

Voeding en homeopathie

De werking van een homeopathisch middel is enkel en alleen dynamisch. Het beïnvloedt de ontstemde vitale kracht van de patient. Bij een goed gekozen middel ontstaat er op die manier meer coherentie, orde, samenhang in die vitale kracht. Dit gaat ook een weerslag hebben op ons fysiek lichaam en dat lichaam gezonder maken.

Men weet dat personen die een middel nodig hebben vaak neigen naar ongezond gedrag. Als ze angstig zijn, gaan ze misschien te weinig slapen. Of ze kunnen het niet laten om zaken tot zich te nemen die niet gezond zijn. Obese mensen neigen er misschien naar om te veel 'comfort food' te gebruiken, en niet wat het beste is voor hun constitutie. Of er worden te veel genotsmiddelen gebruikt zoals koffie, alcohol, tabak, drugs. Zo kan er bij bepaalde middelen ook een afkeer bestaan voor levensmiddelen die absoluut noodzakelijk zijn. Mensen die geen vis lusten of groenten, of die een onbedwingbare trek hebben in varkensvlees, of melk, of die enkel koolhydraten willen eten.

Een correct homeopathisch middel moet deze drang ook kunnen mildereren. Zodat de patient uit zichzelf een gezondere levenshouding aanneemt. Minder drang en impulsen heeft naar bepaalde voeding, of minder afkeer van andere voeding.

Als we een correct middel toedienen hopen we dan ook dat die neigingen verminderen, Of we hopen dat de absorptie van levensnoodzakelijke stoffen verbeterd. Indien er een probleem is met de absorptie van bepaalde vitaminen of mineralen, zoals vitamine B12, of ijzer, magnesium, zink, selenium enz., hopen we dat de patient beter de voedingsmiddelen uit zijn voedsel kan opnemen. Zodat zijn tekorten door het middel vanzelf verbeteren.

Je kan echter geen huis bouwen of onderhouden zonder stenen. Ons lichaam heeft wel degelijk bouwstenen nodig om de groei en werking van de verschillende organen en weefsels te verzekeren, of te herstellen wat er stuk is gegaan. De werkpaarden van ons lichaam zijn de enzymen. En om enzymen te maken heb je aminozuren nodig, dat zijn de bouwstenen van de eiwitten die we opeten. Die moeten dus voldoende in onze voeding aanwezig zijn of ze moeten voldoende kunnen afgebroken worden tot bouwstenen en ook voldoende kunnen opgenomen worden. En daarvoor hebben we dan weer voldoende enzymen nodig.

In een ideale wereld is de voeding die we kunnen kopen van uitstekende kwaliteit. Hij is dens in voedingsstoffen, Komt uit de nabije omgeving. Liefst op een natuurlijke manier gekweekt zonder het gebruik van scheikundige pesticiden of meststoffen. Het vlees dat we eten is afkomstig van ofwel wild dat in de natuur geleefd heeft/ ofwel van dieren die op een natuurlijke manier gevoed zijn, zonder het gebruik van antibiotica. En de vis die we eten komt uit een zuivere rivier of zee.

De werkelijkheid is minder ideaal.

Sinds de 'agrarische revolutie' is de boer vaak een scheikundige geworden, die als bijna lijfeigene van de banken of de Monsanto's van deze wereld, hun productieproces maximaal moeten rendabiliseren. Dit is vaak ten koste van zijn eigen gezondheid, omdat hij degene is die de bestrijdingsprodukten moet toedienen.

Daarbij gaat vaak kwaliteit verloren. Groenten die geteeld zijn op een intensief bewerkte grond zijn minder dicht in voedingsstoffen. Ze zijn groter dan als ze geen kunstmest zouden hebben gekregen, en hebben zich ook niet moeten verdedigen tegen insecten of andere aanvallers. Net deze stoffen die de planten gebruiken om zich te beschermen tegen gevaar van buitenaf, zijn stoffen die onze immuniteit prikkelen om waakzaam te zijn. Het zijn vaak geen giftige stoffen, maar ze houden onze immuniteit op waakvlam. Bovendien verhogen ze vaak de ontgiftingsprocessen van ons lichaam. Dat is zeker gekend bij de koolsoorten, waarbij een stof die daarin aanwezig is ons lichaam aanzet om sterker te ontgiften. Eigenlijk zou in elk dieet elke dag 2 porties van één of andere koolsoort moeten zitten, zoals broccoli, bloemkool, spruitjes, groene kool, spitskool, paksoi, boerenkool enz. De keuze is oneindig en ook oneindig lekker! Of er kunnen andere kruisbladigen gegeten worden zoals waterkers, ramen, daikon.

Kunstmest bestaat voornamelijk uit NPK, stikstof, fosfor en kalium. Het doet de plant fel groeien, maar dat gaat niet gepaard met een hogere concentratie aan voedingsstoffen. Tegelijk geraken de bodems meer en meer uitgeput qua andere mineralen. Selenium, zink, mangaan, magnesium, om er maar een paar te noemen. Het gehalte aan magnesium in onze groenten zou in de loop van de tijd gehalveerd zijn. Heel vaak heeft ons lichaam sporenelementen nodig om noodzakelijke metabole processen in ons lichaam te vergemakkelijken. Zonder die sporenelementen gaan die reacties in ons lichaam gewoon niet door, en ontstaat er ziekte of onwelzijn.

Onze groenten en fruit komen soms van de andere kant van de planeet: kiwi's bananen, boontjes. Vaak komt het van duizenden kilometer ver. Daarom worden die planten vaak onrijp geplukt, zijn ze lang onderweg, en moeten er vaak conserveringstechnieken gebruikt worden die niet zo gezond zijn.

Er worden sulfieten of andere conserveringsmiddelen aan het voedsel toegevoegd, of er is een behandeling met gamma stralen om de kiemen te doden. Vetten worden soms 'gehydrogeneerd'. Daardoor worden er transvetten geproduceerd die de bewaringsperiode kunnen verlengen, of die de textuur veranderen van de voeding. Transvetten zijn echter niet door ons lichaam te verteren. Ze worden in onze vetcellen opgeslagen en hebben daar ongezonde effecten. Ze bevinden zich bijna in alle junkfood, en alle gebak, koekjes, industriële voeding, kant en klare bereidingen, en in sommige margarines. Ze ontstaan ook door te bakken of te frituren op een te hoge temperatuur. Ze versnellen het natuurlijk verouderingsproces, ze hebben een bewezen invloed op borstkanker en hart-en vaatziekten, Ze vertragen de schildklier, en daardoor dus het hele metabolisme van ons lichaam.

Onze runderen, die zich als herkauwers het best voelen als ze gras kunnen eten, worden nu gevoederd met mais en soja. Dat zijn ze niet gewoon, het zorgt voor inflammatie in de maag en het lichaam van de koe, waardoor er een overwicht gevormd wordt van pro-inflammatoire vetten. In mensentaal betekent dit dat de ontsteking in het lichaam van de koe, ook ons lichaam aanzet tot ontsteking. En ontsteking is goed! Telkens er iets moet gerepareerd worden in onze weefsels, of na een kwetsuur, dan hebben we ontsteking nodig, maar het mag niet continu blijven duren. Veel van onze zogenaamde welvaartsziekten zijn voor een groot deel ontstekingsziekten. Vb hart en vaatziekten. Zelfs neurologische ziekten zoals ADHD, depressie, alzheimer, gedragsstoornissen, paniekaanvallen, MS, autisme, zijn ziekten waar er duidelijk een ontstekingsmechanisme meespeelt. Alle auto-immuunaandoeningen zijn in wezen ontstekingsziekten. Het is duidelijk dat we een epidemie zien van auto-immuniteit. Toen de koeien nog in de wei graasden en toen er nog bloemen stonden in de wei, waren de omega 3/ omega 6 verhoudingen in het vlees veel beter.

Wilde zeevis is vaak vervuild met kwik, PCB's, dioxines en andere zware metalen. In vis zitten veel omega 3 vetzuren die we goed kunnen gebruiken. Maar hoe groter de vis, hoe meer de vervuilende stoffen geconcentreerd zijn in het vet van de vis. Het verdient dus aanbeveling om -als je geen vegetarier bent-, vaak vis te eten. Zorg er dan echter voor dat je geen grote roofvissen eet, zoals tonijn, zwaardvis en haai. Daar is de concentratie kwik veel te hoog.

Kip wordt in massa geproduceerd, de leeftijd alvorens de kip slachtrijp is, is maar enkele weken meer. Er worden dan ook heel wat additieven aan het kippenvoer toegevoegd. Het productieproces is door 4 grote agrarische concerns tot in het extreme geperfectioneerd en geüniformiseerd. Journalisten worden geweerd. Cfr de documentaire 'Food inc' uit 2008.

80 procent van het wereldwijd gebruik van antibiotica gaat naar dieren. Dat zorgt voor resistente kiemen. Resistente kiemen kunnen bij mensen gevaarlijke infecties veroorzaken waartegen geen antibiotica meer opgewassen zijn. De AB in de voeding zorgt er ook voor dat we die residu's binnenkrijgen, met nefaste invloed op onze darmflora. We weten dat de darmflora, die ongeveer 1.5 kg bedraagt(!) vitaal is voor het bewaren van onze immuniteit, in de vertering en in de productie van essentiële voedingsstoffen. We willen niet dat er ook maar de minste beïnvloeding is van buiten in onze darmflora.

Voedingsgewoonten

Om die darmflora gezond te houden moeten we er voor zorgen om vooral de goede bacterien te voeden en de slechte bacterien, gisten, parasieten uit te hongeren. Hoe doen we dat? Door veel vezels, te eten, en geen suiker, trans vetten en voedingsmiddelen die snel opgenomen worden. Alles wat gemaakt is van witte bloem, wordt ultrasnel in ons lichaam omgenomen, en heeft daar een slechte invloed op, via het hormoon insuline. Alle koolhydraten in het algemeen geven voeding aan de slechte bacteriën. Koolhydraten zijn vooral te vinden in brood, pasta, of aardappelen. Ook zuivelprodukten kunnen onze slechte bacterien voeden. Geen gemakkelijke opgave om balans te houden! We consumeren nu ongeveer 37 kg suiker per persoon per jaar! In 80 procent van de bereide voeding wordt suiker toegevoegd, en alsof dat nog niet voldoende is, sinds onlangs is de toegevoegde suiker nog slechter van kwaliteit geworden. HFCS, of high fructose corn syrup misleidt het lichaam, en is eigenlijk nog gevaarlijker dan gewone riet- of bietsuiker. Als u produkten in de kast staan hebt met HFCS, beter in de vuilnisbak gooien dan in te slikken! Het is extreem, ik weet het, maar de toestand van onze voeding en gezondheid is ook extreem slecht aan het worden.

En dan is er nog het probleem van gluten. Waar we het over hebben zijn de gluten die een mens niet kan verteren, dat zijn de gluten die voorkomen in tarwe, gerst, rogge, spelt, en kamut. Ze zouden de ontsteking in de darm verhogen, ze zouden excitotoxisch zijn, dat wil zeggen dat ze de zenuwcellen stimuleren tot de cel sterft, en ze bevatten gluteomorfines, stoffen die op morfine lijken en daardoor een verslavend effect creëren. Er is veel controverse rond gluten, maar feit is dat het aantal mensen dat de erfelijke ziekte coeliakie heeft ongeveer 4 keer meer is dan 50 jaar geleden, het aantal mensen dat een niet-coeliakie gluten overgevoeligheid heeft ongeveer 9 keer meer is, en dat een veel groter percentage dan aanvankelijk verwacht, een vorm heeft van gluten overgevoeligheid. Komt er nog bij dat de symptomen daarvan zo vaag en wisselend zijn dat de meeste mensen het niet eens weten dat ze gluten intolerant zijn. In een studie waar aan adhd kinderen een glutenvrij dieet werd gegeven, zag men dat ze allemaal één of andere vorm van beterschap ondervonden.

Een mogelijke verklaring voor het stijgen van de gluten intoleranties, is misschien omdat we al zo toxisch belast zijn, dat de drempel voor een intolerantie sneller gebruikt wordt. In ieder geval wordt aan iedereen die een auto-immuunaandoening heeft stellig aangeraden om geen gluten te eten. Op deze manier verminder je in ieder geval toch voor een deel de inflammatoire belasting van het lichaam. Inflammatie of ontsteking mag nooit chronisch worden.

Wie meer hierover wil weten kan het nieuwe boek van Dr David Perlmutter lezen: 'het Glutengevaar' of in het Engels: 'the grain brain'. De stand van de wetenschap wordt hier op een verstaanbare manier uitgelegd.

Toxische stoffen

Er zijn sinds het begin van de industriële revolutie ongeveer 80000 nieuwe, lichaamsvreemde, scheikundige stoffen op de markt gebracht. Dat is gigantisch veel. We leven in een zee van toxiciteit. Daarvan is slechts 0.7 procent onderzocht op schadelijke werkingen op de mens. 4000 geregistreerde additieven worden in de VS in de voeding gedaan. Niet alle zijn ongezond, maar velen zijn enkel onderzocht in een onderzoek waar alleen dat éne additief bekeken werd. Er wordt nooit onderzocht wat alle verschillende additieven samen veroorzaken in ons lichaam. Hoe kunnen al die stoffen uit ons lichaam verwijderd worden? Ons lichaam, hoewel het 2 miljoen jaar geëvolueerd is in een jagers-verzamelaars bestaan, is niet gedesigned om die toxische stoffen te ontfigen. Die bestaan nog maar 200 jaar. Niettegenstaande is het toch in staat om veel van de nieuwe toxines te ontgiften. Maar daarvoor zijn soms detox kuren nodig. Als we continu 3 maal per dag blijven eten, te weinig slapen, te veel stress hebben, obstipatie hebben door te weinig vezels te eten of water te drinken, krijgt ons lichaam niet de kans om zijn ontgiftingsfunctie te beginnen. Ook zijn voor de ontgifting veel mineralen en vitamines nodig. En zwavelhoudende verbindingen die we opnieuw vinden in koolsoorten, maar ook in uien en knoflook.

Enkele voorbeelden van toxines:

Wat we op onze huid smeren, zou eigenlijk eetbaar moeten zijn. Want het komt rechtstreeks in ons lichaam. Veel cosmetica of verzorgingsprodukten zijn echter puur scheikundige produkten en dus toxisch. Onze lever, die al overbelast was, moet ook deze rotzooi allemaal het lichaam proberen uit te werken.

In bereide voedingsmiddelen zitten veel additieven. Dat gaat van kleur-, bewaar-, textuur-, geur-, smaak-, en andere bevorderende stoffen. Meestal worden die toegevoegd om ons als consument te verleiden tot kopen. We worden valselijk om de tuin geleid, ook met de mooie foto's en beloftes op de etiketten, zoals de woorden 'natuurlijk, plattelands, gezond, licht, ambachtelijk enz. De gevaarlijke toevoegselen echter moeten we met een vergrootglas lezen. En ik raad ook iedereen aan om dat te doen. Als er op de inhoud zaken staan die je niet begrijpt of die je niet kunt lezen, zet dan wijselijk het product weer op het rek en koop zaken waarin maar één ingrediënt aanwezig is, zoals een stuk vis, of één broccoli, of 1 krop sla, of 1 bundel radijsjes. De kans is dan groot dat je geen 'Frankenfood' maar echt voedsel koopt. U leest het tussen de regels, het kan mij kwaad en opstandig maken als ik er over nadenk dat al die rotzooi zomaar schaamteloos in ons eten gedumpt wordt! En de enige reden is omdat het beter verkocht wordt tegen een hoger rendement. Wij als consument zijn veel te

lang braaf geweest, Waarom kopen we niet allemaal kwaliteitsvoeding? De producenten zouden zich snel aanpassen.

Hierboven hadden we het over additieven. De containers echter, zoals de petflessen, of de PVC flessen, of de polystyreen bakjes, waar ons vlees in de supermarkt op gepresenteerd wordt, lekken allemaal monomeren. Dat zijn stoffen van het plastic, die in onze voeding komen. In een onderzoek in de VS, vond men bij 100 procent van de personen styreen in het vetweefsel. Om te weten wat het effect is van Styreen, surf dan naar www.epa.gov Daar spreekt men over aantasting aan het centraal zenuwstelsel, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, zwakte, depressie, een verminderde intellectuele functie en nog zo veel meer; Er zou ook een effect op lever, nier, ogen, neus en vruchtbaarheid zijn. Ook zou er een verhoogde kans zijn op spontane abortus. Dit alles misschien niet in de dosis die we maar binnen krijgen, maar alle gifstoffen samen, daar is zeer weinig onderzoek naar. Het is ook zeer ingewikkeld.

Bisfenol A, die ongeveer in alle plastics te vinden is, maar ook in de ticketjes van de bankautomaat of de winkel, heeft een xeno-oestrogene werking. Dat betekent dat het een hormoonverstoring geeft in ons lichaam bij extreem lage doses. Bisfenol A en ftalaten, komen vrij uit onze plastic flessen, vooral als de temperatuur wat hoger is, of als de vloeistof zuur is, zoals de verschillende frisdranken.

De kledij die we dragen is vaak behandeld met vlamvertragers, ademt vinyl of andere organische toxines uit, is voornamelijk gemaakt van petroleumderivaten of met pesticide behandeld katoen. Wat gebeurt er als je met je blote voeten op je plastic slippers loopt terwijl het wat warmer is? Alle stoffen lekken naar je lichaam.

In ons huis ademen onze meubels, gordijnen, vloerbedekking formaldehyde uit, vlamvertragers zoals bromaten, vluchtige organische stoffen uit verf en nog zo veel meer.

Wat kunnen we doen?

Is het dan allemaal zo dramatisch? Staan we op de drempel van uitsterven? Ik denk het niet, onze levensverwachting is hoger dan ooit. Maar dat zou wel eens kunnen keren, als we zo verder gaan met ons vol te steken met 'junk' en suiker. De VS kampt nu al met een epidemie van ziekelijke vetzucht. (www.cdc.gov/obesity/data/trends) Nu al wordt Obesitas 'diabesity' genoemd omdat er zoveel diabetes voorkomt bij zwaarlijvigen. Ongeveer de helft van ons zal vanaf de tweede helft van onze tachtiger jaren Alzheimer ontwikkelen. Deze dementie wordt nu al 'diabetes type 3' genoemd. En dat is geen doemscenario! De kennis is er wel degelijk om dat te vermijden, maar dan moeten we wel maatregelen treffen. In 1992 werd vet in de ban gedaan, vet was slecht voor het hart! Iedereen alleen nog koolhydraten. Het gevolg was dat er op een aantal jaar een verdriedubbeling was van het aantal diabetes type 2 patiënten. Met nefaste gevolgen op de hartgezondheid. In die tijd deden mensen die een gewoon mediterraan dieet namen, het veel beter dan mensen die het officiële dieet van de 'American Heart Association' tot zich namen, waar elke patient op gezet werd. Gelukkig zijn ze nu hun koers aan het wijzigen.

IK ben er van overtuigd, dat we door de juiste maatregelen te nemen gezond kunnen blijven, en genieten van een gezonde oude dag. Deze maatregelen zijn niet zo ingewikkeld. En ze zijn zeer

consistent. Om ons voor de meest uiteenlopende ziekten te beschermen blijken telkens weer de zelfde maatregelen doeltreffend te zijn.

Ons ontgiftingssysteem is zeer krachtig maar moet nu en dan de kans krijgen om op volle toeren te draaien. We kunnen niet vermijden dat we gecontamineerd worden met gif, maar we kunnen wel zorgen dat de hoeveelheid zo klein mogelijk is. We doen dat door vooral eerlijk voedsel te kopen, niet geraffineerd, niet geprocesseerd, niet uit de fabriek, maar simpel en gewoon. Door voedsel te kopen dat niet uit het verre buitenland moet ingevoerd worden, door biologisch geteelde voeding te eten. Er voor te zorgen dat onze darm in goede gezondheid verkeert door veel groenten en fruit te eten, weinig koolhydraten, en zuivel. GEEN suiker. Goede kwaliteit van vis vlees en gevogelte te kopen. Bio uiteraard! En we kunnen eventuele tekorten die we hebben soms met voedingssupplementen aanvullen.

Conclusie

Het artikel is langer geworden dan ik verwachtte, en toch heb ik nog veel waardevols niet aangeraakt. Wie meer wil weten nodig ik uit om in de literatuurlijst te gaan snuffelen.

Vermits ik het hier alleen over voeding wou hebben, heb ik geen aandacht besteed aan de andere, misschien nog belangrijkere elementen in een gezonde levenswijze. Ik kan het niet laten om ze in extremis toch nog even te benoemen:

- ❖ 1 Beweging: een half uur doorstappen, drie maal per week lijkt al een groot effect te hebben;
- ❖ 2 Slaap: één van de meest gekende maar tevens miskende elementen van een gezonde levenshouding. Uiterst belangrijk om voldoende nachtrust te hebben.
- ❖ 3 Relaxatie: Ontspanning is niet automatisch zoals een stressrespons. We moeten het zelf initiëren. Zo niet geraken we in een niet stoppende stroom 'overstress'. Vijf maal per dag vijf diepe buikademhalingen zijn al een mooi begin.
- ❖ 4: Familie of groepsgevoel. Het gevoel ergens bij te horen, en geliefd te zijn. Een gevoel van verbondenheid met onze geliefden.
- ❖ 5: Zin, passie, en doel in je leven hebben.
- ❖ 6: Spiritualiteit, het gevoel van verbondenheid met een hoger niveau, of een breder niveau. Sommige mensen vinden dat via de georganiseerde religies, anderen vinden het meer op een individuele manier.

Ik heb de overtuiging dat homeopaten het een paar decenia geleden gemakkelijker hadden dan ons. Mensen hadden met minder interfererende stoorzenders te kampen. Ik denk dat een lichaam dat reeds in een goede voedingstoestand verkeert gemakkelijker reageert op een juist middel. Maar we kunnen het lichaam een handje helpen door onze voeding aan te passen, en zo het homeopathisch middel meer kansen geven op een goede werking.

Dr Bert Lefevre

Thibautstraat 77, Deurne-Antwerpen.

www.praktijkhuis.be

Literatuurlijst

- 'Organon der geneeskunst' van Samuel Hahnemann
- 'Clean' door dr Alejandro Junger, beschrijft hoe een goede en gemakkelijk vol te houden detoxkuur kan gebeuren. www.cleanprogram.com
- 'Antikanker' van David Servan-Schreiber <http://www.anticancerbook.com/>
- 'The ultramind solution' van Dr Mark Hyman <http://drhyman.com/>
- '10-day detox diet' van Dr Mark Hyman
- 'Het Glutengevaar' van Dr David Perlmutter <http://www.drperlmutter.com/>
- 'The Kalish Method' van Dr Daniel Kalish <http://kalishinstitute.com/>
- www.ewp.org een organisatie die veel informatie heeft over veiligheid van voedingsmiddelen
- "textbook of functional medicine" <https://www.functionalmedicine.org/>
- <http://thedr.com/> website van Dr Tom O'Bryan, voornamelijk over gluten