

Voeding geneest lichaam en geest. Kun je eens toelichten?

Als we te veel bewerkte voeding eten en drinken, alles door elkaar eten en drinken, eten als we geen honger hebben, te weinig kauwen... dan krijgen we allerlei gezondheidsproblemen en slechte gemoedstoestanden. Bij een slechte spijsvertering zijn we moe na de maaltijd, opgeblazen gevoel, ruikende adem, ruikende winden, drang naar zoet, nooit een verzadigd gevoel, snel prikkelbaar, negatieve gedachten, maag- en darmproblemen en dan beginnen de kwalen op te duiken, zowel lichamelijk als geestelijk. Voeding is niet alleen fysiek (wat je in je mondje steekt), maar ook mentaal (ben je positief of negatief ingesteld). Gezondheid is een samenspel van je lichaam de juiste voeding geven én met een positieve instelling door het leven gaan.

Wat is voor jou gezonde voeding?

Gezonde voeding is alles wat de natuur ons biedt : groenten, fruit, noten, zaden, pitjes, bronwater, kruiden, vlees, gevogelte, vis, bonen, oergranen (vb. spelt, kamut, amaranth,..), rijst, vetten (karneboter, ghee, olijfolie,..). Voeding die niet bewerkt is, zonder additieven. Met deze voedingsmiddelen kan je overheerlijke gerechten maken, die licht verteerbaar zijn en die je energie geven.

Voedingsgewoonten zijn vaak hardnekkig. Hoe kan je mensen overtuigen van een gezonder eetpatroon?

Ik hoef de mensen niet te overtuigen. Eenmaal je, in grote lijnen, de 3 gezondheids-pijlers toepast : 80 % groenten eten en 20 % van de rest (zo puur mogelijk), koolhydraten niet samen eten met eiwitten in dezelfde maaltijd en daarbij de juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep (en af en toe eens vasten), dan voel je je veel beter in je vel, je bent helder van geest, ideaal gewicht,... en vooral het is lekker, je hoeft niet naar calorieën te kijken, minder werk om te kokkerellen, minder afwas, minder duur, minder afval... kortom het is alleen maar positief ☺

Naar aanleiding van de actie '40 dagen zonder vlees' deed je onlangs een oproep om, in plaats van minder vlees, minder voedsel te eten dat vol zit met bewaarmiddelen, additieven, kleurstoffen... waarom?

Veel mensen hebben vlees nodig om goed te kunnen functioneren, vooral de mensen met bloedgroep O. Bijna de helft van de mensen hebben bloedgroep O. Als zij te weinig, welteverstaan PUUR vlees (geen charcuterie, geen gepaneerd, niet met – rode - kleurstoffen gemarineerd) eten, dan ontstaan er snel depressies en gezondheidsproblemen. Het hoeft niet veel te zijn (voor bloedgroep O) maar toch

hebben zij een 4-tal keer per week een 100 g rood vlees nodig heeft, ondanks de verzadigde vetten (die ook altijd spijtig genoeg als negatief worden beschouwd). Onze lichaamscellen hebben zowel verzadigde vetten (=dierlijk : karneboter, geklaarde boter=ghee) als onverzadigde vetten nodig (=plantaardig : zoals olijfolie, lijnzaadolie, walnotenolie, sesamolie,...) om goed te kunnen functioneren. Maar zeker geen margarine of geen andere vetten in kuipjes gebruiken.

Zoals nu het vlees of gevogelte of vis wordt opgefokt is zeker niet goed te keuren, het werkt milieubelastend en ook ten nadele van onze gezondheid. Maar als je eens in eender welk een voedingswinkel rondloopt, kijk dan eens naar al die rijen doosjes, blikjes,... kijk dan eens op de verpakking en lees eens (als je het nog kan lezen omdat er zoveel opstaan en in kleine lettertjes geschreven) wat er allemaal in zit van ingrediënten, meestal kan je ze niet meer uitspreken. Welke chemische stoffen krijgen we allemaal niet binnen, van baby-af-aan (schande wat ze in al die groeimelk en potjes steken)? Vandaar dat ik ook een oproep wil doen om voor PURE voeding te kiezen zodat de industrie eens stopt van al die troep in onze voeding te steken. Mochten ze daar eens een reportage van maken dan zouden de mensen zeker ogen open trekken. Maar tot nu toe is enkel het vlees die in het verkeerde daglicht wordt gesteld, maar in principe is onze hele voedingsketen verantwoordelijk en vooral het ministerie van volksgezondheid, die het gewoon toelaat omwille van zoveel (commerciële) redenen en andere belangen.... belangen die ie niets met onze gezondheid te maken hebben. Als die producten niet meer te verkrijgen zijn dan moeten de mensen ook niet weerstaan aan al die verleidingen. Je kan lekkere dingen maken zonder al die extra toevoegingen.

In welke mate bepaalt voeding ons welbevinden?

Voeding (wat je in je mondje steekt) bepaalt voor een groot deel je welbevinden. Eten is gezellig, sociale contacten, een genot, een ontspanning.

Één van je boeken heeft als titel 'vrolijk gezond!'. zijn vrolijk en gezond geen contradictie?

De meeste mensen denken dat gezond eten, een saaie maaltijd is waar je dan slecht gezind van wordt. Ze denken dan vaak aan 'droge' slaatjes met weinig smaak. Zo worden ze vaak ook gemaakt. Daarom leer ik een kooksessie dat gezond eten en leven smaakvol is en je vrolijk en gelukkig maakt. Het hoeft zeker niet altijd een slaatje zijn, integendeel. Je kan van 's morgens tot 's avonds lekkere en vooral eenvoudige maaltijden maken.

Jouw laatste boek gaat over de juiste voeding voor elke bloedgroep. De link tussen beide wordt soms betwist. Wat overtuigt jou?

Het wordt meestal gekend onder het 'bloedgroependieet'. Dit betekent dat voor de ene bloedgroep bepaalde voeding een positief effect heeft en voor de andere niet, dat het dus kwalen kan veroorzaken. Daar bestaan volledige voedingslijsten van, die je in mijn laatste boek 'dagelijks gezond' kan vinden. Maar als je enkel rekening houdt met het 'bloedgroependieet' en de 2 andere gezondheidspijlers niet, dan werkt dat 'bloedgroependieet' niet echt. Vandaar dat er zoveel kritiek is. Als je het bloedgroependieet (ik noem het liever de juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep), samen combineert met het zuur-base-evenwicht (vb. 80% groenten en 20 % van de rest) en daarbij de koolhydraatrijke voeding niet samen met de eiwitrijke voeding combineert in dezelfde maaltijd, dan werkt het wel en respecteer je de volledige werking van je lichaam. Het is dus een samenspel. Dus vb. enkel 80 % groenten met 20 % vlees of 80 % groenten met 20 % vis eten of 80 % groenten met 20 % rijst eten, zonder dat je de juiste voedselkeuze kiest volgens je bloedgroep zal nog niet optimaal zorgen voor je gezondheid, gewicht, gemoedstoestand. Als je vb. veel tomaten eet en je hebt bloedgroep A secretor dan krijg je daar reuma of artritis van of vb. bloedgroep B en AB die veel kip eet zal eerder in gewicht bijkomen en kwalen hierdoor krijgen. Voor verdere uitleg verwijs ik graag naar mijn boek 'dagelijks gezond' en 'Vrolijk gezond aan Tafel'.

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