



Gezondheid is geen toeval

*Ziektes vallen niet  
zomaar uit de lucht.*

Bea Van den Bossche

*Orthomoleculair voedingsdeskundige*

# Wat is gezondheid?

- hoog en stabiel energieniveau
- goede concentratie en normale nachtrust
- stabiele gemoedstoestand
- dankbaar en blij zijn
- je goed voelen in uw vel
- geen pijnen
- goede lichamelijke en psychische conditie

# Aanleg

Wordt pas een probleem als de omgevingsfactoren ongunstig zijn en deze kunnen we veranderen !

- Jezelf in vraag durven stellen en de oorzaak durven onder ogen zien en aanpakken

## Je hebt nodig:

- open geest
- wilskracht
- moed
- steun van anderen
- aangepaste voeding en supplementen

# Een mens functioneert op 7 stoffen



- water
- lucht
- proteïnen  
(aminozuren)
- gezonde  
koolhydraten
- gezonde vetten
- vitaminen
- mineralen

Deze stoffen zitten  
**NORMAAL** voldoende in  
onze voeding

# NORMAAL ?

Deze stoffen zitten niet  
meer voldoende in onze  
voeding!

## WAAROM ?

- degeneratie van de planten
- meer opbrengst per m<sup>2</sup> (kunstmest)
- genetische manipulatie
- pesticiden (ziektes, plagen ...)
- herbiciden (onkruidverdelging)
- gebruik van foute vetten en geraffineerde suikers
- additieven en smaakversterkers

Bloed ⇨ Onzuiver ⇨ Afvalstoffen  
⇨ Gifstoffen

Vrije radicalen + Vitaminetekort

Lever + nieren ⇨ Belangrijkste  
uitscheidingsorgaan

Ontgiftigingsorganen zijn  
overbelast ⇨ Afvalstoffen  
worden onvoldoende  
geëlimineerd.

# Ziektes: verloop

## Eerste fase

- Uitscheidingen met hulporganen om het bloed te zuiveren:
- Neusloop, bloedingen, slijmvorming, korsten, verstopte neus, hooikoorts
- Bronchitis, braken, te veel urineren, zweetuitbarstingen, abnormale bewegingen: tics, spiertrekkingen, trillingen enz
- Abnormale emoties: roepen, wenen, hyperactief, angstig
- Huidziektes: jeuk, schilfers, eczema, psoriasis, acné

# Ziektes: verloop (2)

## Tweede fase

### **Opstapelingsfase**

- Afvalstoffen kunnen niet meer geëlimineerd worden
- Cysten, chronische bronchitis, cellulitis, poliepvorming in blaas, dikke darm, baarmoeder
- Vlesboom (fibroom) in baarmoeder
- Steenvorming in nieren en galblaas
- Aderverkalking

### **Cellen sterven af**

- M.S, kanker, dementie, hersentrombose, hartinfarct.

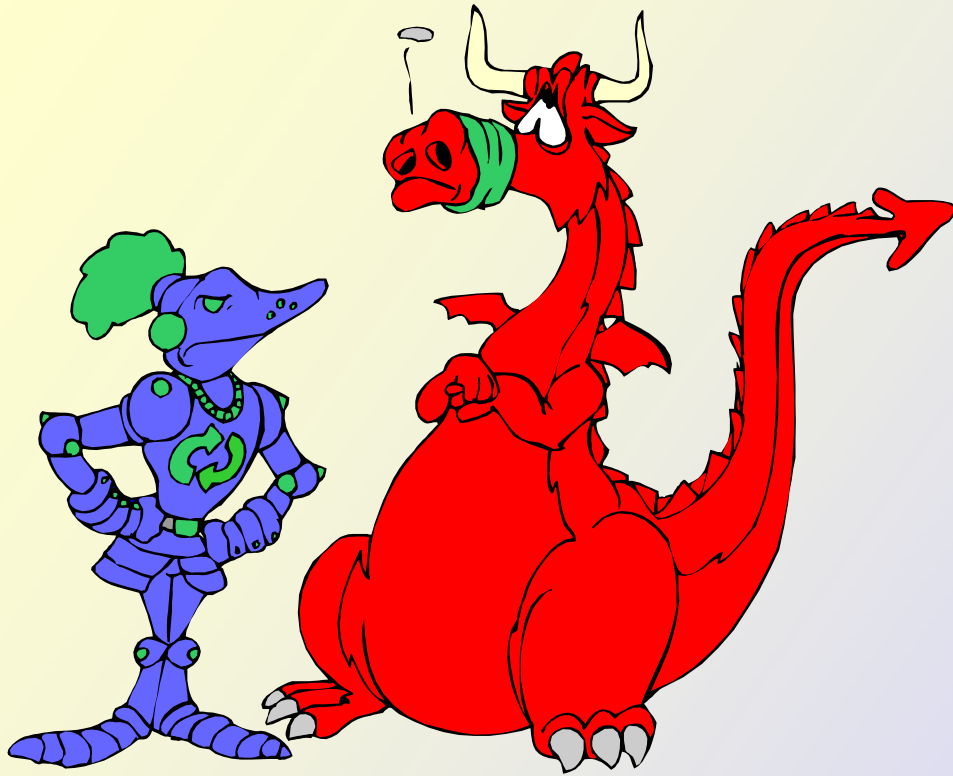


## Water

- bronwater ('Montcalm, Spa Reine, Volvic, Mont roucous)
- droogrest < 50 mg/l

## Waarom?

- mineraalarm & lage droogrest
- kraantjeswater wordt gezuiverd met een chemisch poeder



## Lucht

- Buikademhaling (veel minder zuurstof nodig)
- Genezende stoffen als de gedachten stil liggen
- Ruimtes in de woning regelmatig verluchten (grootste luchtvervuiling)
- Sport ( joggen, wandelen, fietsen, skien)

# Vetstoffen



## Essentiële vetzuren:

- gezonde ontwikkeling van de hersenen
- verbetert het immuuniteitsstelsel
- positieve invloed bij huidaandoeningen
- soepelheid gewrichten en beenderen
- verbetert doorbloeding en cholesterol en triglyceridenverlagend
- ontstekingsremmende functie
- afbreken van vrije radicalen

omega 3 (visolie, lijnzaadolie)

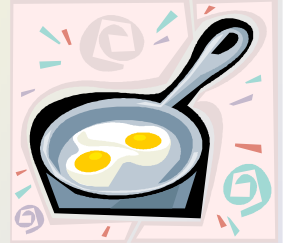
omega 6 (zonnebloemolie, saffloerolie, teunisbloemolie, bernagie-olie, noten en zaden) ⇒ **Niet in bakken**

omega 9 (olijfolie, kokosolie palmolie, palmvet, kokosvet, noten)

⇒ Mogen verhit worden en als smeermiddel gebruikt worden.



## Verzadigde vetten:



Zorgt voor warmteproductie

Verhoogt de lage bloeddruk en verlaagt hoge bloeddruk bij goede voedingscombinaties.

Stabiliseert de bloedsuikerspiegel waardoor ook het hongergevoel tussen de maaltijden vermindert

Verhoogt energiepeil

- vlees, eieren, roomboter, kaas  
combinatie met zowel proteïnen als koolhydraten
- Boter, kokosvet, palmvet mogen verhit worden

# Cholesterol

- Minstens 2/3 door eigen lichaam aangemaakt
- Vormt cortisone & geslachts-hormonen & Vit D
- Bescherming bloedbaan (glad)
- LDL = slechte
- HDL = goede
- Vrije radicalen beschadigen slagaders, maken wondjes waarop de cholesterol zich kan vasthechten
- ANTI-OXIDANTEN neutraliseren deze terroristen.
- vooral visolie, VITA,C,E,Se, Mg,Kalium,Calcium

# Proteïnen

## Plantaardig

- noten, tofu, seitan, zonnebloempitten, gekiemde tarwe, spirulina, verrijkte biergist

## Dierlijk

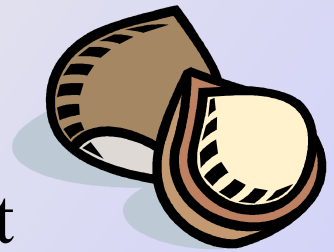
- vlees, vis, eieren, kaas
  - ⇒ Niet combineren met brood of aardappelen
- Koude vleeswaren zonder additieven (Ardeense hesp, Gandaham)

# Koolhydraten

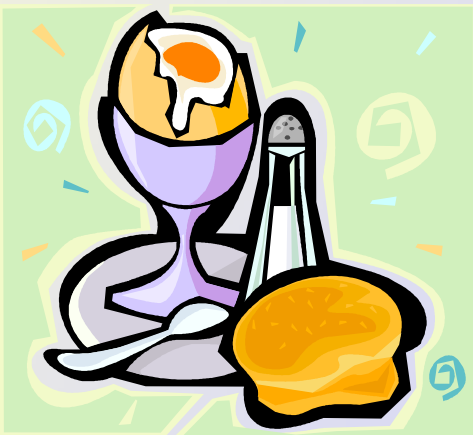
- Traagwerkende = gezonde energie komt gelijkmatig vrij  
volkorenproducten, zilvervliesrijst, donkerbruin brood (of zuurdesembrood), fruit, muesli zonder suiker
- Snelwerkende = ongezonde koolhydraten: geraffineerde suikers, koeken, taarten, ijsjes, cola, lightproducten (kunstmatige zoetstoffen)
  - ⇒ Natuurlijke zoetstoffen met mate gebruiken: **stevia** (caloriearm), honing, appeldiksap, ongeraffineerde ruwe rietsuiker
  - ⇒ Totale hoeveelheid koolhydraten: 100 g tot 250 g per dag

## Gevolgen van slechte koolhydraten

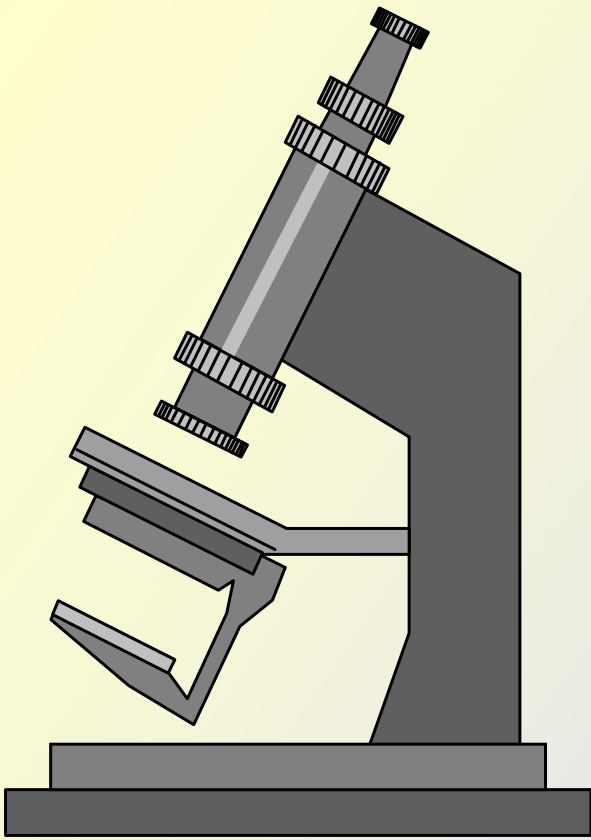
- Hypoglycemie  
(lage of schommelende bloedsuikerspiegel),
- ADHD, depressies, wisselend gemoed, energiegehalte schommelt, problemen met al de klieren  
(bijnieren, schildklier, hersenhormonen, vruchtbaarheidsproblemen enz)



- ⇒ Donkerbruin brood met licht verteerbare proteïnen: zachtgekookte eieren, notenpasta, platte kaas of zonder proteïnen , met groenten of groentensoep zonder additieven



# Voedingssupplementen



## vitaminen:

- A, B, C, D, E, F, K, P

## mineralen:

- calcium
- magnesium
- kalium
- chroom
- mangaan
- ijzer
- selenium
- zink
- jodium
- koper
- vanadium
- chroom
- molybdeen
- kobalt
- zwavel

# Vitamine A

- huidvitamine (droge huid, vlug verbranden, moeilijk bruinen)
- oogirritatie, nachtblindheid
- infecties (ook vit C en zink)
- bescherming en opbouw van de slijmvliezen
- eelt en droge huid (ook vit E en oliën)

# Vitamine B

- versterkt zenuwstelsel
- mentale draagkracht verbeterd
- betere nachtrust
- optimistischer (verrijkte biergist of B-complex)

## Vit B1

- Snel geïrriteerd
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Omzetten van glucose in energie

## Vit B2

- In voedingsindustrie als gele kleurstof gebruikt
- Schimmelinfecties

## Vit B3

- Kan helpen bij migraine
- Slapeloosheid
- Optimisme, levendig, moedig
- Reuma

## Vit B5

- Bescherming en opbouw van de slijmvliezen
- Lage bloedsuikerspiegel (hypoglycemie)
- Duizeligheid, slapeloosheid, depressie, hoofdpijn
- Bijnierschors hormonen, geslachtshormonen (M/V)

## Vit B6

- Regelt de droomintensiteit
- Diabetici
- Parkinson
- Bevende handen en nerveuze tics (samen met magnesium)
- Nierstenen
- Pilgebruiksters en zwangere vrouwen

## Vit B12

- Energiek, levenslustig
- Bloedarmoede

## Foliumzuur

- Zwangere vrouwen(vroegtijdige geboorten, open rugje)

## Inositol

- Kalmerend effect
- Bloeddrukverlagend
- Slaapproblemen

## Vit B15

- Astma (transport van zuurstof)
- Beschermt de lever (vetregulerende en ontgifende werking)

# Vitamine C

- stimuleert afweersysteem
- werkt als perfect natuurlijk antibioticum
- is een krachtige virusdoder
- geen overdosis mogelijk, eventueel diarree indien geen klei wordt genomen
- bij ernstige ziektes, wordt Vit C genomen met soeplepels ! (10g per lepel)
- door verbeterde afweer, wordt de voortwoekering van de kankercellen tegengegaan (L.Pauling)

# Vitamine D

- in de zon lopen
- levertraan
- verhoogt weerstand tegen infecties
- bevordert de opname van calcium (osteoporose)

# Vitamine E

- Antioxidant (maakt de aders terug glad en zuivert het bloed)
- Natuurlijke bloedverdunner
- Zorgt dat vit A en de gezonde oliën in ons lichaam niet vernietigd worden
- Vermindert vermoeidheid
- Vertraagt het verouderen van de cellen
- Versnelt het bruinen van de huid en beschermt tegen verbranding (in- en uitwendig)
- Versterkt het immuunsysteem
- Beschermt tegen vervuiling

# Vitamine F

- verzamelnaam van de onverzadigde vetzuren
- verbetert weerstandsvermogen
- vertraagt verouderingsproces
- beschermt tegen allergieën, eczeem, huiduitslag, astma, hart- en vaatproblemen
- zorgt voor natuurlijke vetlaag
- droge huid is meestal een teken van een tekort

## Omega 3 (visolie, lijnzaadolie, levertraan)

- enkel koud gebruiken
- verdunt het bloed
- cholesterol en een triglyceridenverlager
- helpt bij concentratieproblemen, reuma, arthrose, ADHD,

# Vitamine F (vervolg)

- Omega 6

Zonnebloemolie, maisolie, teunisbloemolie, walnotenolie, saffloer- of distelolie

- koud gebruiken als dressing of in de vorm van mayonaise
- worden giftig bij verhitting (niet in bakken)
- vooral teunisbloemolie is goed omdat de werkzame stof gamma linoleenzuur een positieve invloed heeft op het hormonaal stelsel (bvb. pijnlijke maanstonen)
- teunisbloemolie helpt ook bij acné

# Vitamine F (vervolg 2)

- *Omega 9*

Kokosolie, palmolie , kokosvet of palmvet,  
olijfolie eerste koude persing

- ideaal als bakstof (samen met roomboter)
- olijfolie of hoeveboter als smeermiddel of bakmiddel
- frieten bakken in olijfolie, kokosvet, palmvet, ossewit

# Calcium

- nodig voor vorming en instandhouding beendergestel en gebit
- nodig voor overdracht zenuwimpulsen (gespannen zenuwen)
- werkt nauw samen met magnesium (2 x 500 mg/dag)
- is één van de beste tranquillizers in combinatie met magnesium
- gebrek kan leiden spierkrampen en schokken, beenderen worden poreus en breekbaar
- opname verbetert met vit. D

# Magnesium

- bijna iedereen heeft een tekort aan magnesium
- afscheiding van onaangename, doordringende okselgeur
- tic nerveux
- epilepsie , nierstenen en hartkwalen
- verlaging cholesterol en triglyceriden
- goede spierontspanner

# Kalium

- Regelt waterhuishouding (dikke voeten, gezwolle oogleden, wallen onder de ogen)
- Gezwollen gezicht
- Zwakke blaas (steeds drang naar urineren, branderig gevoel)
- Moeilijk plas kunnen ophouden
- Helpt bij hartkloppingen, hartritmestoornissen, hoge bloeddruk
- Werkt rustgevend
- Je mag meer zeezout gebruiken

# Chroom en Mangaan

- Helpt de bloedsuikerspiegel regulariseren
- Activeren enzymen die nodig zijn voor de vertering
- Chroom vermindert de drang naar suiker
- Mangaan verbetert het geheugen

# IJzer

- Plantaardig
- Rode bloedlichaampjes
- Voorkomt en stopt vermoeidheid
- Voorkomt bloedarmoede

# Selenium

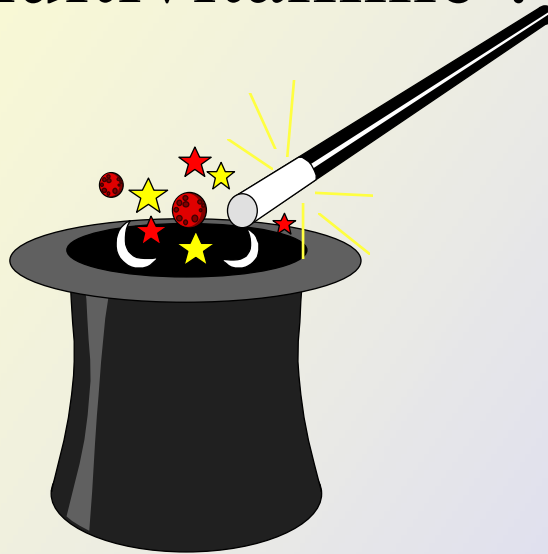
- Ontgift kwik en arsenicum en andere kankerverwekkende stoffen
- Mannen hebben meer selenium nodig
- Helpt bij vruchtbaarheid
- Verlicht ongemakken in de menopauze

# Zink

- Nodig bij insulinevorming
- Belangrijk voor de hersenfunctie (bv schizofrenie)
- Ontstekingsremmend (zalf op basis van zink)
- Versterkt de weerstand en kan samen genomen worden met vit A en vit C
- Prostaatklieer
- Onderhoudt de enzymsystemen voor de goede vertering

## Spirulina:

door de natuur samengestelde  
multivitamine !

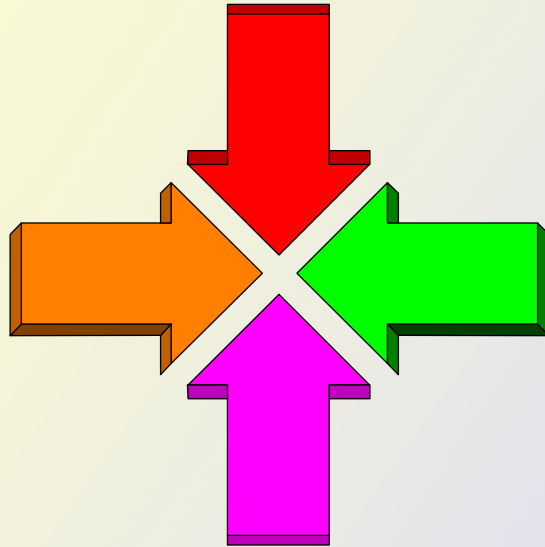


- is een minuscuul algenplantje van nog geen 0,2 mm lengte
  - groeit van nature in meren in Mexico en Midden Afrika (watertemp = 35°C)
- ⇒ bevat 60 werkzame stoffen waarvan 11 belangrijke vitaminen en 12 onontbeerlijke mineralen in een ideale verhouding
- bevat 60 % hoogwaardig eiwit en is daarmee de rijkste, natuurlijke, eiwitbron!

## Spirulina: vervolg!

- bevat alle vitaminen van het B-complex, inclusief B12
- bevat veel bèta-caroteen en vit. E
- veel chlorofyl (belangrijk voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes tezamen met ijzer, foliumzuur en B12.
- gamma-linoleenzuur (zorgt dat de cholesterol zich niet in de bloedvaten kan afzetten, maar waarvan de prostaglandines het bloed op natuurlijke wijze verdunnen, en voor een betere bloeddoodstroming zorgen.
- alle essentiële aminozuren

## Verrijkte biergist: het natuurlijke B-complex



- oppepper van de lever
- een rijke bron van organisch ijzer en mineralen
- positieve invloed op het cholesterolgehalte
- geeft meer energie
- herstelt de darmflora
- belangrijk voor het zenuwgestel
- een noodzaak voor iedereen die gezond wil blijven
- helpt bij depressies

## Kelp en Kombu

- Natuurlijke hormonenregulaars
- Bevatten natuurlijke jodium
- Alle klieren: schildklier, pancreas, geslachtsklieren, hersenen, bijnieren, thymusklier
- Verkoudheden en griep en andere infecties
- Ontregelende schildklier en struma
- Pijnlijke maandstonden
- Vruchtbaarheidsproblemen
- Bij reuma en arthrose
- Ontgiftigingsmiddel (ontgift zware metalen)
- Positieve invloed op de lever
- Bloedsuikerspiegel blijft stabiel

# Probiotica



- Evenwicht in interne flora kan verstoord zijn
- (ziektes, stress, antibiotica en andere medicijnen, ongezonde voeding, suiker)
- Probiotica bevat goedaardige bacteriën die normaal aanwezig zijn in de darmflora.
- Een tekort eraan kan leiden tot darmproblemen, schimmel- en virale infecties .
- Beperkt activiteit bepaalde rottingsbacteriën
- Bouwt de darmflora op

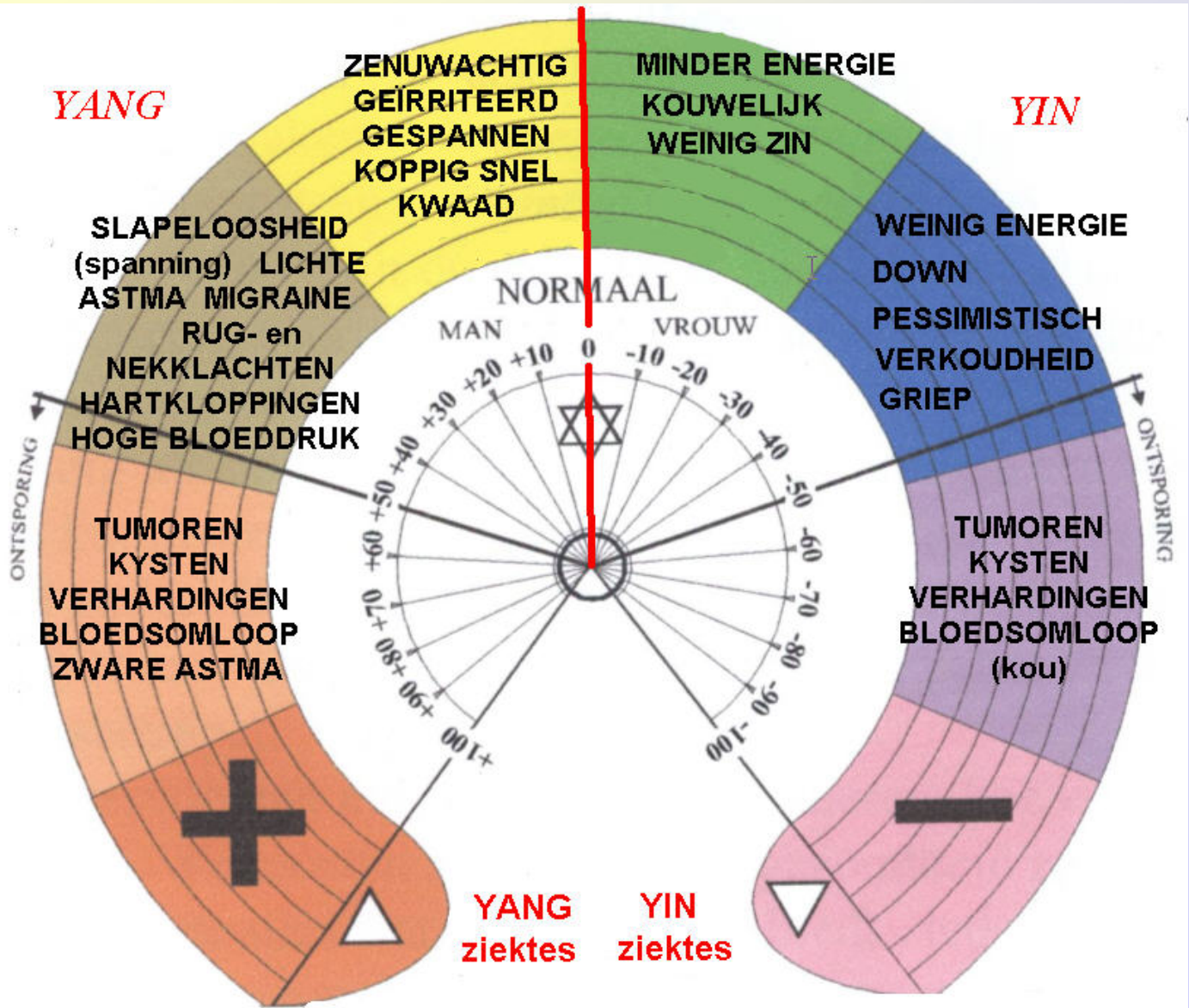
# Glucosamine en chondroïtine

- Stimuleert aanmaak van kraakbeen
- Smeert de gewrichten
- Vermindert de pijn
- Ontstekingsremmend
- Ontzwellend
- Verhoogt de productie van gewrichtsvloeistof

# Zwavel (MSM)

- Pijnstillend
- Ontzwellend
- Ontstekingsremmend
- Remming van bacteriegroei
- Voorkomt of gaat spierstijfheid tegen
- Bloedvatverwijdend
- Verhoogd bloedcirculatie
- Snellere genezing
- Kortere herstelperiode bij sportblessures

# Iedereen heeft een polariteit !



# Zuiverende stoffen

- Groene thee
- Brandnetelthee
- Heermoesthee
- Groene klei
- Zweedse kruiden
- Stuifmeelpollen
- ...

# Weerstandshogende en immuunversterkende stoffen

- Cats claw
- Tea tree
- Lapacho
- Vit C
- Tijnthee
- Echinacea
- Oligo-elementen
- Spirulina
- Verrijkte biergist
- Octacosanol ...

Stimuleren witte bloedcellen

Werken als natuurlijk antibioticum

Bij een intens, acuut probleem vb. plotseling  
opkomende extreme vermoeidheid: elk uur iets  
nemen

# Bij yang problemen

- Afkoelende voeding en rustgevende supplementen
- Tropisch fruit, rauwe groenten, lauw of koud bronwater, koude kruidenthees,
- Magnesium, kalium, calcium, verrijkte biergist, vit B, kombu, spirulina
- Vis en plantaardige proteïnen

# Bij yin-problemen

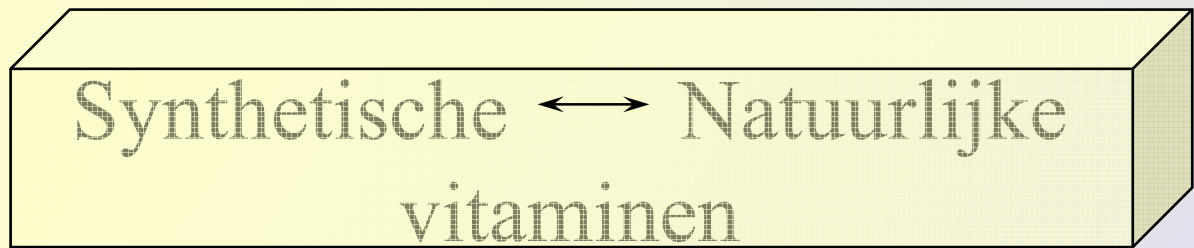
- Warme kruidenthees met stevia
- Warme groenten (gekookt of in wok)
- Verzadigde vetten (roomboter, vlees, vis, gebakken eieren)

# Vragen ?



# Waarom natuurlijke vitaminen nemen?

- Onvoldoende in de voeding!
- Waarom ?
  - ➔ raffinage
  - ➔ kleurmiddelen
  - ➔ insecticiden
  - ➔ kunstmatige zoetstoffen
  - ➔ smaakversterkers ...
  - ➔ Vervuiling



## Synthetische

- minder effect
- soms giftige reacties

## Natuurlijke

- betere opname
- geen overdosis mogelijk
- meer effect

# Kunnen we te veel natuurlijke vitaminen nemen ?

- Moeilijk om behoefte per persoon vast te stellen om gezond te blijven
- Een te veel kan je vergelijken met het eten van een teveel aan appelsienen. Je krijgt diarree.

## TE VEEL ?

- Enkel synthetische VIT A en D.
- Dus natuurlijke vit A onttrokken aan wortelen, kan geen overdosis veroorzaken !
- Een kleuter die 100 natuurlijke vit. A opeet, wordt er alleen maar gezonder van.