PRAKTIJK NATUURLIJK NORMAAL

LATEN WE WEER EENS NORMAAL DOEN 2.0.

Natuurlijk eten

Het is belangrijk om een leraar in je leven te hebben. Het geeft veel kracht wanneer iemand vóór jou een pad heeft bewandeld". Je krijgt de wijsheid, ervaring, de kunde en kennis mee van iemand die al lang de next level heeft bereikt en daar aan voorbij.

Ik heb mijn netx bereikt mede door workshops te volgen bij pioniers als, Amber Albarda, Richard de Leth, Ralph Moorman en Juglen Zwaan. Mijn HBO opleiding als orthomoleculaire natuurvoedingsadviseur aan het CIVAS (docent Birgit de Heij) .

Met dank aan deze personen voor hun kennis overdracht.

Mijn schrijfvaardigheid is niet mijn sterkste kant.

Wat in deze gids vermeld staat mag een ieder, wat hij/zij nuttig acht voor zijn eigen lering gebruiken. Maar wees dan wel zo zuiver en sportief om de bron te vermelden.

© praktijk Natuurlijk Normaal 2022.

Een ongezonde leefstijl merk je pas op langer termijn. De term "hij was nooit ziek" is er niet voor niets. Oud worden zonder gebreken wordt bijna onmogelijk bij een onnatuurlijke setting waarin we anno de 21ste eeuw in leven.

ALS WE ZIEK WORDEN.
Wanneer er een lampje gaat branden van het dasboard in je auto, weten we, er is iets mis. We bellen dan de garage om dit te verhelpen. Als het lichaam een signaal afgeeft is dit een teken, er is iets mis, echter negeren we dat veelal.

Als we te lang het signaal van ons lichaam negeren, grote kans dat je lichaam het opgeeft, worden we ziek, oeps. Soms zijn de gevolgen niet meer te overzien. Ineens zijn we weer bij de les. Veel is met voeding te reduceren, zelfs kanker. Maar hoe gaan we daar mee om, in hoeverre geef jij gehoor aan het laatste signaal van je lichaam, die schreeuw om hulp! Dit is aan jouw zelf, in hoeverre verbloem jij jouw excuses om je verantwoording hierin te nemen, in deze, mogelijke laatste kans! Zet je het verkeerlicht voorledig op groen, oranje of blijf je gewoon op rood staan? Alleen jij hebt hier de controle over, deskundige reiken jouw alleen handvaten en de nodige medische middelen aan, aan jouw hoe jij hiermee aan de slag gaat. Zeker bij kanker, is de kanker nog in je lijf, elke excuus, hoe klein ook, is zeker niet onschuldig het kan een trigger en voeding voor de kankercel zijn, *kilty plesure, liever even niet*.

Elke vorm van suiker en of zoetstoffen is een no go, wat doet suiker! Wat is het probleem met suiker?
Op de site van het Voedingscentrum zeggen ze letterlijk op het antwoord of suiker slecht voor je is dat je dit niet zo kunt stellen. Ze gaan verder met: *sommige mensen stellen dat er verband is tussen suiker en vermoeidheid of hyperactiviteit. Maar dit is niet weterschappelijk aangetoond*. Heel wetenschappelijk hoef je dit ook niet aan te tonen als je puur en alleen al kijkt naar de werking van je lijf en in het bijzonder van je bloedsuiker. En dat is wel wetenschappelijk aangetoond.

Het is aangetoond dat bij teveel suiker en junkfood je hersen krimpen. Het ontneemt juist de energie uit je hersenen. En haalt de energie uit je alvleesklier. Bij ADHD kinderen geeft dat het stuiterbal effect en niet alleen bij ADHD kinderen.

Elke vorm van suiker en of zoetstoffen is een no go

Kunstmatige zoetstoffen worden veel gebruikt om suiker te vervangen. Sommige onderzoeken hebben echter aangetoond dat ze de darmflora negatief kunnen beïnvloeden. Een onderzoek bij ratten toonde aan Cat aspartaam, een kunstmatige zoetstof, gewichtstoename vermindert, maar ook de bloedsuikerspiegel verhoogt en de insulinerespons verminderde. De ratten die aspartaam kregen hadden ook meer Clostridium en Enterobacteriaceae in hun darmen, die bij grote hoeveelheden beide zijn gelinkt aan (chronische) ziekte. Een ander onderzoek ondervond gelijkende resultaten bij muizen en mensen. Het demonstreerde veranderingen in de darmflora door kunstmatige zoetstoffen die een negatieve invloed hadden op de bloedsuikerspiegel.

Kortom: Kunstmatige zoetstoffen kunnen de bloedsuikerspiegel negatief beïnvloeden vanwege de effecten op de darmflora.

Heb jij wel eens een snaaiaanval vlak na het eten of een flinke energiedip? Wat gebeurt er dan en hoe werkt het?
Je voelt vermoeidheid, maar eigenlijk is het een bloedsuikerissue waar je lijf mee kampt. Op dat moment is je bloedsuikerspiegel zo ver gezakt dat je lichaam heel even last heeft (of eigenlijk denkt te hebben) van energietekort.

Waarom zakt de bloedsuikerspiegel dan zo hard? Dit is ook niet de bedoeling, want ons lijf functioneert het beste als er balans is. Suiker doet je bloedsuikerspiegel echter heel hard stijgen: snelle (lege) koolhydraten trouwers ook (witbrood, beschuit, jam, pasta……). Omdat een (langdurige) hoge bloedsuikerspiegel schadelijk is en je lijf dit logischerwijs niet fijn vindt, heeft het een heel handig ingebouwde veiligheidsmechanisme dat deze spiegel weer kan laten zakken: het laat je alvleesklier het hormoon insuline produceren. Dit maakt het mogelijk de glucose (afkomstig uit de koolhydraten en/of suikers die je hebt gegeten) uit je bloedbaan te halen zodat het kan worden opgenomen in alle lichaamscellen. Hierdoor daalt de hoeveelheid glucose weer in je bloed en stijgt de hoeveelheid glucose in je cellen. Crisis afgewend. Dank je wel alvleesklier en insuline. Dat heeft moeder natuur uniek bedacht voor het lichaam.

Maar voor je nu denkt dat iets zoets dus gelijk staat aan energie, mispoes: bij teveel aan glucose (teveel gegeten fabriekssuikers/zoetstof en of koolhydraten) wordt het overschot in het lichaam omgezet in glycogeen of opgeslagen in vetcellen. En ja ook bij een natuurlijk eetpatroon. Denk hierbij bijv. aan een gezond stukje bananenbrood, we zeggen niet voor niks **"less is more".**

Want dit effectieve mechanisme van je alvleesklier is een paniekoplossing. Je lichaam verwacht niet grote hoeveelheden suiker veelvuldig te moeten ontvangen. Daar zijn we niet op geprogrammeerd volgens die blauwdruk van tweehonderdduizend jaar geleden. De alvleesklier is voor 98% ingericht om voornamelijk enzymen te produceren en maar 2% is ingericht voor insulineaanmaak.

Terugkomend op de dip. Je lijf wil balans, dus verzint een manier om je bloedsuikerspiegel weer omhoog te krijgen. Het zendt een hongersignaal uit. Jammer dat het in deze fase geen signaal afgeeft om even lekker een bakje met komkommers en selderijstengels leeg te eten. Nee, het moet wat zoets zijn we denken dan ook ***niet*** aan een stukje zoet fruit. Kortom waar lagen die frambozenkoeken ook al weer? Hierdoor stijgt de bloedsuiker spiegel weer te hard en vervolgens treed de crisis weer in. En zo verkeer je zonder dat je het je realiseert in een constante vicieuze cirkel en blijf je aan eten denken. We worden een soort slaaf van onze bloedsuikerspiegel. ***Suikerverslaving.***

En toch……. Biologische Erythritol is een natuurlijke zoetstof die van nature voorkomt in sommige paddenstoelen, vruchten (o.a. watermeloen, druif en peer) en gefermenteerde voeding zoals wijn, kaas en soja-saus. Erythritol is de enige natuurlijke polyol en is geproduceerd middels natuurlijke fermentatie en heeft ongeveer 70% van de zoetkracht van gewone suiker. Erythritol is een ideale vervanger van riet-, bietsuiker of andere zoetmiddelen. Geeft een heerlijke zoete smaak aan smoothies, yoghurt, tussendoortjes, dranken, ijs en andere (na)gerechten. Bevat geen calorieën, het wordt alleen opgenomen in de dunne darm en via de urinewegen uitgescheiden en hierdoor worden de calorieën van erythritol niet opgenomen. Erythritol beïnvloedt de bloedsuikerspiegel niet en is daardoor een goed alternatief voor diabetici. Lees meer over veiligheid van Erythritol https://www.ahealthylife.nl/erythritol-suiker-zonder-calorieen/

DPP-IV tekort.

Door jaar in jaar uit een ongezond eet maar ook leefpatroon hebben, kunnen er tekorten ontstaan, waaronder het DPP-IV tekort. Het DPPIV enzym is een proteolytisch enzym met vele functies. DPP-IV is essentieel voor de volledige afbraak van proline bevattende voedingseiwitten zoals gluten en caseïne. DPPIV wordt normaliter door de cellen van de darm villi geproduceerd. Dit enzym mag niet onderschat worden. Het DPP-IV enzym is een belangrijk enzym om een correcte permeabiliteit van de darmwand te behouden waardoor een lekkende darm wordt voorkomen. Het enzym wordt door het lichaam zelf aangemaakt. Het DPP-IV enzym behoort tot de zeldzame categorie van de multifunctionele enzymen en heeft meer dan 60 functies. Bij mensen met een verminderde werking van het DPP-IV enzym worden de exorfinen niet goed afgebroken en komen ongewenste stoffen de bloedbaan in. Hierdoor ontstaat een tijdelijke toename van endorfine en dopamine waarna ze juist de werking van deze endorfine weer blokkeren. ***Hierdoor ontstaat een grote behoefte om weer wat lekkers te eten*** om de endorfine en dopamine op peil te kunnen houden. De vicieuze cirkel is rond. Mensen met een probleem in de aanmaak van DPP-IV gaan meer en meer exorfine bevattend voedsel consumeren. Hierdoor kan een eetverslaving ontstaan of een chronische aandoening zoals diabetes type 2, ADD/ADHD, autisme of zelfs borderline. **Maar ook kanker**, uit onderzoek blijkt dat een tekort aan activiteit van DPP-IV kan bijdragen tot het uitbreiden van kankercellen en dat de activiteit van DPP-IV de celdood van kankercellen stimuleert. Een tekort aan DPP-IV brengt een tekort aan c-Fos activiteit met zich mee. Dit verhoogt het proto-oncogen, het zogenaamde FOS-gen (102, 103). Deze proto-oncogenen staan bekend om hun eigenschap om kanker te laten ontstaan. Tevens vormt Het DPP-IV enzym samen met een ander enzym seprase een protease complex dat de vorming van bloedtoevoer naar de tumor wordt tegengegaan door nieuwvorming van bloedvaten te voorkomen (angiogenese). Hierdoor krijgt de kankercel geen voeding meer waardoor het afsterft. Twee soorten waarbij DPP-IV een rol spelen zijn *prostaat- en borstkanker*.

Verder Indicaties

Problemen in de eerste levensjaren
ADD-ADHD - Autisme
Psychose
AIDS
Candida
Maagzuur
Eetverslaving/Overgewicht

Leaky Gut :
Het darmslijmvlies beschermt de bloedbaan voor toxische stoffen. Het DPP-IV bevindt zich in de darm om exorfinen, zoals gluten af te breken en te verhinderen dat zij de bloedbaan in kunnen komen. Het endorfinesysteem heeft in de darm een anti-inflammatoire werking (70). De enzym activiteit helpt de microvilli in stand te houden en bij voldoende DPP-IV enzymen kan Leaky gut voorkomen worden en ook te behandelen (67, 68).

Gluten werkt Leaky Gut in de hand en het DPP-IV is een aangewezen middel om dit te behandelen. Galactose, N-Acetyl Glucosamine en Mannose zijn stimulatoren om de groei van de microvilli toe te laten nemen.

Hart en vaten
Allergieën
Ziekte van Parkinson
Astma
Sepsis
Wondheling
Pijnbestrijding
SLE
Stress
Immuunmodulering en inflammatie
Glucose metabolisme
Beenmerg
Kanker
Middenoor ontsteking bij kinderen

Meer informatie over dit enzym https://eetschijf.jouwweb.nl/dppiv-enzym.

Wat zeker ook niet meewerkt is ons brein

Wat zeker ook niet meewerkt is ons brein. Bron Oersterk Richard de Leth.
Ons oerbrein zorgt voor die kilty plesure, het zit ons als ware in deze moderne tijd in de weg. Het oerbrein zet je meestal in beweging. Het heeft veel sterkere verbindingen met motorische centra die je gedrag aansturen dan het mensbrein die ***evolutionair*** veel minder oud en krachtig is. Het ***oerbrein is een olifant***. Het mensbrein is de persoon die op de olifant zit. Het oerbrein is reactief. Je wordt geleefd. Het mensbrein is proactief. Je kiest je eigen leven. Het is de kunst om het oerbrein af te richten. Want het oerbrein kan op jouw gezondheid en geluk veel schade aanrichten. Het oerbrein heeft altijd trek in taart, snoep of koek. Het gaat morgen wel sporten. Het blijft wakker om Social Media te checken. Wanneer je kalm en rustig bent, gaat er bloed naar je mensbrein; dan reageert de verstandige mens. Bij hevige emotie of stress gaat er bloed naar het oerbrein; dan reageert de impulsieve mens.

Oerbrein: jeetje , wat ben jij dik geworden, hoe is het met je?
Mensbrein: Goed je weer te zien, hoe is het met je?

Oerbrein: ik wil een nieuwe iPhone nu.
Mensbrein: Ik heb nu geen geld. Als ik spaar kan ik over 4 maanden de nieuwe iPhone kopen.

Oerbrein; laat ik vanavond even via second love wat leuks doen.
Mensbrein: Laat ik vanavond een leuke verrassing voor mijn partner verzinnen.

Oerbrein; noem je mijn een sukkel? Kom hier, dan pof ik je voor je bek.
Mensbrein: noem je mij een Sukkel? Ik denk dat we dit gesprek beter kunnen afsluiten.

Kijk eens om je heen in de maatschappij. Overal wordt het oerbrein getriggerd
• Koek, snoep, koffie en frisdranken op treinstations. (voorkeur voor zoet en zout)
• Liften, roltrappen en stoelen. (voorkeur voor lui-zijn)
• Piepjes van apps op je mobiele telefoon die je aandacht trekken. (gevoelig voor prikkels)
• Platforms als SecondLove en Intimatch. (seksuele oerdriften. Trouwens, er staat op hun site 'Ook stiekem overspel plegen?' … pfff, NIET DOEN!)

De gevolgen van een doorgeslagen oerbrein worden pijnlijk zichtbaar
• Overgewicht en ontstekingsziekten.
• Overspannenheid en burn-out.
• Scheidingen en verdriet.

Het lukt gemiddeld 3 procent van de mensen. 97 procent faalt. Ze willen wel, maar het lukt niet.
'Ik wil wel, maar ik doe het niet.'
'Ik snap niet waarom het niet lukt.'
'Ik zou het moeten doen, maar ik stel het steeds uit.'

Allemaal excuses van het *oerbrein*. En het oerbrein domineert als je een druk leven hebt en regelmatig stress ervaart. Bij stress gaat het bloed volledig naar het oerbrein.

Het gevolg is dat je terugvalt in oude patronen. Het oerbrein is een bundel geconditioneerde reflexen. Het laat je dingen doen die je niet wilt. Dingen zeggen die je niet wilt. Het gevolg zijn spijt, berouw en excuses.

Je doorbreekt deze patronen alleen als je bewust kiest voor verandering.
Als je het samen met andere mensen doet, en elkaar stimuleert en ondersteunt.
Als je de juiste kennis hebt over onder andere koolhydraten, eiwitten, vetten, hormonen, maaltijdfrequentie, de spijsverteringsorganen, bewegen, stilzitten, ontspannen, mindset en liefde.
Als je alle kennis met kleine stappen in het juiste systeem giet om je oerbrein te reprogrammeren.
En als je het proces de juiste tijd geeft - minimaal 90 dagen – om blijvende verandering en vernieuwde vrijheid te creëren.

En ondertussen heel veel lol hebt en geniet van het proces…

Ben jij klaar voor vernieuwde vrijheid? Of heeft je oerbrein nog een excuses?

Ik wil dat je jezelf beter begrijpt.
Ik wil dat je jezelf beter aanstuurt om de resultaten te krijgen die je verlangt.
Ik wil dat je kwaliteit van leven blijvend wordt verhoogd.

De keuze is helemaal aan jou.

Hulp geboden
Bij ernstige ziekte zoals bijvoorbeeld kanker is het raadzaam om hiervoor een deskundiger in te schakelen die ook kennis genomen heeft van voeding en suppletieleer. Ga hiervoor naar https://www.natuurlijknormaal.nl/kanker-voeding.

In deze gids help ik je wat op weg over de do en de dont's. Handvaten die mogelijk bruikbaar voor je zijn om je gezondheid te bevorderen, hierdoor genezing mogelijk tot stand kan komen. Lees alles op je gemak door. Voor het gemak zit er een basis eetschema bij, die je zelf kan invullen met wat je wel en niet mag hebben al dan niet gegeven gegeven door een deskundige. Ik wens je veel gezondheidsbevordering toe. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts of een leefstijlcoach!

Jolanda Orthomoleculaire Natuurvoedingsadviseur
Van Praktijk Natuurlijk Normaal www.natuurlijknormaal.nl

Laten we weer normaal doen!
Stap over op het Natuurlijk Normaal eetplan.

Let op! Dit is een basis stap voor personen met lichte lichamelijke klachten. Heb je bijv. diabetes of heb je ernstige darmklachten of kanker dan raad ik je aan om naast de reguliere geneeskunde een natuurlijke (integrale orthomoleculaire) deskundige in te schakelen. Voeding op maat afgestemd op jouw klachten is zeer belangrijk. Vraag advies bij een van deze deskundigen https://eetschijf.jouwweb.nl/deskundigen , daarnaast kan ik je altijd een ondersteunde hulp aanreiken hierin.

Bij de oude Grieken was allang bekend dat bijv. **Fytonutriënten** een geneeskrachtige stof in voeding is.
Fyto-' is afgeleid van het Griekse 'phytos', wat 'plant' betekent**. Fytonutriënten** of **fytochemicaliën** zijn chemische verbindingen die van nature voorkomen in planten. Deze termen refereren aan chemicaliën (stoffen) die mogelijk invloed hebben op de gezondheid, maar niet worden gezien als essentiële nutriënten. Het zijn bioactieve plantaardige stoffen die voorkomen in fruit, groenten, granen en andere plantaardige voeding en die gekoppeld zijn aan het verminderen van het risico op ernstige chronische ziekten.

Er zijn naar schatting meer dan 5000 fytonutriënten geïdentificeerd in verschillende soorten fruit, groenten en granen. Er is echter ook nog een percentage onbekend. Tegelijkertijd is er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat suggereert dat de gezondheidsvoordelen van fytonutriënten misschien nog wel groter zijn dan tot nu toe bekend. Lees meer hierover http://www.orthokennis.nl/artikelen/fytonutriënten-klein-maar-fijn

Het is voor bijna iedereen lastig om de verleidingen van fabrieksvoeding en dranken dat wat ons alleen vult en niet voed te weerstaan. Hier speelt de levensmiddelen industrie goed op in, de ene misleiding na de andere, de nietsvermoedende mens vertrouwt er blindelings op. Daarom hanteren wij de 80/20 regel die een uitkomst bieden om verleidingen beter te weerstaan, 80 procent weer normaal, 20% meuk.

Helaas zijn wij, laat staan onze reguliere zorg ver van dit alles verwijder, van het Natuurlijke Normaal. De mens heeft alles onnatuurlijk abnormaal normaal gemaakt, met gevolgen voor onze gezondheid. Na schatting zijn er 82, miljoen mensen chronisch ziek, door laaggradige ontstekingen, denk hierbij aan darmklachten, reuma, diabetisch, dementie, maar ook kanker. ***Wist je dat, een kind wat in de 21ste eeuw geboren wordt de leververwachting korte zal zijn?*** *Men voorspelt dat de kinderen die na 2000 geboren zijn meer kans hebben om diabetes patiënt te worden. Daarnaast zal een op de twintig kinderen onder de vijf ten minste 1 voedselallergie ontwikkelen.*

Het Eetschema

Het is belangrijk dat je gevarieerd en afwisselend eet. Maak bijv. een eettabel van dag 1,2,3 ,4 een vegetarische dag. Deze kan er zo uitzien als het voorbeeld tabel. Zorg altijd dat je minimaal 300- 500 gram aan groente/specerijen per dag binnen krijgt. Water naar dorstlesser, vocht zit ook in groente en fruit. Drink minimaal 3 tot 5 koppen koffie/thee per dag. Drink geen koolzuurhoudende dranken of vruchtensappen. Nuttig 1 glas rode wijn, liefst biologisch per dag. Stukje Pure chocolade vanaf 70 %, let op de suikers. Neem volle producten, vermijd light producten en zoetstoffen. Vermijd alle tarwe producten. Het feit dat mensen granen zijn gaan eten, is hetzelfde als een tijger die gras gaat eten.

Zorg er ook voor wanneer je brood/cracker/wafels dus een zwaar koolhydraat eet, dat je beleg meer is dan je koolhydraat zelf, doe er bijv groente op, tomaat, komkommer, blaadje sla .
Zorg dat in iedere maaltijd de 4 voedselgroepen bezit (eiwit, complexe koolhydraat, vetten, water), zeker de lunch en diner.

Light/zoetstoffen producten, deze hackt je systeem, waardoor u meer honger krijgt, daarnaast wordt er verband gelegd met Alzheimer, het tast het zenuwstelsel aan.

Zoetstof, Sorbitol, xylitol en honing (suikervrije kauwgom en pepermuntjes bevatten ook kunstmatige zoetstoffen) Zoetstof moet u altijd vermijden! Het Boek de "**darm denkt met u mee**", over hoe bacteriën, schimmels, zoetstoffen het zenuwstelsel beïnvloeden, laat dit goed lezen.

Wat moet je weten over Soja ?
Het drinken en eten van soja producten stond op mijn lijstje van Nederland Slank, deze heb ik geschrapt van mijn lijst, waarom? Veel mensen weten niet de gevolgen van Soja producten. Vele soja producten is van genetisch gemanipuleerde (ongefermenteerde. https://jessevandervelde.com/de-gevaren-van-ongefermenteerde-soja/) soja gemaakt dus niet zo best voor je gezondheid, plus dat het onze natuur ernstig schaad. Er worden enorme hoeveelheden oerbossen gekapt om aan de vraag naar soja te kunnen voldoen. Dit is niet alleen voor menselijke consumptie, ook voor dierlijke. Wat houd genetisch gemanipuleerde soja in? Zie mijn site. Als je kiest voor een soja product, kies dan voor gefermenteerde soja producten zoals tempé, sojasaus of miso. Gefermenteerde sojaproducten (https://www.ahealthylife.nl/is-soja-gezond-of-ongezond/) zijn voor verteerd door bacteriën en daardoor beter voor onze darmen (https://eetschijf.jouwweb.nl/laaggradige-ontsteking).

Hoe denkt jij dat een koe aan zijn calcium komt?

Wat moet je weten over koemelk?
Wij zijn het enige zoogdier dat melk blijft drinken, ook als we volgroeid zijn, met als gevolg dat het ons dan alleen maar dik maakt. Wat gebeurd er met je botten en tanden als je *geen* melk meer drinkt, wellicht ongeloofwaardig, maar die worden er alleen maar beter en sterker van.

Zuivelproducten zijn voortdurend onderwerp van vaak tegenstrijdige voedingsadviezen. Het is opvallend dat botontkalking het meest voorkomt in landen waar consumptie van zuivel juist hoog is. Koemelk bevat fosfor, een mineraal dat zich aan calcium hecht, waardoor jij het niet of slecht opneemt, de eiwitten in de melk zorgen er ook nog eens voor dat de calcium versneld wordt uitgescheiden. Bladgroente daarentegen, bevatten genoeg calcium, hoe groener hoe beter.

Hoe denk je dat een grazende koe aan zijn calcium komt? Bladgroente, zoals peterselie, broccoli en boerenkool zijn allemaal calciumbronnen, gezonder dan koemelk en het calcium wordt veel beter door je lichaam opgenomen. Zo leest u weer, de natuur heeft het keurig geregeld.

Het blijft een feit dat koemelk voor de kalf is en niet meer voor de volwassen mens, wellicht de reden waarom het voor ons een van de meest allergie-opwekkende 'voedingsmiddelen' is. https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/127585-melk-gezond-of-niet.html lees ook https://www.natuurdietisten.nl/kenniscentrum/ziektebeelden-natuurlijke-voeding/osteoporose/

Wat moet je weten over peulvruchten?
Peulvruchten zijn relatief gezond, zijn zeer rijk aan eiwitten en vezels, echter hebben ze ook een keerzijde. Wanneer we stinkwinden gaan laten is dat een teken dat het lichaam de eiwit wat in de peulvrucht zit wordt afgebroken en dat is nu juist niet de bedoeling.

Peulvruchten bevatten zogenaamde antinutriënten; stoffen die de vertering en de opname van goede voedingsstoffen kunnen verstoren. Een plant overleeft doordat deze anti-nutriënten, ofwel toxische stofjes, hem beschermen tegen micro-organismen (met name ziekteverwekkers) en dieren die de plant willen eten.

Dan bevat de peulvrucht ook Fytinezuur. Fytinezuur (fytaat) wordt in alle eetbare plantenzaden gevonden, waaronder peulvruchten. Het verhindert de opname van ijzer, zink en calcium uit het eten en kan ook het risico op tekorten aan mineralen op den duur verhogen. Dit is echter alleen van belang als er weinig vlees wordt gegeten en een groot deel van de maaltijden vaak bestaat uit voeding met veel fytinezuur.

In peulvruchten worden lectines gevonden, eiwitten die tot 10% van het eiwitgehalte kunnen uitmaken . Zij kunnen niet worden verteerd en sommige ervan kunnen de cellen in de wanden van het darmstelsel aantasten. Er zijn veel verschillende soorten peulvruchtenlectines. Eén lectine die goed bestudeerd is en in veel soorten bonen voorkomt, vooral rode kidneybonen, is fytohemagglutinine. Dit is in grote hoeveelheden giftig; er zijn verscheidene incidenten gemeld waarbij vergiftiging is opgetreden na het eten van rauwe of niet goed gekookte kidneybonen. In de meeste andere eetbare peulvruchten is de hoeveelheid lectines niet groot genoeg om symptomen bij mensen te veroorzaken.

Een peulvrucht is eigenlijk het kindje van de plant…… Als je peulvruchten eet, doe er dan bonenkruid bij of kook ze kapot, minimaal 10 minuten koken.

Peulvruchten zijn ook gezond en in verband gebracht met verscheidene andere positieve effecten op de gezondheid. Volgens observationele studies is er een verband tussen een verminderd risico op hartziektes en een lager cholesterolgehalte . Gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek laat ook zien dat regelmatige consumptie van peulvruchten de bloeddruk zou kunnen verlagen en een positief effect heeft op cholesterol en triglyceriden . Vanwege hun hoge vezel- en eiwitgehalte zijn peulvruchten zeer vullend. Dit kan ervoor zorgen dat je minder gaat eten, waardoor je op de lange duur gewicht verliest.

Kortom: Peulvruchten kunnen de bloeddruk verbeteren, cholesterol verlagen, het risico op hartziektes verminderen en gewichtsverlies bevorderen op de lange termijn.

Conclusie
Peulvruchten kunnen verscheidene gezondheidsvoordelen hebben. Ze hebben een indrukwekkend voedingswaardeprofiel, en ze behoren tot de beste plantaardige bronnen van eiwitten.
Maar net als andere plantaardige voeding, bevatten ze ook zogenaamde antinutriënten, die de voedingswaarde kunnen aantasten. Kidneybonen kunnen zelfs giftig zijn als ze rauw worden gegeten.

Bron: Juglen Zwaan van A Healthy Life. https://www.ahealthylife.nl/peulvruchten-goed-of-slecht/

Herstel

Een lichaam heeft tijd nodig om te herstellen het kan daarom zijn dat je enige tijd hinder ondervind. Meer diarree, misselijk, buikpijn, meer plassen, licht hoofdpijn, eczeem en spierpijn. Dit gebeurd vaak omdat het lichaam zijn gifstoffen nu kwijt kan. Dit hoort er allemaal bij. je zult merken als je volhoud, je zal merken dat het lichaam beter gaat functioneren, je ook meer happy wordt ook zin krijgt in bewegen. Maar voor je begint, eerst de detox!

Daarom eet alles met zorg, ook als het uit de natuur komt. Wees niet naïef door te denken dat alles uit de natuur je goed zal doen, verdiep je daarom in de natuur die goed voor je zorgt, maar je moet wel weten hoe ze werkt.

Eiwit Rijken voeding

- Eend, Kip (en ei), Kalkoen, Gehakt, Tartaar, Lever, Volle Yoghurt volle Kwark,
- Kaas: Geiten, schapenkaas, Parmezaanse kaas, gefermenteerde (rauwe melk) koe kaas, Hüttenkäse, mozzarella, feta kaas van schaap of geit, brie.
- Tonijn, Zalm, Koolvis, Makreel, Kabeljauw, Bot
- Erwten, kikkererwten, kapucijners, Linzen
- Zeewier, Kiemgroenten, Paddenstoelen, shiitake, oesterzwam.
- Noten: Amandelnoten, paranoot, Pistachenoten, Cashewnoten

Hüttenkäse

Hüttenkäse, ook wel cottage cheese genoemd, is een heel jonge, ietwat kruimelige kaas met een frisse smaak. Het is uitstekend te gebruiken als broodbeleg, maar wanneer je het koolhydraatarm wilt houden, gebruik je het ook makkelijk in een salade of bijvoorbeeld als romige toevoeging aan een soepje.

Spirulina biologisch

Een wat exotischer voedingsmiddel in de lijstje van eiwitrijk voedsel om mee af te sluiten: spirulina, een algenpoeder. Het zit boordevol eiwitten en bevat daarnaast ook nog talloze andere vitamines en mineralen, waarmee het onder ander heel geschikt is voor vegetariërs. Je verwerkt het bijvoorbeeld eenvoudig in een (eiwitrijke) smoothie, geitenmelk, kwark!

Overige plantaardige eiwitten

Naast klassieke eiwitrijke groenten zijn er allerlei plantaardige en semi-plantaardige voedingsmiddelen die uitstekend door kunnen voor eiwitrijke voeding. Denk maar eens aan de volgende producten:

- **Kiemgroenten**: taugé, waterkers, alfalfa, fenegriek & lijnzaadkiemen
- **Zeewier**: nori, kelp, kombu, wakame, chlorella & spirulina
- **Paddenstoelen**: (champignons), shiitakes, & oesterzwammen
- **Pitten & zaden**: sesam, lijnzaad, **chiazaad**, zonnebloempitten & pijnboompitten
- **Granen** + graanvervangers: boekweit, **havermout**, quinoa & **teff (zonnatura)**
- **Bessen** 100 gram (aalbes, rode bes, kruisbes & zwarte bes) **Avocado**, **Banaan**, **Mango** halve mango, **Aardbeien** 100 gram.

Bananen leveren veel vitamines, mineralen en spoorelementen. De belangrijkste hiervan zijn: **vitamine B3, B6, A en C** en kalium, magnesium, fosfor, ijzer, tryptofaan en selenium.

Avocado is goed voor cholesterol. Gelukkig zijn avocado's vandaag de dag razend populair. Avocado helpt het lichaam om vitaminen uit andere voeding op te nemen. De onverzadigde vetzuren in avocado's hebben een positief effect op je cholesterol. De vetzuren in een avocado kunnen je positieve HDL-cholesterol met 11 procent verhogen en je negatieve LDL-cholesterol met 12 procent verlagen.
Je bloedcholesterolniveaus worden dus geoptimaliseerd dankzij de vetzuren in een avocado.

Het Natuurlijk Normaal Modulen plan

Het modulen plan heeft 3 modules, 1 darmen reinigen, 2 op streef gewicht komen en je darmen op gezond peil krijgen, 3 op gewicht blijven door je leefpatroon blijvend in je systeem te houden met de 80-20 regel.

Dit alles valt niet mee, in begin vervloek je alles en moet jij je hier een weg in banen, je hele systeem moet omgezet worden, een denk patroon moet omgezet worden. Maar nadat je modulen 1 hebt gehad, ben je al een kilo of 2 kwijt, dat werkt zeker mee. Na 14 dagen begint je fitheid en dan kom je in een flow terecht van yes…. Houd deze voor altijd vast. De Amerikaanse mental coach Tony Robbins zegt terecht: 'If you don't do it, you don't know it.'

Detox stap. Module 1

De overstap is zo gemaakt, het volhouden en de wilskracht is echter wel een pre. Een lastig iets, maar als je na enige weken merkt hoe je lichaam langzaam maar zeker in de houding springt, zal je wilskracht en het te kunnen volhouden alleen maar groter worden. Maar eerst de detox stap.

Er zijn verschillende meningen over detoxen, voor en tegen en dat is goed. Het is goed om deze gangen zelf na te lopen wat zij hierover hebben te vertellen.

Houdt bij deze detox voor ogen dat het doel hierbij niet is om af te vallen, maar het een ander doel heeft. Dat je echter 1-2 kilo verlies is een mooi start en het stimuleert om door te pakken. Echter val je terug in het oude patroon, houd er rekening mee je weer aankomt met rente.

Deze vorm van detox is om je lichaam en darmen te reinigen, hier zijn verschillende manieren van, een ervan is met bitterzout. Op het eerste gezicht zal het lijken alsof je niets meer mag eten. Dit geldt voornamelijk voor de producten die in je oude eetpatroon zaten.

VOORBEREIDINGSFASE

Doel: Het tot rust brengen van de stofwisseling, voorbereiden van het lichaam op de komende verandering in het voedingspatroon, vermijden van hongeraanvallen. Licht verteerbaar voedsel, grondige darmreiniging

Start duur: twee dagen

VIND ER EEN GESCHIKTE TIJDSTIP VOOR

In de voorbereidingsfase wordt uw lichaam gedurende twee dagen voorbereid op de omschakeling van je nieuwe leefstijl - voedingspatroon. Het is nodig de darm goed te legen, zodat er mogelijk later geen hongeraanvallen optreden. Je schoont en reset je darm als ware. Eet in deze eerste twee dagen van het stofwisselingsprogramma alleen licht verteerbaar voedsel, zodat uw lichaam zich kan voorbereiden op de komende verandering in uw voedingspatroon.

BELANGRIJK

Op de eerste dag adviseren wij je om een ondersteunend middel te gebruiken, waardoor de darm wordt geleegd bijvoorbeeld een biologische stoelgang kruiden thee bijv. van Jacob Hooy te drinken die helpen uw darmen te legen.

Voor beide dagen van de voorbereidingsfase geldt:

`s ochtends
Een halve portie van wat u normaal eet, bijvoorbeeld één boterham met beleg in plaats van twee

`s middags
Groentesoep (tot maximaal 500 g verse of diepvries groente, gepureerd of grof gesneden - géén kant en klare soep uit een pakje of blik), 1 appel

`s avonds
tot 500 g (vers gewogen) gekookte, gestoomde of rauwe groente of salade, met kruiden op smaak gebracht: geen kant en klare kruidenmix en geen toevoegingen als olie of azijn, e.d.

Als alternatief - naar keuze ook per dag af te wisselen - kunt u een dag lang één levensmiddel eten, bijvoorbeeld aardappelen, groente of rijst. Je kunt de groente rauw, gestoomd of gekookt eten of gepureerd als smoothie drinken. De rijst of de aardappelen mag u alleen in water koken. Je kunt zoveel verse kruiden gebruiken als gewenst, maar geen boter of olie. Je hoeft niet perse de genoemde hoeveelheid te eten. Als je genoeg hebt na het eten van een kleinere portie mag je het daarbij laten.

ALLE GENOEMDE GEWICHTEN HEBBEN BETREKKING OP HET RAUW GEWOGEN

Aan de slag
Op nuchter maag direct in de ochtend innemen.
Voor een kuur van de dunne darm gebruik je 1-2 volle dessertlepel bitterzout op 250 ml lauw water. Dit drink je het liefst direct na het opstaan. De smaak is niet echt prettig, al vond ik het persoonlijk zelf wel meevallen. Bitterzout nooit langer dan een week gebruiken.

2 dagen eet je zeer streng, geen koffie, thee (m.u.v van detox biologische kruiden thee op de eerste dag), zout, olie, maar ***wel*** water. Op de 2e dag kun je een stofwisselings biologische kruiden thee drinken die je tijdens je leefstijl ook kan blijven drinken, een half uur voor of na je maaltijd (https://www.biologischethee.nl/product/biologische-reinigingsthee/ , https://www.tiroler-kraeuterhof.com/stoffwechsel-tee.html?___store=nl&___from_store=de .

Een aanrader is om Essiac thee te kopen, een thee van de Ojibway Indianen met een medische werking, Essiac thee versterkt je immuunsysteem, er zitten maar liefst 8 geneeskrachtige kruiden in, https://www.essiacthee.nl .

Essiac thee is bij uitstek geschikt om te ontgiften.
10 dagen 3 koppen per dag en daarna 1 kop preventief.

Detox/ontgiften met Essiac thee. Het is bewezen dat de individuele kruiden in Essiac thee giftige stoffen uw lichaam helpen te verminderen. Dit is al jarenlang bekend onder volksgenezers maar ook beschreven in de fytotherapie. Volgens deskundigen is het echter vooral de synergie van de kruiden die de thee zo bijzonder maakt. Naast ontgiften heeft u lichaam ook nog een stoot antioxidanten, vitaminen en mineralen nodig. Hiermee kan het lichaam zich herstellen. Deze zijn ruimschoots aanwezig in de Essiac Kruiden.
Let wel deze thee vergt wel enige voorbereiding voor het in gebruik genomen kan worden, lees daarom goed de aanwijzing hiervoor door. https://www.essiacthee.nl/index.php/ontgiften-met-essiac-thee.

Thee Bestellen https://essiacthee.com of van het merk FMD- Flor Essence dry
https://www.vitatheek.nl/nl/646651/flor-essence-dry-21-gram/?affiliatenetwork=googleshopping

Het is er ook in een Elixer vorm https://www.vitadvice.nl/flor-essence-elixer-500-ml.html?srsltid=AdGWZVROM6fyWMZwzgsb5LH8xtK6Ct3Q82PTvX8PGpfDo9fiQ2SWhHsPZYU

Je eet 3 keer daags met liefst 4-6 uur ertussen voor de volgende maaltijd.
Je mag voor de komende 2 dagen kiezen uit
fruitdag, groentedag, aardappeldag met kruiden, of zilvervlies rijst dag met 1 appel er doorheen.

Fruitdag max 1 kg per dag
Groentendag tot max 1,5 kilo per dag
Aardappeldag tot 1,5 kg.
Rijst 200 gr per dag.

Dit alles rauw wegen niet als je het al gekookt hebt.
Aardappels mag je grillen of in de over doen, zonder olie of boter of zout, mag wel kruiden.

Je kan ook kiezen voor bijv.1 dag rijst en 1 dag fruit, 1 dag groente.
Let op
Je kan er duizelig van worden, hoofdpijn krijgen, misselijk, paar dagen later huiduitslag. Het hoort er allemaal bij. Als je dat gedaan hebt start je met de voorbeeld schema.

Heb je het vermoedden dat je een lekkende darm hebt, laat dit testen bij een poepdokter (niet regulier) deskundigen hierin https://eetschijf.jouwweb.nl/deskundigen.

Vermijd de eerste 12 weken

- Alle suikers en zoetstoffen, zelfs honing of agave.
- Hoge glycemisch fruit: watermeloen, mango, ananas, rozijnen, druiven, ingeblikt fruit, gedroogd fruit, enz.
- Tomaten, aardappelen, of paddestoelen (Zie ook ‘Lectines’).
- Granen: tarwe, haver, rijst, gerst, boekweit, maïs, quinoa, enz.
- Zuivel: melk, room, kaas, boter, wei. Ghee mag wel overigens.
- Eieren of voedingsmiddelen die eieren (zoals mayonaise) bevatten
- Soja: Sojamelk, sojasaus, tofu, tempeh, soja-eiwit, enz.
- Alcohol.
- Lectines: Lectines zijn een belangrijke promotor van lekkende darm. Vermijd noten, bonen, aardappelen, tomaten, aubergines, peper, pindaolie, pindakaas, sojaolie, etc
- Koffie… Tja, auw voor veel mensen…
- Bewerkte voedingsmiddelen en ‘blikvoer’.

Eet wel

- De meeste groenten (behalve tomaten, aardappelen en champignons): Asperges, spinazie, sla, broccoli, bieten, bloemkool, wortelen, selderij, artisjokken, knoflook, uien, courgette, pompoen, rabarber, komkommers, rapen, waterkers, enz.
- Gefermenteerde levensmiddelen: Zuurkool, kimchi, ingelegde gember, gefermenteerde komkommers, kokos yoghurt, kombucha, enz.
- Vlees: Vis, kip, rundvlees, lamsvlees, orgaanvlees, etc. Beste keuze is grasgevoerd en/of biologisch. Ander vlees bevat vaak antibiotica en hormonen, dieren hebben ook weinig beweging hierdoor ook de kwaliteit van het vlees minder is.
- Lage glycemische vruchten: abrikozen, pruimen, appel, perzik, peer, kersen, bessen, etc.
- Kokosnoot: Kokosolie, kokos boter, kokosmelk, kokos.
- Kruidenthee.
- Olijven en olijfolie.

Module 2. Op naar je streefgewicht, houd je darmen op peil.

We staan er niet bij stil, maar goede voeding gaat verder, het start bij jou en bij je ongeboren kind!

Het meest zorgwekkende vind ik, dat kinderen dikker worden en een toekomst vol met gezondheidsproblemen tegemoet gaan. Momenteel heeft een op de drie kinderen overgewicht, men voorspelt dat de kinderen die na 2000 geboren zijn meer kans hebben om diabetes patiënt te worden. Daarnaast zal een op de twintig kinderen onder de vijf ten minste 1 voedselallergie ontwikkelen. Begin de start goed van je (on) geboren kind, zodat het weerbaarder opgroeit. Geef het goede voorbeeld door, eet zeker gezond tijdens je zwangerschap.
https://natuurlijknormaal.blogspot.com/2020/04/we-staan-er-niet-bij-stil-maar-goede.html

Er bestaan nogal misverstanden over voeding, wat is voeding? De meeste mensen weten wel dat ons lichaam voeding nodig heeft, het dient als brandstof, zoals een auto benzine nodig heeft. We weten dat in een benzine auto geen diesel moet, dan gaat de auto haperen. We hebben voeding nodig om te kunnen groeien, zichzelf te herstellen Maar over de functie van voeding op ons lichaam is anno nu nog maar weinig kennis van overgebleven. We gooien namelijk wel diesel in een benzine lichaam.

Dit komt omdat we vergeten zijn hoe we moeten eten; we eten te veel, over het algemeen eten we te veel vis, vlees, zuivel en suiker, dan ons lichaam aan kan. Te veel van wat we eten heeft ook nog eens geen enkele voedingswaarde -door bewerking zijn alle voedingsstoffen eruit verdwenen.

In een drukke moderne wereld zijn we vaker geneigd al lopend te eten of maaltijden in korte tijd naar binnen te werken, dit overbelast het spijsverteringssysteem. Wanneer we te snel eten, geven we ons lichaam niet de kans om het voedsel volledig te verteren en de voedingsstoffen op te nemen. We zijn vergeten dat we deel uit maken van de natuur. Hier moeten wij weer kennisleer in krijgen.

In module 2 gaan we werken om het natuurlijk normaal leefwijze in je systeem te krijgen. Je darmen hebben hierbij hulp nodig. Tot deze tijd is het goed om een probiotica middel te kopen, dan bedoel ik niet ***yakult*** die vol met suiker zit, maar een goed supplement wordt hier aanbevolen, zoals die van het merk Bio-Kult, dit is een probiotica met probiotische bacteriën.

Voeding en maaltijdfrequentie

- Laag houden bloedsuiker en bloeddruk
- Opruim- en herstelreacties komen op gang
- Activeren van de vetverbranding
- Anti-inflammatoir

Maaltijdfrequentie Max. 3 x per dag	Gezonde voeding	Nuchter bewegen Eerst krachttraining dan eten

“Welke supplementen hulpstoffen zijn beter opneembaar voor het lichaam?”

Extra aandacht voor supplementen .

Als je gezond eet, verwacht je dat je geen supplementen hoeft te nemen. Helaas is niets minder waar. Ook hierin verschillen meningen van deskundigen hierover, zeker regulier, het Waarom? Hoe deskundig en of hoogopgeleid ok mag zijn, je doe er goed aan om deze gangen na te lopen zodat je zelf hierin een kennis op doe die jij aannemelijk vindt. Ik verwijs je verder naar mijn blog “***Welke supplementen hulpstoffen zijn beter opneembaar voor het lichaam?***” https://www.natuurlijknormaal.nl/blog/858499_welke-supplementen-hulpstoffen-zijn-beter-opneembaar-voor-het-lichaam, hier kan je ook lezen waar je op moet letten bij het kopen van een supplement en waarom.

Een zeer goede betaalbare en complete multi is van Moringa met o.a: vitamine A, C, D en K, vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine) en B6, aminozuren, waaronder de 9 essentiële aminozuren, antioxidanten, omega 3 en 6-vetzuren, ijzer, magnesium,, calcium, kalium, fosfor, zink. Product bestellen, ga hiervoor naar de website van Moringas Finest https://www.moringasfinest.nl

Ook heeft Moringa Finest Neem suppletie, van de Neemboom. De Neemboom wordt in India ook wel de “Village Pharmacy” genoemd, oftewel de dorpsapotheek. In de Ayurvedische gezondheidsleer word het blad van de neemboom tegen een breed scala van kwalen ingezet, variërend van ontstekingen, virussen, spijsverteringsproblemen en schimmelinfecties. Bestellen https://www.moringasfinest.nl/product/neem-tabletten-1000mg/

Een uitstekende Omega 3 met EPA/DHA suppletie is die van TESTA, visvrij, we staan er niet bij stil, denken er ook niet over na maar een vis heeft ook niet van nature omega 3 in zijn lijf. Dit krijg de vis door wat het zelf eet.

Hieronder staat een algemene eetschema van een eet-plan, deze kan een ieder tot zich nemen. Het is dus geen persoonlijk eetschema. Je eet minimaal 300 tot max 500 gram groente per dag (dit ligt per persoon verschillend, i.v.m. zijn werkzaamheden). 2 tot 3 stuks fruit per dag, afwisselend fruit per maaltijd, zeker 1 appel per dag.

Module 2 is als doel, aanpassing van het lichaam met de verbeterde voedingswijze, het in balans brengen van de stofwisseling, waardoor het gewenste gewicht en waarneembare verbetering van de gezondheid kan worden bereikt. Dit werkt alleen als je jezelf op groen houdt en gemotiveerd blijft, geen excuus van het oerbrein accepteert.

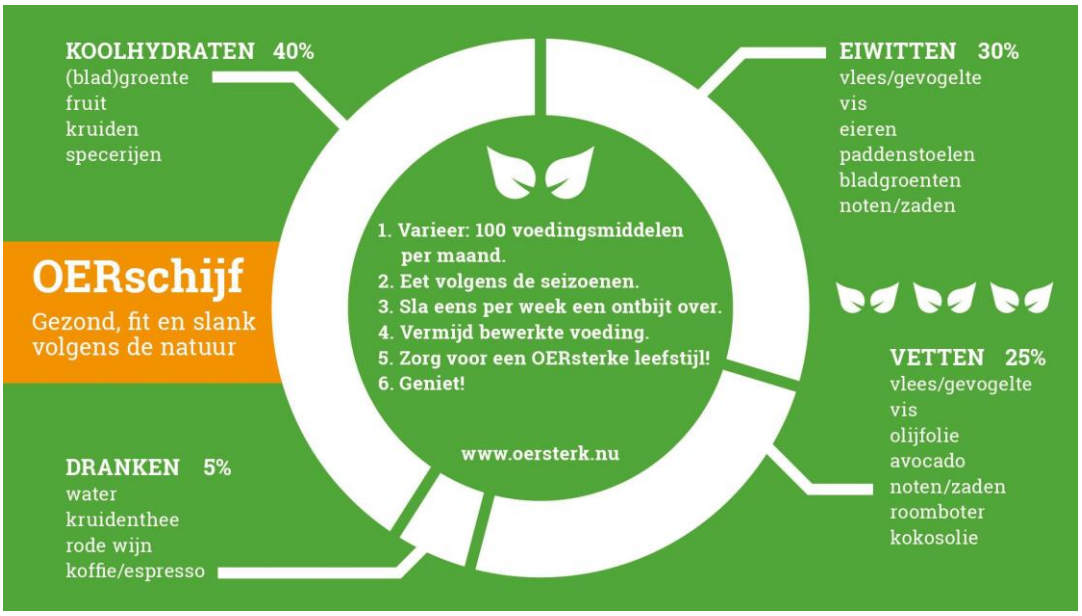
Houd onderstaande schema aan tot aan je streefgewicht, je laat tot die tijd je aardappels, rijst, pasta's, etc staan, dus GEEN transvetten en simpele koolhydraten (snoepjes, koekjes, drop etc) staan.

Na 21:00 uur niks meer nuttigen, geeft je lichaam rust. Drink bulk water (ineens glas water drinken) liefst half uur voor de maaltijd en na je dorst hebt. En max koffie/ thee 3 per dag. Gebruik veel kruidensoorten en specerijen.
Dag 3 is een vegetarische dag, je doet lichaam en natuur echt een plezier.

Ontbijt: 190 ml (plantaardige) melkproduct, liefst geen koemelk, 45 gr graanproducten geen tarwe, fruitsoort.	**Ontbijt:** 190 gr volle (biologisch plantaardige) yoghurt, liefst Turks of Griekse, fruit, cracker biologisch GEEN tarwe 1 of 2.	**Ontbijt:** 25 gram noten, 15 gr pittensoorten, 1 geroosterd volkoren brood, 2 eieren voor omelet, mix dit met de noten en pitten
Lunch: 120 gr biologische gevogelte, 140 gr slasoorten, fruit, cracker biologisch GEEN tarwe 1 of 2.	**Lunch:** 120 gr biologisch vlees (van dieren die vrij vliegen, scharrelen of rondlopen in de wei), Cracker, 140 gr sla, fruit.	**Lunch:** 75 gr kaassoort, 140 gram mix groentesoort, cracker, fruit.
Diner: 130 gr biologisch vlees, 150g mix groentesoort, fruit, rijsterwafel soort 1 of 2, biologisch.	**Diner:** 75 gr peulvruchten, 150 gr mix groentesoort, fruit, rijsterwafelsoort 1 of 2, met wat roomboter	**Diner:** 140 gr paddenstoelen (eiwit), 150 gr slasoort, rijsterwafel eventueel met roomboter, fruit.

Voor een voldaan gevoel altijd minimaal 2 groente soorten of meer op je bord, dit geldt ook voor sla.

Let op bij melkproducten liever geen koemelk of soja melk mits soja gefermenteerd. Als je bovenstaande lijst volgt en je maakt een 1,2,3, plan. Dan eet je op dag 1 zoals band blauw, dag 2 groene band en dag 3 oranje band, dag 3 vegetarisch. Dan weer terug naar dag 1, zo heb je afwisseling in je voeding en vervang je het oude eetpatroon door het nieuwe, komt het op den duur in je systeem. Je mag ook mixen, bijv. ontbijt van blauw, lunch van oranje en diner van groen. Houd bovenstaande schema aan tot aan je streef gewicht.



We doen niet aan de schijf van 5, deze mag je vanaf nu vergeten, we richten ons op de OERschijf.

Echter heb je een zwaar belastte baan, zal je toch meer complexe koolhydraten etc verbranden en zal je het schema aan moeten passen, want honger lijden dat is niet nodig en je spieren opeten zeker niet. Dus voel dit zelf goed aan. Las tussen iedere maaltijd ongeveer 5 uur rustpauze in voor je weer gaat eten (oog geen tussendoortjes). Zo komt je immuunsysteem ook tot rust. Nuttig je maaltijd binnen 1 uur, eet rustig en kauw goed.

Het is je gelukt - gefeliciteerd!

Module 3, op gewicht blijven.

Feliciteer jezelf met je succes: je stofwisseling is in balans gekomen en daardoor heb je het gewenste gewicht behaald en is mogelijk je gezondheid verbeterd! Hoe gaat het nu met je, voel je je fit, slank, krachtig en zit je lekker in je vel? Maar het belangrijkste is dat je hebt bewezen dat je een goed besluit hebt genomen! Met je wilskracht en doorzettingsvermogen moet het nu lukken om in de maat te blijven lopen om deze vergeten leefstijl standaard in je systeem te houden! Daar mag je met recht trots op zijn!

Onthoud dit is geen dieet, maar is een manier van (oude) leven! *Trap niet in gezondheidsclaims van fabrieksvoeding.* Blijf elke dag natuurlijk bewegen. Ook op uw werk kunt u bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift. Loop of fiets naar het werk in plaats van de auto of de bus. Stap een halte eerder uit en loop verder naar uw bestemming. Parkeer ver weg van de ingang in plaats van voor de deur. Zwem of loop regelmatig, alleen of met vrienden.

Heb je je streef gewicht behaald, ga je per dag 35 gram meer groente eten, kijk wat je lichaam en gewicht doet, neem het toe stap terug in gram, tot het gewenste gewicht blijft staan. Neem 1 keer per week aardappels maakt niet uit wat, gebakken, gekookt etc. 1 keer per week rijst (zilvervlies of zilvervlies basmati) of pasta wel volkoren. Je mag gaan sjoemelen (80-20 regel) , 80 % natuurlijk Normaal en 20% sjoemelen, bijv. een koekje bij de koffie, geen heel pak 😉. Laat wel frisdranken etc zoveel mogelijk staan, blijf water drinken en kruidenthee. Wees creatief met water, kijk online hoe je water smakelijk kan maken met fruit en kruiden. Luister goed naar je lichaam hoe het op alles reageert, geef hier altijd gehoor aan, STOP dan ook. Merk je dat je tussen door honger krijgt, kijk dan wat je at, zat er alles in maaltijd? Heb je zwaar werk, pas het schema aan, maar laat altijd in de avond de zware koolhydraat aan aardappels etc weg. Zorg dat deze voldoende uit groente, eiwit en vet bestaat maximaal 500 gram groeten incl. kruiden/specerijen per dag. Kies ook andere groente en fruit soorten dan op je boodschappenlijst. Ook andere kaassoorten, voel hoe je lichaam op alles reageert.

En sla af en toe een maaltijd over doe IF(intermittent fasting)
https://natuurlijknormaal.blogspot.com/2018/09/vasten-of-if-intermittent-fasting.html
https://natuurlijknormaal.blogspot.com/2020/03/op-safari-in-de-supermarkt-en-welke.html

Boodschappenlijst.

Handige boodschappen lijst gebruik deze tot aan je streef gewicht, daarna probeer je ook andere soorten die niet op dit lijst je staan. Let dan ook op hoe je lichaam reageert.

Groenten	**Vis**	**Peulvruchten**
Augurk	Forel	Linzen, Beluga, rode
Avocado	Goudbaars	Bonen, bruine, witte en zwarte
Artisjokken (vers)	Kabeljauw	Flageoletbonen
Bleekselderij	Koolvis	Kikkererwten
Bloemkool +	Markreel	Limabonen
Champignons	Meerval	Mungbonen
Cherrytomaatjes	Snoekbaars	**Fruit**
Courgette	Tarbot	Aalbessen 100 gr
(Fles) pompoen	Tonijn vers	Appel licht zuur 1
Groene asperges	Zalm	Cantaloupe meloen 120 gr
Groene olijve	Zeebaars	Frambozen 100 gr
Kool, Chinese, witte	Zeeduivel	Kwetsen (pruimsoort) 100 gr
Knolselderij	Zeewolf	Mango 160 gr
Koolrabi	**Gevogelte**	Papaja 180 gr
Lente ui	Eendenborst	Perzik 1
Mei knolletje	Kalkoenfilet	**Eieren /yoghurt**
Morieltjes (vers gedroogd)	Kipfile	Max 8 p week. Als vervanger voor de eiwit portie. Yoghurt 3,5 % vet.
Paprika	**Sla**	**Graan /noten/pitten**
Romanesco (+ groen gekleurde bloemkool soorten)	Andijviesla	Havermout/havervlokken. Amandelen, zonnenbloempitten
Schorseneren	Eikenbladsla	**Kaas**
Spruitjes	Frisee, ijsbergsla	feta (schapenmelk), Cottage cheese, mozzarella (Buffel), roomkaas 45 %.
Venkel	Paardenbloembladeren	Hormoonboesters zijn o.a.
Witlof	Radicchio (rode sla)	eieren
Witte knol	Veldsla	paranoten
Wortel	**Paddestoelen/eiwit**	vis
Zuring	Oesterzwamen	Zeekraal en algen
Zuurkool	Shiitake	blauwe bessen, Cantaloupe meloen frambozen
Vocht afdrijvende groente	**Vochtafdrijvend fruit**	Cacao vanaf 70 %
Artisjok, venkel, asperges	Ananas, perzik, citroen,	zwarte peper
Selderij, bleekselderij,	Peer, aardbei, vijgen,	gember
Komkommer, wortel,	Cranberry, kiwi, druif	kurkuma (koenjit).

Seizoenproducten

Door de landbouwrevolutie zijn er vele nieuwe voedingsmiddel bij gekomen, waar ons oerlichaam niet helemaal tegen opgewassen is. Denk hierbij aan granen, peulvruchten met name soja en pinda's, suiker vervangers enz.

Ook staat ons lichaam het hele jaar door in de zomerstand, we verbranden dus nog maar weinig vet. De natuur zorgt voor overvloed in het voorjaar en de zomer. In vroegere dagen aten we ons hier vol aan, zodat we al dat lekkers in de winter konden verbranden, ons lichaam ging in de winterstand. Maar omdat men tegenwoordig de zomer producten ook in de winter kunnen krijgen, blijven we in de zomerstand staan.

Eet daarom juist seizoensproducten geen aardbei in de winter of mandarijnen in de zomer.
Daarnaast eet veel kruiden en specerijen, gebruik door de salade ook zo nu en dan appelazijn of pure balsamicoazijn. Tip appelazijn in de ochtend op nuchtere maag in een glas water reinigt je lichaam. Appelcider Azijn is rijk aan o.a. bio-flavonoïden, calcium, fosfor, ijzer, kalium, magnesium en vitamine A, B, C en E. Appelcider Azijn werkt bewezen bacteriedodend en desinfecterend.

Sla gerust een maaltijd over bijv. als je de dag ervoor zwaar gegeten hebt, je ontbijt. Blijf bewegen, maar op natuurlijke wijze https://eetschijf.jouwweb.nl/bewegen, elke cardiotraining of duurinspanning (bijv hardlopen) geeft een buikje (https://natuurlijknormaal.blogspot.com/2020/02/elke-cardiotraining-of-duurinspanning.html).

Luister naar je lichaam, voel aan waar je lichaam op reageert. Niet elke lichaam wil broccoli. Uiteraard zijn voedselproducten over het algemeen gezond voor de meeste mensen, maar men kan dus nooit zeggen dat iets per definitie gezond is voor jouw lichaam. Voor elk mens is een ander 'leefstijl' dus goed, als het maar natuurlijk blijft en bereid met de 4 voedselgroepen. Maar luister altijd goed naar je lichaam, luister naar het signaal wat je lichaam uitzendt, dit is niet voor niets, je gaat immers ook naar de garage met de auto als er een lampje brand in het dashboard!

Er valt nog veel meer te herontdekken wat we zijn verleerd over voeding, te veel om in deze mini gids te benoemen, ik verwijs je voor meer kennisgeving over gezondheid en voeding naar de website "***De eetschijf***" https://eetschijf.jouwweb.nl en de website Praktijk Natuurlijk Normaal, hou ook mijn blog in de gaten.

Kennisleer-voeding veranderd met de dag, deze moet je bijhouden. Maar ook hier "less is more". Houd het bij een paar deskundigen die jouw raken, goed voelen op jouw pad, zodat je het pad in het bos nog kan volgen. Wie weet wordt ik jouw pionier.

MELD JE AAN VOOR DE NIEUWSBRIEF VAN RICHARD DE LETH, JUGLEN ZWAAN VAN A HEALTHY LIFE EN RALPH MOORMAN VAN DE HORMOONFACTOR. ZIJ HOUDEN JE OP DE HOOGTE EN BRENGEN JE NIET OP EEN DWAALSPOOR, ZODAT JE BIJ DE NATUURLIJKE LES KAN BLIJVEN EN JE NIET VERWARD RAAKT DOOR ONS VOEDINGSCENTRUM, OVERHEID UNILEVER EN JA ZELFS ONZE HARTSTICHTING.

HOUD OOK MIJN BLOG IN DE GATEN

Ik wens je succes om weer zo een natuurlijk normaal leefstijl te krijgen. Lukt het je niet zelfstandig en heb je begeleidend ondersteuning nodig of heb je vragen, vraag dan een consult aan.

Jolanda Orthomoleculaire Natuurvoedingsadviseur
Van Praktijk Natuurlijk Normaal
www.natuurlijknormaal.nl en
https://eetschijf.jouwweb.nl

Natuurlijk eten