

GENEES!

De oorzaken van de meest voorkomende welvaartsziekten
De natuurlijke aanpak

Voorwoord

Elk jaar neemt het aantal mensen met (chronische) aandoeningen exponentieel toe. Vooral kankers, diabetes en auto-immuunziekten zoals fibromyalgie en MS zitten in de lift. Dat is niet zo verwonderlijk als je weet dat onze lucht zwaar vervuild wordt door uitlaatgassen, straling,... Ons voedsel wordt genetisch gemanipuleerd, zit vol pesticiden en herbiciden, zware metalen, E-nummers, overvloedige vetten... We zouden voor minder ziek worden!

Deze schadelijke stoffen kunnen het natuurlijk evenwicht van de bacteriën in onze darmen verstoren, waardoor parasieten en slechte bacteriën de overhand krijgen. Ook verkeerde levensgewoonten, stress, medicatie en dergelijke kunnen het evenwicht grondig in de war sturen.

In het begin gaat dat allemaal gepaard met blijkbaar onschuldige klachten zoals windrigheid, obstipatie, opgeblazen gevoel, diarree,... Wanneer dit echter lange tijd genegeerd wordt, verergert de toestand in de darmen zodanig dat je darm gaat lekken! (wordt later verklaard) Dat betekent dat onverteerde voedseldeeltjes en gifstoffen in het bloed terecht komen en de nodige klachten veroorzaken.

Indien men nog steeds niet ingrijpt, zal de rijkelijke toevloed aan gifstoffen in het bloed ervoor zorgen dat de lever en de nieren verstopten door de vorming van gal - en nierstenen.

De toestand in het lichaam wordt hooguit alarmerend en overall in het lichaam worden de gifstoffen in de weefsels opgestapeld. We stikken waarlijk in ons eigen lichaam!

Het immuunsysteem verkeert nu op zijn beurt in een constante staat van oorlog, waardoor we kwetsbaar worden voor vele soorten chronische infecties e.d.

Het lekkende darm syndroom wordt door de klassieke geneeskunde nauwelijks herkend, terwijl dit een veel voorkomend en totaal onderschat probleem lijkt te zijn. Gezien de ernst van de complicaties die kunnen optreden en het overduidelijk verband met vele welvaartsziekten vind ik het zelfs crimineel dat hier zo weinig onderzoek naar wordt gedaan.

Verkeerde voedingsgewoonten blijken dus de voornaamste oorzaak te zijn van het lekkende darm syndroom, maar dat wil daarom niet zeggen dat ALLE ongezonde producten darmproblemen opleveren. Zoals je verder in de tekst zal lezen, veroorzaken vooral graanproducten heftige reacties in onze darmen. Andere schadelijke stoffen zoals transvetzuren en geraffineerde suikers tasten de darmwand niet aan, maar brengen heel wat andere gezondheidsrisico's met zich mee.

Ook erfelijkheid, combinaties van verschillende factoren en dergelijke, spelen een cruciale rol in het ontwikkelen van een ziekte. Om te genezen moeten we dus rekening houden met verschillende factoren en dat maakt het net zo moeilijk om welvaartsziekten te behandelen.

Persoonlijk geloof ik dat wanneer je de oorzaak van een ziekte kan achterhalen en wegnemen, VOLLEDIGE genezing slechts een kwestie van tijd is. Onderzoek heeft immers uitgewezen dat ELKE cel gemiddeld om de zeven jaar wordt vernieuwd. Zelfs de bewering dat het lichaam geen hersencellen meer kan aanmaken, bleek enkele jaren terug uit de lucht gegrepen. Geloof je me niet? Zoek het zelf maar op!

Tegenwoordig doen we er alles aan om er uitwendig zo goed mogelijk uit te zien, maar inwendig zijn de meeste lichamen gewoon een puinhoop. Je kan dit het best vergelijken met een auto: wanneer je een auto enkel langs de buitenkant poetst en geen onderhoud uitvoert, kan ik je garanderen dat je binnen de kortste keren stukken hebt. Dat geldt ook voor het menselijk lichaam. Verder in de tekst kan je verschillende natuurlijke methoden terugvinden om je lichaam te reinigen van alle (gif)stoffen die er niet in thuis horen!

De klassieke geneeskunde doet er alles aan om bij (chronisch) zieke mensen de symptomen te verdoezelen met medicijnen zonder de oorzaak aan te pakken. Ziekte kan je alleen genezen door de wortels uit de grond te trekken, niet door ze boven de grond af te knippen.

Medicijnen toedienen zonder de oorzaak van het probleem te kennen, is geen geneeskunde maar kwakzalverij. Op den duur zullen de medicijnen de toestand alleen maar verergeren en wordt de persoon in kwestie steeds zieker. En dan heb ik nog niet eens gesproken over de schadelijke bijwerkingen.

Wat zeker ook niet te verwaarlozen valt, is dat wanneer je ziektesymptomen probeert weg te moffelen met medicijnen, je in feite de alarmdraden van het lichaam doorknipt. Met een ziektesymptoom probeert het lichaam duidelijk te maken dat er iets misgaat en dat jij in actie moet schieten om het probleem op te lossen. Wanneer ze onderdrukt worden, kan het ongepaste gedrag verder gezet worden en verergert de situatie eveneens. Enerzijds door de medicijnen en anderzijds door jezelf. Je moet goed begrijpen dat alleen jij gezondheid voor jezelf kan creëren!

Voor alle duidelijkheid wil ik nog even zeggen dat we de klassieke geneeskunde zeker niet moeten afschrijven. Operaties na een ongeval, huidtransplantaties bij mensen met brandwonden, plastische reconstructies en dergelijke ingrepen hebben we nog zeker nodig. Eigenlijk zouden de alternatieve én de klassieke geneeskunde moeten samenwerken om een gezonde samenleving te creëren (kunnen ze mekaar ook controleren).

Veel mensen vergeten dat ziekenhuizen en de big pharma bedrijven zijn die in de meeste gevallen beursgenoteerd staan. Dat betekent dat winst de drijfveer is en niet het welzijn van de patiënten. Je moet ziek blijven, dure scans ondergaan, medicijnen nemen,...want dat doet de kassa rinkelen. De ziekenhuizen en big pharma staan dus zeker niet te wachten op de genezing van (chronisch) zieke mensen want dat betekent dat ze serieus verliezen zullen moeten slikken. En dan nog te zwijgen over het feit dat de genezing wordt verwezenlijkt met natuurlijke middelen, goedkoop en zonder bijwerkingen. Ik moet je dan ook niet vertellen waarom belangrijke informatie zoals een lekkende darm niet openbaar wordt gemaakt...

Totdat het welzijn van de patiënt centraal staat, zal je zelf verantwoordelijkheid moeten nemen over je eigen gezondheid. Dat betekent dat je NU uit die luie zetel moet komen en zelf actief op zoek moet gaan om de oorzaak van je probleem te achterhalen. Stop met anderen de macht te geven over jouw leven en neem de touwtjes zelf in handen!

Tot slot wil ik nog even vermelden dat ik geen dokter of therapeut ben of over enig geneeskundig attest beschik. Alle informatie die ik deel is het resultaat van jarenlang opzoekingswerk, ellende, vreugde en geëxperimenteer op mezelf. (11 jaar secundair progressieve multiple sclerose) Mijn informatie komt van verschillende bronnen en ervaringen die ik gebruikt heb als puzzelstukjes om de lezer een volledig geheel te kunnen aanbieden. Deze bronnen kan je achteraan de bundel terugvinden.

Ik kan je verzekeren dat de weg naar genezing niet zonder slag of stoot zal gaan, maar onthoud waarom je vecht! Vooral mensen die al langer ziek zijn, zullen harder moeten werken. Laat dat je echter niet ontmoedigen, want als je eenmaal alles achter de rug hebt zal je zien dat niet alles te mooi is om waar te zijn...

Michael

Mijn verhaal

Op mijn 18de werd ik opgenomen in het ziekenhuis omdat ik last had van een wazig zicht en het gevoel constant zandkorrels in de ogen te hebben. Na een week testen konden ze mij vertellen dat ik relapsing-remitting MS had. De neuroloog stelde me voor om onmiddellijk te beginnen met wekelijkse inspuitingen Avonex. Ik weigerde de behandeling uit angst en ongelooft.

In de eerste vier jaren van de diagnose dacht ik dat alles nog goed meeviel, maar in werkelijkheid begon ik steeds meer van mijn mobiliteit te verliezen.

In het vierde jaar besepte ik pas dat er echt iets mis was met mij: ik kreeg mijn eerste zware opstoot en kon niet meer wandelen of rechtstaan. Om de symptomen te onderdrukken kreeg ik een vijfdaagelijkse behandeling met 1gram cortisonen per dag. Ik "herstelde" zo goed als helemaal en ik werd opnieuw getest. De relapse-remitting MS was overgegaan in secundair progressieve MS. Omdat de schrik er nogal goed in zat om in een rolstoel terecht te komen begon ik ongeveer 5 jaar na de diagnose met wekelijkse inspuitingen Avonex.

De neuroloog wou een ook nieuwe behandelingslijn starten met Endoxan (cyclofosfamide = chemo). Ik gaf hem de toestemming en kreeg 3x1 gram over ongeveer 4 maanden.

De behandeling haalde niets uit en ik bleef maar achteruitgaan. Na 1.5 jaar wekelijks inspuiten met Avonex was ik het moe om me wekelijks 2-3 dagen ziek te voelen van de bijwerkingen en besloot ik ook om daarmee te stoppen. Psychologisch was ik helemaal uitgeput om me keer op keer sterk te voelen om die grote naald in mijn been te duwen, wetende hoe ik mij de komende dagen zou voelen. Instinctief voelde ik na een tijd aan dat deze behandelingen niet deugden want ik zag de afstanden die ik kon lopen jaarlijks afnemen en mijn opstoten namen toe ondanks de behandelingen. Ik kreeg in de jaren erop nog 5 zeer zware opstoten met volledige uitval in de benen die eveneens behandeld werden met een vijfdaagse kuur van 1gram cortisonen per dag. Op het einde sloegen de Cortisonen zelfs niet meer aan en moest ik de opstoot gewoon uitzitten, dus besloot ik maar om niet meer naar het ziekenhuis te gaan als de volgende opstoot zich moest voordoen.

Ik kon het niet verkroppen dat de klassieke geneeskunde mij niet konden vertellen wat de oorzaak was en ondanks dat toch wisten hoe ze mij moesten behandelen??? Hier besepte ik ineens dat er iets verschrikkelijk fout zat en ik begon zelf mijn zoektocht in de alternatieve geneeskunde. Ik moest absoluut de oorzaak vinden en genezen. Talrijke dagen hield ik mij van s'morgens tot s'avonds bezig met opzoekingen, het bekijken van documentaires,... Geen enkel perspectief was te gek om te onderzoeken.

Elke keer dat ik een nieuwe aanpak vond, probeerde ik die uit op mezelf. Ik begon mijn levensgewoonten ook aan te passen door te minderen met alcohol, stoppen met roken... Alle kleine beetjes begonnen te helpen en de zware opstoten bleven de laatste twee jaren uit. Ondanks dat ik nu enkel lichtere opstoten vertoonde, ging ik toch nog langzaam achteruit richting rolstoel.

Enkele maanden terug stootte ik echter op informatie over Candida en was werkelijk in shock! ALLE symptomen kwamen overeen en ik paste perfect in het plaatje. Bij het zoeken naar een strategie om de Candida te verdelgen kwam ik vervolgens uit op informatie van het lekkende darm syndroom en ECHTE gezonde voeding. In een microseconde vielen alle puzzelstukken op hun plaats en begreep ik het geheel.

Het genezen vergt niet alleen een lichamelijke inspanning zoals supplementen nemen en degelijke, maar ook een emotionele en spirituele inspanning. Je zult zo je levensgewoonten moeten aanpassen om te begrijpen wat gezondheid inhoudt. Ziekte is afwezigheid van gezondheid, het kan dus niet op zichzelf bestaan want ziektesymptomen zijn waarschuwingen van het lichaam dat je niet gezond bezig bent. Elf jaar lang ben ik doof geweest voor de hulpkreten van mijn lichaam en daardoor nodeloos afgezien. Ik hoop dat jij ze sneller hoort!

DEEL 1

1. Inleiding

Voordat we ons gaan onderdompelen in de materie, lijkt het mij verstandig om het spijsverteringsstelsel even in het kort toe te lichten. Ik hou alles zo eenvoudig mogelijk zodat iedereen het kan begrijpen.

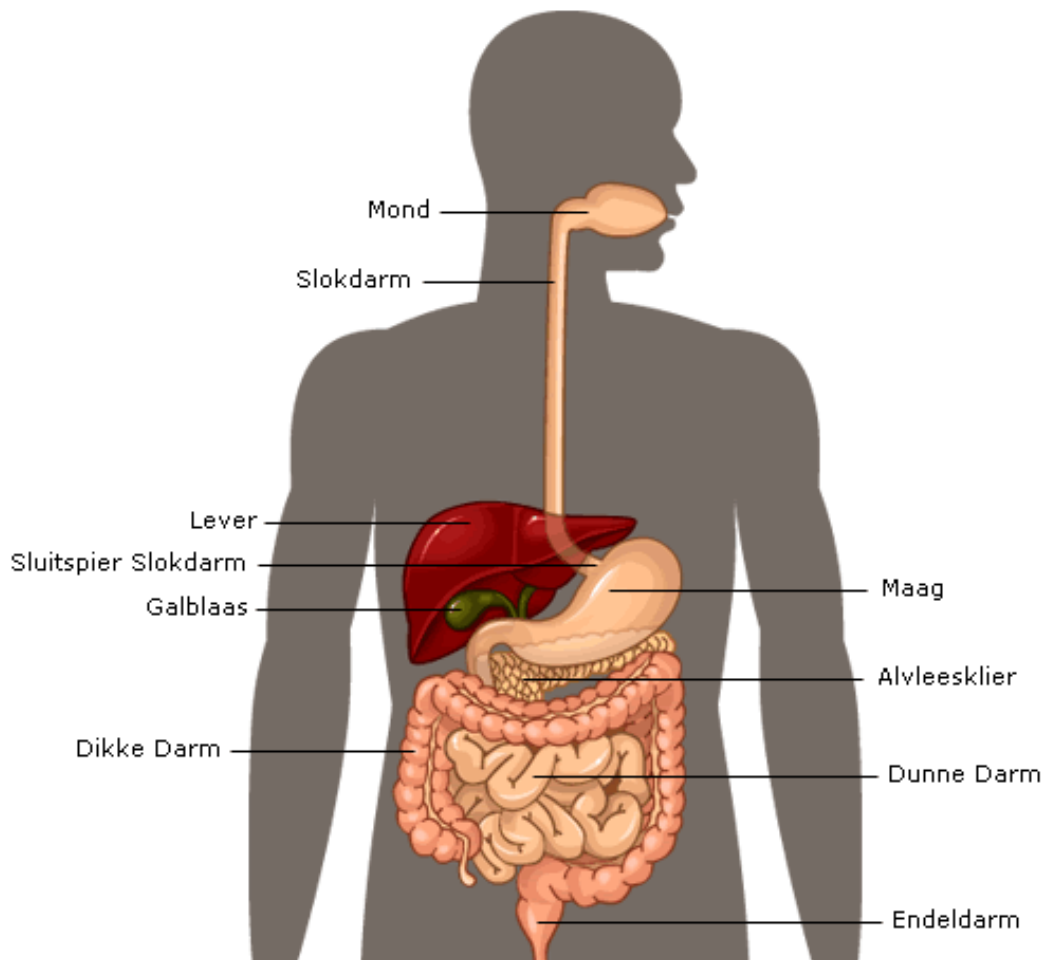


Fig 1: Het spijsverteringsstelsel

Het spijsverteringsstelsel heeft als doel om ons voedsel te verkleinen tot microscopisch kleine deeltjes, zodat het bloed ze kan opnemen en transporteren naar de cellen waar ze nodig zijn. We maken een onderscheid tussen mechanisch verkleinen en chemisch verkleinen. Het mechanisch verkleinen gebeurt in de mond door het voedsel te malen met onze tanden. Chemisch verkleinen gebeurt in meerdere organen met behulp van spijsverteringsenzymen. Enzymen kan je vergelijken met een schaar die de grote deeltjes knippen in hun kleinere bestanddelen. Zo worden grofweg de eiwitten gesplitst in aminozuren, koolhydraten in suikers en vetten in vetzuren.

Dit wetende kunnen we nu de weg van het voedsel volgen van mond tot anus:

1. De mond

- Mechanische verkleining dmv de tanden.
- Chemische verkleining van koolhydraten in suikers (speeksel).

2. De slokdarm

- Verplaatsen van het voedsel van de mond naar de maag.

3. De maag

- Chemische verkleining van eiwitten in aminozuren.
- Productie van maagzuur die zorgt voor het doden van schadelijke organismen.
- Kneden van het voedsel zodat de hele voedselbrij wordt vermengd met alle maagsappen.

4. De dunne darm

- Het eerste deel van de dunne darm wordt de twaalfvingerige darm genoemd. Wanneer er voedsel in de twaalfvingerige darm terechtkomt, trekken de galblaas en alvleesklier samen en persen ze hun sappen in de darmholte. Het alvleessap bevat enzymen die de eiwitten, koolhydraten en vetten verder verteren, maar ook een vloeistof die het maagzuur neutraliseert zodat het darmstelsel niet beschadigd wordt. Gal heeft meerdere eigenschappen, waaronder het verdelen van vet in kleine vetdruppeltjes zodat enzymen beter hun werk kunnen doen. (kan je vergelijken met een detergent)
- In de andere twee delen van de dunne darm, de nuchtere darm en de kronkeldarm vindt hoofdzakelijk de opname van nutriënten in het bloed plaats.

5. De dikke darm

- Het eerste deel van de dikke darm wordt de blinde darm genoemd. De primaire functie bestaat uit het opnemen van water en zouten uit het verteerde voedsel. Dit deel bevat tevens het wormvormig aanhangsel of de appendix.
- Het tweede deel van de dikke darm wordt de karteldarm genoemd. Hier worden voedselresten in het lichaam opgenomen die de dunne darm niet heeft kunnen verwerken. Dit is bijvoorbeeld het geval bij bestanddelen die niet de juiste vorm hebben of die eerst nog moeten worden afgebroken door darmbacteriën.
- Het derde deel van de dikke darm waar de ontlasting zich verzamelt, wordt de endeldarm genoemd.

6. Anus

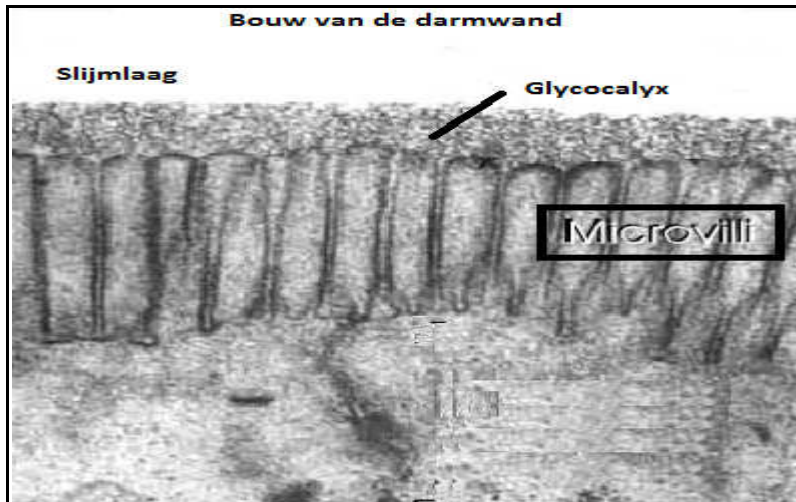
- Via de anus verlaat de ontlasting het lichaam.

2. Het lekkende darm syndroom

2.1. Barrières van de darmwand

De darmwand bestaat uit drie grote barrières die stoffen moeten passeren om in de bloedbaan terecht te kunnen komen. Deze zijn in volgorde:

- De slijmlaag
- De glycocalyx
- De microvilli

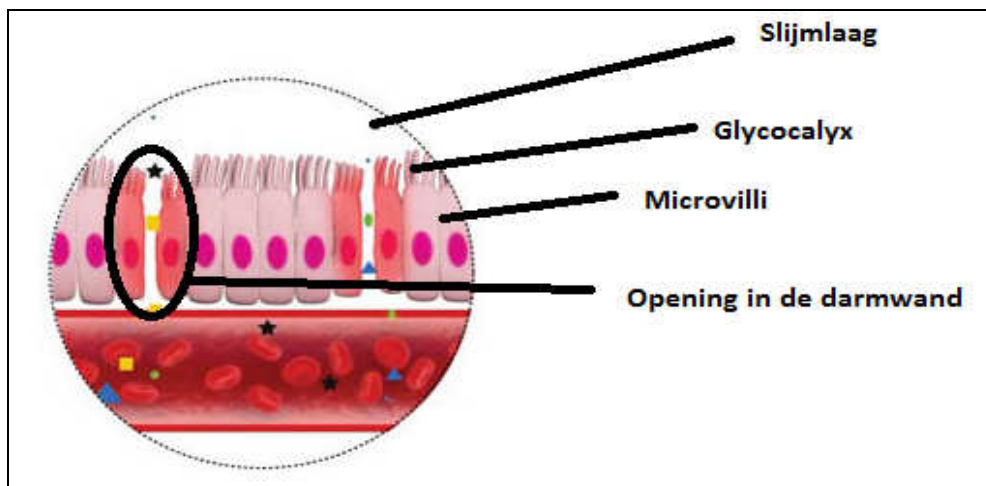


Microscopische doorsnede van een gezonde darmwand

Bij een gezonde darmwand kunnen enkel verteerde nutriënten (kleinste voedseldeeltjes) passeren. We spreken van een semipermeabele of halfdoorlaatbare wand.

2.2. Beschadiging van de darmwand

Bepaalde stoffen hebben de eigenschap om deze drie barrières te beschadigen waardoor er grote openingen ontstaan in de darmwand. Langs deze openingen kunnen dan ziektekiemen en onverteerde voedselresten in de bloedbaan terechtkomen met allerlei gezondheidskwalen tot gevolg.

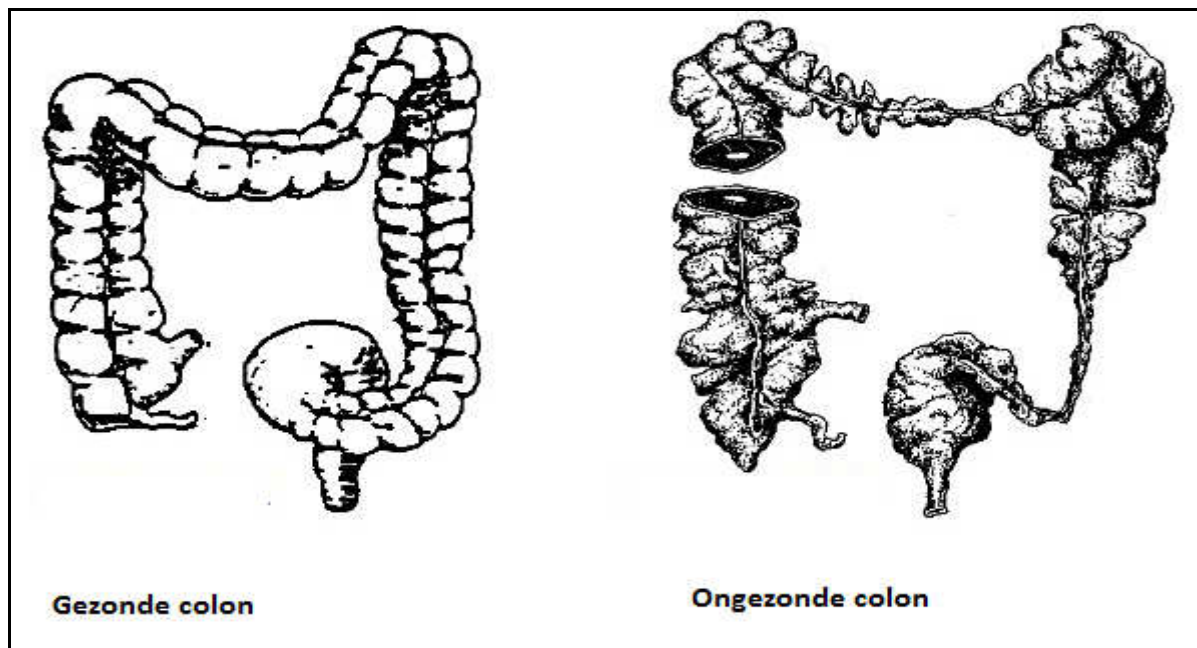


Schematische doorsnede van een lekkende darm

Bij een ontijdige en onvolledige ontlasting blijft er een deel op de darmwand plakken. Deze koek van uitwerpselen en slijm verhardt, verwekt ontstekingen en verwondt de darmwand. De dikke darm wordt steeds wijder, langer en zwaarder en zakt door (zie onderstaande figuur). Het lichte vlies waarmee de darm aan de ruggengraat ophangt, ontwikkelt zich tot een stevige band waarover de darm in een knik gaat hangen. Die knik verergert de verstopping. Daar komt weer een ontsteking en een wonde. (herken je de typische lage-rugpijnen?)

De verwondingen maar ook de stoffen (deze worden later behandeld) die de darmwand beschadigen, zorgen ervoor dat de darmwand volledig doorlaatbaar wordt. Dat betekent dat die wonden/gaten onbewaakte plaatsen zijn, waarlangs onverteerde nutriënten, ziektekiemen en gifstoffen ongehinderd in het bloed terecht kunnen komen.

Dat noemt men een lekkende darm en dat merkt men eerst aan de krampen in de spieren van de darmen op de plaats van de ontstekingen.



Gezonde darm vs ongezonde darm

De openingen in de darmwand laten dus heel wat stoffen door die normaal gezien nooit in het bloed zouden terechtkomen. Daardoor gaat het immuunsysteem deze ongewenste stoffen proberen af te breken en de afvalstoffen komen via het bloed in de grootste filter van ons lichaam terecht: de lever. Indien er geen einde komt aan de extra toevloed van gifstoffen, zullen zich galstenen vormen in de lever en galblaas. Galstenen zijn meestal gifstoffen, parasieten,...die worden ingesloten met een laagje gal omdat de lever ze niet verwerkt krijgt. Het kunnen ook gewoon ophopingen zijn van gal als gevolg van een slechte vertering.

Deze stenen zorgen er op hun beurt weer voor dat de functionaliteit van de lever afneemt en de gifstoffen worden terug in de darmen geloosd zonder ze af te breken (enterohepatische kringloop) of ze worden in bepaalde weefsels opgestapeld (bv kankergezwellen). Een vicieuze cirkel of de neerwaartse spiraal, in beide gevallen verlies je de vreugde van het leven.

Door al die afvalproducten wordt je bloed zuur (acidose) en worden ook je nieren tot het uiterste gedreven. Er kunnen zich nierstenen vormen die de werking ervan serieus kunnen hinderen. In het eindstadium geraken de spieren van de blindedarmklep ontstoken en verlamd, zodat er vrije doorgang is van alle gifstoffen en slechte bacteriën vanuit de dikke darm naar de dunne darm. Zo wordt de hoeveelheid gifstoffen die in het bloed komen sterk vergroot. Die gebreken ziet men tenslotte aan de vorm van het lichaam en aan de manier van gaan en staan van de persoon.

3. De rol van de darm in het immuunsysteem

Gewoonlijk wordt de darm slechts beschouwd als een spijsverteringsbuis, die als taak heeft te zorgen voor de opname van voedsel en uiteindelijk voor de uitscheiding van de onverteerbare voedselresten. Wie aan de darm denkt, brengt daarmee gewoonlijk slechts symptomen in verband als verstoppingen, winderigheid of pijn, respectievelijk aandoeningen zoals maag- en darmzweren, tumoren en hemorrhoiden. Juist in kringen van medisch specialisten wordt aan de darm nauwelijks een ruimere betekenis toegekend. Een fatale misvatting! De darm is een uiterst gecompliceerd en complex orgaan, waarvan de functie veel meer omvattend is dan de zojuist geschetste afbraak van voedsel. Het is het regelcentrum voor het gehele welbevinden.

Wist je dat 90% van alle bekende welvaartsziekten zijn terug te voeren naar ongezonde darmen? De darmen zijn immers voor 75% verantwoordelijk voor het immuunsysteem in ons lichaam. Niet zo verwonderlijk als je weet dat heel het verteringsstelsel, dus van mond naar anus één lang kanaal voorstelt die in direct contact staat met de buitenwereld. Dat betekent dat bij een slechte werking ziektekiemen en gifstoffen vrij in het bloed terecht kunnen komen.

Opmerking: Het immuunsysteem van het spijsverteringssysteem wordt darmgeassocieerd lymfoïde weefsel (Engels: gut-associated lymphoid tissue, GALT) genoemd.

In de darm wordt het immuunsysteem bepaald door o.a. spijsverteringsenzymen, de slijmlaag, de residente darmbacteriën (vaste bewoners van de darmflora) en specifieke afweer eiwitten. Wanneer een van deze systemen faalt, geeft dat een extra belasting aan de overige onderdelen van dit belangrijke immuunsysteem.

Verstoring van de darmen kan o.a. veroorzaakt worden door het veelvuldig inzetten van antibiotica, verkeerde voeding, een verkeerd voedingspatroon, voedselvergiftiging, darminfecties en/of darmoperaties, belastende medicijnen, straling en laxemiddelen.

4. Verstoring van de darmflora als oorzaak van welvaartsziekten

Gezien de belangrijke rol die de darmflora en het darmslijmvlies spelen in het immuunsysteem, is elke belangrijke fout in de werking van de darm de oorzaak van een reeks ziekten. Deze beperken zich niet alleen tot diarree, verstopping en krampen, maar zijn verspreid over vele functies en organen van het lichaam. De meest voorkomende ziektebeelden:

- **Gifstoffen in het bloed:** Slechte bacteriën in de darm maken gifstoffen aan die in het bloed terecht komen en het zuur maken. Als de hoeveelheid zo groot wordt dat de lever het bloed niet meer kan ontgiften, worden ze langs de bloedbaan het lichaam rondgevoerd en in allerlei organen neergezet. Men krijgt hoofdpijn, vermoeidheid, depressie, lage bloeddruk, tonusverlies in de huid, hartkloppingen en zelfs verstoring van het basisreactie systeem met vertraging van de peristaltiek in de darmen. Dat geeft de slechte bacteriën nog meer ruimte in de darm en zo komt men in een vicieuze cirkel, die men moet doorbreken met goede darmbacteriën in te nemen.
- **Infecties:** De weerstand tegen infecties verzwakt, niet alleen tegen deze die langs de darm binnendringen maar ook tegen infecties die langs de luchtwegen en de huid binnendringen. Men is ten prooi aan steeds weerkerende en chronische infecties. Wordt de darmflora regelmatig of chronisch verstoord, dan is het immuun systeem van het darmslijmvlies overbelast. Dat haalt versterking in de andere delen van het lichaam, het bloed, de longen,... Daar blijft dan een verzwakt immuun systeem achter, dat de infecties niet meer aankan. Gebeurt die overbelasting slechts een maal, dan wordt alles daarna weer normaal.

Indien de overbelasting in de darm regelmatig voorkomt, dan wordt de verzwakking van het immuun systeem blijvend. Zo komt het dat men bij slechte vertering meer vatbaar wordt voor infecties.

Neemt men dan antibiotica tegen de infecties dan wordt daardoor de darmflora nog verder afgebroken en gaat men van kwaad naar erger!

- **Voedselallergieën:** Bij een verstoorde darmflora is de vertering onvolledig en blijven onverteerde eiwitdeeltjes in de darminhoud. Als een bepaald deeltje in grote aantallen op het darmslijmvlies komt, geeft dat een overreactie van bepaalde immuun cellen. Deze overreactie wordt erger als het regelmatig gebeurt of blijvend is.
- **Huid en luchtwegenallergie:** Eens de immuun cellen die bij allergie betrokken zijn, geactiveerd zijn, verspreiden ze zich over het ganse lichaam en maken ze de mens meer vatbaar voor andere allergieën. De mensen die daarvoor een genetische voorbeschikking hebben, krijgen luchtwegenallergie tegen huisstofmijt, hooikoorts, astma, ... en allergie tegen alles waarmee de huid intens in contact komt. Ook de histamine die zich bij voedselallergie langs het bloed in het ganse lichaam verspreidt, maakt dat er minder allergeen nodig is om een aanval van luchtwegallergie te verwekken. Het is dus lonend bij elke allergie te laten nazien of men geen lekkende darm heeft of misschien gewoon een bacterie of parasiet in de darm die kans ziet door het gezond darmslijmvlies door te glippen.
- **Auto immuun ziekten tegen structuren van de darm:** Als een groter eiwitdeeltje in grote aantallen op het darmslijmvlies komt, wordt het herkend door bepaalde immuun cellen (T-cellen). Deze brengen de immuun reactie op gang. Heeft een van de structuren van de darm dezelfde kernmerken als het onverteerde eiwitdeeltje dan aanziet het immuun systeem per vergissing ook de darm als lichaamsvreemd. Dan valt het de structuren van de eigen darm aan. Zelfs als het betrokken eiwitdeeltje al lang uit het lichaam verdreven is, blijft het immuun systeem doorhameren, maar nu alleen tegen de identieke structuur van de eigen darm. Het breekt de eigen darm af. Dat is een auto immuun ziekte: Crohn en colitis ulcerosa. Ook dit komt alleen voor bij mensen met een genetische voorbeschikking. Ook hier geldt hoe groter het aantal deeltjes hoe groter de kans op een auto immuun ziekte.
- **Auto immuun ziekten tegen andere lichaamsstructuren:** Bij lekkende darm komen grotere eiwitdeeltjes en ziektekiemen in het bloed. Het immuun systeem van het bloed herkent die als vreemd en elimineert die. Als een van de structuren van lichaamseigen weefsels identiek is aan een bepaalde structuur van het eiwitdeeltje dan krijgt de mens met genetische voorbeschikking een auto immuun ziekte tegen dat weefsel. Lekkende darm is de oorzaak van vele auto immuun ziekten.
- **Reumatische ziekten:** Bij lekkende darm worden de grotere eiwitdeeltjes zodra ze in het bloed komen, bedekt met een laag antistoffen. Men krijgt op die manier wat men noemt immuun complexen. Zijn die te talrijk dan kan het lichaam ze niet meer elimineren en dan worden ze afgezet in de verschillende organen en weefsels van het lichaam: nieren, gewrichten, bindweefsels,... Ze beschadigen dat weefsel. Het immuun systeem doet haar taak en breekt dat beschadigd weefsel af. Zo krijgt men allerlei types reuma en gelijkaardige ziekten waaronder veel nierziekten, bindweefselziekten,...

5. Lekkende darm als oorzaak van welvaartsziekten

Zoals ik al eerder heb vermeld, ik ben geen dokter of therapeut en ik beschik ook niet over een geneeskundig attest. Alle informatie die ik deel is het resultaat van jarenlang opzoekingswerk, ellende, vreugde en geëxperimenteer op mezelf. Daarom heb ik begrepen dat welvaartsziekten eigenlijk niet op zichzelf bestaan. Wat bedoel ik er nu mee?

We zagen eerder al dat er zich vele uiteenlopende klachten kunnen voordoen bij een verstoring van de darmfunctie. Die klachten zijn bij iedereen anders en aan de hand van de klachten die zich voordoen in jouw lichaam krijg je een etiket van een bepaalde ziekte opgeplakt.

Een voorbeeld: we maken een lijst met alle symptomen die zich kunnen voordoen bij darmproblemen en we nummeren deze. Zo heeft patiënt 1 last van klacht 2,7,13,... Patiënt 2 heeft last van klacht 4,6,11,13,... Patiënt 1 heeft Lupus en patiënt 2 heeft Diabetes. De problemen van beide patiënten worden veroorzaakt door dezelfde factor (verstoring in de darmfunctie), maar hun ziektebeeld verschilt.

Wanneer onverteerde nutriënten/gifstoffen in het bloed terecht komen door een lekkende darm, worden ze door het immuunsysteem beschouwd als indringers en gaat het over tot de aanmaak van antistoffen.

Deze antistoffen binden zich aan het onverteerd nutriënt/gifstof en vormen als het ware immuuncomplexen die door middel van het bloed door heel het lichaam kunnen reizen. Wanneer deze niet geëlimineerd worden, zetten deze complexen zich af in weefsels met een met een arme bloedcirculatie (bv gewrichten, huid,...).

Wanneer het betreffend onverteerd nutriënt/gifstof na een tijd opnieuw in het bloed terechtkomt, zal er een auto-immunreactie volgen in de weefsels waar de immuuncomplexen aanwezig zijn. Het lichaam gaat automatisch de beschadiging van de weefsels proberen te herstellen door te reageren met een ontsteking. Men spreekt dan van een **reumatische ziekte**.

Wanneer de structuur van een onverteerd eiwitdeeltje identiek is aan de structuur van lichaamseigen weefsel (celwanden bevatten proteïnen), dan krijgt de mens met genetische voorbeschikking een **auto immuun ziekte** tegen dat weefsel.

Bij kankerpatiënten worden de overvloedige gifstoffen opgestapeld in een gezwel dat fungeert als een soort opslagplaats. Met andere woorden, de meeste mensen weten niet dat de tumor ervoor gezorgd heeft dat ze nog steeds in leven zijn!

De klassieke geneeskunde behandelt deze patiënten met chemotherapie/operaties waarbij zowel het gezwel alsook gezonde cellen worden vernietigd. Dit heeft als gevolg dat de gifstoffen in het lichaam enkel toenemen en de patiënt op den duur zwaardere complicaties gaat krijgen. Enerzijds door de chemo en anderzijds door het opruimen van de opslagplaats. Bij de behandeling van gevolgen en niet de oorzaak krijg je alleen maar verdere en meer ingewikkelder gevolgen.

Interessant weetje: 80 percent van de ondervraagde oncologen in Amerika wijst chemotherapie af als kanker bij henzelf of hun familie zou worden vastgesteld. 75 percent van diezelfde ondervraagde oncologen beveelt chemotherapie ten zeerste aan bij patiënten. Voor zover de eed van Hippocrates...

Voor een gedetailleerde uitleg van het lekkende darm syndroom verwijst ik naar de lezing van Dr. Chad Krier (Plugging the Leaky Gut Syndrome): <http://www.youtube.com/watch?v=kLCr6zLL-9k>

Voor een gedetailleerde beschrijving van de onderzoeksmogelijkheden van de darm verwijst ik naar: <http://www.gottswaal.nl/detail.php?cod=464&page=50&groep=licha>

Boek aanrader: De darm denkt mee van Klaus-Dietrich Runow

6. Candida als oorzaak van welvaartsziekten

In de darmen en op de huid van iedereen leeft een gistcel genaamd Candida Albicans. Normaal gezien leeft deze Candidagist in een gezond balans met alle andere bacteriën op en in ons lichaam. Soms kan het echter gebeuren dat de Candida gaat overheersen en de leiding overneemt in onze darmen. Hij transformeert dan van de onschuldige gist naar een agressieve schimmel. Dit gebeurt alleen maar wanneer de balans in de darmen verstoord wordt doordat onze goede bacteriën vernietigd worden.



De draadvormige Candida Albicans schimmel onder de microscoop

Mogelijke oorzaken van de verstoring in het evenwicht:

- Langdurige stresssituaties (*De darmen hebben een complex onafhankelijk zenuwstelsel, ENS - Enteric Nervous System- genoemd. Deze 'tweede hersenen' hebben een twee-weg communicatiesysteem met de hersenen. Dit verklaart de dramatische veranderingen die in het maag-darmkanaal plaatsvinden tijdens emotionele stress.*)
- Langdurig antibiotica gebruik
- Veelvuldig gebruik van geraffineerde koolhydraten, alcohol, fast-food en kant-klaarproducten.
- Gebruik van de anticonceptiepil
- Langdurig gebruik van synthetische cortisonpreparaten
- Ander medicijngebruik

Door bovenstaande oorzaken krijgt Candida de kans uit te groeien tot ongezonde proporties. De eerste tekenen zijn vaak een opgeblazen gevoel, obstipatie, winderigheid, buikkrampen en anale jeuk. Daar de geslachtsorganen vlak bij de anus liggen is dit een van de plekken waar de Candida infecties (en jeuk) kunnen veroorzaken. In een later stadium zullen de schimmeldraden van de Candida de beschermende slijmlaag van de darmen doorboren en komt de schimmel in het bloed terecht. Door die perforaties in de darmwand kunnen nu ook onverteerde nutriënten en gifstoffen die normaal in de darm blijven in de bloedbaan terecht komen. Hier is er dus ook sprake van een lekkende darm, maar Candida als boosdoener.



Candida overwoekering in de darm (endoscopie)

Nu de Candida door heel het lichaam kan reizen groeit het uit tot een ware plaag die vele symptomen kan veroorzaken. De schimmel maakt ook toxinen aan die vervolgens in de bloedbaan worden afgescheiden. Deze toxinen kunnen veel vage en minder vage klachten veroorzaken die helaas door veel huisartsen en internisten niet of niet tijdig erkend worden als Candidiasis. Het gaat vooral om de combinatie van allerlei klachten tezamen.

Constaateert de huisarts bijvoorbeeld een genitale Candida of zwemmerseczeem op de voeten, dan krijg je een kuurtje Fluconazol of Daktarincreme of iets dergelijks mee naar huis. Velen hebben (vaak maar tijdelijk) baat bij deze middelen. Echter bij telkens terugkomende klachten of een combinatie van onderstaande symptomen, geeft de huisarts vaak niet meer thuis. Dan krijg je te horen dat alleen AIDS patiënten of mensen die chemo ondergaan gevoelig voor Candidiasis kunnen zijn.

Welkom in de wereld van Candida waar patiënten keer op keer op een muur van onbegrip stuiten en meestal zelf tot een diagnose moeten komen.

Symptomen die gepaard kunnen gaan met een Candida infectie:

Algemeen:

- altijd maar moe
- beverigheid en geïrriteerdheid als je honger hebt
- trek in zoet of brood
- koude handen of voeten, rillerig zijn
- allergieën (chronisch lopende neus, astma-achtige klachten, hooikoorts, huiduitslag, jeuk)
- gewrichtszwellingen en spierpijn
- extreme stijfheid in nek en schouders
- nachtzweeten
- onaangename lichaamsgeur
- alcohol intolerantie
- onregelmatige hartslag
- ondertemperatuur
- schildklierproblemen
- diabetes
- veranderingen in lichaamsgewicht zonder veranderingen van dieet
- verergering van de klachten door vocht of vochtig weer
- klachten die ontstaan bij bepaalde geuren, zoals parfums, benzinedamp, geurstekkers
- hypoglykemie
- auto-immuunziekten

Luchtwegen:

- herhaalde infecties zoals chronische verkoudheid
- steeds terugkerende bronchitis
- piepende ademhaling
- kortademigheid
- snurken
- keelpijn

Huid:

- slechte wondheling
- eczeem
- psoriasis
- ringworm
- schilferige huid, o.a. roos
- acne
- huidverkleuringen, levervlekken, pigmentvlekken
- zweetvoeten, zwemmerseczeem, voetschimmel
- kalknagels
- snel optredende blauwe plekken
- donkere kringen onder de ogen
- kriebelende huid

Hoofd:

- hoofdpijn, migraine
- druk in het hoofd
- dof en onwelriekend haar
- haaruitval
- slechte adem
- uitslag of blaren in de mond, op de tong of in de keel
- spruw (witte aanslag in de mond)
- moeite met slikken
- steeds terugkerende oor- en ooginfecties
- vlekken voor de ogen of onregelmatig zicht
- branderige, droge of tranende ogen
- oorpijn, jeuk in de gehoorgang, doofheid
- oorsuizen (tinnitus)
- chronische tand- en kiesproblemen
- tandenknarsen

Buik:

- buikpijn
- constipatie of diarree
- opgezetten buik evt. in combinatie met gasvorming
- maagzuur en indigestie
- slijmerige ontlasting
- spastische dikke darm
- parasieten
- andere spijsverteringsproblemen
- voedingsintoleranties
- nierstenen

Geslachtsorganen:

- menstruatiestoornissen en premenstruele klachten
- endometriose of onvruchtbaarheid
- vaginale infecties, jeuk aan geslachtsdelen en anus
- korrelige witte vloed
- vaginitis
- impotentie
- libidoverlies
- ontsteking van de eikel en/of voorhuid
- prostaatklaften
- vaak aandrang tot urineren, branderig gevoel bij urineren
- blaasontsteking en andere blaasproblemen

Zenuwstelsel:

- tintelingen, gevoelloosheid, brandende sensaties aan bijv. de vingers, gezicht
- duizeligheid, evenwichtsverlies
- onwillekeurig trillende spieren (fasciculaties)
- spierzwakte
- flauwvallen
- rusteloze benen syndroom (RLS)

Psychologische problemen:

- depressie
- slapeloosheid
- te veel slapen en niet uitgerust wakker worden
- aversie aangeraakt te worden
- schrikachtig zijn
- geheugenzwakte, concentratiestoornissen
- wisselende gemoedsstemmingen
- moeite met spreken
- besluiteloosheid
- angstaanvallen, huilbuien
- obsessieve gedachten
- persoonlijkheidsveranderingen
- paranoia
- fobieën
- autistisch gedrag
- autisme

Diverse klachten lijkende op of horende bij:

- Fibromyalgie
- Myalgische Encephalomyelitis (ME) / Chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS)
- Hemopyrrolactamurie (HPU)
- Lyme-borreliose
- Hypothyroïdisme
- Ziekte van Crohn, Coeliakie
- Diabetes
- Lupus
- Autisme, ADD, ADHD, Tourette's, schizofrenie, Alzheimer
- amalgaamvergiftiging
- ziekte door elektromagnetische straling, electrosmog

Bijzondere klachten:

- gevoel alsof er zandkorrels in de ogen zitten
- wazig zien of witte stippen zien
- gevoelloosheid
- jeukaanvallen
- alles ruikt sterker
- blootstelling aan parfums, toiletverfrisser e.d. geeft klachten
- blootstelling aan verf, insecticiden e.d. geeft klachten
- benauwd of onprettig gevoel in vochtige ruimtes, kelders
- onaangename lichaamsgeur die niet lijkt te verminderen door wassen
- gevoel van niet in de werkelijkheid staan
- gevoel dat er tussen de schedel en de hersenen een irritatie is
- druk boven de oren
- gevoel alsof het hoofd is opgezet

Candida thuistesten

Een thuistest voor candida kan je zelf doen: een spuugtest of een vragenlijst invullen (<http://www.lilith.demon.nl/div/candida-test.html>). Let op: dit zijn geen 100% sluitende testen maar kunnen wel sterke aanwijzing zijn.

Spuugtest: Vul een doorzichtig glas met water, zet het glas op een vaste ondergrond en spuug 's ochtends in het water. OPGELET helemaal niets eten of drinken vooraleer te spuwen. Laat het nu gewoon met rust. Controleer het water elk kwartier gedurende een uur. De kans op Candida is groot als het speeksel draden naar beneden vormt, op de bodem ligt of ergens in het midden van het glas drijft, of als het verspreidt aan de oppervlakte. Als je speeksel bij elkaar blijft en aan de oppervlakte blijft drijven is de kans op Candida minder groot maar niet uitgesloten.



Candida spuugtest

7. Voeding als oorzaak van welvaartsziekten

7.1. Overvloedig zetmeel in de westerse voeding

Onze voeding is de laatste eeuw enorm veranderd, terwijl het lichaam en de manier waarop het voedsel verwerkt wordt, hetzelfde is gebleven. De genen zijn nog steeds geprogrammeerd voor de omgeving van onze oerouders zo'n 160.000 jaar geleden en daarmee ook het inwendige biologische systeem.

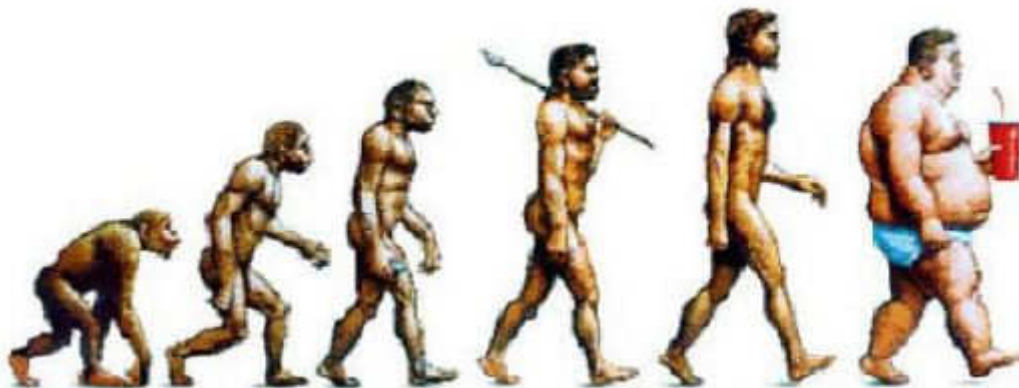
Vroeger jaagden de mannen met name op groot en klein wild. Doordat ze soms van enkele dagen tot weken op jacht waren hadden ze veel meer beweging dan de moderne mens van nu. Als er wat gevangen werd, consumeerde men de bedervende delen nog dezelfde dag. De rest van het vlees werd geconserveerd door middel van zouten, roken en/of drogen. Soms at men heel veel wild en dan weer een periode heel weinig tot niets.

Verder bestond het basisvoedsel voornamelijk uit allerlei soorten knollen, plantenwortels, wilde groenten en fruit. Deze voedingsmiddelen werden verzameld door vrouwen en kinderen.

Seizoensgebonden at men noten, meloenen en eieren. Van de meloenen werden ook de pitten gegeten. Naast dit voedsel bestond de dagelijkse voeding uit insecten, larven, rupsen (heel calcium- en ijzerrijk), vogels, knaagdieren, hagedissen, slangen, vis en schildpadden.

De oermens was onderdeel van de natuur en alles wat eetbaar was werd optimaal gebruikt.

Oervoeding bevatte in verhouding meer dierlijke eiwitten en weinig koolhydraten in tegenstelling tot onze huidige voeding waarin geraffineerde koolhydraten als brood, rijst en pasta de boventoon voeren. **Onze voorouders aten in ieder geval geen granen, peulvruchten en zuivelproducten.**



Natuurlijk hebben we in deze tijd geen mogelijkheid meer om te jagen, en verzamelen doen we in de supermarkt. Maar we kunnen wel keuzes maken in wat we tot ons nemen. Het aanbod is zelfs gevarieerder dan in de prehistorie en we zijn minder afhankelijk van de natuur met haar misoogsten.

Niet alleen wij als mens, maar ook onze dieren zijn niet meer gezond. Honderd vijftig jaar geleden at geen enkel dier granen, maïs of peulvruchten. Het voeren van granen aan dieren in de bio-industrie leidt tot ontwikkeling van de colibacterie in de darmflora. Hierdoor wordt tijdens het slachten het vlees onvermijdelijk besmet. Doordat we onze dieren vetmesten met granen krijgt het vlees een afwijkende vetzuursamenstelling. Vlees van wilde dieren bevat 2-4% vet met relatief hoge gehalten aan mono- en onverzadigde en omega-3 vetzuren. Daarnaast hebben scharreldieren een hoger gehalte aan beta-caroteen en mineralen als calcium, magnesium en kalium.

In de prehistorie werden granen pas gegeten wanneer men dreigde te verhongeren!!!

Onze westerse voeding bestaat momenteel uit 40 tot wel 60 procent zetmeel per dag per hoofd van de bevolking. Daarvan is 85 % sterk geraffineerd graan die niet meer de volledige nutritionele voedingswaarde bevat die het zou kunnen hebben. De kiemen en zemelen worden door de moderne industriële bewerking verwijderd en het meel bestaat uiteindelijk vrijwel alleen maar uit zeer fijn zetmeelrijk endosperm (voeding voor het kiemproces). Dit resulteert uiteindelijk in een loze koolhydraat (koolhydraat die bijna geen nutriënten levert maar kost) die vrijwel alleen maar suiker levert in de vorm van polysachariden (zeer lange ketens monosachariden "enkelvoudige suikers".) Dit doet de bloedsuikerspiegel zeer snel stijgen en het teveel wordt uiteindelijk opgeslagen als vet. Tevens heeft deze hoge hoeveelheid een 4 maal verhoogde afgifte van endorfines (een neurotransmitter die o.a. zorgt voor gevoelens van geluk) tot gevolg, wat uiteindelijk een verslavend resultaat oplevert vergelijkbaar aan een cocaïne verslaving. Dit zorgt er dus voor dat we niet meer eten wat het lichaam echt nodig heeft, maar dat we dwangmatig eten om ons "gelukkig" te voelen. Net zoals bij ieder andere verslaving gaat onze gezondheid in een spiraal naar beneden.

7.2. Natuurlijke gifstoffen in zetmeelproducten en peulvruchten

Buiten de verslavende werking van zetmeel (suiker) bevatten alle granen, vruchten van de nachtschadefamilie (aardappel, aubergine, paprika, tomaat) en peulvruchten ook nog eens fytotoxines (gifstoffen). Aangezien moeder plant niet kan schreeuwen, vluchten of vechten maakt zij gifstoffen aan om haar zaden en zichzelf te verdedigen tegen haar natuurlijke belagers. De meest kwetsbare delen en de zaden van de plant bevatten dus relatief hogere concentraties aan fytotoxines dan de overige delen.



7.2.1. Gliadine

De gliadine in granen zorgt er voor dat de darm zeer sterk doorlaatbaar wordt waardoor er een versnelde uitscheiding plaatsvindt zodat het zaad het kan overleven. Tevens zorgt de verhoogde permeabiliteit er ook voor dat de overige fytotoxines het lichaam kunnen binnendringen. De eiwitten gliadine en glutenine vormen samen het gluten eiwit. Dit ligt ten grondslag aan Coeliakie (gluten intolerantie), ziekte van Crohn en Duhring (huidziekte). Iedereen reageert op gliadine en krijgt dus een permeabele darm ook al merk men dat niet.

7.2.2. Lectinen

Sommige mensen kunnen precies vertellen dat een bepaald voedingsmiddel niet goed voor hen is, terwijl anderen dat bij zichzelf niet merken. En door dat soort voeding toch te eten, zal dat op den duur gevolgen voor hun gezondheid hebben. Het niet opmerken van symptomen komt doordat ze gewend zijn geraakt (het zijn doorgaans ook geen heftige, opvallende klachten) aan die symptomen van een zg. low-grade-inflammation (laaggradige ontsteking) of silent inflammation van het spijsverteringskanaal. Een op kleine schaal, maar constant optredende ontsteking dus. Veel vaak voorkomende klachten zijn eigenlijk het gevolg van de zg. lectine-interacties van het immuunsysteem.

Lectines zijn plantaardige toxische eiwitten, die de plant nodig heeft om te kunnen overleven. De structuur van lectines lijken op die van onze lichaamseiwitten. Ze beschadigen de darmwand doordat we niet beschikken over de juiste enzymen om ze te kunnen verteren. Hierdoor ontstaat er in de darm een laag ontstekingen waardoor er een versnelde darmperistaltiek ontstaat. Door deze versnelde uitscheiding wordt de overlevingskans van het zaad groter. De aanname dat volkorenprodukten gezond zijn omdat ze de stoelgang verbeteren is feitelijk alleen maar een ontgiftingsreactie van de darm op de lectines, en dus helemaal niet zo gezond!

Wanneer lectines in de bloedbaan terechtkomen, laten ze de rode bloedlichaampjes samenklonteren (infarcten!!!) en het immuunsysteem reageert. Helaas gebeurt het nogal eens dat wanneer het immuunsysteem eenmaal in werking treedt, het lichaamseigen eiwit wordt aangezien voor de indringer. Hierdoor ontstaat een hele reeks aan ziekten en afwijkingen zoals: artritis, ingewandsontsteking, multiple sclerose en auto-immuunziekte van de nier. De onschuldiger varianten zijn het ontstaan van allergieën en astma. Alle planten bevatten eiwitten die als lectines kunnen werken, maar de meeste zijn onschadelijk. De ergste zijn afkomstig van granen, alle peulvruchten (ook soja), vruchten van de nachtschadefamilie maar ook de lectines afkomstig van zuivelproducten.

7.2.3. Saponinen

Saponinen zijn grofweg in negatief werkende en positief werkende saponinen in te delen. De positief werkende saponinen zitten vooral in uien, fenegriek, knoflook, ginseng en asperges. Ze kunnen beschouwd worden als een natuurlijk geneesmiddel vanwege de invloed op een groot aantal werkingsmechanismen waaronder de energiestofwisseling, ontgiften, bloedsomloop en hormoon regulering. Toxische saponinen uit granen, soja, peulvruchten, aardappelen, tomaten en pinda's verhogen de darm permeabiliteit en activeren chronisch het immuunsysteem die zich vaak tegen lichaamseigen cellen richt.

7.2.4. Mycotoxines

Granen bevatten zeer hoge concentraties mycotoxines (van schimmels) die net als lectines in de poriën van de celmembranen gaan zitten en zo de celstofwisseling bemoeilijken. Wanneer de granen ook nog eens worden opgeslagen dan neemt de concentratie van mycotoxines alleen maar toe.

7.2.5. Fytaten en fytinezuur

Granen hebben een hoog gehalte aan fytaten en fytinezuur die een binding aan gaan met mineralen waardoor bijvoorbeeld de opname van calcium in de cel wordt belemmerd.

Ook de opnamen van biotine (B vitamine) en vitamine D worden ernstig belemmerd (MS!) en geëlimineerd. Door een hoge inname van fyfaten kan er een nadelige mineralen tekort ontstaan.

7.3. De zeven nutritionele componenten

Gezonde voeding (oervoeding) zorgt voor een evenwichtig balans in de zeven nutritionele componenten. Een ongezonde levensstijl zal deze elementen verstoren met de meeste chronische aandoeningen tot gevolg:

7.3.1. Glykemische index

De glykemische index of GI is een maat voor het effect van koolhydraten op de bloedglucosespiegel. Koolhydraten die snel worden afgebroken tijdens de spijsvertering en hun glucose dus snel afgeven in de bloedbaan, hebben een hoge glykemische index. Koolhydraten die langzaam afbreken en hun glucose geleidelijk aan het bloed afgeven, hebben een lage glykemische index. Vooral granen en geraffineerde suikers hebben een hoge GI.

Ziekten die in verband worden gebracht als gevolg van producten een hoge GI: hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, overgewicht, jicht, type 2 diabetes,...

7.3.2. Vetzuurbalans

We kunnen de vetzuren indelen in de verzadigde vetzuren, onverzadigde vetzuren (enkelvoudig en meervoudig) en de transvetzuren.

- Verzadigde vetzuren komen vooral voor in dierlijk vetweefsel en zuivelproducten. Verzadigde vetten zorgen er in ons lichaam voor dat het cholesterolgehalte in het bloed stijgt. Een hoog cholesterolgehalte kan als gevolg hebben dat er vet op de wanden van de bloedvaten wordt afgezet en dat zo de bloedvaten dicht kunnen slibben. Door het dichtslibben van de bloedvaten, heb je een hogere kans op hart- en vaatziekten.
- Enkelvoudige onverzadigde vetzuren worden ook wel de Omega 9 vetzuren genoemd en hebben een sterk cholesterolverlagend en ontstekingremmend effect. We kunnen deze vooral terugvinden in olijfolie en avocado's.
- Meervoudige onverzadigde vetzuren kunnen we grofweg onderverdelen in de Omega 3 en Omega 6 vetzuren. Ze worden ook wel de essentiële vetzuren genoemd omdat het lichaam ze niet zelf kan aanmaken en dus opgenomen moeten worden uit de voeding. De belangrijkste telgen uit de Omega 3 familie zijn EPA en DHA, die van nature in vette vis (zalm, makreel,...) en wild vlees + gevogelte voorkomen. EPA en DHA werken ontstekingremmend, cholesterol verlagend, voorkomen cholesterolsamenklontering en bloedstolsels, houden het bloed dun en verlagen een verhoogde bloeddruk.
De belangrijkste telg uit de Omega 6 vetzuurfamilie is linolzuur wat je vooral kan terugvinden in olie van maïs, soja en tarwe. Een teveel aan Omega 6 vetzuren bevordert ontstekingen in het lichaam, in tegenstelling tot Omega 3 vetzuren die ontstekingen net tegengaan.
- Transvetzuren ontstaan door bewerking van vloeibare plantaardige vloeibare oliën naar vaste vetten waardoor ze langer houdbaar worden. Ze worden gebruikt voor het bakken van fastfood, chips, bakkerijproducten,... Het zijn gevaarlijke vetten die je ABSOLUUT moet vermijden. Ze zorgen voor een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, allergieën bij kinderen, diabetes, hebben negatieve effecten op de groei van de foetus,...

7.3.3. Macronutriënten balans

Zorg voor een juiste balans tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. Een teveel of een tekort van de macronutriënten kunnen leiden tot een brede waaier aan welvaartsziekten.

7.3.4. Concentratie van spoorelementen, vitaminen en mineralen

Bij het eten van een gevarieerde, gezonde voeding krijg je de juiste hoeveelheid naar binnen. Het kan echter altijd voorkomen dat je toch je dagelijkse behoefte niet uit je voedsel kan verkrijgen. Hiervoor kun je een aanvulling gebruiken in de vorm van een preparaat. Een lange tijd een ernstig tekort aan een bepaalde mineraal of spoor-element kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen. Duidelijke symptomen van tekorten zijn bijvoorbeeld een slechte weerstand tegen infecties, huidproblemen en een verminderde groei.

7.3.5. Zuur/base balans

Na de vertering van voedsel en de stofwisseling blijft er een zure of een basische rest over in het lichaam (basisch is het tegenovergestelde van zuur). Groenten en fruit zorgen bijvoorbeeld voor een basische rest, vlees voor een zure rest. Het lichaam heeft van nature een licht basenoverschot en probeert dat constant te houden. Zo wordt een overschot aan zuren zoveel mogelijk uitgescheiden door de nieren. Ook de longen kunnen hierbij een belangrijke bijdrage leveren. Neemt de zuurvorming in het lichaam enorm toe, dan kan het hierboven genoemde zuurcompenserende mechanisme het niet meer aan.

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. Dat kan aanleiding geven tot de meest uiteenlopende klachten: vermoeidheid, huidproblemen, hoofdpijn, reumatische klachten en de meeste chronische welvaartsziekten. Met het weglaten van peulvruchten, zuivelproducten, graanproducten e.d. krijg je een gezonde balans tussen groenten/fruit en vlees.

7.3.6. Natrium/kalium balans

Kalium werkt samen met natrium om de waterbalans in het lichaam te reguleren. Kalium trekt het vocht door de celwand heen de cellen binnen en natrium trekt het vocht naar buiten. Het teveel aan het één veroorzaakt een tekort aan het ander. Samen zorgen ze voor een goede zenuw prikkeloverdracht zodat de spieren goed kunnen samentrekken.

Door de toevoeging van geraffineerde zouten in verwerkte producten krijgen de meeste mensen echter veel te veel natrium naar binnen waardoor er een tekort in kalium ontstaat. Dit heeft ernstige consequenties voor het menselijk lichaam. Indien het ionenevenwicht slechts één minuut verloren raakt, beginnen cellen in het lichaam al te barsten en leidt tot zenuwstoornissen, hersenbeschadiging of spierspasmen, evenals het instorten van het celregenererend proces.

LET ECHTER OP: het zijn enkel de geraffineerde zouten die schadelijk zijn voor ons lichaam omdat deze enkel natrium en chloor bevatten (natriumchloride=keukenzout). Keltisch zout en Himalayazout bevatten 84 essentiële mineralen en zijn dus wél gezond voor ons lichaam!!!

(Voeding met een hoge kaliumgehalte: olijven, banaan, peterselie, vijgen, dadels, spinazie,...)

7.3.7. Hoeveelheid vezels

Vezels of voedingsvezels is de verzamelnaam voor een aantal bestanddelen van plantencellen. Bij het eten van plantaardige producten komen de vezels terecht in onze darmen. Omdat ze het volume van de dikke darminhoud vergroten door de binding met water, verbetert de stoelgang..

Voedingsvezels kunnen worden ingedeeld in oplosbare en onoplosbare vezels. Oplosbare vezels binden met water, maar vormen bovendien een gel waardoor de darminhoud niet alleen in volume toeneemt, maar ook een zachte consistentie krijgt. Hierdoor wordt de dikke darm gestimuleerd, verkrijgt je een betere darmtransit en is er dus minder kans op constipatie (verstopping). Door het grotere volume en de snellere transit kunnen eventueel aanwezige kankerverwekkende of giftige stoffen bovendien minder in contact komen met de darmwand, wat het risico op darmkanker verlaagt. Door de grotere darminhoud en de betere passage kunnen ook uitstulpingen in de darm voorkomen worden.

De onoplosbare vezels komen bijna uitsluitend van graanproducten en dienen vermeden te worden vanwege de ontgiftingsreactie van het lichaam (zie verder).

Voor een gedetailleerde uitleg over de nutritionele componenten verwijst ik naar de eerste helft van de lezing van Dr. Loren Cordain: <http://www.youtube.com/watch?v=3RvWGx0AJE>



7.4. Van Westerse voeding naar oervoeding of paleolithische voeding

'Let thy food be thy medicine and thy medicine be thy food'. Deze slagzin gebruikte Hippocrates (vader geneeskunde) bij het begin van elke les geneeskunde. Hij was zich reeds bewust dat goede voeding de basis vormt van een goede gezondheid. Dat betekent dat we best terug overschakelen naar oervoeding indien gezondheid ons lief is en blijft.

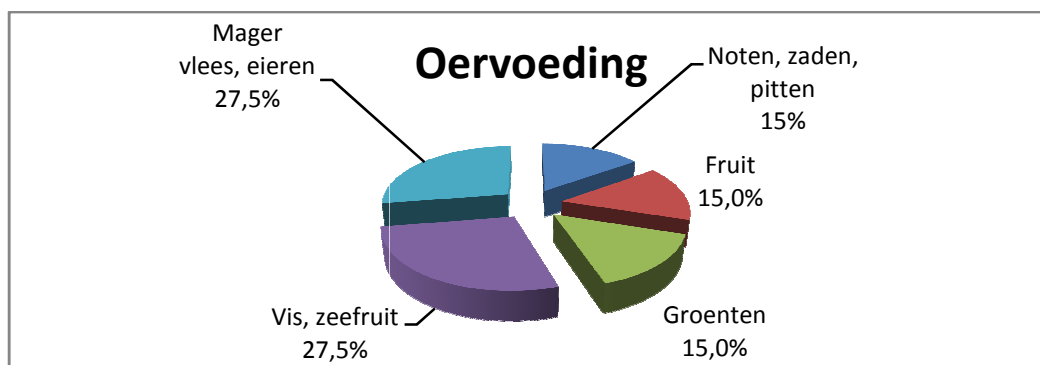
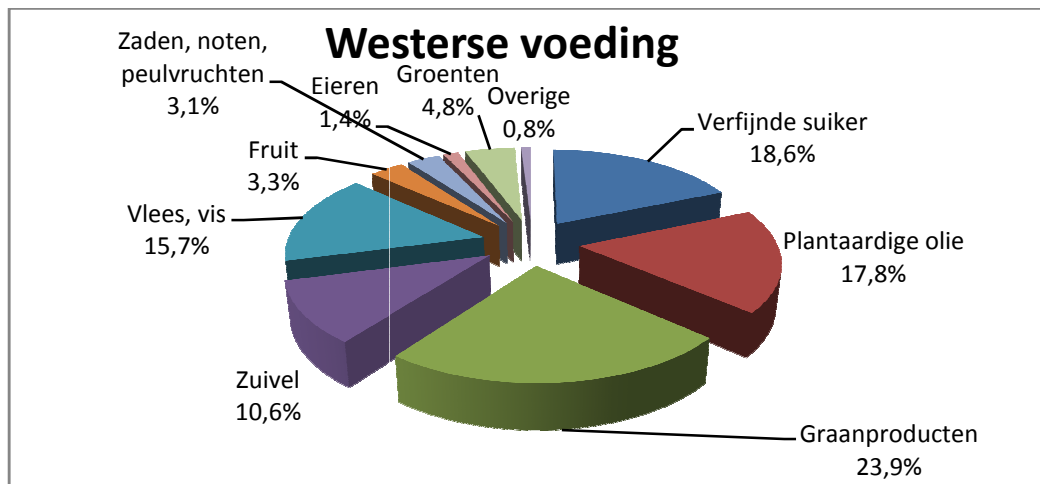
Deze voeding bestaat voornamelijk uit:

- groenten en fruit
- noten, pitten en kokos
- eieren
- vis, schaal- en schelpdieren
- mager vlees; liefst van dieren die veel beweging hebben gehad zoals wild en gevogelte
- beetje honing.

Voedingsmiddelen die in de oertijd niet voorkwamen en niet passen binnen oervoeding:

- suikers; zoetigheden zoals snoep, koek, ijs, frisdranken,...
- zuivelproducten; melk, yoghurt, kwark, vla, boter, pudding, room...
- granen; brood, crackers, koek, pasta, rijst, maïs,...
- planten van de nachtschadefamilie; tomaat, paprika, aardappel en aubergine
- peulvruchten; bonen, kikkererwten, soja, pinda's, alfalfa, erwten, linzen,...
- kunstmatige toevoegingen; zoetstoffen, conserveermiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen

Om het verschil in de samenstelling van westerse voeding en oervoeding nog duidelijker te maken, even een overzicht in twee cirkeldiagrammen:



7.5. De machtige (voedsel)lobby's en desinformatie

We leerden reeds op jonge leeftijd dat graanproducten en zuivel aan de basis van de voedselpiramide staan, dus ik kan het mij best inbeelden dat oer'dieet' bij veel mensen in het verkeerde keelgat schiet. Je hebt echter de vrije keuze om te beslissen wat je wilt: oftewel negeer je deze informatie en blijf je verder gifstoffen nuttigen of je kunt 'het dieet' volgen wat eigenlijk geen dieet is, maar een gezonde levensstijl.

Het lijkt misschien waanzinnig om de raad van de 'specialisten' van het reguliere systeem te negeren en een tegenovergestelde richting te kiezen. De echte waanzin zit echter in het feit dat je gifstoffen blijft nuttigen omdat het systeem zegt dat het goed voor je is. Veel mensen begrijpen echter nog steeds niet hoe onze consumptiemaatschappij eigenlijk in mekaar steekt. Daarom wil ik even heel kort ingaan hoe gifstoffen op ons bord kunnen terechtkomen en de consument voor de gek wordt gehouden.

Wanneer bepaalde multinationals nieuwe producten op de markt willen brengen, zouden deze normaal gezien eerst moeten getest worden of ze wel veilig zijn voor menselijke consumptie. Je zou ervan uitgaan dat deze testen moeten worden uitgevoerd door onafhankelijke laboratoria om belangenverstrengeling te vermijden. Schokkend genoeg gebeurt dat meestal niet en worden resultaten vervalst of testen worden niet degelijk uitgevoerd. Wetenschappers en politici worden omgekocht zodat een bepaald voedselagentschap het product goedkeurt en uiteindelijk in de winkelrekken terecht komt.

In veel gevallen gaat men erg ver om schadelijke producten zoals aspartaam, saccharose en dergelijke te laten goedkeuren. Wanneer er bijvoorbeeld functies vrijkomen bij een bepaald voedselagentschap, gaan vooraanstaande bedrijfsleiders van een multinational solliciteren. Deze bedrijven zwemmen letterlijk in het geld met als gevolg dat ze heuse verkiezingscampagnes kunnen voeren, of andere politici omkopen zodat ze zo goed als zeker de functie zullen bekleden. Eenmaal in functie, zal de multinational een aanvraag indienen voor een bepaald product dat ze graag goedgekeurd willen zien. Deze aanvraag komt dan op het bureau van hun mannetje in het voedselagentschap terecht. Uiteraard wordt deze goedgekeurd en de nietsvermoedende consument denkt dat het product veilig is omdat deze vertrouwen heeft in de heersende macht. Wanneer de ambtstermijn van 'de insider' afloopt, keert hij gewoon terug naar zijn oude functie in het bedrijf. Dat noemt men draaideurpolitiek. En geloof me vrij dat dit niet alleen geldt voor de voedselindustrie! Op deze manier kunnen bepaalde bedrijven hun winsten opdrijven door goedkope chemische producten in onze levensmiddelen te draaien en worden wij de dupe. Doordat wij dan ziek worden, gaan andere bedrijven zoals de farmaceutische industrie zich in de handjes wrijven en ook rijk worden op onze kap. Niets staat los van mekaar, het is een heus spinnenweb zodat de mensen het spel niet te snel door zullen hebben. Het konijnenhol gaat diep, héél diep!!!

Vergeet dus de foute informatie die je heel je leven werd aangeleerd en programmeer jezelf met gezonde levensgewoonten. Ga zelf op zoek, je moet mij niet op mijn woord geloven want grof gezegd doordat je vroeger anderen in jouw plaats hebt laten denken zit je nu in de problemen en lees je deze tekst.

En wat doen met de machtige lobby's? Doordat we zullen stoppen met hun producten te nuttigen, zullen deze een langzame dood sterven en hun macht verliezen. Wees dus niet tegen deze lobby's maar VOOR de natuurproducten!

Voor veelgestelde vragen ivm het oerdieet verwijs ik naar de podcast van Robb Wolf, auteur van het boek 'De paleo solution': <http://www.youtube.com/watch?v=-PpulKTg6QE>

7.6. Besluit

Het nuttigen van oervoeding zal je veranderen als je het de kans geeft. Wanneer je dagelijks gezond eet, kan je aan niets anders meer denken dan gezondheid (mits je ook verkeerde levensgewoonten uit je leven bant). Zoek op welke inhoudsstoffen er in je eten zitten en waar ze goed voor zijn. Bij elke hap leg je dan automatisch de link met de gezondheidsbevorderende aspecten zodat je gaat beginnen te genieten van je voedsel als medicijn. Kweek een band met je voedsel door even stil te staan en het te appreciëren. Behandel het met liefde tijdens de bereiding en besef dat het een deel van je gaat worden. Bijvoorbeeld met noten: de vetzuren in noten zijn de bouwstenen van een gezond zenuwstelsel. (myeline)

Oervoeding maakt je gezonder, fitter, helderder van geest en bewuster van het leven. Je gaat meer de behoefte krijgen om je te bewegen en in de buitenlucht te vertoeven. Vele kwaaltjes verdwijnen binnen de paar weken en je gaat er ook gezonder uitzien. Bijgevolg ga je je ook gelukkiger voelen en kom je helemaal in de positieve spiraal terecht.

Het bereiden van oervoeding is heel eenvoudig en neemt weinig tijd in beslag. Voor degenen die echt niet weten wat klaar te maken raad ik het volgende boek aan: [Oergondisch genieten van Ria Renders & Elly Poll](#)



DEEL 2

Stappen tot genezing

We kunnen 5 grote stappen onderscheiden:

1. VERWIJDEREN van alle (gif)stoffen die niet in het lichaam thuishoren.
2. VERANDEREN van levensstijl/voedingsgewoonten heilzaam voor ons lichaam
3. AANVULLEN van de goede darmflora
4. HERSTELLEN van het darmslijmvlies + onderhoud
5. GELOVEN in je genezing en positief blijven

De volgende kuren en supplementen zijn er op gericht om het natuurlijke balans in de darmen te herstellen, gifstoffen uit alle cellen te verwijderen, gevaarlijke parasieten te vernietigen, schade van meestal jarenlange verwaarlozing op te ruimen en het zelfhelend vermogen van het lichaam te herstellen.

Ze zijn veilig en doeltreffend indien men zich aan de instructies houdt. Wanneer je over iets twijfelt of er moet zich een uiterst zeldzame complicatie voordoen, twijfel dan zeker niet om een erkend therapeut te raadplegen.

Let op: natuurlijke middelen zijn erop gericht om de wortel van het probleem aan te pakken. Het kan dus ook heel goed zijn dat je in het begin van een kuur verslechtert. Dat is volledig normaal want door de kuren worden gifstoffen uit de weefsels losgemaakt die terug in de bloedbaan terechtkomen, samen met de afvalstoffen die ontstaan uit de afbraak van schadelijke parasieten. Bij de klassieke geneeskunde voel je je direct beter omdat de symptomen worden onderdrukt waardoor je het denkt dat het probleem is opgelost. De waarheid is heel wat anders!

Bij de supplementen heb ik steeds een richtlijn beschreven voor inname. Deze richtlijnen werden bepaald aan de hand van mijn bronnen en heb ik ook persoonlijk gevolgd zonder enig probleem. Ieder lichaam is echter anders en het kan daarom ook goed zijn dat jij juist meer of minder nodig hebt van een bepaalde stof. Indien je twijfelt over een dosering, allergische reacties of dergelijke zich voordoen, consulteer dan onmiddellijk je arts of therapeut. In geen enkel geval neem ik enige verantwoordelijkheid op voor complicaties die kunnen optreden tijdens de behandelingen of bij het nemen van de supplementen. Nogmaals, ik ben een gewone burger die het heft zelf in handen genomen heeft, géén dokter! Iedereen is verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid!!!



1. VERWIJDEREN van alle stoffen die niet in het lichaam thuishoren

1a. Candida behandelen

In de praktijk blijkt dat een Candida infectie het best op diverse fronten tegelijk aangepakt kan worden. Een aangepast voedingspatroon is zonder meer een zeer effectief wapen in de strijd. Daarnaast blijken de beste resultaten geboekt te worden als naast het dieet aanvullende medicijnen en/of voedingssupplementen worden gebruikt. Daarbij komen niet alleen vitaminepreparaten (die de eigen afweer ondersteunen en versterken) in beeld, maar ook preparaten met bestanddelen die speciaal actief zijn tegen de Candida en preparaten die de darmflora helpen herstellen.

1) Gebruik medicijnen of preparaten die een schimmeldodende werking hebben. (ik gebruik Candiplex)

Bij langdurige en ernstige klachtenpatronen zal vaak voorgesteld worden geneesmiddelen te gebruiken die de gist weren of doden. Zelfzorg preparaten op basis van caprylzuur, pau d' arco en knoflook zijn allen op hun eigen wijze werkzaam.

2) Versterk het immuunsysteem. (ik gebruik Immunofit)

Extra vitamine C, propolis, zink, vitamine A en echinacea zijn krachtige immuunversterkers.

3) Herstel de darmflora door de darmen van goedaardige bacteriën te voorzien. (ik gebruik Symbionforte)

Vaak realiseren mensen zich het niet, maar het spijsverteringsstelsel en met name de darmen spelen een uiterst belangrijke rol bij de afweer. Er zijn verschillende preparaten in de handel met zogenaamde 'probiotica', darmvriendelijke bacteriën. Het bekendste voorbeeld daarvan is Lactobacillus acidophilus, maar er zijn er veel meer. De poeders of capsules bevatten dan verschillende kolonies van deze bacteriën, die zich in de darmen kunnen vestigen en verder kunnen koloniseren. Als er weer voldoende van deze darmvriendelijke bacteriën in de darmen huizen leveren ze hun bijdrage aan het in toom houden van gisten en schimmels.

Mensen met lactose-allergie opgelet: De meeste probiotica bevatten lactose, kies voor een plantaardig alternatief bv Plantina Yolac 5!

4) Volg een dieet dat gericht is op het verhongeren en doden van de Candida schimmel.

Het is dan ook van belang om anders (= beter) te gaan eten. Door met name producten met veel suikers te vermijden, raakt de gist verstoken van voedingsstoffen.

5) Probeer stress zoveel mogelijk te vermijden.

Stress is een van de voornaamste factoren die het immuunsysteem ondermijnt. Iedereen weet dat mensen in tijden van stress veel vatbaarder worden voor infecties. Zeker als iemand langdurig blootstaat aan stress heeft dat vergaande consequenties.

Bij het afbreken van Candida komen er vele mucotoxines vrij in het lichaam die ervoor zorgen dat de klachten tijdelijk verergeren. Daarom ondersteun ik het lichaam extra met een bloedzuiverende en ontstekingsremmende thee (Moerasspirea, Paardenbloem, Guldenroede, Hysop en Heermost).

LET OP: Het is mogelijk dat wanneer de Candida behandeling succesvol is, u zich enkele dagen tot weken na het begin van de behandeling tijdelijk minder gaat voelen. Dit noemen we de "Herxheimer-reactie" en treedt op wanneer een groot aantal Candidacellen in snel tempo afsterft.

Vooraf buikkrampen, winderigheid en obstipatie kunnen het gevolg zijn van gifophopingen als resultaat van de afgestorven Candida. Voel je vrij om een darmspoeling te doen wanneer de verstopping te lang duurt. Zo spoel je de intussen afgestorven Candida direct weg uit je darmen en wordt je lichaam even ontzien van een te grote toevloed aan gifstoffen. Je kan de afgestorven Candida zien aan een slijmerige ontlasting of draadvormige geleachtige structuren die zijn losgekomen van de darmwand. (zoek op Google afbeeldingen "mucus faeces" of "candida stoel") Het idee lijkt wansmakelijk, maar indien je echt je probleem wilt achterhalen zal je dagelijks ongegeneerd je stoelgang moeten checken. Je zou verwonderd staan hoeveel waardevolle informatie je hieruit kunt halen. De ontlasting kan beschreven worden met volgende kenmerken:

- De geur

Ontlasting die erg stinkt, wijst vaak op een verkeerde of overvloedige voeding en een gedegenereerde darmflora. Hierdoor ontstaat gisting door fermentatie van niet verteerde koolhydraten en rotting door ontbinding van niet verteerde eiwitten in de darm. Daarbij kunnen giftige ontbindingsproducten ontstaan. Vooral rotting kan veel stinkende zwavelverbindingen opleveren. Winden die de geur van rotte eieren verspreiden zijn hier een goed voorbeeld van.

- De kleverigheid

Wanneer de stoelgang aan de toiletwand blijft kleven kan dat wijzen op een overvloedige aanwezigheid van vetten in de ontlasting. Meestal maakt de alvleesklier of pancreas dan te weinig vetverterende enzymen of lipase aan en/of de galblaas te weinig galzure zouten om de vetten te emulgeren, waardoor de vetten uit de voeding onvoldoende worden verteerd.

- Drijvende faeces

Veel vetten in de stoelgang doet de ontlasting drijven in het water van de WC omdat vetten lichter zijn dan water. Ook overmatige aanwezigheid van gassen in de ontlasting kan de ontlasting doen drijven. Normale stoelgang hoort niet te blijven drijven. Wanneer er door gisting en rotting teveel gas in de ontlasting zit, blijft deze drijven. Immers, bijna alles wat wij eten is zwaarder dan water en zou dus na de vertering moeten zinken.

- De hoeveelheid

De hoeveelheid wordt grotendeels bepaald door de hoeveelheid water die aangetrokken kan worden in het darmkanaal. Om water aan te trekken zijn voedingsvezels heel belangrijk. Hierdoor zal het volume van de ontlasting toenemen.

- De consistentie

De hardheid van stoelgang wordt bepaald door de hoeveelheid water die er in de dikke darm aan onttrokken kan worden. Wanneer de ontlasting lang in de darm blijft, kan er veel vocht onttrokken worden, waardoor de stoelgang hard en keutelig wordt. Wanneer de darm weinig tijd krijgt om voldoende vocht te onttrekken, wordt de ontlasting zacht en diarreeachtig. In het vocht zitten veel mineralen, vitamines en andere nutriënten opgelost. Wanneer door een snelle doorgang te weinig water onttrokken is, verliest men ook een groot deel van deze nuttige nutriënten. In het vocht zitten er ook gifstoffen die we via de voeding opnemen of die door bijvoorbeeld rottingsprocessen in het darmkanaal zijn ontstaan. In verband met de toxines heeft men er baat bij om de stoelgang vlot te laten verlopen, zodat ze de tijd niet krijgen om opgenomen te worden in het lichaam. Hoe sneller de darmpassage, hoe minder toxines er kunnen opgenomen worden. Gezonde ontlasting hoort een aaneengesloten worst te zijn, dus niet keutelig is of een serie losse worstjes bevat.

- De kleur

Een normale stoelgang heeft een bruine kleur door de aanwezigheid van galkleurstoffen. Afhankelijk van de kleur van de gal kan de ontlasting eerder zwart (zwartgallig), donker groen, donker bruin, licht bruin of oker gekleurd zijn. Bij onvoldoende galproductie of obstructie van de galwegen kan de ontlasting er echter wit uitzien.

- Frequentie en tijdstip

Bij baby's komt de ontlasting onmiddellijk na de maaltijd. Dit komt door de gastro-colische of maag-dikkedarm reflex. Bij volwassenen is er zoveel vertrouwen ontstaan dat dit systeem geleidelijk aan niet meer functioneert. Door onze cultuur is er een patroon van eenmaal daags ontlasting ontstaan. Hierdoor kan de stoelgang gekleurde laagjes vertonen, waarbij het eerste gedeelte iets donkerder kan zijn omdat het langer in de endeldarm is verbleven. Niettemin is een stoelgang drie maal per dag nog steeds het meest aangewezen.

- Parasieten

Mogelijk aanwezige parasieten kunnen spoelwormen, lintwormen, larven of eitjes zijn. Vooral bij kinderen kunnen er kleine witte wormpjes aanwezig zijn in de stoelgang. Deze veroorzaken veel jeuk.

- Bloed

De aanwezigheid van bloed kan wijzen op aambeien, maar ook op ernstiger klachten.








- Slijm of pus

Doordat de stoelgang via het slijmvlies van de darm getransporteerd wordt, is ze bij lozing bedekt door een glanzend laagje slijm. Wanneer er onvoldoende slijm aanwezig is kan er constipatie optreden. Teveel slijm, al dan niet met bloed, is een teken van ontsteking.

- Onverteerde voedselresten

Wanneer in de stoelgang nog resten van voedsel te herkennen zijn, wijst dat op een onvoldoende vertering. Onvoldoende kauwen, of een ernstiger verteringsstoornis kunnen hiervan de oorzaak zijn.

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on its surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges (passed easily)
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

Tabel met de verschillende types stoelgang (type 3+4 = normaal)

Het Candida dieet:

- **Absoluut géén gisthoudende producten.**
In plaats van gewoon brood het liefst zuurdesembrood gebruiken.
Per dag zijn ongeveer 5 zuurdesemboterhammen toegestaan.
Indien minder dan 5 zuurdesemboterhammen wordt gegeten, mag men in plaats daarvan een qua calorische waarden overeenkomstige hoeveelheid zilvervliesrijst of andere granen eten.
- **Géén voedingsmiddelen die meer dan 15% koolhydraten bevatten**
(zie 'Nederlandse Voedingsmiddelentabel' van het Voorlichtingsbureau voor de voeding).
Als uitzondering op deze regel zijn wél toegestaan: (volkoren)brood (gistvrij), zilvervliesrijst en gekookte aardappelen.
In plaats van zuurdesembrood mag volkoren pasta (gist- en suikervrij) worden genuttigd.
Natuurlijk géén geraffineerde koolhydraten: alle suikers (dus ook honing, druivensuiker, dextrosetabletten, ed.), zetmelen (witmeelproducten) e.d. zijn verboden, ook al zit er 15% of minder koolhydraten in.
- **Géén schimmelhoudende producten (champignons, schimmelkaas).**
Schimmelculturen zijn natuurlijk eveneens taboe, gefermenteerde producten op basis van andere fermenten zijn toegestaan.
- **Zo veel mogelijk (de maag moet het kunnen verdragen) rauwkost eten:** sla, andijvie, wortelen, radijs, komkommer, e.d.
Als u een gevoelig maagslijmvlies heeft, moet u met kleine hoeveelheden rauwkost beginnen en dit in de loop van tijd langzaam opvoeren.
- **Géén vruchten die zoet smaken** (ook al is het koolhydraatpercentage minder dan 15%).
Altijd toegestaan zijn: grapefruit, citroen, zure appels, sinaasappels en aalbessen.
- **Géén varkensvlees en kalfsvlees eten.**
Wel toegestaan is: vette vis (haring, makreel, sardientjes, zalm, e.d.);
vetarme vis (krab, kreeft, schelvis, koolvis, tong e.d.);
lamsvlees, schapenvlees, geitenvlees, kip, rundvlees, gevogelte.
Eet beduidend minder vlees en eerder vis.

Bereidingswijzen

- bij voorkeur: rauw eten, grillen, koken, stomen
- minder gewenst is: frituren, bakken, braden
- verboden is: barbecueën.

Gebruik géén lichaamsvreemde voedseltoevoegingen zoals geur- kleur en smaakstoffen.
Eet het liefst onbespoten groenten en fruit.
Gebruik absoluut géén melk of melkproducten.
Zachtgekookte eieren zijn zonder restrictie toegestaan.

Toegestaan zijn: zeer jonge kaas bijv. Huttenkase, 20+ kaas (Edammer e.d.)
alleen met mate, korst breed afsnijden i.v.m. mogelijke schimmels in de korst.

Noten: walnoten, amandelen en hazelnoten zijn toegestaan, mits niet gebrand.
Voor Candida patiënten met een Herpes virus (koortslip) is dit verboden.
Geen pindanoten (te veel vet)

Alle etenswaren moeten zo vers mogelijk gegeten worden.

Liever NIET uit een pot, en blik is al helemaal verboden.
Diepvriesproducten tijdens de wintermaanden zijn wel toegestaan.
Scherpe specerijen zijn niet toegestaan.
Gebruik als zoetstof Stevia, ook suikerblad of honingkruid genoemd (0 calorieën tot 300 x zoeter dan suiker).

Dranken wat wel en wat niet :

Geen alcohol (maar op gelegenheden is een kleine hoeveelheid witte droge wijn toegestaan),
Geen koffie en zwarte thee. Fris- en "Light" dranken(kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam en sacharine = kankerverwekkende gifstoffen).

Wat wel mag: sojamelk zonder suiker, Spa (blauw, desnoods rood), sap van niet- zoete vruchten, kruidentheeën zoals Mariadistelthee, Paardenbloemthee, Goudsbloemthee, Groene en Witte thee. Rozenbottel en Rooibos.

1b. Parasietenkuur Hulda Clark

Een parasiet is een organisme dat zich hecht aan een "gastheer" en daardoor schade aanricht. De parasiet gebruikt de gastheer als voeding waardoor deze verzwakt. Darmparasieten kunnen ingedeeld worden in eencellige organismen en de wormen.



De vijf verschillende vormen eencellige darmparasieten



De rondworm



De lintworm



De spoelworm

Veel gezondheid klachten en kwalen kunnen verbeteren of helemaal zelfs verdwijnen na het behandelen van parasieten. Je kunt ze krijgen door dieren te aaien, besmet vlees te eten, ongewassen groenten rauw opeten, een besmet persoon een hand te geven,... De meest bekende zijn soorten zoals Candida, lintwormen, spoelwormen, aarsmaden en dergelijke.

De authentieke parasietenkuur van Hulda Clark bestaat uit:

- Zwarte walnootinctuur: doodt volwassen parasieten
- Alsem (Wormwood), 365 mg: doodt volwassen parasieten
- Kruidnagel (Cloves), 500mg: doodt de eitjes van de parasieten
- L-Arginine, 500mg
- L-Ornithine, 500mg

De olie van de groene schil rond de zwarte walnoot bevordert in hoge mate de inwendige reiniging door het lichaam te ontdoen van wormen, parasieten en schimmelinfecties. Het verbetert tevens het zuurstofgehalte in het bloed en stimuleert de darmwerking.

Alsem is een uitstekend middel voor de spijsvertering, met name door het hoge gehalte aan bitterstoffen stimuleert en bevordert het kruid het hele spijsverteringsproces. Het kan gebruikt worden bij indigestie, vooral als deze veroorzaakt worden door een tekort aan maagsappen. Ook bij galstoornissen, verder bevordert het uiteraard de eetlust. Het is een probaat kruid tegen wormen, vooral rondworm en aarsmaden. Verder algeheel versterkend en reinigend, helpt bij infecties en koorts. Gaat winderigheid tegen.

De ziektekiemdodende werking van kruidnagel is al meer dan 2000 jaar bekend in China. Streptokokken, stafylokokken en colibacteriën hebben nauwelijks enige kans tegen de antiseptische kracht van kruidnagel. Kruidnagel is sterk antibacterieel, schimmeldodend, antiviraal, stimulerend (algemeen, spijsvertering, seksueel), antihistamine, antiseptisch, slijmoplossend en pijnverdovend.

Deze drie kruiden moeten samen gebruik worden. Alleen de combinatie van deze kruiden samen zorgen ervoor dat u van de parasieten af komt. Als u alleen de volwassenen parasieten zou doden, zullen de parasieten in hun ontwikkelingsstadia en de eieren snel groeien tot nieuwe volwassenen. Als u alleen de eieren zou doden, zullen de parasieten in de diverse stadia in uw snel groeien tot volwassenen en meer eieren gaan leggen. De kruiden moet u zien als één behandeling en moeten samen worden gebruikt.

L-Ornithine en L-Arginine dragen bij aan de ontgiftiging van ammoniak en maken een goede nachtrust mogelijk. Wetenschappers beargumenteren dat slapeloosheid voor een groot deel door de aanwezigheid van giftig ammoniak in de hersenen wordt veroorzaakt. Ze kunnen ertoe bijdragen het afweersysteem te versterken en de vorming van witte bloedcellen te stimuleren. Verder kunnen ze er aan bijdragen de lever voor schade door medicijnen en chemicaliën te behoeden en de regeneratie bevorderen.

De gebruikershandleiding krijg je samen met de producten wanneer je deze bestelt op de officiële site van Clark Nederland. Je kan ook een programma terugvinden op de volgende website: www.parasieten.com. Dit programma komt sterk overeen met de kuur van Hulda Clark, maar er zitten hier en daar wat wel verschillen in. Maak voor jezelf uit wat je het liefste wil doen.

Kijk eventueel de documentaire *The Cure by Hulda Clark*:
<http://www.youtube.com/watch?v=M2ilke8KUp0>

1c. De darmspoeling + reiniging

Klyisma's of darmspoelingen werden in de volksgeneeskunde heel veel toegepast, dit ter reiniging van de dikke darm, om spijsverteringsproblemen te verbeteren en om gifstoffen op een natuurlijke manier kwijt te raken. Klyisma's en darmspoelingen worden tegenwoordig vooral toegepast tijdens *vasten en reinigingskuren* en bij hardnekkige verstopping of obstipatie.

Sommige mensen denken dat een Klyisma alleen het onderste gedeelte van de darm bereikt. Dat is niet geheel correct. Indien men genoeg water inbrengt dan zal het spoelwater gehele dikke darm reinigen. We spreken dan niet meer van klyisma, maar van colon irrigatie, darmspoeling, colon hydrotherapie.

Zie voor gedetailleerde uitleg over inhoud + manier van toepassing:
<http://www.powerdetox.nl/Default.aspx?tabid=514&language=nl-NL>

Tip: Je kan indien je dat wenst een klysmavloestof maken van kamillethee. Deze trekt gifstoffen uit de darmwand, werkt ontstekingsremmend, doodt ziektekiemen en versterkt de goede darmbacteriën.

1d. De lever en galblaasreiniging van Andreas Moritz

Veel mensen denken dat galstenen alleen in de galblaas gevonden kunnen worden. Dit is een misvatting. De meeste stenen worden namelijk in de lever gevormd en dus niet in de galblaas. Klinkt dit ongeloofwaardig? Doe de proef op de som en test door een leverreiniging hoeveel galstenen je hebt.

Een belangrijke functie van de lever is de productie van gal. De meeste voeding kan niet goed verteerd worden zonder gal. Om de dunne darm in staat te stellen vet en calcium te absorberen uit de voeding, moet het voedsel dus eerst worden vermengd met gal. Als vet niet goed verteerd wordt, is dat een indicatie dat de galafscheiding onvoldoende is en het onverteerde vet blijft dan in het darmstelsel. Aangezien de beschikbaarheid van gal in de darmen essentieel is voor de absorptie van vetten, calcium en vitamine K, kunnen galstenen leiden tot levensbedreigende ziekten, zoals hartziekten, osteoporose en kanker.

Gal verwijdert ook toxinen uit de lever. Daarnaast ontzuren en zuiveren ze de darmen. Galstenen zijn het resultaat van een ongezond dieet en levensstijl.

Galstenen in de lever en galblaas kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor bijna iedere ziekte in de mond. De galstenen hinderen de spijsvertering en de absorptie van voedsel. Bacteriële infecties en virus infecties in de mond ontstaan alleen wanneer afvalstoffen niet goed worden verteerd en er een bron van zelftoxicatie van het lichaam ontstaat.

De verwijdering van galstenen helpt de spijsverteringsfunctie te normaliseren, het celstofwisselingsproces te verbeteren en de balans in het gehele lichaam te onderhouden.



Mijn persoonlijke galstenen'ogst' bij de 4de leverzuivering. De grote kanjer bedraagt 3,2 cm in lengte!

Lees zeker het boek van Andreas Moritz: De ongelooflijke lever- en galblaaszuivering of surf naar: <http://www.menssana.nu/pages/nl/publicaties/voeding/lever-en-galblaas-reiniging-vlgs-moritz.php> voor een beknopte samenvatting + uitleg hoe je de kuur moet uitvoeren. Ik raad je persoonlijk aan om het boek te lezen omdat het boordevol informatie staat over hoe je best gezond kunt leven, wat mag en niet mag tijdens een leverzuivering, hoe je galstenen in de toekomst kunt vermijden, etc...

TIP 1: Het kan in uitzonderlijke gevallen voorkomen dat je heel misselijk kan worden en het oliemengsel opbraakt. Natuurlijk behoorde ik weer tot deze kleine minderheid en heb ik de heer Moritz moeten contacteren. De misselijkheid wordt veroorzaakt door een tekort aan maagzuur waardoor de klep tussen de maag en de slokdarm niet degelijk sluit. Dit geeft het oliemengsel de kans om de wand van de slokdarm te irriteren en dat veroorzaakt braakneigingen. Indien je misselijk moet worden, neem dan 1 tablet HCL Betaïne met Pepsine. Binnen het half zou alles terug normaal moeten zijn.

TIP 2: Je kan de leverfunctie tijdens de zuivering ondersteunen met een leverthee (bv: Mariadistel, Paardenbloem en Tijm)

TIP 3: Epsom zout = Magnesiumsulfaat = Bitterzout

Tip 4: Indien je aan Candida lijdt, vergeet dan niet om het appelsap te vervangen door malinezuur (vruchtensuikers vermijden)!!!

Tip 5: Koop je malinezuur en magnesiumsulfaat op www.brouwland.com. Hun prijzen zijn tot zeker vijf keer voordeliger dan de apotheker of drogist. Brouwers gebruiken deze producten voor het maken van hun producten.

Tip 6: Vul de darmflora aan bij elke darmspoeling die je moet uitvoeren voor en na de leverflush. Ongewenste stoffen worden weg gespoeld, maar ook een deel van de goede bacteriën!

Tip 7: Mensen met maagzweren, darmzweren en gastritis raad ik eerst aan om een behandeling met mastiek (mastic gum) en zoethout (DGL) te ondergaan om het te genezen. Na ongeveer vijf weken zou je in principe kunnen beginnen met de zuivering.

1e. De nierzuivering (thee van Moritz)

De nieren zijn hele delicate, bloedzuiverende organen die gemakkelijk verstopt raken door een slechte vertering (galstenen), stress en onregelmatige levensstijl. De belangrijkste oorzaak van verstopping in de nieren is nierstenen. De meeste nierkristallen/-stenen zijn echter te klein om door moderne diagnostiserende instrumenten, zoals röntgen, opgemerkt te worden.

De volgende kruiden kunnen, wanneer ze dagelijks over een periode van 20 – 30 dagen genomen worden, alle typen nierstenen helpen oplossen en verwijderen, inclusief urinezuurstenen, oxaalzuurstenen, fosfaatstenen, en aminozuurstenen. Als je al vaker nierstenen hebt gehad, kan het nodig zijn deze zuivering enkele malen te herhalen. Dit met intervallen van zes – acht weken, voordat je nieren volledig schoon zijn.

Ingrediënten:

1. Marjolein (Origanum majorana)
2. Kattenklauw (Uncaria tomentosa)
3. Smeerwortel (Symphytum officinale)
4. Venkelzaad (Foeniculum vulgare)
5. Cichorei (Cichorium intybus)
6. Berendruif (Arctostaphylos)
7. Hortensia wortel (Hydrangea arborescens)
8. Heemst (Althaea officinalis)
9. Guldenroede (Solidago virgaurea)

TIP: De eerste dagen kan je last krijgen van pijn in de onderrug (ligging van de nieren) omdat de kruiden beginnen in te werken op de nierstenen/niergruis. Deze pijn verdwijnt normaal gezien binnen de paar dagen.



Nierstenen

1f. Bloedzuivering

Door middel van thee (Moerasspirea, Paardenbloem, Guldenroede, Hysop en Heermoes) en/of Oil pulling en/of ontgiftingspleisters.

Oil pulling is niet enkel één van de oudste doe-het-zelftechnieken om je lichaam te ontgiften en te verjongen, maar bovendien eenvoudig toe te passen en spotgoedkoop. Het trekken van olie stamt uit de Ayurveda, een oeroude Indische totaalgeneeswijze.

Oil pulling betekent zoveel als het trekken en duwen van olie tussen de tanden en in de gehele mondholte. Terwijl de olie je mondholte en tanden rondgaat, wordt de stofwisseling geactiveerd. En dit enkel gedurende de tijd dat de olie in de mondholte beweegt. Die verhoging van de stofwisseling zorgt ervoor dat het lichaam sneller en grondiger gifstoffen elimineert die via de slijmvliezen in het speeksel belanden. Speeksel dat zich vermengt met de olie en bij het uitspuwen het lichaam verlaat. Op die manier kunnen gelijktijdig individuele cellen, lymfeknopen en meer complexe weefsels zoals interne organen, genezen worden.

Volledige uitleg oil pulling: <http://www.hetblad.be/2007/06/09/voeding-en-gezondheid/oil-pulling/>



Ook je tanden worden witter na lange tijd 'oil pullen'

Ontgiftingspleisters ontgiften het lichaam op een natuurlijke manier en geeft een ontspannend gevoel door de absorptie van overtollige afvalstoffen in het lichaam.

Volledige uitleg ontgiftingspleisters: <http://www.detoxsappatch.nl/home.php>



Ontgiftingspleisters na gebruik

2. VERANDEREN van levensstijl/voedingsgewoonten heilzaam voor onze darmen

- Drink voldoende water
Lees het boek van F. Batmanghelidj: [Water, het goedkoopste medicijn](#) en ontdek hoeveel water en zout je iedere dag nodig hebt om gezond te blijven.- Hoe kinderen beter kunnen leren door slechts meer water te drinken.- Hoe je op een natuurlijke manier de symptomen van astma en allergieën kunt verminderen en zelfs kunt laten verdwijnen.- Hoe je levensbedreigende aandoeningen, zoals hartfalen, hersenbloeding, de ziekte van Alzheimer, de ziekte van Parkinson en kanker, kunt helpen voorkomen.- Hoe een hoge bloeddruk op een natuurlijke manier behandeld kan worden, zonder plaspillen of andere medicijnen.- Waarom water de sleutel is tot gewichtsverlies zonder een dieet te volgen.- Hoe je je huid kunt hydrateren om vroegtijdige veroudering tegen te gaan...
- Probeer een half uur voor en twee uur na elke maaltijd NIET te drinken
Vloeistoffen verdunnen het maagzuur waardoor de werking (drastisch) vermindert. De vertering verloopt minder efficiënt waardoor ziektekiemen meer kans krijgen om te overleven en de darmen worden harder aan het werk gezet om de vertering rond te krijgen.
- Light producten vermijden
Het eten van deze producten remt de galuitscheiding (door de lage calorieën), wat de vertering verstoort. Aspartaam, saccharose,...hebben schadelijke bijwerkingen op het zenuwstelsel.
- Blijf in beweging
Vooral door huppelen en springen verbetert de circulatie in het lymfesysteem waardoor gifstoffen beter afgevoerd kunnen worden.
- Respecteer het dag- en nachtritme, slaap voldoende
- Verminder je alcoholconsumptie
Uitdrogend effect, galsteenbevorderend, doodt goede bacteriën,...
- Stoppen met roken
Hier denk ik niet dat verdere uitleg nodig is!
- Niet te vol eten
Een te volle maag kan het voedsel niet meer degelijk kneden waardoor het voedsel deels onverteerd in de darmen komt. Geeft ook extra aanleiding tot galstenen. Normaal gezien zouden we met een klein beetje trek van tafel moeten gaan.
- Zo veel mogelijk vegetarisch eten, liefst rauwe groenten.
Deze bevatten de prebiotica (voeding) voor de goede darmbacteriën.
- Regelmatige eettijden aanhouden
Het lichaam wordt aangestuurd door verschillende ritmes en cycli, die de belangrijkste lichaamsfuncties reguleren. De afscheiding van verteringssappen, verwijdering van afvalstoffen,...volgen een dagelijkse routine.

- Eet 3 keer per dag, geen tussendoortjes.
Het eten van tussendoortjes zal ervoor zorgen dat er niet genoeg gal meer kan aangemaakt worden voor de hoofdmaaltijden. Dit verstoort eveneens de vertering.
- Vitaliseer en/of filter je drinkwater indien mogelijk (chloor, zware metalen,...)
Water heeft een structuur en ook een geheugen! Lees meer over het baanbrekend werk van Masaru Emoto op: <http://www.annemiestdagh.com/masaruemoto.html>
- Kauw je voedsel goed
Door het goed kauwen van voedsel worden de verteringsprocessen opgestart, wordt het oppervlakte van het voedsel groter gemaakt waardoor spijsverteringsstoffen er beter op in kunnen werken, voorkomt veel ziektekiemen en gas,...
- Gebruik tandpasta zonder fluor
Veel mensen kopen tandpasta met fluoride omdat ze denken dat hun tanden daardoor sterker worden. Hiervoor is echter geen bewijs. Anders dan bij een tekort aan echte voedingsstoffen, zoals calcium en magnesium, is er bij mensen geen enkele aandoening die kan ontstaan door een 'fluoridetekort', ook tandbederf niet. Integendeel: fluoride is uiterst giftig als er te veel van in het lichaam komt, en in de gemiddelde gezinstandpasta zit genoeg fluoride om een klein kind mee te vergiftigen. In Amerika en Zweden moet er op tandpastatubes met fluoride dan ook een waarschuwing staan over de giftigheid.
Fluoride is een afvalstof van de aluminiumindustrie en staat officieel bekend als een gif!
Zie: http://www.eqgen.nl/gezondheid_fluoride.html
- Gebruik cosmeticaproducten op natuurlijke basis!
Dagelijks gebruiken we allerhande persoonlijke verzorgingsproducten om ons lichaam te reinigen, te beschermen, ons "op te frissen" of ons uiterlijk te veranderen. Deze producten bevatten veel chemische stoffen, die giftig zijn voor mens en/of milieu. Een aantal producten zijn inmiddels verboden in de EU, maar dit is slechts het topje van de ijsberg. Onderzoek de producten die je gebruikt op hun veiligheid en schakel over naar een alternatief indien nodig.
In principe valt dit niet moeilijk te bepalen: indien je product namen bevat die je nog niet eens kunt uitspreken of uiterst 'chemisch' klinken vallen ze gegarandeerd onder de giftige hoop!
- Verwijder amalgaan tandvullingen
Er zijn heel wat mensen die hun gezondheidsklachten volledig zien verdwijnen bij het verwijderen van hun amalgaan vullingen. Deze vullingen bestaan onder andere uit het supergiftige kwik dat het zenuwstelsel ERNSTIG aantast!

- Overschakelen naar oervoeding

Indien je echt moeite hebt met het volledig weglaten van zetmeel probeer dan vooral gluten en lectines te vermijden.

- Gluten beschadigen de darmwand en brengen daarmee onze gezondheid in gevaar. Kies voor producten met maïszetmeel, aardappelzetmeel of GLUTENVRIJ tarwezetmeel. Ook vermijden van gemodificeerd zetmeel! Een lactosebeperking (lactose = melksuiker) in de voeding in de beginfase van het glutenvrije dieet komt ook regelmatig voor. Het enzym lactase is weinig aanwezig in de dunne darm, waardoor de splitsing van lactose onvoldoende plaatsvindt en diarree het gevolg is. Dit is meestal tijdelijk.

Of iemand lactose verdraagt is voor iedereen anders en hangt af van de mate waarin het enzym lactase in de dunne darm aanwezig is. Meestal hoeft het dieet niet helemaal lactosevrij te zijn. Vervanging van gewone melk en melkproducten door lactosebeperkte producten is dan voldoende. Wanneer er géén lactase in de dunne darm aanwezig is, gelden strenge dieetprincipes. Zo streng zelfs dat behalve de melk en melkproducten ook levensmiddelen waarin melk verwerkt is (zoals boter en margarine) niet zijn toegestaan.

- Lectines komen behalve in granen ook voor in pinda's, alle peulvruchten (soja) en melkproducten. Ze kunnen zich tijdelijk binden aan een koolhydraatketen, zonder ze qua structuur te veranderen. Dit betekent dat de lectinen als een soort lijm fungeren en cellen aan elkaar plakken. Lectinen binden zich aan het darmepitheel, de slijmlaag in de darm, de bloedvaten en rode bloedcellen. Lectinen worden niet in het maagdarmkanaal afgebroken. Zij hechten zich het sterkst aan het slijmvlies van de dunne darm, maar het vindt ook plaats door het hele spijsverteringskanaal, van de mond tot de anus.

OPGELET: Vooral bij mensen die gewend waren om veel zetmeelrijke producten te eten, kunnen er ontweningsverschijnselen optreden zoals plotselinge stemmingswisselingen, hoofdpijn, duizeligheid en extreme vermoeidheid. Gelukkig duurt het niet langer dan vier of vijf dagen, tot maximaal een week. Het is belangrijk om te begrijpen dat je steeds hebt gefunctioneerd op een suikerstofwisseling. Het lichaam gebruikt immers het liefst glucose als brandstof omdat dit snel verbrandt. Je schakelt dus over van hoofdzakelijk een glucosestofwisseling naar een vetstofwisseling. Ontweningsverschijnselen treden op tijdens de aanpassingsperiode waarin die omschakeling plaatsvindt. Wanneer het lichaam gewend raakt aan het verbranden van vet als brandstof, en je lichaam zich heeft aangepast, moet je vol energie zitten. De meeste mensen zeggen dat zij zich na vier dagen ineens veel beter voelen. Even doorbijten dus!

Dit zijn zowat de belangrijkste veranderingen die je zou kunnen toepassen om de gezondheid van je darmen op een eenvoudige en meestal kosteloze manier te verbeteren. **Denk eraan, gezondheid van de darmen leidt in de meeste gevallen tot algemene gezondheid!!!** Voor meer details verwijst ik naar de boeken van Andreas Moritz (zie bronnen).

3. AANVULLEN van de goede darmflora

Indien je dit nog niet gedaan hebt tijdens de Candida-kuur, raad ik je met klem aan om deze stap ZEKER NIET over te slaan.

In de populaire tijdschriften en de vakliteratuur worden de probiotica geroemd voor hun gunstige werking op:

- het immuunsysteem
- een betere spijsvertering
- revalidatie van de darm na aftakeling door overdadige antibiotica
- problemen bij slechte vertering van melkproducten
- een evenwichtige darmflora
- sommige allergieën
- bepaalde neus- keel- en oorziekten
- bestrijding diarree
- stress
- weerstand tegen giften
- ...

Deze vriendelijke bacteriën vervullen dus een groot aantal belangrijke taken. Ze produceren enzymen die nodig zijn om waardevolle bestanddelen uit uw voeding te halen, staan in voor de vertering en uitscheiding van voedselrestanten, helpen vitamine K en sommige vitamines uit het vitamine B complex aan te maken. Tot slot vormen de goede darmbacteriën een verdedigingsschild tegen ziektekiemen door de productie van chemische stoffen.

De darmflora kan alleen optimaal functioneren, wanneer de zuurtegraad van de darmen hoog is. Wanneer de zuurtegraad te laag wordt, sterven de gunstige darmbacteriën binnen de vijf dagen af. Dat betekent dat bepaalde vitamines, mineralen,...en dergelijke niet goed opgenomen worden en er tekorten ontstaan. In het voorbeeld van osteoporose (calcium tekort) onttrekt het lichaam het mineraal aan de botten waardoor ze poreus en makkelijk breekbaar worden.

De klassieke geneeskunde schrijft calciumtabletten voor, maar indien de onderliggende oorzaak (bv de vertering, slechte voeding,...) niet wordt aangepakt zullen ook deze supplementen niet degelijk worden opgenomen met als gevolg dat de toestand van de patiënt op den duur zal verslechteren. Deze denkwijze kan je toepassen op veel ziekten, die je eigenlijk geen ziekten kunt noemen maar gewoon het gevolg van een inefficiënte vertering.

De vereisten voor een goed probioticum zijn: het moet voldoende kiemen bevatten: minimum 100 miljoen à 1 miljard levensvatbare (!) bacteriën per dag. Ongeveer de helft van het aantal goede darmbacteriën in een capsule worden vernietigd door maagzuur. Degenen die wél aankomen in de darmen, vermenigvuldigen zich elk half uur, zodat de darmflora aanzienlijk versterkt wordt.

Zelf gebruik ik Symbion-Forte: 2 capsules met een glas warm water, een half uur voor de hoofdmaaltijd.

4. HERSTELLEN van darmslijmvlies + onderhoud

4a. Neem L-Glutamine (Aminozuur)

- ondersteunt de darmvlokken en voedt het darmslijmvlies.
- essentieel voor het behoud van een goede darmfunctie. Een gezond darmslijmvlies is van kapitaal belang voor een goede opname van voedingsstoffen.
- essentieel voor de immuunrespons.
- belangrijk voor de homeostase van de aminozuren gedurende tijden van ernstige stress.
- brandstof voor de cellen van de dunne darm, de hersencellen, de lymfocyten, de macrofagen en de fibroblasten.
- belangrijke brandstof voor de hersenen en bevordert de geestelijke alertheid.

Neem bijvoorbeeld tussen het ontbijt/middageten 5gr en tussen het middageten/avondeten 5gr. Los dit op in een glas water van ongeveer 200 ml. Achteraf kan je afbouwen en overschakelen op capsules met een lage dosering.

4b. Neem Betaine HCL met Pepsine

Betaïne-HCl is een uitstekende bron van zoutzuur (HCl) en initieert de vertering van eiwitten en de omzetting van pepsinogeen naar pepsine in de maag.

HCl doodt tevens de meeste pathogene micro-organismen. Pepsine is het belangrijkste actieve eiwitsplitsende enzym in de maag. Aanwezigheid van voldoende zoutzuur en pepsine in het maagsap verhoogt de biologische beschikbaarheid van o.a. foliumzuur, vitamine B12 en diverse mineralen en vermindert het allergeen karakter van voedingseiwitten.

Neem 1 tablet bij elke maaltijd (pepsine 59mg en betaïne 325mg per tablet). Volgens internetbronnen mag je dat opbouwen tot 3 tabletten per maaltijd indien nodig. Wanneer je het gevoel van brandend maagzuur krijgt, moet je minder nemen of stoppen.

4c. Neem MSM

Dit is een organisch gebonden zwavel dat in alle cellen en weefsels voorkomt. Het speelt een rol bij de vorming van bindweefsel en ook dat van de darm. MSM vormt als het ware een laagje op het darmslijmvlies en maakt het zo ondoordringbaar voor allerlei bacteriën en parasieten.

Bijna de helft van al het zwavel bevindt zich in de spieren, huid en botten. De andere helft wordt met name aangetroffen in hersenen, haren en nagels. Onderzoek heeft uitgewezen, dat naarmate de leeftijd vordert de MSM in het lichaam afneemt. Te lage concentraties in het lichaam zijn in verband gebracht met vage lichamelijke klachten zoals vermoeidheid, depressies, gevoeligheid voor lichamelijke en geestelijke stress, en met een groot aantal degeneratieve ziekten zoals artrose en artritis.

MSM ontgift ook het lichaam, begin daarom niet met een dosis van 3000 mg per dag. Start de behandeling via het volgende protocol: gebruik gedurende 3-4 dagen een dosis van 1000mg per dag. Treden er geen ontgiftingsverschijnselen op, verhoog de dosis elke 3-4 dagen met 1000mg totdat de therapeutische dosis van 3000mg is bereikt. Innemen bij de maaltijd. Drink voldoende water om de afvalstoffen weg te spoelen en neem MSM niet in voor het slapengaan vanwege de energie opwekkende eigenschappen.

4d. Neem Spirulina

Gebruik een natuurlijke darmreiner zoals spirulina. Dit is een zoutwateralg die niet alleen je darmen reinigt, maar ook bijna alle vitaminen en mineralen bevat die er bestaan.

Spirulina werkt op 3 niveaus tegelijk:

1. **Reiniging:** Spirulina stimuleert de reiniging van de darmen en zuivert het bloed. Je voelt je fitter en vrolijker en krijgt meer energie.
2. **Herstelling:** Spirulina compenseert tekorten in de voeding en stimuleert de stofwisseling. Je fysieke gesteldheid verbetert merkbaar en je herstelt sneller na inspanningen.
3. **Versterking:** Spirulina versterkt het natuurlijke afweersysteem en verhoogt daardoor de weerstand. Je voelt je sterker en bent beter opgewassen tegen de dagelijkse drukte.

Neem tussen de 6 tot 10 tabletten per dag in.

4e. Neem Selenium

Selenium vermindert de gevolgen van zware metalen zoals Lood, Kwik en Cadmium. Het verbetert de leverfunctie en helpt het lichaam ontgiften van alcohol, drugs, rook en sommige vetten. Selenium stimuleert de weerstand tegen ziekten voorkomt auto-immuunziekten zoals reumatoïde artritis en multiple sclerose. Ook speelt selenium een rol bij het vormen van Q10, een coënzym betrokken bij het omzetten van voedsel in energie.

Doseer tussen de 50 µg en 200µg bij de maaltijd.

4f. Neem Omega 3 vetzuren (visolie)

Omega-3 vetzuren komen overal voor, maar ze zijn zeer verschillend van elkaar. Als natuurlijke bronnen onderscheidt men enerzijds bronnen uit het plantenrijk die alleen maar alfa-linoleenzuur (ALA) aanbrengen en anderzijds dierlijke bronnen (vette vissoorten) die voornamelijk EPA en DHA aanleveren.

De natuurlijke bronnen van EPA en DHA zijn eerder schaars vermits ze nagenoeg alleen maar in vette vis te vinden zijn. Goede plantaardige bronnen (bevatten alleen ALA) zijn onder meer oliën afkomstig van koolzaad, noten, tarwekiemen, soja, gemengde oliën met één of meerdere ALA rijke oliesoorten, of smeervetten vervaardigd op basis van deze oliën.

Omega 3 vetzuren hebben een brede werking:

- Hersenfunctie
- Hart en vaatstelsel (verlagen cholesterol)
- Auto-immuunziekten
- Oogfunctie
- ...

In de darmen zijn ze effectief doordat ze het aantal ontstekingen aan het darmslijmvlies sterk reduceren!

Je kan het beste de capsules tijdens de maaltijd innemen, neem in het begin 4 capsules van 1000mg EPA/DHA per dag. Nadien kan je afbouwen tot twee capsules. Het duurt in het algemeen 1 tot 4 maanden voordat het effect van omega-3-vetzuren merkbaar is.

4g. Neem zink

Zink is een essentieel sporenelement. Het is van vitaal belang voor een groot aantal biologische functies en speelt een cruciale rol in meer dan 300 enzymen in het menselijk lichaam. Het lichaam van een volwassene bevat 2 tot 3 gram zink. Zink wordt in alle delen van het lichaam gevonden. Spieren en botten bevatten het meeste zink, ongeveer 90%. Hoge concentraties zink worden gevonden in de prostaat en het sperma.

Een tekort aan zink komt veelvuldig voor, naar schatting hebben meer dan twee miljard mensen in meer of mindere mate een chronisch zinktekort.

Zink komt in hoge concentraties in het slijmvlies van de darm voor en beschermt tegen chronische infecties.

Neem tussen de 15 en 30mg bij de maaltijd.

4h. Neem Glucosamine (Aminozuur)

Glucosamine is een stof die van nature in het lichaam voorkomt. Het is een belangrijke bouwsteen voor het menselijk lichaam. Glucosamine wordt gebruikt bij de opbouw en het onderhoud van kraakbeen, bot, gewrichtskapsel, pezen en andere 'bindweefsels'. Het draagt ook bij aan het in stand houden van de gewrichtsvloeistof. De glucosamine die het lichaam zelf aanmaakt kan aangevuld worden met extra glucosamine in de vorm van een voedingssupplement. In de darmen biedt glucosamine bescherming bij infecties. Zo wordt een glucosamine-preparaat ingezet bij de behandeling van besmetting met de Candidaschimmel.

In het begin kan je 1500-2000mg per dag nemen om erna weer af te bouwen tot bijvoorbeeld een onderhoudsdosis van 750-1000mg per dag. Innemen bij de maaltijd.

Opmerking: Je kan eventueel ook Glutathion supplementen nemen. Glutathion is in de eerste plaats de belangrijkste verdediger tegen vrije radicalen en betrokken bij het onschadelijk maken van toxische stoffen in de lever en darm. Glutathion is opgebouwd uit cysteine, glycine en glutamine. Bij de aanmaak is selenium nodig. Gebrek aan cysteine of glutamine beperkt de glutathionvorming. Zink stimuleert het glutathiongehalte, terwijl lipopolysacchariden en zware metalen zoals cadmium het gehalte verlagen.

4i. Gebruik colloïdaal zilverwater als antibioticum

De colloïdale zilvertoeepassingen beschermen uw immuunsysteem, stoppen ontstekingen en bestrijden veel virussen, bacteriën, parasieten en schimmels. Zilver helpt u bij het voorkomen van veel virale en bacteriële ziekten zonder schadelijke bijwerkingen! Bij het gebruik van Colloïdaal Zilver valt resultaat te verwachten binnen 24 tot 48 uur.

Colloïdaal Zilver kan je innemen, sprayen of uitwendig aanbrengen. Het is geur- en smaakloos. De meeste reguliere antibiotica doden maar een paar ziekteverwekkers. Colloïdaal Zilver is succesvol gebleken bij o.a.:

Acne (rosacea), allergieën, voetschimmels, tuberculose, blaasontsteking, bloedvergiftiging, steenpuisten, brandwonden, Candida Albicans schimmelinfectie, koudvuur, cholera, bindvliesontsteking, leukemie, wolfszweer, lymfklierontsteking, cystitis, suikerziekte veroorzaakt door infectie, hoornvliesontsteking, de ziekte van Lyme, malaria, hersenvliesontsteking, Multiple Sclerose, zenuwzwakte, longontsteking, borstvliesontsteking, prostaatklasten, priritus ani, psoriasis, etterende oogontsteking, reuma, dauwworm, rode hond, ontstoken ogen, oren, mond en keel, seborrhe, gordelroos, stafylokokken, syfilis, schildklierklachten, amandelontsteking, vergiftiging, trachoom, loopgraafvoet, huidontstekingen, wratten, kinkhoest, schimmelinfecties, herpes, chronische vermoeidheid, virale maagzweren en Aids. Ook dierenartsen gebruiken Colloïdaal Zilver als effectief middel. Het wordt ingezet bij veel ziektebeelden (o.a. het Canine Parvovirus), als ontwormingsmiddel en als preventief middel tegen teken en vlooien. Diverse veehouders experimenteerden reeds met succes met Colloïdaal Zilver bij paarden en koeien.

5. GELOVEN in je genezing en positief blijven

Ik kan mij goed inbeelden dat wanneer je constant medicijnen moet innemen of om de haverklap in het ziekenhuis ligt, dat het heel moeilijk wordt om positief te blijven. Het feit dat je een patiënt bent doet je nog zieker voelen dan je al bent. En dan heb ik nog niet eens gesproken over de vervelende bijwerkingen van de medicijnen die je helemaal de dieperik in duwen.... Je voelt je gestrest. Merk op: wanneer je bezig bent met ziekte kan je onmogelijk denken dat je gezond bent of gezond kunt blijven.

De moderne geneeskunde fixeert zich op het 'ziek' zijn, en niet het 'gezond' zijn.

Wanneer je kruiden neemt, je lichaam zuivert op een natuurlijke manier, gezond eet,... ben je bezig met gezond te zijn. Je weet dat het natuurlijke middelen zijn, mits verstandig gebruik geen bijwerkingen of risico's met zich meebrengen. Je voelt je vredig.

Het zelfherstellend vermogen van het lichaam wordt weer in werking gesteld, de ENIGE manier om te genezen zonder bijkomende schade!

Natuurlijke geneeskunde fixeert zich op het 'gezond' zijn.

Programmeer je onderbewuste door post-it's te plaatsen op strategische plaatsen in je huis met de boodschap 'genees' of iets dergelijks. Elke keer dat je er voorbij loopt, zal je onderbewuste deze boodschap opvangen. Als het lukt met reclame, moet dit zeker ook lukken! En waarom? Omdat hetgeen wat jij opgeschreven hebt, dat hetgeen is wat je ECHT nodig hebt.

Slot

Je lichaam is de beste dokter, luister naar wat het te zeggen heeft. Let op je ziektesymptomen, zij zijn indicatoren voor wat er mis gaat. Graaf dieper en stel jezelf vragen totdat je aan de kern van je probleem uitkomt.

Een voorbeeld: je hebt huiduitslag.

- Waar heb je uitslag?
- Blijvend of chronisch?
- Welke soort? Zoek afbeeldingen van huidziektes met de vorige gegevens in je achterhoofd.
- Door wat wordt het veroorzaakt?
- Kan je de oorzaak ook linken aan eventueel andere symptomen die je vertoont?
- Hoe komt het dat de oorzaak de kans heeft gekregen om zich te ontwikkelen tot een probleem?
- ...

Wees net een klein kind en blij vragen stellen, onderzoek zelf je ontlasting en urine of laat het opsturen naar een medisch lab als je niet weet hoe het moet. Indien nodig, kan je ook je bloed laten controleren op hetgeen jij wenst. Het gaat allemaal! Zo kan je je vermoedens bevestigen en het geeft je kracht om verder te doen.

Zoek ook ervaringen op van mensen op die dezelfde aandoening hebben en lees hoe zij hun probleem aanpakken. Post vragen op forums, doe mee aan discussies, kijk documentaires, volg lezingen,..doe wat nodig is om de nodige info te verzamelen. Vooral heel belangrijk: wees steeds alert en wed nooit op één paard. Chronische ziektes hebben over het algemeen meerdere oorzaken die je allemaal zal moeten aanpakken.

Misschien nog even kort iets nog vermelden over de volgorde van de kuren: persoonlijk raad ik je aan om eerst je lichaam te zuiveren van de reeds aanwezige afvalstoffen (nierzuivering, leverreiniging, bloedzuivering,...). Alle zuiveringen moet je maar één keer op een jaar doen op uitzondering van de leverzuivering en de darmspoelingen. De volledige leverzuivering houdt zo meerdere behandelingen in en het kan best zijn dat de afronding ervan meer dan een jaar in beslag kan nemen (leverzuiveringen zijn intens en vermoeiend maar achteraf zal je je zoveel beter voelen). Na een vijftal leverzuiveringen kan je besluiten om de parasietenkuur te doen. Bij de afbraak van de parasieten komen er immers veel gifstoffen vrij. Doordat je lever en andere organen al goed zijn vrijgemaakt, zal je veel minder last hebben van Herxheimer reacties!

Op het moment dat de opname van de darmen begint de verbeteren, kan je beginnen met de supplementen in te nemen (let op de stoelgang!).

Deze volgorde heb ik ook zelf gevolgd en samengesteld naar goeddunken, het zal waarschijnlijk dus zeker niet de enige manier zijn om resultaten te boeken. Indien jij er anders over denkt of moeite hebt met deze volgorde, voel vrij om te doen waar jij je het beste bij voelt.

Veel succes!

Dankwoord

Allereerst zou ik graag mijn ouders en zus willen bedanken die mijn beslissingen steeds hebben gerespecteerd en mij hebben gesteund gedurende heel mijn lijdensweg. Zij waren steeds aanwezig wanneer ik het niet meer zag zitten en hebben mij gewezen op mijn innerlijke kracht wanneer ik ze dacht ze niet meer te bezitten.

Ook mijn vrienden en familie die mij hebben geholpen tijdens de momenten wanneer mijn mobiliteit het liet afweten, waardoor ik toch een sociaal leven buitenshuis kon hebben, verdienen een dankwoord.

Ik bedank mijn bronnen waar ik al mijn informatie vandaan heb gehaald. Zij hebben mij laten inzien wat gezondheid werkelijk betekent en hebben het mogelijk gemaakt om deze bundel samen te stellen.

Een speciale dank aan Hilde B. die mij in contact heeft gebracht met de leverzuivering van Moritz, waardoor ik in de juiste richting ben beginnen te zoeken.

Tenslotte wil ik ook mezelf bedanken omdat ik steeds de kracht heb gevonden om te blijven zoeken en door te bijten bij elke moeilijkheid. Je mag zoveel mensen om je heen hebben, maar indien je niet in jezelf gelooft en je hult in zelfmedelijden, blijf je ter plaatse trappelen of kom je in een neerwaartse spiraal terecht.

Bronnen

Internet:

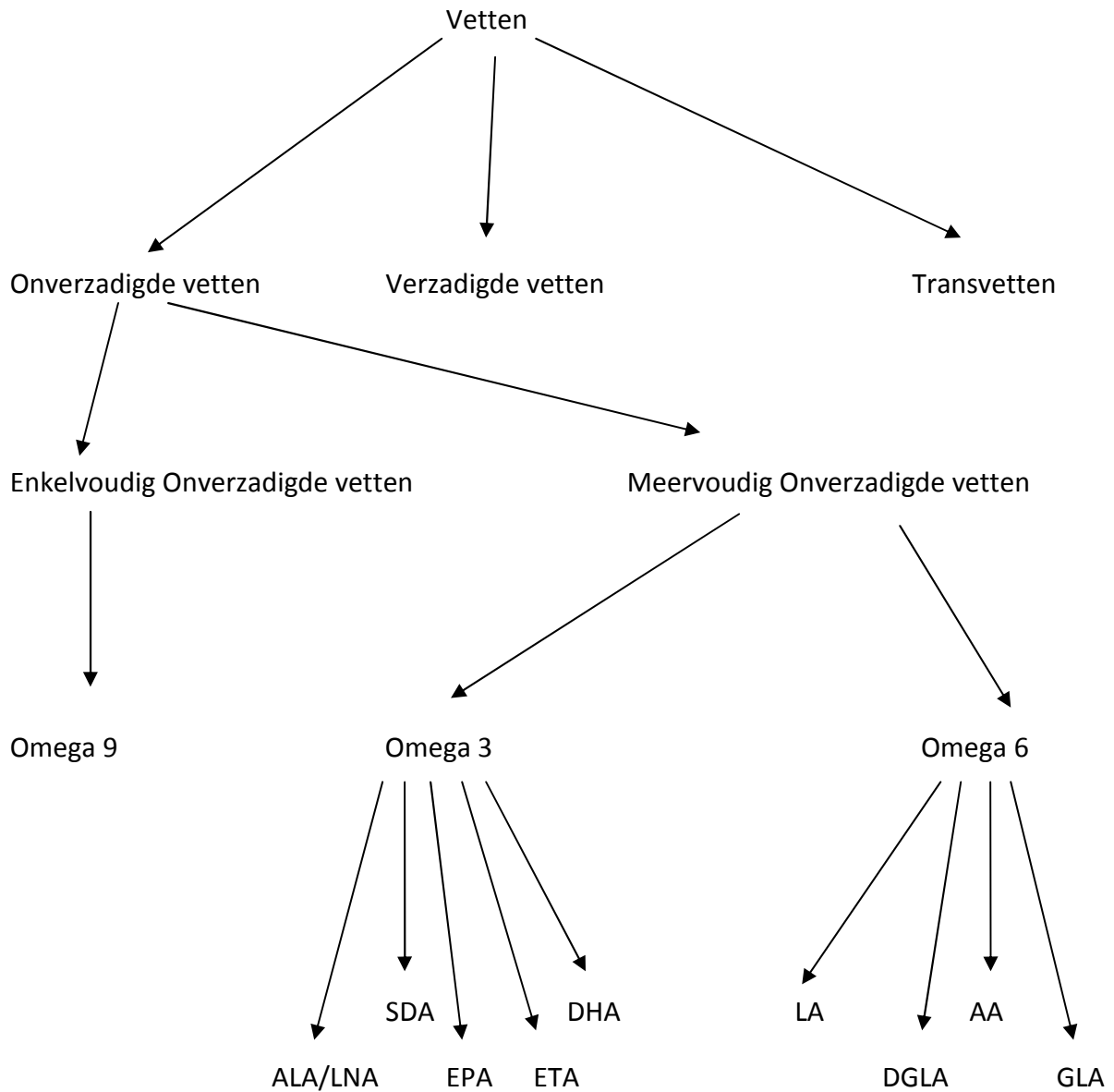
<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl>
<http://www.candida.nl>
<http://www.colonfree.nl>
<http://www.fonteine.com>
<http://candidiasis.be>
<http://www.powerdetox.nl>
<http://www.hetblad.be>
<http://www.bol.com>
<http://www.circadian.nl>
<http://www.holico-vitamins.com>
<http://www.vitaminadvice.nl/>
<http://artrose.pilliewillie.nl>
<http://www.annemiekefraterman.nl>
<http://www.youtube.com/watch?v=kLCr6zLL-9k> (Plugging the Leaky Gut Syndrome)
<http://www.youtube.com/watch?v=SGjVjvOS8SU> (Simply Raw)
<http://users.telenet.be/multiple.sclerose/LEAKY.html>
<http://www.huidtherapie.com>
<http://www.vianesse.net>
<http://www.rijndejonge.nl>
<http://www.terratreatment.nl>
<http://www.clarknederland.nl>
<http://www.plantaardigheden.nl>
<http://www.parasieten.com>
<http://www.maarnatuurlijk.be>
<http://www.healthandfood.be>
<http://www.powersupplements.nl>
<http://www.praktijkvanas.nl>
<http://www.gezondenzo.net>
<http://www.medicinfo.nl>
<http://www.denieuwedokters.nl>
<http://www.fitplein.nl>
<http://www.gottswaal.nl>
<http://www.eqilibre.be>
<http://www.leefbewust.com>
<http://www.eetgoedvoeljegoed.com>
<http://www.scio-natuurgeneeskunde.nl>
<http://www.pmcg-ambakker.nl>
<http://www.atkinsdieet.nl>
<http://www.natuurdietisten.nl>
<http://kruidenvrouwtje.nl>
<http://www.levendenatuur.nl>
<http://www.campina.be>
<http://www.vitavie.nl>
<http://www.infofyt.com>
<http://www.okinawa-lifestyle.com>
<http://www.natuurlijkerwijs.com>

Boeken:

De ongelooflijke lever- en galblaasreiniging (Andreas Moritz)
Timeless Secrets of Health and Rejuvenation (Andreas Moritz)
Water, het goedkoopste medicijn (F. Batmanghelidj)
Groot handboek geneeskrachtige planten
De darm denkt mee (Klaus-Dietrich Runow)

Bijlage vetten

1. Overzicht van de vetten



2. Belangrijkste functies van de onverzadigde vetten

2.1. Omega 3 (meervoudig onverzadigd)

- Optimaliseert de balans van vetzuren in het lichaam
- Is goed voor hart en bloedvaten
- Heeft een gunstige invloed op de cholesterolspiegel, de bloeddruk en de stolling van het bloed (houdt het bloed dun)
- Bevordert het natuurlijke afweersysteem
- Reguleert de hormoonhuishouding
- Bevordert de glucosetolerantie en de vetstofwisseling
- Bevordert sterke botten en soepele gewrichten
- Stimuleert de hersenfuncties (neurologisch)
- Is een belangrijke bouwstof voor het zenuwstelsel
- Stimuleert het gezichtsvermogen
- Bevordert de geestelijke balans
- Is goed voor de vorming van celmembranen (omhulsel van de cel)

2.2. Omega 6 (meervoudig onverzadigd)

- Is goed voor de vorming van celmembranen (omhulsel van de cel)
- Zorgt ervoor dat de doordringbaarheid van de huid door water wordt geoptimaliseerd
- Helpt het lichaam beschermen tegen ongecontroleerde celgroei
- Heeft een gunstige invloed op de cholesterolspiegel, de bloeddruk en de stolling van het bloed (houdt het bloed dun)
- Bevordert het natuurlijke afweersysteem, omdat afweercellen gestimuleerd worden
- Helpt bij ongemakken voorafgaand aan de menstruatie
- Heeft een positieve invloed op de huid

2.3. Omega 9 (enkelvoudig onverzadigd)

- Stimuleert een elastische celwand
- Het vermindert het cholesterolgehalte en daarmee vermindert het risico op een hartaanval of hart-en vaatziekten
- Voorkomt en minimaliseert de ernst van atherosclerose
- Helpt patiënten met diabetes door het handhaven van glucose in het bloed
- Versterkt het immuunsysteem en vermindert de anti-inflammatoire effecten in het lichaam
- Beschermst tegen kanker en diverse andere ziekten

3. Het gaat om de verhoudingen

We zien in ons huidige voedingspatroon een verschuiving naar vetter eten met meer verzadigd vet, meer transvetzuren en minder omega 3 vetzuren. Wij zijn o.a. veel meer onverzadigde vetten van het omega 6 type in de keuken gaan gebruiken. D.w.z. margarines, zonnebloemolie, maïsolie, i.p.v. omega 3 vetzuren. Ken je de reclameslogans nog? “met extra linolzuur, goed voor hart en bloedvaten”. Dat te veel linolzuur niet zo goed is komt doordat de verhouding zoek raakt. Linolzuur is een omega 6 vetzuur en zorgt voor grotere ontstekingsactiviteit bij overdaad.

De ideale verhouding omega 6 vetzuren : omega 3 vetzuren is ideaal waarschijnlijk ongeveer 1: 1 tot 4:1 (de meningen zijn verdeeld) omdat we zijn geëvolueerd met een voeding waarin ongeveer deze verhouding in het voedsel bestond. In onze westerse voeding blijkt de verhouding 10 :1 of nog veel hoger !

Mensen die heel sterk gefocust zijn op caloriearm eten zonder vet, zijn juist bezig om hun stofwisseling te vertragen, waardoor ze in rust minder calorieën verbranden. Omega-3 zuren helpen het vocht uit de weefsels af te voeren. En mensen met overgewicht hebben vaak last van oedeem; het vasthouden van vocht in het lichaam. Het moge duidelijk zijn, dat ook bij het afslanken Omega-3 en Omega-6 onmisbaar zijn; ze stimuleren de stofwisseling, waardoor de verbranding sneller gaat en we meer energie krijgen.

4. De gezonde vetten in noten

Nutriënt	Tot. Vet	Verzad. Vet	Onverzad. Vet		
			Enk. Onverzad. Omega 9	Meerv. Onverzad. Omega 3 (ALA)	Omega 6 (LA)
Amandel	48g	4g	32g	0g	12g
Paranoot	63g	16g	23g	0g	24g
Hazelnoot	58g	4g	46g	0g	8g
Macademia	73g	12g	59g	1g	1g
Walnoot	62g	6g	9g	9g	38g
Zonnebloempit	51g	6g	11g	34g	
Pompoenpit	24g	4g	18g	2g	

5. De heilzame werking van kokosolie (natuurdietisten.nl)

Kokosolie is bijzonder omdat het in tegenstelling tot de meeste vetten vooral vetzuren met middellange ketens bevat. Het zijn vooral deze middellange vetzuren (MCT= Medium Chain Triglyceriden) waaraan kokosolie zijn bijzondere heilzame werking en vele toepassingen (inwendig en uitwendig) dankt.

- MCT's worden gemakkelijk door de darmen geabsorbeerd en zorgen dat andere voedingsstoffen zoals vetoplosbare vitaminen, mineralen en eiwitten eveneens beter worden opgenomen.
- MCT's leveren snel energie en worden in mindere mate gebruikt voor vetopslag. Een voordeel voor o.a. sporters is dat deze vetzuren geen carnitine nodig hebben om te worden verbrand, zodat er meer carnitine (aminozuur) overblijft voor de energievoorziening van de spieren. Dit leidt tot een grotere spieropbouw. Daarnaast zorgen de MCT's voor een extra energiebron wanneer de bloedglucose na ongeveer een uur of twee is verbruikt. MCT's leveren dan een snelle energiebron, zodat het lichaam niet hoeft over te schakelen op de inefficiënte verbranding van lichaamsvet of de afbraak van spierweefsel. Bovendien verhogen de MCT's in kokosolie de schildklierwerking en kunnen zo het metabolisme (stofwisseling) met 12% doen stijgen.
- MCT's hoeven niet door de lever te worden verwerkt en hebben geen gal nodig om geëmulgeerd (van grote vetbolletjes, kleinere vetbolletjes maken) te worden. Ze zijn daarom een ideale energiebron voor mensen met spijsverteringsproblemen en mensen met leverproblemen. Ook verzwakte en ernstig zieke mensen hebben baat bij kokosolie.
- MCT's worden veel verwerkt in sondevoeding (geleverd uit kokosolie) die in ziekenhuizen wordt gebruikt voor bijvoeding van ernstig zieke, verzwakte en ondervoede patiënten (ook bij ernstige brandwonden).
- MCT's zijn goed voor zuigelingen. Zuigelingen profiteren van deze makkelijke energiebron (komt ook voor in moedermelk) in instant-voeding omdat MCT's minder belastend voor hun nog niet volledig ontwikkelende organen zijn (zoals lever en pancreas). De pancreas verbruikt minder enzymen voor de vetvertering en wordt daardoor tijdens de maaltijd, wanneer de insulineproductie op zijn hoogst is, minder belast en kan efficiënter werken. Verder draagt het gebruik van kokosolie bij aan een stabiele bloedsuikerspiegel, waardoor hypoglycemie en hongeraanvallen verminderen.
- MCT's zijn ook goed voor diabetici. De MCT's zorgen voor een betere werking van de celmembranen (voedingsstof voor membranen en de daarop aanwezige insulinerceptor), waardoor insuline efficiënter werkt.
- Als of het nog niet genoeg is, vermindert kokosolie ook nog de hoge bloeddruk en zorgt voor minder eiwitten in de urine.

Bijlage vitaminen (overzicht)

1. Vitamine A/Retinol

- Heeft kankerbestrijdende en voorkomende eigenschappen
- Voorkomt en behandelt huidproblemen en veroudering van de huid
- Verbeterd het zicht en voorkomt nachtblindheid
- Verbeterd het herstellend vermogen van het lichaam
- Stimuleert de groei van sterke botten, haar, tanden, huid en tandvlees
- Helpt bij een te snel werkende schildklier

Dosering vitamine A

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamine A is 0,8 mg. Mensen met specifieke behoeften (na ziekte, bij infecties of met diabetes) hebben een hogere hoeveelheid nodig. De maximale veilige dosis per dag is 3 mg.

2. Vitamine B1/Thiamine

- Beschermt tegen de gevolgen van alcoholgebruik
- Kan helpen bij de behandeling van zenuwstoornissen
- Kan helpen bij de behandeling van bloedarmoede
- Kan de geestelijke flexibiliteit verbeteren
- Kan diabetes helpen reguleren indien dit verband houdt met B1-tekort
- Helpt bij de behandeling van herpes infecties
- Helpt suiker omzetten in energie in de spieren.

Dosering vitamine B1

De (minimale) aanbevolen dagelijkse benodigde hoeveelheid van dit vitamine is 1,1 mg. De maximale veilige dosis per dag is 400 mg. Zware drinkers, rokers, zwangere vrouwen en vrouwen die de pil gebruiken zouden hun normale dosering moeten opvoeren tot 100-300 mg per dag. Verhoog de dosering wanneer u onder spanning leeft.

3. Vitamine B2/Riboflavine

- Helpt bij de stofwisseling van vetten, eiwitten en koolhydraten
- Bevordert het gezichtsvermogen
- Bevordert het goed functioneren van het voortplantingsmechanisme
- Bevordert atletische prestaties
- Biedt bescherming tegen bloedarmoede

Dosering vitamine B2

De (minimale) aanbevolen dagelijks benodigde hoeveelheid bedraagt 1,1 tot 1,5 mg. Een verhoogde dosering is nodig bij zwangerschap, borstvoeding, pilgebruik en zwaar drankgebruik. Verhoog ook de dosering van vitamine B2 bij stress, 100 tot 300 mg wordt meestal geadviseerd. De maximale veilige dosis per dag is vastgesteld op 400 mg.

4. Vitamine B3/Nicotinezuur

- Voorkomt en behandelt schizofrenie
- Bevordert de celademhaling
- Haalt energie uit suiker, vet en eiwit
- Houdt de huid schoon en de zenuwen, de tong en de spijsvertering gezond
- Kan het cholesterolniveau verlagen en zo bescherming bieden tegen hartkwalen
- Wordt beschouwd als antioxidant
- Kan migraine voorkomen
- Verlaagt de bloeddruk

Dosering vitamine B3

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van dit vitamine is vastgesteld op 13 tot 18 mg. Doseringen van 20 tot 100 mg per dag kunnen een gunstig effect hebben.

De maximale veilige dosis voor dit vitamine is voor de twee verschillende vormen verschillend. Voor nicotinezuur is deze 35 mg en voor nicotinamide is deze 300 mg per dag.

5. Vitamine B5/Pantotheenzuur

- Bevordert de genezing van wonden
- Helpt het lichaam bij het produceren van energie
- Vermindert stress
- Reguleert de weerstand
- Voorkomt vermoeidheid
- Verlaagt cholesterol en biedt zo bescherming tegen hartkwalen
- Helpt artritis voorkomen en behandelen
- Kan kaalheid en grijsheid voorkomen
- Bepaalde hormonen kunnen alleen gevormd worden als er voldoende vitamine B5 in het lichaam aanwezig is

Dosering vitamine B5

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van dit vitamine is 5 mg per dag. Een normale dosering die ziekte moet helpen voorkomen is ongeveer 100 mg per dag. De maximale veilige dosis per dag is op 1000 mg vastgesteld.

6. Vitamine B6/Pyridoxine/Adermine

- Verhoogt de weerstand
- Helpt suikerziekte reguleren
- Zorgt voor de opname van eiwitten en vetten
- Verlicht misselijkheid
- Helpt huid- en zenuwstoornissen voorkomen
- Behandelt symptomen van het premenstrueel syndroom (PMS) en de menopauze
- Vermindert spierspanningen
- Werkt als een natuurlijk urine drijvend middel
- Helpt tegen kanker te beschermen

Dosering vitamine B6

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van dit vitamine is 1,5 tot 2 mg. Het moet altijd ingenomen worden in een vitamine B-complex preparaat met gelijke hoeveelheden vitamine B1 en B2. De maximale veilige dosis is 200 mg per dag.

7. Vitamine B11/Foliumzuur

- Verbeterd de melkafscheiding
- Kan helpen beschermen tegen kanker
- Verbeterd de huid
- Is een natuurlijke pijnstiller
- Verbeterd de eetlust
- Geeft baby's en kinderen weerstand tegen infecties
- Is nodig bij de productie van DNA en RNA
- Helpt een open ruggetje voorkomen

Dosering vitamine B11

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van dit vitamine is 0,20 - 0,36 mg. Stevige drinkers, zwangere vrouwen, oudere en mensen op een verlaagd vetdieet hebben kans op een tekort. Deze groepen wordt een supplement van 0,4 - 0,9 mg aanbevolen. De maximale veilige dosis van foliumzuur is 1 mg per dag.

8. Vitamine B12/Cobalamine

- Noodzakelijk voor het in stand houden van het zenuwstelsel
- Verbeterd geheugen en concentratie
- Nodig om vetten koolhydraten en eiwitten te kunnen gebruiken
- Geeft meer energie
- Bevordert gezonde groei bij kinderen
- Kan bescherming geven tegen kanker
- Beschermt tegen allergenen en giftige elementen

Dosering vitamine B12

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van dit vitamine is 0,0028 mg (= 2,8 microgram). Doseringen van 5 - 50 microgram zijn voor de meeste mensen voldoende, neem hogere doseringen alleen op advies van een deskundige. De maximale veilige dosis is 200 mg per dag.

9. Vitamine C/ Ascorbinezuur

- Antioxidant
- Versnelt de genezing van wonden
- Houdt botten, tanden en geslachtsorganen gezond
- Werkt als een natuurlijk antihistaminicum
- Kan helpen om onvruchtbaarheid bij de man te bestrijden
- Vermindert de duur van verkoudheden en andere virussen

Dosering vitamine C

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C is 60 mg. Er is meer vitamine C nodig bij rokers (25 mg per sigaret), mensen met stress, mensen die antibiotica gebruiken, mensen die last hebben van een infectie, stevige drinkers of mensen die een ongeluk of een blessure hebben opgelopen. De maximale veilige dosis is vastgesteld op 1000 mg per dag.

10. Vitamine D

- Beschermt tegen osteoporose
- Kan helpen bij de behandeling van psoriasis
- Versterkt het immuunsysteem
- Kan helpen kanker te voorkomen
- Noodzakelijk voor sterke tanden en botten

Dosering vitamine D

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van dit vitamine is 0,005. De maximale veilige dosis is 0,05 mg (= 50 microgram / 2000 IE) per dag. Bij een chronisch tekort van vitamine D zijn concentraties van 5 microgram per dag waarschijnlijk niet genoeg om het tekort weer aan te vullen. Hiervoor zijn concentraties van 50 microgram per dag nodig.

11. Vitamine E/Alfa Tocoferol

- Antioxidant
- Beschermst tegen zenuw aandoeningen
- Vergroot de weerstand
- Beschermst tegen hart- en vaatziekten
- Vermindert PMS-symptomen
- Behandelt huidproblemen en kaalheid
- Helpt miskramen voorkomen
- Werkt als natuurlijke vochtafdrijver
- Voorkomt verdikt littekenweefsel

Dosering vitamine E

De (minimale) aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van dit vitamine is 10 mg. Dagelijkse doseringen bij gezondheidsklachten zijn 250 mg tot 280 mg, maar in sommige gevallen kan een hogere dosering geadviseerd worden. De maximale veilige dosis is 350 mg per dag.

Overzicht aanbevolen en maximaal veilige dosis vitaminen

Vitamine	Chemische naam	ADH (min)	ADH (max)
Vitamine A	Retinol	800µg	3000 µg
Vitamine B1	Thiamine	1,1 mg	Geen max
Vitamine B2	Riboflavine	1,5 mg	Geen max
Vitamine B3	Nicotinezuur/niacine	17 mg	35 mg
Vitamine B5	Pantotheenzuur	5 mg	Geen max
Vitamine B6	Pyridoxine	1,5 mg	25 mg
Vitamine B11	Foliumzuur	300 µg	1000 µg
Vitamine B12	Cobalamide	2,8 µg	Geen max
Vitamine C	L-Ascorbinezuur	70 mg	Open
Vitamine D	Calciferol	2,5 µg	50 µg
Vitamine E	Tocoferol	10 mg	300 mg
Vitamine H/B8	Biotine	150 µg	Geen max
Vitamine K	Fyllochinon	80 µg	Geen max