur in je appelmoes, het klinkt niet bepaald appetijtelijk. Emulgatoren, Zwaveldioxide en Benzeen. Dat zijn woorden waar je de rillingen van over de rug lopen.

### Vrije radicalen

Je hoeft geen deskundige te zijn om te weten wat goed voor je is, maar we zijn de voeling een beetje kwijt. We bakken, frituren en stoppen eten in de magnetron. Dat is toch helemaal niet zo erg? Voor een keertje kan alles, maar vaak heb je niet in de gaten wat je aan schadelijks binnenkrijgt. Zelfs al eet je supergezond, er is nog altijd zoiets als hormoongebruik, straling, uitlaatgassen, electrosmog, gifuitstoot en verdelgingsmiddelen. Het is slechts een kleine opsomming om duidelijk te maken hoever we van het graan in ons brood verwijderd zijn. Eigenlijk zou je jezelf dagelijks vol moeten proppen met bergen fruit, groente en de juiste vetten en oliën. Het broodje gezond, met een blaadje sla mag dan het geweten sussen, het is zeker niet voldoende. Elk lichaam heeft antioxidanten nodig om een tegenwicht te bieden tegen vrije radicalen. Als teveel vrije radicalen hun gang kunnen gaan, verzwakt de weerstand en het immuunsysteem.

### Zes kleine porties

Laten we bij het begin beginnen. De dag start met het ontbijt. Zo wordt de stofwisseling in werking gezet. Water drinken is cruciaal, want ons lichaam bestaat voor negentig procent uit water. Eet liever zes kleine porties op een dag, dan twee grote maaltijden. Zo houd je het vuurtje brandend. Omega 3 is een must. Af en toe een paar dagen vasten, ontlast het systeem. Van te lang niet eten wordt je dik en je krijgt ook te weinig bouwstoffen binnen. Kook groente niet helemaal gaar en spoel niet alles weg met een drankje. Matig met zout en suiker. Houd je verre van aspartaam, dat is het onnatuurlijke zoete stofje in lightproducten. Ga niet stressen als je kookt, maar leg liefde in de maaltijd. De juiste bereiding is van belang en ook hoe het wordt gegeten. Haast je niet aan tafel, kauw zo langzaam als je kunt.

### Gerijpt door de zon

Maak voor jezelf eens de vergelijking. Zie het schap in de supermarkt en kijk eens naar de voorgedroogde menu's. Wat komt het eerste in je op als je aan gezond eten denkt? Zijn het de frikadellen, de hamburgers, de diepvriespizza? Verbeeld je nu eens dat je op de markt staat met een overdaad aan rauwkost, groente, aardbeien, frambozen, bramen, meloenen, druiven, blauwe bessen, en dat alles gerijpt door de zon. En dan al die verse vis, garnalen, zalm, tilapia. Bak het in olijfolie, met knoflook, peterselie en citroen erbij en je hebt een feestmaaltijd.

### Sluipmoordenaar

Geleidelijk is onze voeding steeds meer een industrieproduct geworden. Gemak dient de mens en de reclame zorgt voor de rest. Slimme marketing heeft hele generaties beïnvloed. Jongeren kennen amper het verschil. Wat zou er niet goed zijn aan MC Donalds of aan Cola Light? Is het dan zo raar dat er welvaartziekten ontstaan? Natuurgeneeskundige Monique Timmers heeft onlangs een gids uitgebracht over gezonde voeding. Monique: "Je kunt veel verkeerde producten eten die het lichaam belasten. Suiker is een sluipmoordenaar en maakt dat we verzuren. Daardoor voel je je niet prettig en ben je snel geïrriteerd. Het ontstaan van ziekte is vaak een langzaam proces. Steeds meer mensen krijgen op jonge leeftijd diabetes door verkeerd eten en overgewicht. Op een gegeven moment slaat de balans door. Verzuring is een van de belangrijkste oorzaken van alle ziekten. Snacks en junkfood komen uit de massa-industrie, dat zegt al genoeg. Als het evenwicht tussen de basen en zuren kwijt is, ontstaan klachten zoals: allergieën, eczeem, astma, psoriasis, moeheid en vaak verkouden zijn. Verzuring maakt het bloed dikker en dat kan weer leiden tot een hartinfarct of beroerte."

### Verkeerde benzine

Als je het nuchter bekijkt gooien we eigenlijk de verkeerde benzine in onze tank. We vervuilen langzaam door de toxische stoffen die we vaak ongemerkt binnen krijgen. Teveel vrije radicalen veroorzaakt schade aan de cellen. Vitamines en mineralen bevorderen het welzijn, dat is allemaal oud nieuws. Toch gaat het juist in deze tijd om een stukje bewustwording. Met

chocolade is bijvoorbeeld niets mis, zolang je er maar geen kilo's van eet en voor de donkere variant van 80 procent kiest. Een paar glazen rode wijn per dag is ook prima. Af en toe een ei is goed, maar niet in combinatie met kaas, melk of sinasappelsap. Als je friet met hamburger of biefstuk eet, ontstaat er gisting en bederf in de darmen.

Gezond eten is een doeltreffend middel tegen veroudering en vroegtijdige ziekte. Vermijd in elk geval zoveel mogelijk suiker, vlees, eieren, kaas, snoep, frisdrank en gefrituurd of gerookt eten. Rietsuiker is bijvoorbeeld beter dan witte suiker, na een tijdje ben je er gewoon aan gewend. Met kleine aanpassingen kun je veel doen. Wat wil je liever op je bord? Iets dat gezond of ziek maakt? Gun jezelf een gezond leven. Ben je eigen kok. De jacht van de moderne mens is een heel andere dan die van onze voorouders. Het gaat niet langer om eten, maar om weten wat je eet.

Tekst: Lilian Ferru

van Monique Timmers

- Spruitjes
- Broccoli
- Verse spinazie
- Gebakken tomaten
- Zwarte chocolade
- Rode wijn
- Lijnzaadolie
- Zwarte peper
- Omega 3 olie
- Alfalfa
- Fruit
- Geplette knoflook
- Tuinkers
- Groene of zwarte thee
- Frambozen
- Bramen
- Citrusvruchten
- Gezuiverd water