

## De oorzaken geen kans geven

Jeff T. Bowles ziet ziekte als een gebrek aan vitamine D. In zijn boeken beschrijft hij zijn experimenten met ongewoon hoge dosissen gebufferde vitamine D3. Ongetwijfeld hebben veel mensen ermee te maken en zijn de vooropgestelde niveaus die als wenselijk werden bepaald, veruit ontoereikend. Maar dat de gevolgen van vitamine D-tekort (lager dan 60) een dergelijke impact hebben op stress, hormoonwerking, de werking van de hersenen en het zenuwstelsel, en vooral op de sterkte van botten en tanden, zullen waarschijnlijk weinig mensen in gedachten hebben. Deze piste zal verder uitgespit worden in de folder over Supplementen.

Als je dan ziet hoe één enkel hiaat in de voorziening van één enkele vitamine een dergelijke impact heeft, terwijl er zoveel cruciale domeinen zijn voor een goede bescherming en respons van het lichaam. Neem nu bv. vitamine B12. Hoe komt het dat miljoenen mensen - ondanks een voeding en suppletie die nochtans voldoende B12 bevat - toch tekort hebben aan deze vitamine? De beste verklaring die ik hiervoor kan geven, is dat een stressvol leven de B12-opname onmogelijk maakt. Voor B12-opname is de intrinsieke factor vereist, met andere woorden, een goede maagwerking. In een atmosfeer van stress is de maag het eerste orgaan dat reageert en in zijn functie gehinderd wordt. Langzaam maar zeker resulteert dit over jaren in B12-tekort, met een uithollende en beschadigende invloed op het zenuwstelsel. Dat pleit natuurlijk voor controle en voor ontspannen leven, voor zover dit terug binnen bepaalde limieten kan gebracht worden om de intrinsieke factor te herstellen, en indien nodig voedingsaanvulling met direct opneembaar B12.

Anderen zien de oorzaken van ziekte in gebrek aan enzymen - de magische moleculen die in alle chemische processen in het lichaam tussenbeide komen, de oorzaak van behoorlijk wat aandoeningen. Zorg voor voldoende enzymen, in de eerste plaats door rauwe voeding en indien nodig met aanvulling, en veel klachten verdwijnen vanzelf.

Bestudeer folder na folder en je krijgt daar de antwoorden in een notendop. Wil je ook meer informatie om het in de diepte te bestuderen? Dan biedt Natur-El jou een hele bibliotheek van thema-boekjes die stuk voor stuk een tipje van de sluier van natuurlijke gezondheid oplichten. Je vindt er alles wat we al hadden moeten weten in de kleuterschool... Maar het is nooit te laat om de essentie te ontdekken en de natuur aan het werk te zetten in dienst van je gezondheid.



*De informatie in deze folder werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-El of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.*

Volg ons op : [www.natur-el.org](http://www.natur-el.org) / contacteer ons via [info@natur-el.org](mailto:info@natur-el.org)

# Je Dagelijkse Dozijn

## 12 voedingsgroepen om niet te missen

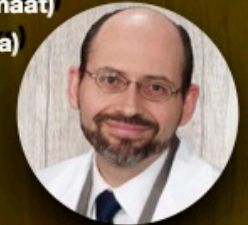
Dr Michael Greger is een Amerikaanse arts. Via internet vind je een schat aan informatie op zijn site NutritionFacts.org. Hij bepleit de rol van een natuurlijke plantaardige voeding. In zijn boek "How not to Die" (dat is precies wat je net wil betrachten, en in plaats daarvan voluit LEVEN) beschrijft hij de 12 onderdelen van een gezonde voeding als zijn "Daily Dozen". In deze folder bestuderen we de 12 groepen. En in de 120 volgende folders leer je het nog beter kennen !

### Het Dagelijks Dozijn van de voeding van Dr Greger

- > Drie porties peulvruchten (bonen, erwten, linzen, kikkererwten)
- > Twee porties groene bladgroenten (spinazie, sla, boerenkool)
- > Eén portie kruisbloemige groenten (broccoli, kool, bloemkool)
- > Twee porties andere groenten (ui, look, zoete aardappel)
- > Eén portie noten en zaden (amandel, walnoot, chia, hennepzaad)
- > Drie porties volle granen (rijst, rogge, gerst, quinoa, haver)
- > Drie porties fruit (sinaas, appels, banaan, tomaat)
- > Eén portie kruiden (kurkuma, komijn, paprika)
- > Eén portie bessen, kersen, of druiven
- > Eén portie gemalen lijnzaad
- > Eén inname van B12
- > Vijf porties dranken (water)
- > Eén portie stevige beweging.

Dr. Michael Greger / How not to Die

\* Het is geen vereiste om elk van deze voedselgroepen elke dag te eten. Het is alleen indicatief.



## Dr. Greger's Dagelijks Dozijn vereenvoudigd

In zijn boek 'How Not to Die' vat Dr. Michael Greger het onderzoek naar gezondheid en voeding samen en stelt hij een lijst voor van twaalf voedingsmiddelen die we dagelijks zouden moeten eten. Vervolgens geeft hij de aanbevolen inname voor die 12 voedingsgroepen.

Het idee is dat het eten van deze twaalf groepen de gezondheid bevordert, zoals blijkt uit huidig onderzoek. En door dat voedsel te eten, vervang je tegelijk ziekte bevorderende voedingsmiddelen zoals zuivel, eieren en vlees.

Maar als je de afbeelding goed hebt bestudeerd, denk ik echter - met alle respect voor Dr Gregers' ongelofelijke inzet en gedrevenheid om dergelijke boodschap naar het publiek te brengen - dat het dagelijkse dozijn te ingewikkeld is en niet de juiste accenten legt. Bovendien zijn niet alle twaalf voedingsmiddelen-groepen gebaseerd op de beste wetenschappelijke feiten en bronnen.

Daarnaast denk ik ook dat het voor de meeste mensen te veel is om elke dag uit die twaalf verschillende voedingsgroepen te eten. Daarom heb ik besloten om voor de lezers het dagelijkse dozijn te vereenvoudigen tot mijn eigen, kortere lijst.

## Natur-El's Dagelijks Dozijn

Laat me de lijst doornemen die Greger aanbeveelt en welke van zijn voedingsmiddelen ik heb besloten te behouden en welke voedingsmiddelen ik heb laten vallen.

**Lijnzaad** – Dr. Greger raadt aan om dagelijks gemalen lijnzaad te eten vanwege de kankerbestrijdende werking van lignanen. Ik vind het een geweldig idee om elke dag lijnzaad te eten, maar ik denk niet dat ze daarvoor een aparte categorie nodig hebben. Ik zou het houden bij de groep noten, zaden, pitten en ervoor zorgen dat daar elke dag één of twee eetlepels geel of bruin lijnzaad in opgenomen is.

**Bonen** – Peulvruchten horen thuis in de dagelijkse lijst vanwege hun vezel- en plantaardig eiwitgehalte en de algehele voeding. Of men dit elke dag gebruikt is een overweging. In ieder geval zijn er veel manieren om ze te gebruiken in een gekookte maaltijd, maar ook bv als sojamelk of soja-yoghurt.

**Bessen** – Ik begrijp niet waarom bessen een aparte categorie nodig hebben, naast fruit. Ja, ze zijn misschien wat gezonder, maar ik beschouw voeding niet graag als medicijn. Het eten van een grote verscheidenheid aan fruit zal meer algemene voordelen opleveren dan geobsedeerd raken door bessen vanwege de resultaten van enkele gezondheidsstudies die blijkbaar de focus leggen op bessen en kleinfruit. Ook vind ik dat de hoeveelheid fruit nogal karig bedeed is, terwijl het misschien wel de basis zou moeten zijn.

**Groenten** – Groenten horen thuis in de "dagelijkse" lijst vanwege hun voedingsprofiel.

**Kruisbloemige groenten** – Hoeven niet echt een eigen categorie. Ze horen thuis in de grote korf van groenten. Terwijl je veel groenten eet, zullen kruisbloemige groenten (kolen, broccoli, bloemkool, raket, radijs...) automatisch voorkomen in je selectie. Ook dit is ingegeven door de vele studies die kruisbloemige groenten zien als een medicijn.

**Groene (blad)groenten** – Dit is terecht een categorie op zich en het is goed hier de nadruk op te leggen, omdat het vaak een vergeten groep is. Misschien is het overdreven te zeggen, maar ik denk dat groen de essentiële groep planten bij uitstek is die je dagelijks en in voldoende mate zou moeten eten eten.

**Specerijen** – Om een aparte groep te maken van kurkuma, zwarte komijn en veel andere actuele hypes, gaat men mee in een voorbijgaande trend die aan de realiteit voorbijgaat. Dit zijn puur commerciële speculaties voor remedie-jagers, gebaseerd op laboratoriumstudies en niet op betrouwbare studies bij mensen. Ik zie het dagelijks eten van kurkuma ook als een soort 'voedsel als medicijn' - als aanvulling, ondersteuning of bijsturing, maar niet als een essentiële factor (die bij verwaarlozing nadelen zou kunnen hebben).

**Volle granen** – Ik denk niet dat het essentieel is om dagelijks volle granen te eten. Af en toe wat quinoa, rijst, gierst, boekweit, kan afwisseling brengen in de voeding, maar gezondheid is ook mogelijk zonder. Als het erom gaat om de koolhydraten te verhogen, kan men ook wortelgroenten eten als bron van zetmeel.

**Dranken (water)** – Drink afhankelijk van de dorst, en het is niet nodig om uw inname bij te houden. Eet waterrijke voeding. Dat maakt een heel verschil.

**Beweging** – Dit is geen voedsel, dus ik neem het niet in mijn dagelijkse lijst op.

## Dus wat is echt nodig?

**Fruit** – Eet minstens vijf tot tien porties per dag, en probeer bessen toe te voegen.

**Groenten** – Eet dagelijks minstens 300 gram groente en probeer kruisbloemige groenten toe te voegen.

**Peulvruchten** – Eet dagelijks tot een kopje (droog).

**Omega 3-vetzuren** – Eet voedsel dat rijk is aan omega-3-vetten: gemalen lijnzaad, chia, walnoten.

**Sojaproducten** – Eet dagelijks één kopje sojamelk zonder toegevoegde suikers. Sojamelk bevat een boost aan plantaardige eiwitten die nuttig zijn. Je kunt ook een portie sojaproducten eten (tofu, tempeh, etc.). Er is heel wat heisa ontstaan rond soja en we zullen dit in een aparte folder bekijken.

**Plantaardige vetten** – Om je voldaan te voelen, eet wat noten en avocado wanneer je zin hebt om ze te eten. Dit kan elke dag zijn, maar je hoeft niet op dezelfde dag noten EN avocado's te eten.

Daarnaast kan het nodig zijn om vitamine B12 en vitamine D (zeker in het minder zonnige gedeelte van het jaar) toe te voegen. Verrijkte sojamelk zorgt ervoor dat velen de inname van vitamine B12 of vitamine D niet vergeten, en voegt extra eiwitten toe aan het dieet. En dan vereenvoudig ik de lijst door overtollige items te verwijderen, of waar het twijfelachtig is of ze nodig zijn.

Ik geloof in de 80-10-10-regel en denk dat een van de redenen waarom mensen er niet in slagen een plantaardig dieet te volgen, is dat ze het te ingewikkeld maken met te veel onderdelen die niet even belangrijk zijn.