

@TTITEL: Voedingsconsulente Hilde Demurie zoekt oorzaak van gezondheidsproblemen bij ongezonde voeding

@TITEL: ‘Mensen moeten terug leren eten wat de natuur aanbiedt!’

@INLEIDING:

Beschik je over weinig energie of ben je vaak ziek? Neem dan eens je voedingspatroon onder de loep! Dat is althans het advies van voedingsconsulente Hilde Demurie. ‘De moderne mens luistert niet meer naar de natuurlijke instincten en vergiftigt zijn eigen lichaam met verkeerd voedsel’, zegt zij.

@BODY:

Hilde Demurie bundelt in haar nieuwste boek ‘*Vrolijk gezond!*’ haar praktijkervaring als voedingsconsulente met jarenlang onderzoek naar de relatie tussen voeding en gezondheid. ‘De meeste mensen weten niet meer wat gezonde voeding is en wat hun lichaam precies nodig heeft om gezond te blijven’, zegt ze. ‘De hedendaagse mens leeft van wat de voedingsindustrie hem voorschotelt: voedingsproducten die bewerkt zijn met allerlei toegevoegde of chemische stoffen. Wij eten voortdurend en alles door elkaar. We moeten terug leren luisteren naar ons eigen instinct en opnieuw weten welke voeding bij ons lichaam past. Vandaar dat ik pleit voor een ‘natuurlijk’ voedingspatroon voor lichaam en geest.’ Goed Gevoel bespreekt met Hilde Demurie enkele opvallende weetjes uit haar boek.

@TTITEL: **Zuur-base evenwicht**

@BODY:

Voeding dient voor de opbouw, instandhouding en het goed functioneren van het lichaam. Bij heel wat mensen is het lichaam verzuurd door een ongezond voedingspatroon. Alles wat we eten, resulteert na vertering en stofwisseling in afvalstoffen die in het lichaam achterblijven. Dat kunnen ‘zure’ of ‘basische’ (alkalische) afvalstoffen zijn. In een gezond lichaam is er een goed evenwicht tussen deze zuren en basen. Maar een teveel aan zuren zorgt voor moeilijkheden.

Daardoor werkt ons immuunsysteem niet meer optimaal. We voelen ons moe, futloos, prikkelbaar, depressief en er ontstaan allerlei kwalen.

‘Basen zijn afvalstoffen door *basische* voeding: vooral groenten en rijp fruit. Al de rest - vlees, gevogelte, wild, zuivel, granen, koffie, suiker, bewerkte en geraffineerde producten, etc. – is *verzurend* voedsel’, zegt Hilde Demurie. ‘Voor een goede gezondheid heeft het lichaam ongeveer 80% basische voeding en maximum 20% verzurende voeding nodig. Maar het voedingspatroon van de gemiddelde Belg bevat 90% verzurend voedsel en amper 10% basisch voedsel zoals groenten en fruit!’

Dat verstoord venwicht tussen zuren en basen veroorzaakt op termijn welvaartsziekten en gezondheidsklachten. Zolang het om een kleine hoeveelheid gaat, is het lichaam immers in staat deze zelf te neutraliseren en af te voeren. Maar wanneer zich te veel zuren opstapelen in het lichaam, spreekt van verzuring of acidose. De zuren tasten dan je lichaamscellen aan en je wordt ziek. Verzuring ligt aan de basis van heel wat kwalen.

De voornaamste oorzaken van verzuring zijn:

- te veel dierlijke eiwitten: vlees, gevogelte, wild, vis, zeevruchten, zuivel
- te veel geraffineerde koolhydraten: witmeelproducten, industriesuiker
- te veel ongezonde vetten: margarine, minarine
- een tekort aan vitaminen en mineralen: groenten en fruit
- een tekort aan zuurstof en lichaamsbeweging

- onvoldoende nachtrust
- overdadig eten en foute voedselcombinaties
- negatieve gedachten, stress, woede,...

Om de verzuring tegen te gaan, moet men de oorzaak aanpakken: het zuur-base evenwicht herstellen. 'Dat kan door dagelijks 80% groenten en enkele stukken rijp fruit te eten en de consumptie van andere (verzurende) voedingsmiddelen te beperken', zegt Hilde Demurie. 'Maar mensen moeten ook leren om negatieve gebeurtenissen los te laten want dat werkt eveneens verzurend.'

@TTITEL: **De voedingscirkel**

@BODY:

Voedingsconsulente Hilde Demurie ontketent een kleine revolutie door resoluut komaf te maken met de traditionele voedingsdriehoek. 'Die informatie is achterhaald', zegt zij. 'Daarin wordt mensen aangeraden om een bepaalde hoeveelheid granen, melkproducten, etc. te eten. Maar dat zijn eveneens *verzurende* voedingsmiddelen. Mensen hebben deze stoffen wel nodig maar in mindere mate dan wordt aangegeven in de klassieke voedingsdriehoek.'

Demurie lanceert daarom de 'Voedingscirkel voor Lichaam en Geest' met enkel voedingsmiddelen die de natuur aanbiedt (zonder chemische bewerking).

De Voedingscirkel is verdeeld in 5 cirkels al naargelang hun belang voor de mens:

- **Survival Food**

Dit heeft men nodig om te kunnen (over)leven en deze categorie omvat – vreemd genoeg – niet echt voedingsmiddelen maar wel: *lucht, licht, lachen, liefde en loslaten*. 'Ik heb vastgesteld dat mensen – zelfs met de perfecte voeding – niet kunnen leven zonder lucht, licht, liefde, lachen en loslaten', zegt Demurie daarover. 'Daarom vind ik dit de belangrijkste prioriteiten. Mensen moeten in de eerste plaats leren genieten van het leven.'

- **Vital Food**

- Ons lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water. *Water* is dus de brandstof voor ons lichaam. Met water verwijderen we de afvalstoffen uit ons lichaam, regelen we onze lichaamswarmte en transporteren we voedingsstoffen door ons lichaam.
- *Groenten* worden gezien als de belangrijkste leveranciers van vitale vitamines en mineralen die ons lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Een voeding die erg rijk is aan eiwitten en koolhydraten wordt veel minder schadelijk voor het lichaam indien zij rijkelijk zou worden aangevuld met groenten. Helaas eet de moderne mens veel te weinig verse groenten.

- **Energy Food**

Fruit bevat de meest verfijnde voedingsstoffen die een enorme bijdrage leveren voor het herstel van onze gezondheid. Fruit is rijk aan mineralen, vitamines en enzymen die je lichaam energie geven, reinigen en ontzuren. De enzymen in vers fruit bevorderen een goede vertering en goede opname van de voedingsstoffen. Door dagelijks zoet, 1 à 2 stukken rijp fruit te eten, verminder je bovendien de drang naar ongezonde zoete snacks.

- **Functional Food.**

De vertering van deze voedingsmiddelen – eiwitten, vetten, koolhydraten - verloopt moeizamer maar ons lichaam heeft deze stoffen wel in beperkte mate nodig om goed te kunnen functioneren en vele lichaamsfuncties te regelen.

- *Eiwitten*: onbewerkt vlees, gevogelte, wild, vis, zeevruchten, peulvruchten, noten zaden, verse of gefermenteerde zuivel (yoghurt, karnemelk) en eieren.
- *Koolhydraten*: volle granen, aardappelen, volle rijst, peulvruchten, maïs.
- *Gezonde vetten*: olijfolie, roomboter, lijnzaadolie, ghee (geklaarde boter).

- **Mood Food**

Deze voedingsmiddelen kunnen we eigenlijk best missen maar geven ons gewoon een goed gevoel of bieden een beetje troost: chocolade, alcohol, sigaret. Deze genotsmiddelen zijn om van te genieten maar vermijd dat ze een verslaving (verbodsmiddel!) worden.

@TTITEL: De spijsverteringswetten

@BODY:

Als je alles door mekaar eet tijdens één maaltijd, heeft de spijsvertering moeite om dat allemaal verwerkt te krijgen. Daarom is het belangrijk om de 'spijsverteringswetten' te respecteren.

- *Vermijd 'slechte' voedselcombinaties*. Het menselijk lichaam is niet gemaakt om tegelijkertijd allerhande voedingsmiddelen – koolhydraten (zetmeel), eiwitten, vetten, etc. – te verteren. Vermijd daarom koolhydraten en eiwitten in dezelfde maaltijd.
- *Zorg voor voldoende speeksel en aanmaak van enzymen* door rauwe groenten en fruit te eten.
- *Kauw op je voedsel totdat het vloeibaar is*. Op die manier versnel je de vertering van je voedsel.
- *Vermijd te koude of te hete voeding*.
- *Drink niet bij het eten* maar zorg dat de maaltijd hoofdzakelijk uit waterrijke voedingsmiddelen (vooral groenten en 1 à 2 stukken vers fruit) bestaat.

'Mensen moeten afstappen van al dat junkfood en opnieuw leren eten wat de natuur hen aanbiedt: verse groenten, rijp fruit, en een klein stukje vlees of vis', zegt Hilde Demurie. 'Belangrijk is ook dat mensen terug leren luisteren naar hun natuurlijke verzadigingsgevoel. Je moet enkel eten wanneer je écht honger hebt en niet omdat het nu eenmaal tijd is om te eten.'

@TTITEL: Eet volgens je bloedgroep

@BODY:

Hilde Demurie geeft mensen het advies om te eten volgens hun bloedgroep. 'Dat mag misschien vreemd klinken maar de praktijkervaring leert dat het echt werkt', zegt zij. 'Eigenlijk moeten we daarvoor teruggaan naar onze oorsprong. De eerste mensen (40.000 jaar voor Christus) hadden bloedgroep O en voedden zich hoofdzakelijk met bessen, fruit en vlees van de jacht. Dat verklaart waarom mensen met bloedgroep O een biefstuk goed kunnen verteren en vlees zelfs nodig hebben voor hun organisme. Doordat de primitieve mens op zeker ogenblik anders ging leven – en eten – veranderde ook de bloedgroep. Het immuunsysteem en spijsvertering pasten zich aan de overwegend plantaardige voeding aan. Mensen met bloedgroep A verdragen daarom beter bepaalde vissoorten en een overwegend vegetarische, plantaardige voeding. Echte vegetariërs hebben meestal bloedgroep A.' Telkens wanneer je eet, treedt er – afhankelijk van je bloedgroep – een (bio)chemische reactie op in je lichaam. Dit heeft te maken met 'lectinen' in de voeding. Lectinen zijn eiwitten die

door de natuur aangemaakt worden om insecten en bacteriën te doden en zo het voedingsmiddel zelf te beschermen. Bepaalde lectinen worden wel of niet aangevallen door het menselijk lichaam. Een mens is door zijn bloedgroep als het ware genetisch geprogrammeerd om bepaalde voedingsstoffen te accepteren of af te wijzen.

In het boek werd een lijst opgenomen met voedingsmiddelen die heilzaam of te mijden zijn voor personen met een bepaalde bloedgroep. ‘Deze indeling moet mensen helpen om de juiste keuze te maken van voedingsmiddelen die het beste bij hun lichaam passen en hun organisme niet overbelasten’, aldus Hilde Demurie.

@TTITEL: Vastenkuur

@BODY:

Door ongezond en overdadig eten, stress, te veel alcohol en roken, te weinig beweging in gezonde lucht raakt ons lichaam vol met afvalstoffen. Onze lever, gal en nieren geraken overbelast en in de darmflora ontwikkelen zich rottingsbacteriën die tot een minder goede spijsvertering leiden. Dat kan in de loop der jaren aardig oplopen en allerhande vage klachten veroorzaken: vermoeidheid, lusteloosheid, pijnlijke gewrichten, huidproblemen, enz. Daarom is het goed je lichaam regelmatig te ‘ontgiften’. ‘Het belang van een vastenperiode of reinigingsdag kan niet voldoende onderstreept worden’, zegt Hilde Demurie. ‘Het is een dag van rust voor vermoeide organen.’

De meeste giftstoffen zitten in je darmen en daarom moeten deze regelmatig schoongemaakt worden. Door af en toe een vastenkuur in te lassen, krijgt je lichaam de kans zich te reinigen. Vasten betekent dat je tijdelijk geen vaste voeding opneemt en er een sobere levensstijl (geen alcohol en sigaretten) op nahoudt. Het is verstandig het lichaam voor te bereiden op de vastenkuur. Eet een paar dagen geen eiwitten (vlees, gevogelte, wild, vis, zuivel, noten, zeevruchten) en daarna een paar dagen enkel fruit en groenten.

Tijdens het vasten is het erg belangrijk voldoende te (1,5 liter) bronwater te drinken. In iedere vastenkuur is het gebruik van vers citroensap, verdund met (lauw) bronwater toegelaten. Het geeft smaak en helpt de vetten afbreken en ontgiften.

Ook regelmatig bewegen – wandelen, yoga, fietsen, Tibetaanse oefeningen – tijdens de vastenkuur is ideaal om het lichaam te helpen ontgiften. Beweging zorgt immers ook voor vetverbranding. En aangezien afvalstoffen zich opslaan in ons vetweefsel, komen ze door sporten makkelijker vrij. Het lichaam elimineert bij het zweten de losgekomen afvalstoffen veel sneller. Bovendien stimuleert een vastenkuur de opbouw van nieuwe cellen en weefsels. ‘Mensen zullen zich na een vastenkuur veel energiever voelen en er bovendien ook jonger en beter uitzien!’ zegt Demurie.

@TTITEL: Luister naar je lichaam

@BODY:

Natuurlijk vergt een nieuwe – gezonde – levensstijl een zekere inspanning. Want foute eet- en leefgewoontes worden ons vaak al met de paplepel ingegeven. Daarom raadt voedingsconsulente Demurie aan om de overschakeling geleidelijk te laten gebeuren. ‘Ik wil mensen het plezier van lekker eten niet ontnemen. Gezonde voeding hoeft bijlange niet eentonig of smakeloos te zijn. Het is ook heel menselijk om bijvoorbeeld tijdens de weekends eens te zondigen. Maar als je echt kiest voor een gezond én lekker – natuurlijk – eetpatroon, zal je op de duur zelfs geen trek meer hebben in *foute* voedingsmiddelen. Je zal aan je lichaam merken wanneer je iets gegeten hebt dat het minder goed verdraagt. Het menselijk lichaam is erg slim en waarschuwt de mens herhaaldelijk als er iets hapert. Onze huid, ogen, haren, nagels, adem, etc... kan veel vertellen over onze gezondheid. Helaas hebben wij in onze maatschappij de neiging om deze signalen te negeren. Klachten – een duidelijk signaal van ons lichaam dat er iets mis loopt – worden onderdrukt met pillen. Het zou veel beter zijn

opnieuw te leren luisteren naar ons lichaam. Mensen zoeken de oplossing voor hun gezondheidsproblemen vaak veel te ver. We moeten terug dichterbij de natuur gaan leven.’
@DOOR: CAROLINE STEVENS

MEER WETEN?

In haar boek *‘Vrolijk gezond! Hoe voeding je lichaam en geest kan sturen’* gaat voedingsconsulente Hilde Demurie dieper in op bovenstaande onderwerpen.

Voor meer info verwijst ik graag naar: www.vrolijkgezond.eu