

Artikel : De Zondag

Vrolijk gezond!

**Je bent niet enkel wat je eet...,
mààr je bent wat je lichaam verteert, opneemt en elimineert!**

Het is schrikwekkend hoe ongezonde voeding je lichaam en geest negatief kan sturen m.a.w. je lichaam kan verzieken en je gemoedstoestand naar depressies, verslavingen en wanhoopsdaden stuurt!

Het is ongelooflijk hoe gezonde voeding je lichaam en geest positief kan sturen m.a.w. je lichaam een blakende gezondheid geeft en je goed voelen in je vel!

Over gezondheid zijn al veel boeken geschreven. Door al die verschillende, vaak uiteenlopende theorieën begon ik me af te vragen wie het nu bij het juiste eind heeft.

Ik stelde me steeds die vraag : hoe komt het toch dat zoveel mensen allerlei kwalen hebben, zowel lichamelijk als geestelijk ? Wat is de echte **oorzaak** daarvan ?

Steunend op een flinke theoretische en wetenschappelijke basis ben ik zelf gaan experimenteren met voeding en heb ik heel wat mensen gepolst naar hun eet- en leefgewoontes, hun gezondheid en gemoedstoestand... Ik was ontzettend verbaasd toen ik vaststelde hoeveel invloed voeding alleen al heeft op de gezondheid en gemoedstoestand, zonder dan nog maar te spreken over de invloed ervan op ons leefpatroon...

Een mens kan niet gezond leven met behulp van calorieën te tellen, de BMI te meten en het innemen van allerlei medicijnen of andere 'lapmiddelen', waarmee we enkel de ziektekwalen (tijdelijk) onderdrukken!

Enkel door dagelijkse opname van zo zuiver, zo eenvoudig en zo natuurlijk mogelijk voedsel, in een goede verhouding en juiste voedselcombinatie, kan het organisme de voedingsstoffen zonder problemen omzetten in energie.

Meestal weten we niet meer wat echte energie is omdat we dat "loom" gevoel van kinds af aan gewoon zijn!

We mogen ons niet langer laten beïnvloeden, door instanties die enkel rekening houden met hun eigen (financiële) belangen, en weinig of niet bekommerd zijn om de gezondheid van de bevolking!

We moeten leren luisteren naar ons eigen (oer)instinct en opnieuw weten en voelen welke voeding bij ons lichaam past, leren ontdekken wat ons lichaam zelf goed verteert.

Want we zijn niet enkel wat we eten, mààr we zijn wat :

- ons lichaam verteert van wat we gegeten hebben, dat het niet te lang op onze 'maag blijft liggen' en daardoor gaat gisten of rotten...
- ons lichaam opneemt van voedingsstoffen, zodat we energie hebben als we gegeten hebben, maar de meeste mensen zijn moe na een

maaltijd, wat absoluut niet logisch is... als je gezond eet moet je onmiddellijk energie hebben en fit zijn!

- ons lichaam elimineert van afvalstoffen (stoelgang), die vlot moet gaan! Als je toiletpapier niet vuil is dan pas heb je een goede darmflora... wat bij de meeste mensen ook niet het geval is!

Een goede spijsvertering (vanaf het kauwen tot de stoelgang) staat voor een lang, gezond leven!

Door goed te kauwen (tot het voedsel vloeibaar is) belasten we ons spijsverteringsstelsel minder en daardoor zal de voedselopname beter verlopen.

Als we ons lichaam niet overladen met voedsel, kunnen we beter lichamelijk en geestelijk functioneren.

Gun je lichaam af en toe ook een vastenkuur om je lichaam te zuiveren en te ontlasten van de opgestapelde afvalstoffen zodat je weer bruist van energie! Dagelijks een flinke portie gezonde lucht, zonlicht, lachen en liefde in ons leven handhaaft ons menselijk evenwicht.

Leer ook de negatieve gebeurtenissen los te laten en negatieve stress te vermijden want deze zijn ook de boosdoeners voor onze gezondheid en veroorzaken steeds vaker meerdere ziekten (ook verslavingen) en leggen de basis voor bijna alle ziektebeelden. Niet alleen ons lichaam, ook onze gemoedstoestand lijdt eronder.

Onderdruk niet de symptomen van je ziektebeeld, maar pak de oorzaak aan en de symptomen verdwijnen van je ziektebeeld...!

Concreet heb ik 4 tips :

1. eet dagelijks minstens 80 % basisch voedsel zoals groenten en 1 à 2 stukken rijp fruit en eet maximum 20 % verzurend voedsel zoals onbewerkt vlees, wild, gevogelte, vis, zeevruchten, granen, ...
2. eet volgens je bloedgroep : vb. mensen met bloedgroep 0 zijn vleeseters (wel geen varkensvlees) maar vermijden best alles wat gemaakt is van granen (vooral tarwe) en van koemelk ; mensen met bloedgroep A zijn dan beter af met vlees te vermijden en eerder voor vis, zeevruchten, noten, bonen en peulvruchten te kiezen, bloedgroep B en AB moeten kip vermijden, enz...
3. eet niet alles samen in één maaltijd, d.w.z. eet geen koolhydraten (vb. aardappelen) samen met eiwitten (vb. vlees) want deze onverteerbare combinatie is energierovend, je spijsvertering kan dit moeilijk verteren, vandaar ook de gisting en rotting met een ruikend en vuil 'eindproduct' (je stoelgang) als resultaat
4. vast af en toe eens een avond, een dag of een paar dagen (zeker als je ziek bent)

In het boek 'Vrolijk gezond!' & 'vrolijk gezind' vind je alles uitgebreid terug over deze onderwerpen en over de relatie tussen je voeding, gezondheid en gemoedstoestand. Leer hoe eenvoudig een gezond en lekker voedingspatroon is en word weer vrolijk gezond!

Aangezien het zo noodzakelijk is om de portie groenten op ons bord niet langer te beschouwen als 'bordversiering', maar als hoofdbestanddeel, heb ik een 2 groentekookboeken gemaakt : nl. '100 x groente' met 100 **g**ezonde, **r**azendsnelle, **o**verheerlijke, **e**envoudige, **n**atuurlijke en **t**e gekke bereidingen met 43 verschillende groenten. De groenterecepten bevatten als enige ingrediënten : groenten, olijfolie of roomboter, gedroogde of verse kruiden en af en toe wat rozijntjes, appeltjes, nootjes, zaadjes, pesto en sojasaus. En dat ze gezond en lekker zijn, hoeft geen betoog...

Het 2^{de} groentekookboek: '12 maanden groenten', is een vervolg van het boek '100 x groente'.

Hilde Demurie

hilde@vrolijkgezond.eu
www.vrolijkgezond.eu